

سِرُّ السَّعَادَةِ
الْحَقِيقِيَّةِ

سِرُّ السعادة الحقيقية

طرق مجرّبة
للشعور بالرضا
والسلام النفسي
والطمأنينة

النأمل • علم النفس الإيجابي • العلاج السلوكي المعرفي • علم الأعصاب

جوناه باكيت



قنديل | Qindeel

Real Happiness

Proven Paths For Contentment. Peace & Well-Being

Jonah Paquette

سِرُّ السعادة الحقيقية

طرقٌ مجرّبةٌ للشعور بالرضا والسلام النفسي والطمأنينة

جوناه باكيت

ترجمة: **ديوان آرابيا**
... رواد التطوير الرباعي

© 2019 Qindeel printing, publishing & distribution

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

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة «المجلس الوطني للإعلام» في دولة الإمارات العربية المتحدة

رقم: MC-02-01-5934033 تاريخ 2018/11/11

ISBN: 978 - 9948 - 38 - 327 - 7



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: كانون الثاني / يناير 2019 م - 1440 هـ

المحتويات

11	مقدمة المترجم
13	شكر وتقدير
15	عن المؤلف
17	مقدمة
25	الفصل الأول: السعي إلى تحقيق السعادة
41	الفصل الثاني: عوائق في طريق الرفاه
65	الفصل الثالث: القدرة على التغيير
73	الفصل الرابع: طريق التقدير
105	الفصل الخامس: طريق العطف والإيثار
135	الفصل السادس: طريق اللحظة الحاضرة
167	الفصل السابع: طريق التسامح
199	الفصل الثامن: طريق التعاطف مع الذات

229الفصل التاسع: طريق التفاؤل
259الفصل العاشر: مسار التواصل
285الفصل الحادي عشر: السعادة الدائمة
293المراجع

قالوا عن الكتاب

«يقدم كتاب د. جونا باكايت قراءة جديدة ممتعة، ومثيرة للاهتمام حول تحقيق السعادة، والكتاب مليء بالقصص الطريفة بين جنبات موضوعات معقدة، مثل الذكاء الاجتماعي والسعادة.

يتسم هذا الكتاب بالفصاحة وسهولة الوصول إلى قلب الموضوع الذي حير الفلاسفة منذ آلاف السنين. يقدم د. باكايت للقارئ إرشادات مدروسة وقيمة؛ لما نرجو جميعاً تحقيقه في الحياة».

د. جون ب. آردن مؤلف كتب: أعد شحن الدماغ **Rewire the Brain**،

وإنجيل الدماغ **The Brain Bible**،

ومن الدماغ إلى الدماغ **Brain2Brain**.

«أسلوب الكتاب سلس وهناك دقة علمية! يقدم جونا باكايت للقراء أحدث ما توصل إليه علم السعادة بطريقة سهلة ومفيدة عملياً».

د. أكيشا سي. باركس أستاذ مساعد في علم النفس بكلية هيرام،

المستشار العلمي لموقع **Happify.com**.

«لقد قرأت، على الأرجح، معظم الكتب التي تدور حول موضوع السعادة، ووجدت في هذا الكتاب مزيجاً فريداً من البحوث العلمية، والنصائح العملية، والقصص الشخصية المسلية. تبدو السعادة سهلة التحقق، ومع ذلك؛ لا تزال بعيدة المنال بالنسبة لمعظمنا. كان جوناه باكيت صادقاً بشأن عناصر الجهد والنية والانضباط المطلوبة، إذا ما رغب أحد أن يكون أكثر سعادة، كما يقدم استراتيجيات وتمارين بسيطة ذات أصول علمية، تساعدك على تحسين الصحة العاطفية، إضافة إلى الشعور بمزيد من الرضا والتفاؤل والسعادة!».»

ناتالي كوجان، الرئيس التنفيذي لشركة **Happier Inc**، وأحد مؤسسيها.

المترجم

كتاب «السعادة الحقيقية»، لطبيب متخصص في علم النفس السريري، جمع بين العلم والتدريبات العملية، واستشهد بأهم أقوال العلماء والفلاسفة في علم النفس، مشفوعة برصد للأحداث العلمية التي تؤصل لها وتؤكدها، واهتمَّ بتدريب القارئ على القواعد السبع الأساسية لتعزيز السعادة الإنسانية داخل كل فرد.

ولقد التزمنا في ترجمة الكتاب؛ بما ورد تفصيلاً بالنسخة الأصلية، دون نقصٍ أو زيادة، مع اختيار المفردات التي تقرب المعنى أكثر للقارئ العربي، حيث صادفنا كثيراً مفردة إنجليزية لها أكثر من مقابل عربي، فحرصنا على أن يكون اختيارنا هو الأوقع في نفس القارئ، ففضّلنا مثلاً التقدير على الامتنان في أحد الفصول، حيث يتحدث المؤلف عن أشياء وأشخاص وقيم، ولا يكون الامتنان سوى للأشخاص، والتزمنا في التدريبات العملية بكل فصل أن نترجمها كاملة لتعم الفائدة للقارئ النسخة العربية، من خلال ممارسة تلك التدريبات بشكل يومي؛ مثلما ينصحننا الدكتور جوناه باكيث، مؤلف الكتاب.

شكر وتقدير

لا يوجد كتاب بلا هدف، وغنيٌّ عن القول إنه كان من المستحيل تأليف هذا الكتاب؛ دون مساعدة ودعم عدد لا يُحصى من الزملاء والأصدقاء وأفراد الأسرة، وللأسف، فإن قائمة الأشخاص الذين أدين لهم بالفضل، تتجاوز بكثير المساحة المخصصة لهذا القسم الموجز، وعلى الرغم من هذه القيود، هناك مجموعة من الأشخاص الذين أود أن أشكرهم على توجيهاتهم وتشجيعهم لي طوال كتابة هذا الكتاب.

إلى فريقتي الرائع في بي إي إس آي للنشر: ليندا جاكسون وهيلاري جينيس وماريتا ويتليسي. أشكركم على مساعدتكم في تحويل مخطوطتي إلى كتاب متسق ومتناسك، وجعل ذلك العمل الذي كان مفترضاً أن يكون شاقاً، ممتعاً وسلساً.

إلى زملائي الموهوبين والرائعين: ستيف بريبي ودوريس جيتس وستيفاني سنايدر وليزا كولمان. شكراً لكم على حكمتكم ولطفكم وتعاطفكم.

إلى مرضاي السابقين والحاليين: أشكركم على السماح لي بمشاركة عالمكم الداخلي، وأشكركم على السماح لي بأن أكون شاهداً على قوتكم وشجاعتكم ومثابرتكم.

إلى أبي وأمي، غريغوري وكاثيري باكيت: شكراً لكما على حبكما
وكرمكما ودعمكما لي على مر السنين، وشكراً أيضاً على ثقتكما
وإيمانكما الدائمين بي.

إلى أخي غابرييل باكيت: شكراً لكونك أفضل «أخ أكبر» لم أكن
لأطلب أفضل منه. أشكرك أيضاً على إلهامك لي بفكرك وبأخلاقياتك
في العمل.

وإلى زوجتي الجميلة والموهوبة، كيللي باكيت: شكراً لدعمك لي
خلال العملية الطويلة لتأليف هذا الكتاب، وشكراً؛ لأنك جعلتني
أرى كيف تكون الشجاعة الحقيقية، وكيف يكون الحب الحقيقي.

المؤلف

د. جوناه باكايت؛ هو طبيب متخصص في علم النفس السريري، ومؤلف ومتحدث. يعمل في كايزر بيرمانتي للرعاية الطبية في ولاية كاليفورنيا، حيث يدير العلاج النفسي الفردي والجماعي، ويقوم بالإشراف الإكلينيكي على المتدربين. بعد تخرجه في جامعة كولومبيا، أكمل د. باكايت تدريب الدكتوراه في برنامج ستانفورد للدراسات العليا في علم النفس في بالو ألتو، كاليفورنيا، وهو يقيم حالياً في مقاطعة مارين مع زوجته. لمزيد من المعلومات عن د. باكايت، يُرجى زيارة موقعه على الإنترنت: <http://www.jonahpaquette.com>

مقدمة

«تعتمد السعادة على أنفسنا»
- الفيلسوف أرسطو

ماذا تعكس الابتسامة؟

في يوم ربيعي دافئ من عام 1958، وقف صف التخرج في كلية ميلز أمام المصور لالتقاط صورة تذكارية؛ لتضمينها بكتاب الكلية السنوي. لم تكن خريجات كلية الفتيات الخاصة هذه في ولاية كاليفورنيا مختلفات - في معظم النواحي - عن أي صف آخر تخرّج في أنحاء البلاد، فربما يستمر بعضهن في الالتحاق بالمدارس كمعلمات، وقد تمارس أخريات منهن مهنة التمريض، بينما تبدأ أخريات أعمالهن التجارية الخاصة. ستتزوج كثيرات منهن، على عكس أخريات. ستحقق بعضهن آمالهن وأحلامهن، في حين ستعاني أخريات من الألم والحسرة.

لكن في حين تتشاطر فتيات صف التخرج هذا؛ عديداً من أوجه التشابه مع صفوف التخرج الأخرى في أنحاء البلاد، إلا أن هناك اختلافاً رئيساً واحداً: درست النساء في كلية ميلز أحداث الحياة الرئيسة، مثل الزواج والأمومة وإشباع احتياجات الحياة لمدة طويلة، وهذا الاختلاف الصغير، هو الذي مكّن صف التخرج هذا

-تحديداً- من تقديم أدلة مثيرة وبالغة الأهمية حول طبيعة السعادة وأهميتها في حياتنا.

فكّر في آخر مرة وقفت استعداداً لالتقاط صورتك. ربما كان كذلك خلال قضاء ليلة مع الأصدقاء في الخارج، أو في تجمّع عائلي منذ فترة قصيرة، أو مع شخص تحبه. هل تتذكّر كيف ابتسمت؟ كما نعلم جميعاً، هناك طرق عديدة كي نبسم للكاميرا؛ عندما يطلب منا الشخص الذي يلتقط صورتنا أن نبسم. هناك تلك الابتسامة الواسعة الحقيقية القوية؛ التي تتألق بها وجوهنا عندما نشعر بالبهجة والفرح، ثم هناك الابتسامة المتوتّرة المتكلّفة، إلى حد ما، عندما تكون عقولنا في مكان آخر، أو إذا اضطررنا إلى التقاط صورة مع شخص لا نحبه كثيراً. وكما تبين، ميّز العلماء بين هذين النوعين من الابتسامات، وأشاروا إليهما على التوالي بالابتسامة «الدوشينية»، والابتسامة «اللادوشينية»! يشير هذان المصطلحان إلى الطيب الفرنسي جيوم دوشين، الذي كان أول من حدّد الفرق بين هاتين الطريقتين للابتسام. نستخدم في «الابتسامة الدوشينية» كلاً من المجموعات العضلية المحيطة بالفم، بالإضافة إلى تلك الموجودة حول أعيننا، ما يؤدي إلى تعبير حقيقي عن السعادة يملأ الوجه كله (غالباً تكتمل بظهور تجاعيد حول العينين. أما الابتسامة «اللادوشينية»، فلا تتطلّب سوى تحريك العضلات المحيطة بفمنا، ولكنها لا تعكس المشاعر الإيجابية بالدرجة نفسها.

قد لا تبدو الطريقة التي نبسم بها مهمة إلى هذه الدرجة، لكن من الواضح أن لها آثاراً رائعة وحيوية، وبالعودة إلى عينة الدراسة في كلية ميلز، ربما نتخيل أن بعضهنّ ابتسمن ابتسامات عريضة؛ من

أجل صورة كتابهن السنوي، بينما لم تبسم الأخريات. لكن هل هذا يهم حقاً؟ والأهم من ذلك، هل سيخبرنا ذلك بشيء ما عن هؤلاء النسوة على نطاق أوسع، ويزودنا بمؤشرات حول كيفية أدائهن في السنوات القادمة؟

وقد تصادف أن اثنين من الباحثين في جامعة كاليفورنيا في بيركلي، هما داشير كيلنتر ولي آن هاركر، كانا مهتمين بهذه الأسئلة ذاتها. ذكرت سابقاً أن عديدات من صف التخرج ذا في كلية ميلز، أُدرجن بالفعل في دراسة طويلة الأمد، تهتم بالأحداث الرئيسة في حياتهن، من حيث الحالة الاجتماعية إلى العمل، وهذا يعني أن الباحثين يملكون بالفعل بياناتٍ، تتعلّق بكيفية نجاح هؤلاء النسوة خلال السنوات التي تلت تخرجهن، وفي بعض الحالات، خلال عقود لاحقة من حياتهن.

كان كيلنتر وهاركر مهتمين بما إذا كانت طبيعة ابتسامة إحداهن في الكتاب السنوي، ترتبط في الواقع بنجاحها المستقبلي في مجالاتٍ؛ مثل الزواج والرضا عن العلاقة والإنجاز المهني والرضا عن الحياة أم لا؟

بدأ فريق من الباحثين سعيهم للحصول على إجابات؛ من خلال دراسة صور الكتاب السنوي لـ 114 فتاة من طالبات صف التخرج، ثم قاموا بتصنيف هذه الصور وفقاً لمستوى «الدوشينية» الواضحة في ابتسامات النساء، على مقياس من واحد إلى عشرة. بعد ذلك، هدف كل من هاركر وكيلنتر إلى تحديد كيفية ارتباط مستوى سعادة إحدى الفتيات البادية في صورتها في الكتاب السنوي، إن وجد، بأنواع أحداث حياتها الرئيسة، وكانت النتائج مذهلة.

النساء اللاتي تم تصنيف ابتساماتهن بدرجة أعلى من حيث مقياس «الدوشينية»، كان من المرجح أكثر أنهن تزوجن، وأن زيجاتهن

توصف بالمُرضية. علاوة على ذلك، سجّلن نسبة أعلى من حيث رضاهن عن الحياة بشكل عام، وقدرتهنّ على التعامل مع الضغوط، ومن ناحية أخرى، كان الباحثان قادرين على التحكم في الجاذبية البدنية، وهذا يعني أننا نعلم أنها لم تكن العامل الأساسي وراء تلك التطوّرات الإيجابية في حياتهن.

كما لو أن هذه النتائج لم تكن مذهشة بما يكفي، فقد تبيّن، في ما بعد، أن هذه الاختلافات لا تزال صحيحة، حتى بعد مرور عقود. باختصار: من المرجح أن تنجح المرأة الشابة التي تعبّر عن السعادة في أوائل العشرينيات من عمرها، حتى في تلك اللحظة الوجيهة، في الحياة والحب لعقود لاحقة، وكل هذه الاستنتاجات بفضل صورة في الكتاب السنوي!

قد تتساءل عما إذا كان هناك شيء فريد في الأشخاص في مرحلة الدراسة الجامعية، أو ما إذا كانت هذه النتيجة صحيحة، إذا كان الأشخاص موضوع الدراسة ذكوراً، وقد حدث أن كان فريق آخر من الباحثين مهتماً بقابلية نتائج «دراسة الكتاب السنوي» المبنية أعلاه، للتعميم بشكل حقيقي على مناحي الحياة الأخرى، وللقيام بذلك، اختار كل من الأساتذة إرنيست آبل ومايكل كروغر من جامعة وين ستيت - من بين كل الأشياء - بطاقات البيسبول لفحص مستوى «الدوشينية» لابتسامات لاعبي البيسبول، وقد جذبت هذه الدراسة بالذات اهتمامي، ليس فقط كطبيب نفسي، بل أيضاً كمشجّع قديم للعبة البيسبول، كما هو الحال -ربما- بالنسبة لأي منكم، ممّن قاموا بجمع بطاقات البيسبول خلال نشأتهم.

فحص آبل وكروغر صوراً لأهم لاعبي البيسبول في الدوري منذ موسم 1952، وعلى غرار الدراسة المذكورة أعلاه، قاموا بتصنيف هؤلاء

اللاعبين وفقاً لابتساماتهم، ولكن بدلاً من النظر إلى متغيرات، مثل نتيجة الزواج والرضا عن الحياة، اختار الباحثان دراسة احتمال وجود ارتباط بين أنواع ابتسامات اللاعبين في صورهم وطول أعمارهم.

وبشكل ملحوظ، اكتشف الباحثان وجود ارتباط كبير بين ابتسامة اللاعب وعمره، وبشكل محدد، كان متوسط أعمار اللاعبين الذين لم يتسموا في صورتهم 72 عاماً، بينما كان متوسط أعمار اللاعبين الذين ابتسموا ابتسامة خفيفة 75 عاماً، والأمر الأكثر لفتاً للانتباه، أن اللاعبين الذين اعتُبرت ابتساماتهم ابتسامة «دوشينية»، كان متوسط أعمارهم 80 عاماً. عندما كنت طفلاً أجمع بطاقات البيسبول للاعبين المفضلين، كنت أدرسهم باهتمام؛ للبحث عن أدلة أو بيانات حول شخصيات أفضل اللاعبين. لم أكن أعرف في ذلك الوقت، أنني كنت أبحث أيضاً عن إشارات حول هؤلاء الذين قد يعيشون فترة أطول.

* * * * *

بماذا تخبرنا نتائج مثل «دراسة الكتاب السنوي»، و«دراسة بطاقات البيسبول»؟ قبل كل شيء؛ فإنها تؤكد أهمية السعادة، وعلى الرغم من أن ابتسامة في صورة لا تمثل أكثر من لحظة عابرة من عمر الإنسان، فإنها تستطيع تقديم مؤشرات قيمة على البهجة النسبية، ومستوى سعادة الشخص الذي يتم تصويره.

غالباً ما نفكر في السعادة، باعتبارها هدفاً نبيلاً في حد ذاتها، ولكن إحدى أكثر النتائج المثيرة في السنوات الأخيرة، كان اكتشاف العلاقة بين السعادة وعدد من النتائج الأخرى المرغوبة في حياتنا، وكما توضح الدراسات السابقة، يمكن أن تعني السعادة، أيضاً، طول العمر، وتقوية علاقاتنا، وتحقيق أهدافنا المهنية، والحصول على مزيد من الرضا عن الحياة، في النهاية، من لا يريد كل ذلك؟!!

جميعنا نريد أن نصبح سعداء، فإذا سألت شخصاً عادياً في الشارع عن أكثر شيء يريده، فاحتمال كبير أن تتلخّص إجابته في السعادة، ويشير إدينر، وهو طبيب نفسي، وأحد أبرز خبراء السعادة في العالم، إلى أن السعادة الشخصية تُصنّف، أو تقترب من الترتّب على قمة قائمة ما يريده الأشخاص في الحياة في جميع أنحاء العالم. إن معظم قراراتنا الرئيسة، بما في ذلك الزواج والإنجاب وشراء منزل أكبر وتغيير الوظيفة، نتخذها ونحن نضع السعادة في الاعتبار، لكن ما السعادة؟ هل هي شيء نولد به، أم أنها شيء يمكننا صنعه؟ وهل هي شيء يمكننا التأثير فيه فعلياً بطريقة دائمة وذات معنى؟

سنجيب عن هذه الأسئلة وأكثر في الصفحات القادمة من هذا الكتاب؛ ففي القسم الأول، سنستكشف طبيعة السعادة وفوائدها، ثم نستعرض بعض العوائق التي غالباً ما تقف عائقاً في طريقنا نحو السعادة، وسنناقش أيضاً ما نستطيع، أو ما لا نستطيع إنجازه عندما يتعلّق الأمر بتغيير مستوى السعادة لدينا بشكل دائم، وسوف نستعرض الطرق التي يمكننا من خلالها إضفاء طابعكم الشخصي على محتوى هذا الكتاب؛ ليلتزم أهداف سعادتكم الشخصية الفريدة.

في القسم الثاني من الكتاب، سوف نقدم ونراجع سبعة مبادئ، ثبت علمياً أنها تعزّز مستويات السعادة بشكل دائم، وسيشمل ذلك عرضاً عاماً موجزاً لنتائج الأبحاث المهمّة المتعلقة بهذه المبادئ، فضلاً عن مناقشة فوائد ممارستها، والأهم أننا سنقدم تقنيات عملية وملموسة لمساعدتك على تطبيق هذه المفاهيم في حياتك ابتداءً من اليوم.

هل يمكنك أن تصبح أكثر سعادة على الدوام، وأن تحقّق متعة أكبر وأهدافاً أعظم في حياتك؟ بالتأكيد. سوف يتطلّب الأمر جهداً وعملاً

شاقاً، ولكن بهذا الالتزام سيتحقق الوعد بالوصول إلى مستويات من الرفاه والسعادة، تفوق ما عاينته حتى الآن. من أعماق قلبي أشكركم على الانضمام إليّ في هذه الرحلة؛ التي آمل، وأتوقع أن تثبت أنها تستحق هذا العناء.

الفصل

1

السعي إلى تحقيق السعادة

«ما معنى الحياة؟ أن تكون سعيداً ومفيداً.»

– القائد الروحي للبوذية التبتية دالاي لاما

ما السعادة؟

ماذا تعني لك كلمة «السعادة»؟ ما المشاعر والخبرات والصور التي تجلبها إلى ذهنك؟ أحد التحديات التي تواجهنا في مساعدة الناس؛ ليصبحوا أكثر سعادة، تكمن في صعوبة تحديد مفهوم السعادة ذاته في أغلب الأحيان، في الحقيقة، قدّم البشر عبر التاريخ آراءً مختلفة إلى حدّ كبير حول طبيعة السعادة وكيفية تحقيقها. اعتقد المهاتما غاندي أن السعادة تتحقّق «عندما ينسجم ما تفكّر به مع ما تقوله، وما تفعله»، وفي المقابل، هناك قول مأثور للفيلسوف والطبيب الفرنسي ألبرت شفايتزر عن السعادة؛ بأنها: «ليست أكثر من صحّة جيدة وذاكرة سيئة»، لكن ما السعادة حقاً؟

قد يشعر كثير منا بأننا لا نحتاج إلى تعريف متعارف عليه للسعادة؛ لأنها فطرية جداً، ومتجذّرة في الشعور العام. لكن لتحقيق غرض هذا الكتاب، ولكي نوحّد المفاهيم، من المفيد أن يكون لدينا – على الأقل – مفهوم مشترك واسع النطاق عن السعادة والرفاه النفسي.

وصف مارتن سليغمان، أستاذ علم النفس وأحد أبرز الباحثين في موضوع السعادة في العالم، السعادة بأنها تتألف من ثلاثة أجزاء متباينة، ولكنها مترابطة، وهي: العواطف الإيجابية والانشغال والمعنى. تشير «المشاعر الإيجابية» إلى الشعور بالرضا نحو ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا، ويدل الابتهاج والأحاسيس الإيجابية على ذلك، أما «الانشغال»، فيشير إلى فكرة حالة التدفق، حيث نشعر بالاستغراق في ما نفعله؛ حتى يبدو وكأن الوقت قد توقّف، فكّر مثلاً في الوقت الذي كنت تمارس فيه ربما رياضة ما، أو تعزف على آلة موسيقية، أو تقوم بمهمة، بحيث تكون متوحداً معها، وأخيراً؛ يشير «المعنى» في هذا السياق إلى المشاركة في شيء ما، أو خدمة فكرة أكبر من نفسك. يتضمّن ذلك، على سبيل المثال، خدمة وطنك أو منظّمة مجتمعية أو قضية تؤمن بها بحماس.

وعلى الرغم من تصوير «هوليوود» السعادة بأنها تتميزّ بالمشاعر الإيجابية الشديدة، يرى سليغمان أن المشاعر الإيجابية هي في الواقع أقلّ مكونات السعادة الدائمة أهمية، فإذا شبّهنا سعادتنا بكوب من المثلّجات، تكون المشاعر الإيجابية حبة الكرز التي تزيّنها، ومن وجهة نظره أن الأكثر أهمية، لمساعدتنا في تحقيق حياة جيدة، فكرتا: الانشغال والمعنى.

تفترض باحثة بارعة أخرى في موضوع السعادة، هي سونيا ليوبوميرسكي، أن السعادة «تجربة من الفرح أو القناعة أو الرفاه الإيجابي، إلى جانب الشعور بأن حياة المرء جيدة وذات مغزى وجديرة بالعناء»، ولا يختلف وصفها كثيراً عن وصف سليغمان، فوصفها يؤكّد الطبقات المتعدّدة للسعادة الحقيقية، وتضع يدها على أهمية المشاعر الإيجابية والإحساس الأعمق بالمعنى والغاية من وراء حياتنا. إذا جمعنا بين هذين التعريفين لتحقيق أهداف هذا الكتاب، سنستقر على أن السعادة والرفاه يتشكّلان من:

- حضور قوي للعواطف الإيجابية والممتعة في الحاضر، وكذلك تجاه الماضي والمستقبل.
 - شعور الارتباط بمن حولنا، إضافة إلى أنشطتنا ومساعدتنا وأشغالنا.
 - شعور أساسي بالرضا عن حياتنا.
 - إحساس عميق بالمعنى والغاية اللذين نركز عليهما في حياتنا، حتى عندما لا تكون عواطفنا الإيجابية العابرة حاضرة.
- في الصفحات التالية، سنستخدم مصطلحات السعادة والرفاه بالتبادل، وسنستفيد من التعريفات الموضحة أعلاه. لن يتكوّن نوع السعادة التي ستبنيها نتيجة قراءة لك لهذا الكتاب، من المشاعر الإيجابية والشعور الجيد فحسب، لكنك ستطوّر أيضاً شعوراً أعمق بالارتباط والمعنى والانشغال في حياتك.

السعي القديم والجديد

البحث عن السعادة ليس بالأمر الجديد، وطالما كان مصدر قلق للفلاسفة والمفكرين وعلماء الدين لقرون. كثير من الأسئلة التي تناولها في هذا الكتاب، سألها البشر بالفعل منذ آلاف السنين في جميع أنحاء العالم، فمن دارسي البوذية والكونفوشيوسية في الشرق، إلى الفلاسفة اليونانيين والرومان في الغرب، كانت قضايا مثل السعادة و«الحياة الجيدة»، في طليعة التساؤلات البشرية منذ قديم الزمان، وبمجهود هؤلاء المفكرين تم التوصل إلى عديد من النتائج المعاصرة بشأن السعادة.

أولَى مجال علم النفس تركيزاً كبيراً وتقليدياً على الحد من البؤس وإدارة المرض النفسي، وأسفر هذا عن قدر كبير من التقدّم في ما يتعلّق بإدارة أعراض المرض العقلي، وفي الواقع، أصبحت نوعيات كثيرة

من الاضطرابات، التي كانت تعتبر مستعصية في يوم من الأيام، قابلة للعلاج الآن على نحو فعال. على الرغم من أن هذه المكاسب كبيرة وقادرة على إنقاذ حياة الناس، فقد كان هناك على مر التاريخ نقص في الاهتمام بالوجه الآخر، وهو سعادتنا الشخصية ودراسة الرفاه. في الحقيقة، كلنا نعرف، عن طريق الحدس، أن السعادة شيء أكبر من مجرد غياب البؤس، إلا أن السعادة لم تنل سوى قليل من الاهتمام؛ مقارنةً بنقيضها.

ومع ذلك، حاول عدد قليل من الباحثين والعاملين في المجال على مر السنوات، تناول القضايا ذات الصلة، كالصحة والقناعة والازدهار. على سبيل المثال: روج عالم النفس أبراهام ماسلو لمفاهيم مثل «ذروة الأداء» و«تحقيق الذات»، لمناقشة ما يحدث عندما يتقدم الناس إلى أبعد من مجرد الحفاظ على الوجود وتحقيق إمكاناتهم كاملة.

وبالمثل تحدث عالم النفس كارل روجرز عن أهمية تحقيق «الأداء الكامل»، وشدد على أهمية مساعدة الناس على تحقيق «الحياة الجيدة»، وحاول آخرون، أيضاً، تجاوز نموذج الصحة العاطفية؛ الذي يركّز على المرض، إلى الكشف عن أسرار الحياة السعيدة والمُجدية.

وشهد العقد الماضي طفرة هائلة من الاهتمام بهذا الموضوع، سواء في الاتجاه العام السائد بالمجتمع، أو في الأوساط الأكاديمية، ويبدو أنك كلما تلفتت؛ وجدت مجلاتٍ أو كتباً أو مواقع إنترنت، مخصصة لمساعدة الناس على عيش حياة أكثر سعادة وصحة، وأصبح علم النفس الشعبي تجارة رائجة بالفعل. في المقابل لم تعد السعادة مجرد اهتمام سطحي في الدوائر الأكاديمية، بل أصبحت «أحد موضوعات البحث الساخنة» في السنوات الأخيرة. نحن الآن نعرف كيفية تعزيز السعادة والرفاهية، أكثر من أي وقت مضى في تاريخنا، ولسوء الحظ أن كلاً من

علم النفس الأكاديمي، وحركة المساعدة الذاتية الحديثة، لديهما عيوبٌ ملحوظة، تتعارض مع نقاط قوتهما الكبيرة.

سد الفجوة

أحد الإنجازات الرائعة لحركة المساعدة الذاتية الحديثة، هو قدرتها على الوصول بفاعلية إلى ملايين المستهلكين، وتوفير استراتيجيات عملية وملموسة لتعزيز سعادتنا ورفاهنا النفسي، لكن مع الأسف، نقطة ضعفها الكبرى هي افتقارها الكامل إلى الدقة العلمية.

بالفعل عديد من أساليب المساعدة الذاتية التي قد تصادفها، ليس لها أي دعم علمي يُذكر (نوركروس، 2000)، في كثير من الأحيان يمكن تلخيص رسالتهم في عبارة: «لقد نجح هذا الأمر معي، لذلك سينجح معك».

في الواقع من المحتمل أن تكون بعض هذه الأساليب مفيدة، ولكن يلزمها كثير من الأبحاث لكي نقول بشكل علمي إنها فعالة. أما عالم الدراسات الأكاديمية وعلم النفس التطبيقي، فلديهما مشكلة مختلفة. شهدت السنوات العشر إلى الخمس عشرة الأخيرة، انطلاقةً كبيراً في البحوث المتعلقة بالسعادة وكيفية زيادتها، والرائع أن نتائج هذه الأبحاث تركز إلى أساس علمي، بحيث يمكن أن يكون لدينا فهم حقيقي للأشياء التي تساعد على زيادة سعادتنا، والأشياء التي لا تنجح في ذلك، إلا أنه لا يزال جزء كبير من علم النفس الأكاديمي معزولاً عن العالم بأسره، حيث لا يصل إلا عدد قليل من هذه النتائج إلى الجمهور، في حال وصولها.

هناك صديق لي يعمل في مجال الطب الأكاديمي، قال لي ساخراً: «إنني قادر على عد الأشخاص الذين يقرؤون مقالاتي الصحفية على أصابع اليد الواحدة، ومن بين هؤلاء والدتي!»، وبالتالي؛ فإن أحد

الأهداف الأساسية لهذا الكتاب، هو المساعدة في سد هذه الفجوة، وأن نمحكم أفضل ما يقدمه علم السعادة. أفضل ما في الأمر، أننا سنقدم استراتيجيات ملموسة وسهلة الاستخدام، ومدعومة بكثير من الأدلة العلمية للمساعدة في تعزيز سعادتكم.

السعادة المفترضة

هل سبق لك أن حاولت البحث عن منتج ما في أحد المتاجر، ثم فوجئت بعشرات، بل مئات الأنواع والماركات من المنتجات المشابهة إلى حد كبير؟ ستشعر أنك غارق في وسطها، وكأنك تبحث عن إبرة في كومة قش. يمكن أن تشعر بشعور مماثل تماماً عندما تبحث عن إجابات تتعلّق بالسعادة.

نحن غارقون في الكتب والمواقع الإلكترونية والمدونات والأنظمة الغذائية، التي تعد كلها بتقديم السعادة لنا في شكل أنيق، وفي وقت كتابة هذه السطور، أسفر البحث على محرك غوغل عن سؤال «كيف تكون أكثر سعادة»، عن أكثر من 90 مليون نتيجة آخذة في الازدياد، أما البحث على موقع أمازون عن عناوين حول السعادة، فأسفر عن آلاف النتائج. إذا كنت تبحث عن السعادة، فالخيارات يمكن أن تكون شاقة، واكتشاف الحقائق عن السعادة والرفاه وسط هذا المحيط من المعلومات، وكأنك تحاول العثور على عمل مميّز داخل مكتبة بابل التوراتية، عمل مُجهّد.

كما ذكرنا من قبل، نحن نعرف اليوم عن السعادة والرفاه النفسي أكثر من أي وقت مضى في تاريخ البشرية، ولأول مرة نمتلك فهماً واضحاً لأنواع الاستراتيجيات التي تعمل من أجل تعزيز سعادتنا بشكل فعّال، وتلك التي يمكننا استبعادها، وبدلاً من الاعتماد على الشهادات والنظريات وحدها، يمكننا الاعتماد على العلم والسماح له بتوجيهنا

نحو مزيد من القناعة والسلام والفرح، والهدف الأساسي من هذا الكتاب، هو تعليمكم بعض هذه المهارات، للمساعدة في إرشادكم نحو مزيدٍ من السعادة والرفاه في حياتكم الخاصة.

جدوى السعادة

إذا كان بإمكانك التفكير في تغيير واحد يمكن أن تقوم به من أجل إطالة عمرك، فماذا سيكون؟ هل سيكون الإقلاع عن التدخين، أو ربما التقليل من المشروبات الكحولية؟ ربما فكرت في تقليل كمية اللحوم الحمراء التي تتناولها، أو الالتزام بممارسة التمارين الرياضية. كل هذه الأفكار ستكون دون شك نقطة بداية جيدة، لكن هل خطر ببال أحدكم أثناء قراءة ما سبق؛ أن الطريق الذي اخترته كي تعيش حياة أطول؛ سينتج عنه أنك ستصبح «أكثر سعادة»؟

كلنا نعرف، من تجربتنا الخاصة، أن السعادة في حد ذاتها شعور جيد، كما أوضحنا سابقاً أنها تأتي على رأس قائمة الأشياء التي يرغب فيها معظم الأشخاص من الحياة. تُظهر الدراسات أن معظمنا يفكر في سعادته، وكيفية زيادتها مرة واحدة على الأقل في اليوم (Freedman، 1978). في الولايات المتحدة، يشير إعلان الاستقلال إلى أن «السعي نحو السعادة»، أحد الحقوق غير القابلة للمساس بها، جنباً إلى جنب مع الحياة والحرية، وسواء على مستوى الوعي أو اللاوعي، فإن معظم القرارات الرئيسة التي نتخذها في حياتنا، تهدف إلى زيادة سعادتنا.

من الواضح أن السعادة حالة مرغوبة على المستوى العاطفي، وهي بلا شك تشعرنا بشعورٍ جيد، لكن إحدى أكثر النتائج إثارة في السنوات الأخيرة؛ كانت أن هذه الفائدة من السعادة، هي مجرد غيض من فيض، في الواقع كلما تعلمنا مزيداً عن السعادة والرفاه، فهمنا مدى أهميتها الكبيرة لمجموعة واسعة من مجالات حياتنا.

من خلال زيادة سعادتنا بطريقة ذات مغزى، سيعود ذلك بالفائدة على صحتنا وعلاقتنا وأدائنا لوظائفنا ورفاهنا العاطفي، وحتى حسابنا المصرفي، بطرق مؤثرة ومحسنة لحياتنا. علاوة على ذلك، تُظهر الأبحاث أن الأشخاص السعداء يعيشون حياة أطول، ويتمتعون بزيجات أفضل، وهم أكثر إبداعاً وإثارةً من أولئك الأقل سعادة، وباختصار، لا تمنحنا السعادة شعوراً جيداً فحسب، لكنها تفيدنا أيضاً. في الأجزاء القليلة القادمة من الكتاب؛ سوف نستعرض بعضاً من هذه النتائج الرئيسية، وناقش ما يترتب عليها في حياتنا.

إعادة الزيارة لمدرسة الأحد: دروس من الراهبات

في الفترة ما بين عامي 1931 و1943، طُلب من مجموعة من الراهبات اللاتي يدخلن الأديرة في مدينتي ميلووكي وبالتيمور في الولايات المتحدة، أن يكتبن بيانات سيرة ذاتية موجزة، تصف حياتهن، وتناقش مشاعرهن حول الانضمام إلى الرهبنة.

كتبت بعض الراهبات خطابات عملية وواقعية، توضح حياتهن حتى ذلك الوقت، وآمالهن في الانضمام إلى الرهبنة. على سبيل المثال: كان مضمون أحد الخطابات كالتالي: «ولدت عام 1909، وكنت الأخت الكبرى لسبعة أطفال. أمضيت سنة ترشُّحي في الدير الرئيس؛ حيث قمت بتدريس الكيمياء، وبفضل الله، أعترم أن أبذل قصارى جهدي من أجل نظامنا ونشر الدين، ومن أجل تديني الشخصي».

قارن كلمات هذا الخطاب؛ مع خطاب آخر كتبه راهبة مختلفة، تقول فيه: «بدأ الله حياتي بشكل جيد، عندما منحني نعمة قيمة لا تقدر بثمن. كان العام الماضي الذي قضيته كمرشحة أدرس في كلية نوتردام، عاماً سعيداً للغاية. الآن أتطلع بشغف إلى ارتداء الملابس الدينية المميزة للسيدة العذراء، وإلى حياة التوحد مع الحب الإلهي»،

وبالمقارنة مع الخطاب الأول، فإن الخطاب الثاني مليء بالتعبيرات التي تنم عن السعادة والفرح والتأثير الإيجابي. إذا حاولت تخيل صورة هاتين الراهبتين، فقد تتمكن من التعرف إلى ملامح شخصيتهما ببساطة، من خلال هذه الخطابات الموجزة.

جذبت هذه الاختلافات الباحثين ديورا دانر وديفيد سنودن، وقررا البحث عن الصلة بين أنواع الرسائل التي كتبتها تلك الراهبات وطول أعمارهن، لذا، قاما بفحص 180 من هذه الرسائل، وترميزها وفق مستوى إيجابية لغتها. على سبيل المثال: كانت الرسائل التي تحتوي على كلمات مثل «سعيدة» أو «مبهجة» أو «ممتنة» أو «حب»، تعدُّ إيجابية تماماً، في حين تم تصنيف الخطابات التي غابت عنها هذه المصطلحات على أنها أقل إيجابية، ثم قسّم دانر وسنودن الرسائل إلى شرائح ربعية تتراوح ما بين 25٪ أكثر سعادة، إلى 25٪ أقل سعادة، وفي النهاية؛ حاولا تحديد ما إذا كان هناك علاقة بالفعل بين درجة السعادة المعبر عنها في رسالة الراهبة وطول عمرها، وكما ناقشنا في وقت سابق دراسة «الكتاب السنوي»، فوجئ الباحثان على نحو سار، بل ربما صُدما بالنتائج التي اكتشفها في «دراسة الراهبات» المشهورة الآن.

عندما قاما بتحليل البيانات، اكتشف دانر وسنودن أن الراهبات في الربع الأعلى من حيث السعادة، عشن بمعدل 10 سنوات أطول من الراهبات في الربع الأدنى، وما يثير الإعجاب، أن أكثر من نصف الراهبات الأكثر بهجة كنن، وما زلن، على قيد الحياة في عمر 93 سنة، مقارنة مع 18٪ فقط من المصنفات في الربع الأقل سعادة، وما يدعم صحة هذه النتائج، ويجعلها مقنعة بشكل كبير، هو حقيقة أن تلك الراهبات أثبتن بشكل ملحوظ أنهن عينة بحث ممتازة، فنحن نعلم أنهن عشن في نفس المدن، واستنشقن نفس الهواء، وأكلن نفس الطعام،

وعشن تقريباً نفس نمط الحياة، وبالتالي؛ فإن ذلك يرجح احتمال أن يكون مستوى مشاعرهن التي عبّرن عنها، أو سعادتهن في هذه الحالة، مرتبطاً بشكل مباشر بأعمارهن.

أعتقد أن هناك شيئاً مميزاً بخصوص الراهبات، أو أن هذه النتائج لن تكون صحيحة بالنسبة إلى نوع مختلف تماماً من المهن؟ قرّرت باحثة أخرى، هي سارة بريسمان، أن تدرس السير الذاتية لأفراد من مجموعة مختلفة جداً في مجال العمل: 96 عالماً من أشهر علماء النفس، وعلى غرار «دراسة الراهبات»، نظمت بريسمان هذه السير الذاتية، وقامت بترميزها وفقاً لمستوى السعادة التي تم التعبير عنها عموماً، واللغة الإيجابية. اكتشفت أن علماء النفس الذين تعتبر قصص حياتهم أكثر إيجابية وسعادة، عاشوا بمعدل ست سنوات أطول من نظرائهم على وجه العموم، في حين أن أولئك الذين اتسمت كتاباتهم بالتشاؤم والسلبية، عاشوا خمس سنوات أقصر من المتوسط. لذلك، إذا انتهى بك المطاف إلى كتابة سيرة ذاتية، تأكد من تضمينها كثيراً من الذكريات السعيدة!

فائدة السعادة لعقولنا

فكّر في وقت غمرتك فيه مشاعر شديدة السلبية، سواء أكانت تلك المشاعر غضباً أم خوفاً أم حزناً. هل يمكنك تذكّر المكان الذي كنت موجوداً فيه، والشخص الذي رافقك، بالإضافة إلى ما كنت تفعله؟ والأهم من ذلك، هل يمكنك تذكّر كيف أثّرت هذه العاطفة تحديداً في تركيزك ووعيك وسلوكك؟

تستحثُّ المشاعر السلبية في حياتنا سلوكيات محدودة وفورية، وتستهدف الحفاظ على الوجود. على سبيل المثال: فكّر في الاستجابة إلى «قاتل أو اهرّب»؛ التي نختبرها عندما نشعر بالقلق الشديد أو الخوف. يقل تركيزنا، وبتصوّر التهديدات على نحو أكثر حدّة، ويصبح

عقلنا وجسمنا في حالة تأهب قصوى. عندئذٍ نركّز على التهديدات التي أمامنا مباشرة، ويساعدنا انتباهنا وجهدنا على نجاتنا في اللحظة الحالية. المشاعر الإيجابية والممتعة لها وظيفة عكسية في حياتنا، فكما تشير عالمة النفس باربرا فريديريكسون، تساعد المشاعر الإيجابية في «توسيع وبناء» مواردنا الشخصية، فنحن نسعى إلى خوض تجارب جديدة، ونفكر بطرق أكثر إبداعاً، ونظهر مزيداً من الاهتمام والفضول تجاه ممارسة أنشطة جديدة، وعندما نكون سعداء، نصبح منفتحين على مجموعة واسعة من الأفكار والخبرات وطرق حل المشكلات، بما يتخطى حدود خبراتنا. تتوسع دوائرنا الاجتماعية، ونُطوّر مهاراتٍ واهتماماتٍ جديدة، ونحقّق النجاح في الحب والحياة، كما تُظهر الدراسات أيضاً أنه عندما نواجه تحدياتٍ في حياتنا، فإننا نميل بشكل ملحوظ إلى استخدام أساليب أكثر إبداعاً وتفاعلاً في التأقلم؛ عندما نكون في مزاجٍ إيجابي؛ مقارنةً بالمزاج السلبي.

من منظور الصحة العقلية، هناك حالياً أدلة ملموسة، تشير إلى أن المشاعر الإيجابية والسعادة، تجعلنا نستجيب بشكل أفضل للضغوط والمحن، حتى إنها تساعدنا على أن نكون أكثر مرونة في مواجهة الصدمات (توجيد وفريديريكسون، 2004). علاوة على ذلك؛ تعمل المشاعر الإيجابية على إبطال آثار المشاعر السلبية على المستوى العاطفي؛ وحتى الجسماني (فريديريكسون، 2000).

وأخيراً، تجدر الإشارة إلى أنه من خلال غرس المشاعر الإيجابية وبناء السعادة في حياتنا، نصبح محصنين ضد نوبات الاكتئاب والمزاج العكر في المستقبل. فكّر، للحظة، في الطريقة التي تميل فيها المشاعر المؤلمة لتغذية نفسها، وخلق «دوامة» تأخذك للأسفل. خذ مثلاً على الاكتئاب الذي يؤدي فيه تدني حالتنا المزاجية إلى الانسحاب من

أنشطتنا العادية، والابتعاد عن الدعم الاجتماعي، والتفكير بطريقة سلبية في أنفسنا وفي الآخرين، وهذا بدوره يعمّق مزاجنا الاكتئابي أكثر، ونصبح في دائرة مفرغة.

تعمل المشاعر الإيجابية في الاتجاه المعاكس، حيث تجعلنا نسعى إلى خوض تجارب مجدية، وتعزيز روابطنا الاجتماعية، في الوقت الذي نكوّن فيه روابط جديدة، وننخرط في حل المشكلات بشكل فعّال لمواجهة الضغوط. بالإضافة إلى ذلك، تمتلك هذه الدورة الحياتية؛ طريقة لتغذية نفسها أيضاً، ما يخلق ما يشير إليه فريديريكسون بأنه «دوامة صعود» نحو الرفاه.

أثر السعادة على صحتنا

كلنا نريد أن نعيش حياة طويلة وصحية، حتى إننا نتخذ قرارات عديدة من أجل أن نصبح أكثر صحة، وأن نعيش أطول، وكما ذكرنا سابقاً، قد نقلّل من تناول اللحم الأحمر أو المشروبات الضارة، أو نمارس التمرينات الرياضية، أو نتناول مزيداً من الفواكه والخضراوات؛ على أمل أن يؤدي ذلك إلى تحسين مستوى حياتنا وصحتنا، ويطيل أعمارنا، كما تعلّمنا من لاعبي البيسبول في هذا الفصل، فإن فائدة الشعور بالسعادة لا تقتصر فقط على الشعور بالارتياح، بل يمكنها أن تجعلنا نحيا حياة أطول، وبالفعل، فقد أظهرت الأبحاث اللاحقة حول السعادة؛ أن شعورنا بها يمكن أن يساعد على زيادة متوسط العمر المتوقع لنا إلى تسع سنوات على الأقل (Emmons، 2007).

وبغض النظر عن زيادة العمر، أظهرت دراسات عدة -من خلال مقاييس موضوعية للصحة- أن الأشخاص الأكثر سعادة يميلون إلى أن يصبحوا أقل إصابة بالأمراض، ولديهم جهاز مناعي يعمل بشكل أفضل من أولئك الأكثر تشاؤماً (ديلون وآخرون، 1985، ستون وآخرون،

(1994)، وكما يشير عالم النفس إد دينر، فإن الأشخاص الأكثر سعادة لا يشعرون، فقط، أنهم أكثر صحة، بل إنهم أكثر صحة بالفعل.

وجدت إحدى الدراسات التي تتبعت المشاركين على مدى ثلاثين عاماً؛ أن أسعد المشاركين كانوا أقل عرضة للإصابة بمشاكل صحية، بما في ذلك أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وتعاطي المخدرات والكحول وأمراض الكبد، فلماذا قد يحدث هذا؟

خذ على سبيل المثال، مرض القلب، فعلى الرغم من أن النظام الغذائي وعلم الوراثة وعادات التدريب، تلعب جميعها دوراً كبيراً في الإصابة أو الوقاية منه، فإن المشكلات العاطفية تعد واحداً من أقوى المؤثرات على مشاكل القلب اللاحقة، وعلى وجه التحديد، ظهرت علاقة قوية بين أمراض القلب والاكتئاب والغضب والتوتر. من خلال العمل بنشاط على تنمية سعادتنا، يمكننا مقاومة هذه الحالات العاطفية السلبية، بل وحتى حماية أنفسنا من المشاكل الصحية، كتلك التي ذكرناها.

السعادة مفيدة لحياتنا

في «دراسة الكتاب السنوي»، التي ناقشناها في وقت سابق، عرفنا بعض فوائد السعادة على المدى الطويل؛ بما في ذلك، وجود احتمالات أكبر للزواج واستمراره، وقد دعمت الأبحاث اللاحقة هذه النتائج، وسلّط الضوء، أيضاً، على بعض المزايا الأخرى المدهشة للسعادة.

من منظور التعامل مع الآخرين، يميل الأشخاص السعداء إلى وصف صداقاتهم على أنها حقيقية، ويكون هناك احتمال أكبر لتصريحهم بامتلاك شبكة واسعة من الأصدقاء، كما تبين أن عديداً من الصور النمطية للأشخاص السعداء، مثل كونهم سطحيين وأنانيين، خاطئة تماماً، وعلى العكس من ذلك، يميل الأشخاص السعداء إلى أن يكونوا أكثر

تعاوناً وإيجابية وإيثاراً، من أولئك الأقل سعادةً بوجه عام (Williams & Shaw، 1999). بالإضافة إلى فوائد علاقتنا الرومانسية التي ناقشناها في وقت سابق، من الواضح أن السعادة يمكن أن تُثري حياتنا من منظور العلاقات مع الآخرين.

قد تتساءل عن النجاح في مكان العمل، حيث إنه من المنطقي أن يكون هناك بعض «الأفضلية» في هذا الصدد. من السهل تصوّر أن الأشخاص الأكثر سعادة، ربما لا يستثمرون أنفسهم في العمل، ولا يبذلون جهداً إضافياً من أجل النجاح، ولكن إذا استعرنا العبارة القديمة: هل يصل «الأشخاص السعداء» بعد الجميع؟ بالطبع لا. مرة أخرى يوضح البحث في هذا المجال، أن العكس صحيح. يشير إدينر إلى أن دراسة أجريت على طلاب الكليات الجدد، أظهرت أن أولئك الذين كانوا سعداء، انتهى بهم الأمر إلى كسب مزيد من المال على مدى عقد من الزمن، حتى بعد احتساب أي اختلافات في الثروة التي بدؤوا بها حياتهم العملية. توسع روبرت إيمونز (2007) في وصف كيف أن الأشخاص الذين تم تصنيفهم «الأكثر ابتهاجاً»، في تقييم السعادة، انتهوا إلى كسب متوسط 25000 دولار في السنة، أكثر من أولئك الموجودين على الطرف الآخر من التقييم. لذلك «أن تكون سعيداً»، أمر يؤتي ثماره حقاً، ليس مجازياً فقط، ولكن حرفياً أيضاً!

هل يمكن أن نصبح أكثر سعادة باستمرار؟

وكما أوضحنا الأفكار التي تمّت مناقشتها في هذا الفصل، فإنّ السعادة تستحقُّ، بالفعل، السعي إلى تحقيقها وتنميتها. نحن نعلم، من تجربتنا الخاصة، أن الشعور بالسعادة، يشعُرنا بالارتياح، وهو أمر جيد بطبيعته، وأن تحقيق السعادة مسعى جدير بالاهتمام في حد ذاته.

كل هذا يطرح سؤالاً:

هل يمكننا حقاً زيادة مستوى السعادة العام، وهل يمكننا أن نفعل ذلك بطريقة مُجدية ودائمة؟ الإجابة المختصرة عن هذا السؤال، هي «نعم» واضحة. يمكننا بالفعل تعزيز مستوى سعادتنا، ويمكننا أن نفعل ذلك بطرق طويلة الأمد وممتدة ودائمة. من خلال الطرق المقدمة لك في هذا الكتاب، ستحقق درجة أكبر من المشاعر الإيجابية في حياتك، وتنمي شعوراً بالارتباط بالناس من حولك وبأنشطتك، وتزيد من إحساسك بالمعنى والغاية.

في الفصول القادمة، سوف تتعلم نحو سبع قواعد، لتعزيز السعادة التي ثبت أنها تزيد من رفاهنا العاطفي بشكل يدوم طويلاً.

وهي:

- تنمية التقدير.
- العطف والتعاطف.
- عيش اللحظة الحالية.
- تعزيز الرفق بالنفس.
- زيادة التفاؤل.
- تقوية العلاقات.
- ممارسة التسامح.

عوائق في طريق الرفاه

«إن الجزء الأكبر من سعادتنا أو بؤسنا، يعتمد على ميولنا وأمزجتنا، لا على ظروفنا».

– مارثا واشنطن، سيدة أولى سابقاً

الثلث الباهظ للفوز

كان ينبغي أن يكون أسعد يوم في حياة بيلي بوب هاريل، في عام 1997. كان هاريل يعيش منتظراً راتبه التقاعدي كل شهر؛ ليكافح من أجل تغطية نفقاته، وقد عمل بمجموعة من الوظائف ذات الأجور المتدنية، آخرها في متجر لترميم المنازل، حيث كان راتبه يكفي بالكاد للعيش؛ بعد احتساب مصروفات إعالة طفله الشهرية، التي يدفعها لزوجته السابقة، وفي إحدى الليالي، وفي طريقه إلى البيت بعد العمل، توقف هاريل لشراء بعض الوقود ووجبة خفيفة، وأثناء دفعه للنقود، لاحظ لافتة قريبة، تعلن عن يانصيب ولاية تكساس، التي تضاعفت فيها الجائزة مؤخراً إلى 31 مليون دولار. دفع هاريل ثمن الوقود، وتوقف لفترة وجيزة، ثم قرر شراء تذكرة، وسوف تتغير حياته إلى الأبد.

بعد بضعة أسابيع، كان هاريل في منزله، بعد يوم عمل مرهق آخر، بينما استرخى في كرسيه المفضل، أخذ يقرأ الصحيفة المحلية، ملقياً

نظرة سريعة على أرقام اليانصيب الفائزة، مدققاً فيها، قام بمقارنتها بإيصال التذكرة التي اشتراها، فبدأ يدرك ببطء، أن المستحيل قد حدث. بالفعل، كان بيلى بوب هاريل، يحمل في يده تذكرة الفوز في يانصيب ولاية تكساس، وحيث إنه كان الفائز الوحيد، فقد أصبح ثرياً، بامتلاكه 31 مليون دولار.

في البداية، بدأ الأمر كما لو أن جميع صلواته قد استجبت. هاريل الذي كان مديناً ويعاني مالياً، أصبح يملك الآن ما لا يكفي لعيش حياة مريحة طوال حياته. كان أول ما فعله هاريل؛ الاستقالة من وظيفته، ثم اشترى سيارة جديدة، واصطحب عائلته في رحلة طويلة إلى هاواي. وكرجل كريم، تبرّع بمبالغ مالية كبيرة لمختلف الجمعيات الخيرية، وقدّم هدايا فخمة لأصدقائه.

لفترة قصيرة، بدأ الأمر وكأن كل مشاكل بيلى بوب هاريل قد اختفت، وبدأ مستقبه مشرقاً.

لكن الأوقات الطيبة تحولت سريعاً إلى كابوس. خرج الأصدقاء المزعمومون والأقارب البعيدون من العدم، باحثين عن جزء من ثروة هاريل، وحتى الغرباء؛ الذين لا يعرفهم بدؤوا في طلب الصدقات، في محاولة للهرب، حاول هاريل تغيير رقم هاتفه، والخروج من المدينة، لكن دون جدوى، وبعد ارتكابه لسلسلة من الأخطاء المالية، زادت الصعوبات التي يواجهها، وواصلت حياته الخروج عن السيطرة. بعد أقل من عام من فوزه بواحدة من أكبر الجوائز في تاريخ اليانصيب، صرح هاريل، لأحد أصدقائه، أنه شعر أن الفوز في اليانصيب «أسوأ شيء حدث له على الإطلاق».

أخذت الأمور منحى أكثر إيلاماً، عندما تركته زوجته، وبحلول شهر مايو من عام 1999، أي بعد أقل من عامين من فوزه بيانصيب ولاية

تكساس، أصبح هاريل مفلساً ومديناً، وفي إحدى الأمسيات، عرّج ابنه على منزله ليطمئن عليه، فوجد هاريل ميتاً في منزله. سبب الوفاة: الانتحار بطلق ناري في الرأس.

تطلق حكاية هاريل المأساوية؛ تحذيراً بشأن سعادتنا. رجل حظي بمكسب مالي مفاجئ، لا يمكن لمعظمنا إلا أن يحلم به فقط، ومع هذا؛ انتهى به المطاف في مثل هذا البؤس؛ الذي أدى إلى انتحاره بعد ذلك بوقت قصير. إذا كانت 31 مليون دولار غير قادرة على جعلنا سعداء، فما الذي يمكنه أن يفعل؟

في حين أن معظم هذا الكتاب، يناقش ما يمكننا القيام به لزيادة صحتنا بشكل دائم، وبناء مزيد من السعادة داخل أنفسنا، فمن الأهمية بمكان أيضاً، أن نفهم كيف ولماذا نعاني في كثير من الأحيان، من أجل تحقيق هذا الهدف، وكما تبين؛ فهناك عدد من العوامل التي تعوق قدرتنا على أن نكون سعداء دائماً. يتعلّق بعضها بجيناتنا، بينما يتعلّق بعضها الآخر بأنماط تفكيرنا، أو حتى بالعالم من حولنا. الخلاصة؛ أنها تقف كعراقيل على الطريق نحو هدفنا النهائي. يسلّط هذا الفصل؛ الضوء على سؤال بسيط، ولكنه محيّر: لماذا يكون غالباً من الصعب جداً أن نكون سعداء؟

البحث عن السعادة

هل سبق لك أن حلمت بامتلاك منزل أكبر، أو شراء سيارة جديدة لامعة، أو أن تبدو أصغر سناً وأكثر جمالاً؟ ربما ضبطت نفسك، تتمنّى التحرُّر من الألم الجسدي، أو زيادة الأموال في حسابك البنكي، أو أن تحظى بمدير مختلف. إذا كنت قد حلمت بأيّ من هذه التغييرات في

حياتك، فإن فرصة حصولك عليها كبيرة؛ لسبب بسيط ومحدد: لقد آمنت أن تحقيق هذه الأحلام سوف يجعلك أكثر سعادة.

فكّر للحظة في ما تعتقد أنه قد يجعلك أكثر سعادة. إذا كان بإمكانك تغيير شيء واحد من أجل تحقيق مزيد من الرفاهية العقلية والعاطفية، فماذا يمكن أن يكون؟ أغمض عينيك إذا رغبت، وتخيل نفسك في المستقبل سعيداً ومتحققاً. ما الذي يجب أن يحدث في رأيك لمساعدتك في الوصول إلى ذلك؟ إذا كنت مثل معظم الناس، فربما تكون إجاباتك كالتالي:

- العثور على وظيفة جديدة.
- الانتقال إلى مدينة جديدة.
- لقاء حُب حياتك.
- تحقيق الأمان المالي.
- إنجاب الأطفال.
- امتلاك منزل جميل.
- أن تكون أكثر جاذبية.
- تحسين صحتك البدنية.

هذا النمط من التفكير شائع جداً، وغالباً ما يكون أول ما نتطّلع إليه عندما يتعلّق الأمر بأن نصبح أكثر سعادة. أطلق عليه أسلوب «إذا/ ثم» للتفكير بالسعادة، ويميل إلى الترويج لفكرة أننا إذا حققنا تغييراً في حياتنا؛ فسوف نكون سعداء. على سبيل المثال: قد نفكر أننا لو قمنا بشراء ذلك المنزل الجديد الجميل؛ الذي يظهر بالإعلانات، فسنحقق السعادة الدائمة، أو إذا كان لدينا مزيد من الأمان المالي؛ فسنكون راضين عن حياتنا.

نقع جميعاً ضحية لطريقة التفكير هذه من وقت إلى آخر. عندما كنتُ طالباً بالدراسات العليا، كنتُ أعيش في شقة صغيرة، أدرس بشكل روتيني حتى الساعات المتأخرة من الليل، وأتغذى على الوجبات السريعة من شطائر الهامبورغر وحساء الشعرية، وكنت مقتنعاً بأنني إذا حصلت على شهادة الدراسات العليا، وعلى وظيفة حقيقية؛ فسأكون سعيداً في النهاية! بالتأكيد، عندما انتهيت من الدراسة، وتلقّيتُ أول راتب شعرت بالسعادة... لبعض الوقت، لكن لسوء الحظ، كان هذا النوع من السعادة عابراً، ولم يستمر لأسباب سنكتشفها، لاحقاً، في هذا الفصل.

إن أسلوب تفكير «إذا/ ثم»، بالتأكيد أسلوب مغرٍ في ما يتعلّق بالسعادة، ولكن كما نعلم جميعاً من تجاربنا الشخصية، فإنه نادراً ما يؤدي إلى سعادة حقيقية ودائمة. الحقيقة المؤسفة؛ هي أن أيّاً من الأشياء المذكورة سابقاً، بما في ذلك الشراء، أو شراء منزل جديد، أو الانتقال إلى مدينة مختلفة، لن تغيّر سعادتك إلى الأفضل بشكل دائم.

على العكس، فإن ملاحظتنا لهذا النوع من الأهداف؛ غالباً ما يقودنا إلى أن نضلّ الطريق، ويجذبنا بعيداً عن الأشياء الأكثر أهمية في حياتنا.

هل هذا يعني أن الهدف من الكتاب، أي مساعدتك على أن تصبح أكثر سعادة، أمر غير عملي وغير مُفيد؟ بالطبع لا، لكنه يعني أننا نبحث في كثير من الأحيان عن السعادة في الأماكن الخاطئة، وأن ارتباطنا بطريقة التفكير هذه في السعادة، أحد أكبر مصادر التعاسة، وكما أشار باقتدار، دانييل غيلبرت، عالم النفس بجامعة هارفارد، وباحث السعادة البارز، إلى أن معظمنا ضعفاء في التنبؤ بما سيجعلنا سعداء (Gilbert, 2006)، وهكذا؛ فإننا غالباً ما نجد أنفسنا نعمل لتحقيق أهداف ومساعٍ تبعثنا عن السعادة الدائمة والرفاهية.

بيئتنا: هل هي عامل غير مؤثر في السعادة؟

في رحلة قمت بها مؤخراً إلى نيويورك، كان من حسن حظي، أنني زرت متحف «تينمنت» السكني، الواقع في الجانب الشرقي الأدنى من مانهاتن. تُظهر هذه البقعة الصغيرة الرائعة، جزءاً من تاريخ نيويورك، وكيف كانت حياة المهاجرين الذين استقروا هناك في مطلع القرن العشرين. كانت تجربة لافتة للنظر، سواء بالنسبة إلى القصص الملهمة عن المثابرة والشجاعة؛ التي أظهرها عدد كبير من المهاجرين، وأيضاً بالنسبة إلى مدى اختلاف الحياة في ذلك الزمن عن اليوم.

وتاماماً؛ مثل كثير منكم، ممن يقرؤون هذا الكتاب، اعتدت عديداً من وسائل الراحة المرتبطة بعالمنا اليوم، كالتدفئة المركزية والتلفاز وأفران الميكروويف، ولكن بالنسبة إلى مَنْ كانوا يعيشون في مساكن متحف «تينمنت»، كانت أشياء مثل المياه الجارية والسباكة العاملة؛ تعتبر من الكماليات. كانت العائلات الكبيرة مكتظة في شقق صغيرة، وغالباً ما كانت تتقاسم أسرتها في ما بينها، وبالنسبة إلى الكثيرين، كانت الحياة اليومية صراعاً كبيراً.

يبدو أن الثروة ووسائل الراحة في عالم اليوم، أمور لا تصدق بالنسبة إلى المهاجرين الذين كانوا يعيشون في مساكن «تينمنت». لم تكن تجربتهم فريدة من نوعها، فكثير من الأمريكيين، خلال تلك السنوات، كانوا يعيشون دون مياه جارية، وحتى دون كهرباء. لم تكن هناك أجهزة تلفاز ذات شاشات مسطحة، أو هواتف ذكية أو أجهزة لوحية، لكن هل كان محكوماً عليهم أن يكونوا تعساء؟ على ما يبدو لا؛ ففي الواقع، قرّر الأمريكيون في المتوسط، أنهم كانوا يشعرون بسعادة أكبر، وكانوا أكثر رضا عن حياتهم قبل 75 عاماً بالمقارنة مع اليوم (لاين، 2000).

تلعب بيئتنا والظروف المحيطة بنا، دوراً غريباً ومحيطاً في الغالب

لسعادتنا، ففي حين أن الحصول على منزل أو سيارة أو وظيفة أحلامنا، يؤدي إلى الشعور بالسعادة في البداية، إلا أن هذه الجهود لا تحقق سوى اختلافات صغيرة وعابرة على المدى الطويل.

كيف تكون صغيرة وعابرة؟ لتوضيح ذلك، نلقي نظرة فاحصة على بعض الأمور الأكثر شيوعاً، التي يسعى كثير منا إلى تحقيقها خلال بحثه عن السعادة: المال، الزواج، الجاذبية الجسدية، والمكان الذي نعيش فيه.

المال والثروة

أظهرت نهاية بيلى بوب هاريل، بالتأكيد، بعض المآسي التي يواجهها الفائزون باليانصيب، لكن حكاية واحدة، لا تبتئنا بالصورة الكاملة في ما يخص العلاقة بين المال والسعادة. لحسن الحظ، أن هذه العلاقة من أكثر العوامل التي تعرضت للدراسة والتدقيق في أبحاث السعادة، وكانت بعض النتائج مثيرة وكاشفة.

يقال إن المال أصل كل الشرور. هذا بلا شك مبالغة، لكن من الأسلم، القول إن المال ليس أصل كل السعادة، فنحن نتوقع أن مزيداً من المال سيؤدي إلى رفاهية أكبر، لكن الأبحاث أظهرت صورة أكثر دقة. صحيح بالفعل، أن الأفراد الذين يعيشون تحت خط الفقر، والذين يعانون من أجل تغطية نفقاتهم، يجعلهم أي كسب مالي - ولو متواضع - يعززون سعادتهم بدرجة ملحوظة، كما أظهر عديد من الدراسات، أن مستويات السعادة الشخصية تميل إلى أن تكون أعلى في البلدان التي تمتلك ثروة مادية أكبر، ومعدلات دخل أعلى.

لكن على الرغم من هذه النتائج، يبدو أن المال والثروة ليس لهما سوى تأثير عام صغير في السعادة، بمجرد الوصول إلى حد معين، مع

تضاؤل التأثير كلما صعّدنا أكثر. أحد التحليلات الشهيرة التي أجراها عالم النفس دانيال كانيمان، الحائز على جائزة نوبل، يشير إلى أن تأثير المال في السعادة، يتوقّف عند كونه فعّالاً عندما يصل الشخص إلى دخل سنوي يبلغ نحو 75 ألف دولار سنوياً (كانيمان، 2010)، علاوة على ذلك؛ فبمجرد تلبية احتياجات الشخص الأساسية، مثل الطعام والملبس والمأوى، فإن الدخل الإضافي بعد هذه النقطة، له تأثير هامشي في مستويات الرفاهية. دراسة أخرى شهيرة لمستويات السعادة بين الأمريكيين الأكثر ثراءً، أظهرت أن سعادتهم الشخصية بالكاد تتخطى مستوى سعادة موظفي مكاتبهم، والعمال ذوي الياقات الزرقاء (دينير وآخرون، 1985).

هذه النتائج مفاجئة للوهلة الأولى، لكنها تساعد على تفسير سبب أن المستويات العامة للسعادة والرضا عن الحياة راكد (أو ربما يتراجع)، في عديد من الدول المتقدمة. إن التركيز على الثروة كهدف، رغم أثرها الضئيل في السعادة بعد نقطة معيّنة، يساعدها على فهم السبب الذي يجعل الأمريكيين لا يشعرون بالسعادة اليوم، أكثر مما كانوا عليه قبل الحرب العالمية الثانية، رغم المكاسب المادية الهائلة التي تحققت خلال هذه الفترة. ليس هذا فقط، ولكن يبدو أن انشغالنا بالثروة، قد يكون له أثر ضار في السعادة.

في الواقع، كشفت إحدى الدراسات؛ التي تتعلّق بالعلاقة بين الحالة المادية والسعادة، عن أن الأفراد الذين أدرجوا «كسب المال» كهدف رئيس لهم في الحياة، كانوا أسوأ من الناحية العقلية والنفسية، بمعدلات سعادة أقل من المتوسط (نيكرسون، وآخرون، 2003)، وبالعكس؛ كما ناقشنا باختصار في الفصل الأول، فإن إحدى أفضل الطرق لكسب مزيد من المال، هو أن تصبح أكثر سعادة (دينير، 2008)، حيث تأتي الثروة

المضافة في الغالب، كنتاج ثانوي للسعادة، لذا؛ فعندما نظن أن مزيداً من المال سوف يجعلنا أكثر سعادة، يتبيّن لنا أننا ربما يجب أن نفكر في الأمر بطريقة عكسية.

الزواج

إلى جانب الأمن المالي، يأتي الزواج كإحدى الركائز الأساسية الأخرى للحياة الجيدة، وفقاً للحكمة التقليدية. لكن الزواج مثل الثروة، فالعلاقة بين الزواج والسعادة معقّدة، فلسنوات عديدة، أشارت الأبحاث إلى أن المتزوجين يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة، وأن الزواج عامل إيجابي؛ من حيث تعزيز الرفاهية العاطفية. لكن هذه النتائج أظهرت فقط العلاقة المتبادلة، وليست السببية، وبعبارة أخرى: لم تُظهر الدراسات ما إذا كان الزواج أو عدمه، أدى في الواقع إلى مزيد من السعادة، بل أظهرت أن الأشخاص المتزوجين؛ كان من المحتمل أن يكونوا أكثر سعادة.

لذلك، علّق الباحثون نوعاً ما في معضلة تشبه «الدجاجة أولاً أم البيضة؟» في ما يتعلّق بالزواج والسعادة، وأكدت أبحاث أخرى، أنه في حين أن المتزوجين يميلون بعض الشيء إلى أن يكونوا أكثر سعادة، بوجه عام، مع مستويات أعلى من الصحة النفسية، إلا أن العلماء المبتكرين، بحثوا الأمر بطريقة عكسية، حيث يبدو الآن أن الأشخاص الأكثر سعادة، يميلون إلى الزواج أكثر، وبعبارة أخرى: يميل الأشخاص السعداء، إلى أن يكون لديهم علاقات قوية مع الناس، ومن المرجّح أن يدخلوا في علاقات عاطفية تتطوّر إلى زواج.

أما بالنسبة إلى التأثير السببي للزواج في السعادة الشخصية، فإن البيانات أقل تشجيعاً بشكل عام. يبدو لمعظم الناس، أن الزواج يؤدي إلى دفعة أولية من السعادة، تدوم عادة نحو عامين (لوكاس وآخرون، 2003). إلا أنه بعد هذه الفترة، يميل الناس إلى العودة إلى مستويات

السعادة السابقة، وعموماً؛ يمكن القول إن الزواج ليس له سوى تأثير ضئيل في سعادة الشخص، إذا أخذنا متوسط الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع.

إذا لم تتطابق هذه النتائج تماماً مع تجاربك الشخصية، فقد يكون هناك سبب لذلك أيضاً. عندما قمت ببحثٍ أعمق قليلاً حول الموضوع، انضح أن العلاقة بين الزواج والسعادة، أكثر تعقيداً مما يبدو للوهلة الأولى. عندما نظر إلى الزواج على «المستوى الكلي»؛ عبر آلاف من عينات الأزواج الذين تمت دراستهم، فلا نجد له سوى تأثير ضئيل في السعادة.

بالنسبة إلى غالبية الناس، لا يكون للزواج تأثير قوي في مستوى السعادة العام، ولكن على «المستوى الجزئي»، يمكن أن يكون التأثير رائعاً، أي يمكن أن يكون للزواج السعيد والقوي، بشكل استثنائي، تأثير هائل في المستوى العام لسعادة الفرد، في حين أن الزواج غير السعيد، يمكن أن يسهم على نحو كبير في تعاسة الفرد. إذن؛ بينما يكون تأثير الزواج بصفة عامة ضئيلاً، فإن أثره في السعادة عند الطرفين، أي في الزواج الناجح جداً، وكذلك في الزواج الفاشل، يمكن أن يكون جوهرياً، وربما كان جورج واشنطن محقاً حين وصف الزواج بأنه «أساس السعادة أو البؤس»!

الجابذية الجسدية

في كل مكان نظر إليه، نغرق وسط الإعلانات ورسائل وسائل الإعلام؛ التي تخبرنا عن أحدث منتجات التجميل، أو أحدث طرق فقدان الوزن، بما سيؤدي بالتأكيد إلى امتلاكنا مفتاح السعادة الدائمة. كمثال متطرف على هوس ثقافتنا بالمظهر، دعونا ننظر إلى الشعبية الهائلة للعمليات التي تجعلنا نبدو أصغر سنًا، أو أنحف، أو أكثر جاذبية. البوتوكس وشفط الدهون وزراعة الشعر والجراحات التجميلية، والقائمة

تطول وتستمر. قد يعتقد المرء، عندما يرى انتشار هذه العمليات، أن المظهر الجسدي، لا بد سيكون له تأثير هائل في السعادة. لكن هل هذا الافتراض صحيح؟

ربما نتوقع أن التغييرات الإيجابية في مظهرنا، ستجعلنا أكثر سعادة على الدوام، إلا أن الأبحاث الموسعة حول السعادة، تشير إلى خلاف ذلك، ففي الواقع، ومع رضا معظم الناس تماماً عن نتائج العمليات المختلفة المذكورة، التي أجروها سابقاً، فمن المرجح - وكما رأينا مع المال والزواج - أن تكون أي تغييرات في مستويات السعادة العامة عابرة ومؤقتة (وينجيل، 1986).

ولكن إذا نحينا جانباً، للحظة، أولئك الذين يخضعون لعمليات تجميل، فهل يمكن الاستفسار عما إذا كان الأفراد الذين يتمتعون بجاذبية بشكل طبيعي، أكثر سعادة من الأشخاص العاديين؟ مرة أخرى، يبدو أن الإجابة «لا»، في سلسلة من الدراسات التي أجراها عالم النفس إد دينر، قام عدد من المحكّمين بتصنيف المشاركين حسب مستوى الجاذبية، دون علمهم بالسعداء وبغير السعداء، ومن المثير للاهتمام، أنه لم يكن هناك ارتباط بين مستويات السعادة لدى أولئك الذين تم تصنيفهم على أنهم جذابون، مقارنة مع أولئك الذين تم تصنيفهم على أنهم أقل وسامة أو جمالاً (دينير، 1995).

اعتمدت دراسة لاحقة على هذه النتائج، وقرّرت دراسة الأشخاص الذين يكسبون عيشهم، اعتماداً على مظهرهم البدني، كعازضي وعارضات الأزياء، ورغم أنهم ينعمون بمظهر جيد بشكل طبيعي، فإن الباحثين وجدوا أن مستويات السعادة لديهم أقل بكثير من الشخص العادي (ميير، 2007).

من المثير للاهتمام، على ما يبدو، أن هناك علاقة واحدة بين الجاذبية الجسدية والسعادة، وهي: أن الأشخاص الأكثر سعادة يميلون

إلى تصنيف أنفسهم على أنهم أكثر جمالاً وجاذبية، لذلك، إذا كنت ترغب في تغيير مشاعرك تجاه مظهرك، فلا تهدر الوقت أو المال في إجراء عمليات التجميل، بل ألزم نفسك بأن تصبح أكثر سعادة!

الجغرافيا

نشأت في نيويورك، وكنت أحلم في كثير من الأحيان بالعيش في مناخ أكثر اعتدالاً. كان الصيف حاراً جداً، والشتاء بارداً، تقشعر له الأبدان، في كل شتاء، أتذكر بوضوح: كيف كنت أنظر إلى الثلج في الخارج، وأفكر في مدى السعادة التي ستغمرنني لو استطعت أن أستيقظ تحت أشعة الشمس الدافئة! بالتأكيد أعيش الآن في واحدة من أكثر المناطق التي تتمتع بمناخ معتدل في العالم في منطقة خليج «سان فرانسيسكو». كنت أعتقد أن تغيير الجغرافيا والمناخ، قد أسهم في سعادتني، لكن ليس ثمة دليل على ذلك، في إحدى الدراسات المعروفة، طلب فريق من الباحثين من المشاركين في كاليفورنيا ومنطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة، تقييم مستويات سعادتهم (شكيد، وكانيمان، 1998)، ووجد الباحثون أنه على الرغم من أن معظم المشاركين توقعوا أن الذين يعيشون في كاليفورنيا أكثر سعادة، فإن النتائج لم تظهر اختلافات بين المجموعتين، وذلك خبر سيء لمن يعيشون هنا في ولاية كاليفورنيا، ولكنه خبر سار للآخرين خارجها!

الخلاصة

غالباً ما يكون تغيير الظروف المحيطة، هو أول ما ننظر إليه؛ لكي نصبح أكثر سعادة، سواء كان الأمر يتعلق بكسب مزيد من المال، أو الدخول في علاقة أو إنجاب أطفال أو شراء منزل، فغالباً ما نتخذ قرارات من هذا النوع في حياتنا؛ على أمل أن نصبح أكثر سعادة، لكن بعد مرور

الوقت، ينتهي الأمر بخيبة أمل؛ عندما لا تأتي السعادة المتوقعة.

ما مدى التأثير المحدود للظروف والبيئة في مستوى سعادتنا؟ وفقاً لكثير من الدراسات، تؤثر الظروف والبيئة بنسبة 10% فقط في سعادتنا، (دينير، 1999، وليوبوميرسكي، 2007)، وقد نتوقع أن التغيير في ظروفنا هو مفتاح الفرح والكمال، لكن نادراً ما يحدث ذلك، ما لا يعني أن هذا النوع من التغييرات لا يجعلنا أكثر سعادة؛ لأنه غالباً ما يفعل، لكن ليس بالقدر الهائل الذي نتوقعه. تلك الدفعة من السعادة، لا تستمر إلا لفترة قصيرة، وهذه الحقيقة ربما أكثر من غيرها، تسهم بشكل كبير في أن نضلّ طريقنا للتعرف إلى العلامات التي تساعدنا في التنبؤ بسعادتنا.

أفضل من لخص مفهوم أن الظروف تلعب دوراً صغيراً، على عكس المتوقع، في سعادتنا، هو دانييل كانيمان (1998)، حين شرح الظروف كالتالي:

يتعرّض الناس إلى عديد من الرسائل التي تشجّعهم على الاعتقاد بأن تغييراً ما في الوزن أو الرائحة أو لون الشعر (صبغة الشعر الأبيض) أو السيارة أو الملابس، أو عديد من الجوانب الأخرى، سيؤدي إلى تحسّن ملحوظ في سعادتهم. هذا البحث يقدم فائدة، بالإضافة إلى تحذير، مفاده: أي شيء، تركّز عليه، فلن يحدث اختلافاً كبيراً كما تظن.

ولكن، لماذا بالضبط، لا تؤدي التغييرات في ظروفنا أو بيئتنا، إلا إلى زيادة طفيفة ومؤقتة في مستوى سعادتنا؟

التكيف الهيدوني: جاذبية السعادة

عندما وصلت إلى الحرم الجامعي في السنة الجامعية الأولى لدراستي في نيويورك، أتذكر أنني كنت سعيداً، عندما علمت أن سكن الطلاب الذي سأقيم فيه، يقع في شارع «برودواي» مباشرة، على مسافة قريبة من عديد من المطاعم والمسارح والمحال التجارية، ولكن

وجودي بالقرب من مكان به كل هذه الحركة له تداعياته. علمت ذلك في أول ليلة لي هناك، فبمجرد أن أطفأت الأضواء في محاولة للنوم، أقلقني وابل من أبواق السيارات وصياح الناس طوال الليل.

لم يغمض لي جفن في الليلة الأولى أو الثانية، في الأسابيع القليلة الأولى، واجهت صعوبة في الحصول على قسط من الراحة؛ بسبب الضوضاء، ثم حدث شيء غريب، دون أن أدرك، فجأة اعتدت كل تلك الجلبة والضجّة، ولم يمر وقت طويل؛ حتى بدأت أنام كالطفل، ولا تزعجني الأصوات المتدفّقة من الخارج على الإطلاق. الغريب أنه عندما انتقلت، لاحقاً، إلى كاليفورنيا (في حي أكثر هدوءاً)، مررت بوقت عصيب حتى تكيفت مع الأجواء الهادئة، وغياب كل السيارات المزعجة!

يتمتع البشر بقدرة رائعة على التكيف مع التغيرات في محيطنا، وربما يتضح ذلك بشكل أفضل، من الطريقة التي نتكيف بها مع التغيرات المادية من حولنا، فعلى سبيل المثال: فكّر في طريقة تكيف عينيك مع الضوء المنخفض في دار السينما، أو كيف تتوقّف عن ملاحظة رائحة كريهة بعد ظهورها بفترة قصيرة. من وجهة النظر المادية، يميل جسمنا للعودة إلى نقطة التوازن. تشكّل الأمثلة المذكورة أعلاه، ما نسميه «التكيف الفسيولوجي»، وتشير إلى قدرتنا على التكيف مع التغيرات الفسيولوجية في بيئتنا.

كما اتضح لنا، تحدث عملية مشابهة جدّاً، عندما يتعلّق الأمر برفاهيتنا أيضاً، تُعرّف باسم «التكيف الهيدوني»، أو الحلقة المفرغة للمتعة. يشير التكيف الهيدوني إلى فكرة ميلنا إلى العودة إلى مستوى سعادتنا النمطي، على الرغم من التغيرات التي تطرأ على بيئتنا، وتساعد على تفسير: «لماذا قد تؤدي أحداث الحياة الرئيسة إلى زيادة السعادة المؤقتة فقط، لتبتدّد بعد ذلك بفترة وجيزة».

ربما تكون عملية التكيّف الهيدوني، هي السبب الوحيد الأكبر وراء أن التغيرات التي تطرأ على حياتنا (كالتّي ناقشناها في القسم الأخير)، لا تؤدي إلا إلى تعزيز مستويات السعادة على المدى القصير. حتى الأحداث الإيجابية الكبرى، يبدو أنها لا تحمل سوى تعزيزات مؤقتة. بالنظر إلى دراسة مشهورة للفائزين في يانصيب ولاية إلينوي (بريكرمان، 1978)، بعد الفوز بالجائزة، كان الفائزون في البداية سعداء للغاية، لكن بعد أقل من عام، ذكروا أنهم ليسوا أكثر سعادة من الشخص العادي، بل أفاد بعضهم بأنه أصبح أقل قدرة على التمتع بمتع يومية بسيطة؛ مقارنة بحاله قبل الفوز باليانصيب.

وكما قد تتخيّل، فإن الفائزين باليانصيب ليسوا وحدهم المعرّضين لتأثيرات التكيّف مع المتعة، في الواقع، نرى نفس النمط الدقيق، يحدث عبر عدد من أحداث الحياة الإيجابية، بما في ذلك الزواج، أو الحصول على وظيفة جديدة، أو الدخول في علاقة جديدة، أو شراء منزل جديد. نجد نمطاً مماثلاً، يختبر فيه الناس دفعة أولية لمستوى السعادة، ثم يعودون ببطء وبثبات إلى المستوى السابق.

لماذا تحدث هذه العملية؟ يحدد أحد الأبحاث مصدرين رئيسيين لهذه الظاهرة (ليوبوميرسكي، 2007): الأول هو المقارنة الاجتماعية، التي تشير إلى حقيقة ميلنا للنظر إلى من حولنا كاختبار أكيد للحياة الطبيعية، وبالتالي، نقارن أنفسنا مع الناس من حولنا، فعندما يشتري جارنا تلفازاً 64 بوصة بشاشة مسطحة، نبدأ في التفكير أننا بحاجة إلى تلفاز نحن أيضاً. العامل الثاني المؤثر في التكيّف مع المتعة، هو حقيقة أن لدينا تطلعات متصاعدة، فعندما نعتاد مستوى أعلى من الراحة أو الرفاهية، نميل إلى الرغبة في المزيد، ومثال على ذلك: عندما انتقلت من شقة الاستوديو الضيقة، إلى غرفة نوم واحدة، شعرت أنني حققت

تقدماً هائلاً، لكن لم تنقضِ فترة طويلة، حتى بدأت أشعر أن شقة مكونة من غرفة نوم واحدة، صغيرة أيضاً!

لهذه الأسباب، شبّه عالم النفس البريطاني مايكل إيسينك، سعينا لتحقيق السعادة، بحلقة مفرغة، حيث نجد أنفسنا نجري أسرع وأسرع، ومع ذلك، نبقى في نفس المكان (آيزنك، 1990).

هل التكيف الهيدوني شيء سيء دائماً؟ ليس بالضرورة، فعندما نعود إلى الواقع بعد أحداث الحياة الإيجابية، تحدث في الواقع نفس العملية التي نمر بها بعد أحداث الحياة السلبية. تُظهر الأبحاث أن لدينا بالفعل قدرة هائلة على الارتداد من النكسات، عبر مجموعة من الترتيبات في حياتنا؛ مثل علاقاتنا وصحتنا ووظائفنا وغيرها. حتى في أكثر الظروف قسوة؛ مثل الأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى في مراحلها النهائية، أو ضحايا الحوادث الذين يفقدون القدرة على استخدام ساقهم، تُظهر الدراسات المتتالية، أن الجرح النفسي المؤلم لهذه التجارب، تَضَعُفُ مع الوقت، وبسرعة أكبر بكثير مما يتوقع الناس في البداية، فبشكل أساسي، نحن لا نتعافى سريعاً من التجارب السيئة فقط، ولكن نعود أيضاً من التجارب الجيدة، على نحو أسرع وأكثر حسماً مما نتوقع.

إذن؛ مثلما تتلاشى المكاسب المالية والحظ الجيد مع الوقت، تتلاشى أيضاً العواطف المؤلمة المرتبطة بالخسارة والنكسات.

تماماً، مثل الجاذبية الأرضية، التي تعيدنا إلى وضعنا الأساسي، فإن التكيف الهيدوني؛ بمثابة عائق قوي أمام السعادة، ويذكرنا بأننا إذا لم نفعل شيئاً فعلاً؛ لتغيير خط أو مستوى السعادة الأساسي لدينا نحو الأفضل، فإننا سنتجه إلى العودة إلى ما نعرفه، ومنتقل الآن إلى عائق قوي آخر أمام السعادة، وهو: جيناتنا الوراثية.

الحظ الوراثي

هذه قصة حقيقية؛ عن رجلين، يُدعى كل منهما جيم. كلاهما وُلِدَ ونشأ في ولاية أوهايو، حيث عاشا على بعد 45 دقيقة تقريباً، لكنهما لم يلتقيا أبداً. تزوج كل منهما مرتين، وصادف أن اسمَي زوجتي كل منهما، هي ليندا وبتي. كلاهما كان لديه أطفال، من بينهم ولد يُدعى جيمس. كان كل من جيم وجيم من محبي الكلاب بشدة، وأطلق كل منهما على كلبه اسم تروي. يحبان الاسترخاء، وشرب نفس المشروب، وتدخين نفس نوع السجائر، وكان لهما نفس الطول، والوزن، وشكل الجسم. كلاهما كان يقود سيارة شيفروليه، وكلاهما عمل نائباً لرئيس الشرطة في مسقط رأسه، وكانت شخصيتهما، ومزاجهما، ومستوى ذكائهما، متشابهة بشكل ملحوظ.

قصة جيم وجيم مثيرة للاهتمام بما فيه الكفاية؛ نظراً إلى أوجه الشبه المذهلة، وسلسلة الصدف، لكن ما يجعل قصتهما الحقيقية أكثر إثارة، هو أن جيم وجيم، لم يكونا غرباء. كانا في الواقع توأمين متطابقين، لكنهما نشأ منفصلين منذ الولادة، وبعد سنوات عديدة، تم لم شملهما، بسبب دراسة مشهورة عن التوائم. كانت أوجه الشبه بينهما مذهلة، ما ساعد في تسليط الضوء على القوة الهائلة لعلم الوراثة في تطورنا.

إن الجدل القائم بين الفطرة والتنشئة، يتشر في عديد من مجالات البحث؛ بما فيها مجال السعادة. كما هو الحال مع معظم الأشياء. سعادتنا الشخصية مستمدة من مجموعة عوامل، مع وجود دور قوي لجيناتنا، في ما يتعلّق بسعادتنا ورفاهيتنا، وكما توضح قصة جيم وجيم، تلعب جيناتنا دوراً حاسماً في مزاجنا، وشخصيتنا، وعاداتنا وتفضيلاتنا، وعلى الرغم من أن المثال المذكور سابقاً، يُعدّ مثلاً نادراً، إلا أن العلماء قد درسوا بعناية؛ تأثير الجينات في سعادة المرء، ووجدوا أن تأثيرها

كبير بشكل مدهش. تتباين التقديرات، ولكن يبدو أن التوافق الحالي في الآراء، هو أن الجينات تمثل ما يصل إلى 50٪ من مستوى سعادة الشخص (ليوبوميرسكي، 2007).

كيف توصل الباحثون إلى هذا الرقم؟ من خلال سلسلة من الأبحاث التي درست التوائم المتطابقة وغير المتطابقة، التي وجدت أن هناك ارتباطاً بين التوائم المتطابقة؛ من حيث السعادة، أكثر قوة بكثير من التوائم غير المتطابقة.

وبناءً على هذه النتائج، أخذ الباحثون ما سبق خطوة إلى الأمام، ودرسوا مستويات السعادة لدى التوائم الذين انفصلوا عند الولادة، ووجدوا أن التوائم المتطابقة، ظلت مرتبطة بشكل وثيق، من حيث السعادة، حتى عندما نشؤوا في بيئات مختلفة اختلافاً جذرياً، وقد خلصت هذه الدراسات الشهيرة عن التوائم المتطابقة، إلى أن جيناتنا تؤثر في ما يقرب من نصف مستوى السعادة العام لدينا.

هل سبق لك أن عرفت شخصاً، يبدو أنه يتخطى الانتكاسات، ويميل دائماً إلى رؤية نصف الكوب الممتلئ؟ وعلى العكس، هل يمكنك أن تفكر في شخص، يبدو أن الوصول إلى السعادة بالنسبة إليه، كصراع مستمر وشاق؟ في الواقع، بعض الناس أكثر قدرة أو ميلاً إلى أن يكونوا سعداء، ويتمتعون بمزاج سهّل عليهم الشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا، ولسوء الحظ، فإن آخرين بيننا ليسوا محظوظين، ويميلون إلى شق طريقهم بجهد أكبر لمقاومة مشاعر التشاؤم والاستياء.

تلعب جيناتنا دوراً قوياً في تقرير «نقطة الضبط» للسعادة بشكل عام، تلك النقطة التي تشير إلى مستوى سعادتنا الأساسي، الذي نميل إلى العودة إليه بفضل التكيف الهيدوني، كما ناقشناه في الجزء الأخير، فكَر في الأمر باعتباره مثل الوزن: قد يكون بعضنا سميناً أو نحيفاً بشكل

طبيعي، وفي غياب النظام الغذائي السليم، أو التمرينات الرياضية، نميل إلى الانجراف نحو ما تشير إليه جيناتنا، ولكن هذا لا يعني أننا محكومون بأن نكون مجرد انعكاس لنقطة الضبط الوراثية هذه، بل يمكننا أن نغيّر أنفسنا على أساس الخيارات والسلوكيات التي نقوم بها. سعادتنا تسير بنفس الطريقة، فرغم أننا لا نستطيع تغيير جيناتنا، يمكننا بالتأكيد تغيير مدى سعادتنا؛ من خلال الطرق المحددة بهذا الكتاب. 50٪ (أو نحوها)، هو تأثير كبير لجيناتنا، ومع ذلك، لا يزال هناك قدر هائل من سعادتنا تحت سيطرتنا، وفي حدود قدرتنا على التغيير.

استعداد طبيعي للحزن

هل سبق لك أن شعرت أن عشرة أشياء جيدة، يمكن أن تحدث لك في يوم واحد، ولكن الشيء السيئ، أو المخيب للأمال، الذي تصادفه، هو الذي يبرز ويلتصق بك؟ أو أن تجد نفسك غارقاً باستمرار في الضغوطات واجترار السلبيات، دون أن تستطيع أن «تتوقف وتشم رائحة الورود»؟ أنت لست وحدك، في الحقيقة، يمكننا أن نرجع الفضل في تلك الظاهرة، إلى عائق آخر أمام السعادة، وهو: دماغنا.

قد يبدو غريباً أن يصف عالم نفس مثلي، الدماغ بأنه يشكّل عائقاً أمام السعادة، ومع ذلك، يجدر بنا أن نتذكر أن العقل البشري تطور من أجل البقاء، وليس بالضرورة أن يشعر بالسعادة. احتاج أسلافنا إلى أن يمرروا جيناتهم؛ لكي يستمر النوع، وهكذا تطوّرت أدمغتنا على مدى آلاف السنين؛ لتركّز بشكل حاد على كيفية عيش يوم آخر، والبقاء على قيد الحياة.

كانت الحياة صعبة بالنسبة إلى البشر الأوائل، مع التهديدات المستمرة بالمجاعة، والكوارث الطبيعية، والحروب، والبيئة القاسية المحيطة بهم في جميع الأوقات، ومن أجل البقاء، أصبحنا أكثر استيعاباً وتناغمًا مع التهديدات

والأخطار، وركزنا على السلبيات، بدلاً من الإيجابيات، ورغم أن عالمنا تغيّر بشكل كبير منذ ذلك الزمن، فإن أدمغتنا لم تفعل، فما زلنا نتفاعل بنفس الآلية التي كان يتفاعل بها أسلافنا منذ مئات الآلاف من السنين.

تمتلك أدمغتنا «انحيازاً للسلبيات»، مُدمجاً بداخلها، ثبت وجوده في المختبر، وفي العالم الحقيقي. هذا يعني أننا نتذكر النتائج السيئة بسهولة أكبر بكثير من النتائج الجيدة، وأن الأحداث السلبية تؤثر فينا بقوة أكبر من الإيجابية، وثبت أن هذا الانحياز للسلبيات قوي للغاية في الواقع، حيث تشير الدراسات إلى أننا بحاجة إلى المرور بنحو خمسة أحداث إيجابية، للتغلب على تأثير سلبي واحد فقط.

وصف ريك هانسون، الكاتب واختصاصي علم النفس العصبي، أدمغتنا، أن بها شريطاً لاصقاً للسلبيات، وسطحاً أملس للإيجابيات، ما يعني أن السمات التي ساعدت على ضمان بقاء نوعنا، هي نفسها التي تجعل من الصعب علينا أن نكون سعداء (Hanson, 2009). يقودنا دماغنا المنحاز للسلبيات، إلى الشعور بعدم السعادة، والتوتر معظم الأوقات، خاصة إذا لم نكن نعمل بنشاط على تغيير هذا الميل أو الانحياز. لحسن الحظ، طوّر العلماء عديداً من الطرق لتغيير هذا الميل، سنناقشها ونطبّقها لاحقاً في هذا الكتاب. هناك فكرة رئيسة متكررة في هذا الكتاب، هي مفهوم «المرونة العصبية ذاتية التوجيه»؛ الذي يشير إلى فكرة أننا قادرون على تغيير أدمغتنا بشكل فعال؛ من خلال سلوكياتنا وطريقة تفكيرنا. سنقدّم عاداتٍ وتقنياتٍ؛ للمساعدة في تنشيط أجزاء معينة من أدمغتنا، مرتبطة بالمشاعر الإيجابية والهدوء والسعادة.

أثر الثقافة الحديثة

إذا فكّرت ملياً في بعض أكثر الرسائل الاجتماعية التي نتلقاها شيوعاً، في ما يتعلّق بسعادتنا، ما الذي يتبادر إلى ذهنك؟ إذا كنت

تعيش في الولايات المتحدة أو أي دولة غربية، فهناك بعض الأفكار تأتي في القمة، وتتضمن أموراً مثل الثروة والشباب والجاذبية البدنية، ووجود عدد كبير من الأصدقاء والممتلكات المادية، وما شابه ذلك. ربما استنتجت الآن أن هناك عاملاً مشتركاً بين هذه الأشياء، أنها جميعاً ليس لها تأثير يذكر في سعادتنا، رغم أننا نتوقع منها ذلك».

على النقيض من العناصر المذكورة أعلاه، نسمع القليل نسبياً عن أمور لها في الواقع تأثير هائل في سعادتنا ورفاهيتنا. أمور مثل القدرة التحويلية للتقدير، وأهمية التروّي، والتحقُّق في اللحظة الحاضرة، ومزايا التسامح، يتم التعامل معها غالباً على أنها أفكار تالية، لا تخطر على البال في عالمنا، ومع ذلك، فهي حاسمة بالنسبة إلينا؛ نتطوّر لنعيش حياة من التحقُّق والسعادة.

نحن نعيش في عصر من الأزمات، في ما يتعلّق بالسعادة والرفاهية من نواحٍ عدة، فرغم المكاسب الهائلة التي تحقّقت في القرن الماضي، من حيث الثروة المادية والراحة، فإنّ مستويات السعادة الفردية ظلّت في حالة ركود، بل تراجع في كثير من الحالات، والمرض العقلي في ازدياد، حيث يعاني أكثر من ربع الأمريكيين من الأمراض النفسية التي تم تشخيصها، حيث يعاني 15٪ من الاكتئاب (كيسلر، 1994)، والأسوأ من ذلك أن هذه المعدلات في ارتفاع، فالإكتئاب الحاد يصل إلى عشرة أضعاف ما كان عليه قبل خمسين عاماً (سليغمان، 2002). حتى إن أحد المفكرين البارزين (بلازر، 2005)، ذهب إلى حد وصف عصرنا الحالي بـ«عصر الاكتئاب».

عندما درست هذه التغيّرات في الاتجاهات العامة وغيرها، لا يسعني إلا أن أتساءل عن العلاقة القوية بين ثقافتنا ومعدلات الحزن المتزايدة، هذا لا يعني أن كل التقدم الذي تم تحقيقه لا يساوي شيئاً، فهناك عديد

من التغييرات الإيجابية للغاية؛ التي حدثت كنتيجة للتحديث والتطوير، لكنّ هناك أيضاً جانباً خفياً ومظلماً، غالباً ما يجذبنا بعيداً عن السعادة الحقيقية، إذا لم نكن حذرين. عندما نكون منجذبين بشدة إلى الرسائل الاجتماعية المتعلقة بالسعادة، فإننا نفقد وقتاً وطاقة، يمكن تخصيصهما لمساعٍ أكثر فائدة.

لا يتمثل هدفي في تشجيعك على التوقُّف عن التسوُّق، ومقاطعة وسائل التواصل الاجتماعي، وتفويت شراء أحدث الهواتف الذكية. بالتأكيد، سأستمر أنا نفسي في فعل تلك الأشياء، ولكن هدفي أن تصبح مدركاً للطرق التي يمكن لهذه المساعي أن تبعدك بها أحياناً عن الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة إليك، وتساعد في تعزيز السعادة الحقيقية في حياتك.

فهمنا الخاطئ للسعادة الحقيقية

عائق أخير نواجهه، في ما يتعلّق بتحقيق حياة مليئة بالسعادة الحقيقية، وينبع من سوء فهمنا الواسع لما تعنيه السعادة حقاً.

بالنظر إلى أنها قيمة نطمح إليها جميعاً على مستوى ما، فمن اللافت للنظر، أن فكرة السعادة تعني أشياء مختلفة كثيرة للعديد من الأشخاص المختلفين. ناقشنا في الفصل الأول كيف أن السعادة الحقيقية لا تتشكّل فقط من المشاعر الإيجابية، ولكن أيضاً تعني إحساساً أعمق بالمعنى والغاية والعلاقات في حياتنا. لا شك أن الشعور الجيد مهم، لكن السعادة الحقيقية تعني أكثر من ذلك بكثير.

غالباً ما نخلط بين السعادة الحقيقية، والسعادة التي نراها في وسائل الإعلام أو التلفاز، والتي اعتبرها نسخة «هوليوودية» من السعادة.

يتسم المفهوم الهوليوودي للسعادة، بمشاعر إيجابية قوية، مع غياب العواطف السلبية، أو الألم العاطفي، فمن المهم أن يكون لدينا شعور

بالرفاهية الذاتية، لكن الطريقة التي نشعر بها في لحظة معينة، غالباً ما تكون عابرة، وليست علامة على السعادة الحقيقية والعميقة، في الواقع، نحن بحاجة إلى طبقة ثانية من السعادة، التي تتكوّن من الشعور بأن حياتنا جديرة بالاهتمام، ومستحقّة للجهد، ولها معنى.

سبب للأمل

نظراً للعديد من العوائق التي تعترض سبيل السعادة، وناقشناها في هذا الفصل، قد تجد نفسك تشعر ببعض التشكُّك، أو حتى الإحباط، في ما يتعلّق باحتمالات أن تصبح أكثر سعادة، فنحن نواجه مجموعة كاملة من العوائق، بداية من جيناتنا إلى التكيّف الهيدروني، وحتى أدمغتنا، وأكثر من ذلك. لكن على الرغم من هذه العوامل، اسمح لي أن أقدم وجهة نظر مختلفة.

الآن، بعد أن أصبحت مجهزاً بمعرفة ما يجعل السعادة صعبة للغاية، سيكون لديك القدرة على اختيار شيء مختلف، فبدلاً من السعي وراء السعادة في جميع الأماكن الخاطئة (مثل تغيير ظروفك)، أو الشعور بالإحباط، لأن مستوى السعادة الأساسي الوراثي لك في الطرف الأدنى. سيكون لديك القدرة على استثمار طاقتك في شيء بإمكانه أن يغيّر حياتك، لأنه رغم جميع العوامل التي تجعل من الصعب أن تكون سعيداً، فالأمر يتوقف بشكل كبير، على قدرتك على أن تصبح أكثر سعادة مما أنت عليه حالياً، وهذا الكتاب يوضح الطريق.

القدرة على التغيير

«يشعر الناس بالسعادة عندما يقررون ذلك».

_ الرئيس الأمريكي إبراهيم لنكولن

مغزى المعاناة

من الصعب استحضار نشأة أكثر مأساوية وإيلاماً، من تلك التي عاشتها كريستينا نوبل، فقد ولدت في أحد أكثر الأحياء فقراً في دبلن بإيرلندا. تميّزت سنوات نشأتها بخسارة مستمرة وألم هائل، وعندما تنظر إلى الماضي اليوم، تصف نشأتها هي وأسرته بأنهم كانوا من «أفقر الفقراء»، وازدادت الأمور سوءاً بعد ذلك.

عندما بلغت كريستينا العاشرة من عمرها، توفيت والدتها فجأة، ومما زاد الأمر سوءاً، أن والدها (مدمن الكحول) رحل عن الأسرة، وترك كريستينا وأشقاءها الأصغر سنّاً ليعتنوا بأنفسهم، وسرعان ما تولّت السلطات أمرهم، ووزّعتهم على عديد من دور الأيتام، وفصلتهم في سن مبكرة. تميّزت سنوات حياتها الأولى بالبؤس، ولم تكن مراهقتها أفضل، فعندما وصلت إلى سن المراهقة، تعرّضت كريستينا للاغتصاب الجماعي من أربعة رجال، قاموا بسحبها إلى سيارة واعتدوا عليها بوحشية.

وسعيًا إلى الهروب من فوضى حياتها التي لا نهاية لها، تزوّجت رجلاً، تبين في ما بعد أنه مدمن كحول، وحوصرت كريستينا مرة أخرى، واحتاجت إلى الفرار، ومع الهروب، ورغم الاضطراب الكبير في حياتها، تمكّنت كريستينا من المثابرة وتجاوز التحديّات التي واجهتها، من أجل تحقيق إنجاز يقدره ويدهش له معظمنا. تترأس كريستينا اليوم مؤسسة كريستينا نوبل، وهي مؤسسة غير ربحية، مكرّسة لمساعدة الأطفال المحتاجين إلى الرعاية في جميع أنحاء العالم.

* * * * *

ناقشنا في الفصل السابق، حكاية بيلي بوب هاريل، الرجل الذي فضح موته المأساوي، أسطورة أن الثروة والأمان المالي هما مفتاح السعادة.

فها هو رجل عاش نعمة مالية لا يمكن لمعظم الناس إلا أن يحلم بها، لكن انتهى به المطاف إلى كل هذا الحزن واليأس، الذي دفعه في النهاية إلى إنهاء حياته، وعلى العكس؛ فقد تعاملت كريستينا نوبل مع مصائب ثقيلة في الحياة، ومع ذلك استطاعت أن تبني حياة ذات معنى، ومليئة بالفرح والمساعدة. مثل طائر العنقاء الصاعد من الرماد، تغلّبت كريستينا على سوء الحظ والألم، لإدراك حياة سعيدة وذات مغزى.

هل يمكننا حقاً أن نصبح أكثر سعادة؟

رغم أن عديداً من قراراتنا الرئيسة وخياراتنا الحياتية، يتم اتخاذها على أمل تحقيق الحد الأقصى من مستوى السعادة، فإن معظمنا بائس للغاية في تحقيق زيادة لسعادته بطريقة دائمة ومؤثرة. يشعر الكثيرون في أغلب الأحيان أنهم في كفاح شاق ودائم، لتحقيق شعور بالسعادة والرفاهية، ففي الفصل السابق، استعرضنا عدداً من أبرز العوائق التي نواجهها في السعي وراء السعادة، وشملت التكيّف الهيدوني، وانخفاض

مستوى السعادة، نتيجة للجينات الوراثية عند الولادة، وحتى «الانحياز السلبي» في أدمغتنا، وبسبب هذه الأمور وغيرها من النتائج، ساد افتراض منذ فترة طويلة، أن محاولة رفع المرء لمستوى سعادته، مهمة خادعة وبلا أمل.

لحسن الحظ، تبين أن هذا التشاؤم لا أساس له من الصحة، حيث أظهرت دراسات لا حصر لها الآن، أنه من الممكن بالفعل أن نصبح أكثر سعادة، وأن تستمر تلك الحالة. المفتاح هو تحويل جهودنا بعيداً عن الأشياء غير المهمة، ونوجّه مساعينا نحو الأمور الرئيسة والمهمة. ليس علينا أن نعتمد على نعمة «الجينات الجيدة»، أو على ضربات الحظ السعيد، بدلاً من ذلك، نركز على الخيارات التي نتخذها، والسلوكيات التي نتبعها، والعادات التي ننمّيها.

أنت، ولا أحد آخر، تملك القدرة على التغيير.

ما مقدار السعادة الذي يقع تحت سيطرتنا؟

إن تغيير جيناتنا خارج نطاق سيطرتنا، كما أن تغيير المواقف والظروف المحيطة بنا، لا يعزّز سعادتنا إلا بنسبة بسيطة. إذن؛ ماذا علينا أن نفعل؟ باختصار: يتعلّق الأمر بخياراتنا وعاداتنا وطريقة تفكيرنا. تمثّل هذه العوامل ما يقدرّ بنحو 40٪، أو أكثر، من مستوى سعادة الشخص (ليوبوميرسكي، 2008)، وإذا توقّفنا وفكرنا في الأمر، سنجد أن هناك مقداراً ضخماً للغاية لا يزال تحت سيطرتنا، وتأثيره يعادل أربعة أضعاف تأثير أشياء، مثل حسابنا المصرفي، أو حالتنا الاجتماعية، أو مظهرنا البدني.

غالباً ما ننحرف عن غايتنا، وننجذب نحو أشياء ذات تأثير بسيط في سعادتنا، رغم أننا نأمل عكس ذلك.

من خلال تحويل تركيزك وجهودك بعيداً عن المساعي غير المجدية، وتنفيذ الخطوات الموضّحة في هذا الكتاب، سيكون لديك القدرة على تسخير الإمكانيات الهائلة بداخلك، لتصبح أكثر سعادة، بدءاً من اليوم.

كيف يمكن أن يفيدنا العلم؟

تفجّر الاهتمام بالسعادة والرفاهية على مدى العقد الماضي، أو نحو ذلك، مع ظهور كتب ومجلات جديدة حول هذا الموضوع في المكتبات، بوتيرة سريعة. أحياناً يبدو الأمر كما لو أن كل يوم يظهر نظام غذائي جديد، أو طريقة مبتكرة للتمرينات الرياضية، أو منهج يعد بتقديم سعادة دائمة لمن يتبناه.

الحقيقة المؤسفة، هي أن معظم أساليب السعادة «الأحدث والأعظم»، الموجودة بوسائل الإعلام الشعبية، لم تخضع للتدقيق العلمي، ففي كثير من الحالات، تتبدّد آثارها بسرعة، أو لا تحتوي على فوائد حقيقية على الإطلاق.

الظاهر أن هناك أفكاراً لا حصر لها حول ما يجلب لنا السعادة، من النظريات الدينية، وحتى حكايات الزوجات العجائز، في بعض الحالات يتبيّن صحة الحِكم القديمة أو الحس العام، ولكن في أحيان كثيرة، يُظهر العلم اختلافاً مثيراً للدهشة، ليفرّق بين الغث والسمين. لست باحثاً، فأنا طبيب أعمل مع المرضى في المستشفى وفي عيادتي الخاصة، لكني ملتزم بالاعتماد على العلوم والأبحاث في عملي، وليس الشائعات أو الحدس. من خلال استخلاص نتائج أحدث أبحاث السعادة، ودمجها مع تجربتي الخاصة في العمل مع المرضى على أساس يومي، أتمنى أن أوفر لك برنامجاً لبناء السعادة، يعتمد على الأدلة، ويسهل تنفيذه، ويكون ممتعاً تطبيقه في الغالب.

أهمية المتابعة

عندما كنت أصغر سنّاً، أتذكّر مشاهدة إحدى المقابلات التي أُجريت مع نجم كرة السلة المحترف مايكل جوردن، ورغم أن الطبيعة وهبته إمكانات جسمانية هائلة، فقد وصف الساعات الكثيرة التي كان يُمضيها في صالة الألعاب الرياضية يوماً ليصقل موهبته. لم يكن كافياً مجرد قيامه بمتابعة أدائه بشكل روتيني، أو اللجوء إلى الراحة، اعتماداً على أمجاده السابقة. بدلاً من ذلك، تحدّث جوردن عن أهمية الحفاظ على مهاراته كل يوم، وتنمية نقاط قوّته، والعمل على التخلُّص من نقاط ضعفه.

ربما يبدو الأمر غريباً، لكن علينا أن نتناول مهمة بناء السعادة والرفاهية، بنفس القدر من العزم والمثابرة، ومن خلال قراءتك لهذا الكتاب، سوف تتعرّف إلى مجموعة كبيرة من الأساليب المُثبتة التي توضح كيفية زيادة سعادتك.

لكن مجرد قراءة هذا الكتاب لن تكون كافية، فالأهم هو إكمال التدريبات وممارسة المهارات، ومن الضروري مواصلة دمجها بحياتك اليومية؛ للاستمرار في جني ثمارها.

هل شعرت بالخوف أو القلق؟ لا تكن كذلك! من واقع خبرتي، فإن معظم من يتابعون هذه الرحلة؛ يجدونها مفيدة للغاية للتعزيز الذاتي، وأيضاً مجزية، بحيث لا ينتهي بك الحال إلى الشعور بأن الأمر يشبه «العمل»، وكما هو الحال مع أي شيء يستحق الكفاح من أجله، فإن تنمية السعادة والحفاظ عليها، يستلزم بذل جهد و طاقة، ولكن استثمار الطاقة من أجل سعادتك، يمكن أن تكون له فوائد هائلة، وقدرة على تغيير حياتك.

كيف تنتفع بهذا الكتاب؟

بدايةً من الفصل التالي، ستتعرف إلى سبع قواعد أو طرق تؤدي إلى السعادة والرفاهية، ويوضح كل مسار -بطريقة علمية- كيفية زيادة السعادة على نحو دائم ومؤثر. يمكنك قراءة الفصول السبعة التالية بالترتيب، أو وفقاً لاهتماماتك وأهدافك، فمثلاً إذا كنت تريد المساعدة في تقدير الأشياء الجيدة في حياتك، فلا تتردد في البدء بالفصل الذي يتحدث عن التقدير. أما إذا كنت تشعر بضغينة أو استياء يعوقك ويتداخل مع سعادتك، فربما تختار أن تبدأ بالفصل المتعلق بالتسامح، أو بالطبع، قد تفضّل أن تقرأ الكتاب ببساطة حسب ترتيبه، وهذا جيد أيضاً.

أما بالنسبة إلى مقدار ما تستخدمه من الكتاب، أو عدد التمارين التي يجب إكمالها، فالإجابة مرنة أيضاً. يمكن النظر إلى كل فصل من الفصول السبعة التالية، إما كنهج مستقل، وإما كجزء من مجموعة أكبر، هذا يعتمد على أهدافك واحتياجاتك، لكن معظم الناس يفضلون قراءة البرنامج بالكامل، المتضمن في هذا الكتاب، وبأي وتيرة تريحهم أكثر، ثم يركزون على المهارات والأدوات الأكثر ملاءمة لهم.

ذلك لأننا غالباً لا نعلم تماماً أي الطرق أو القواعد ستكون أكثر فائدة لشخص معيّن؛ حتى نجربها. لذلك، أشجّعك على العمل تدريجياً من خلال كل تمرين بعقل متفتح؛ حتى تكشف أيها سيكون أكثر فائدة.

عبر هذه الخطوط الإرشادية، أشجّعك على تحقيق توازن بين الانفتاح والشك أثناء قراءة هذا الكتاب، فكّر بشكل نقدي خلال مواضيع الكتاب، وركّز على النقاط التي ستؤدي إلى نجاحك كفرد، فكّر في التوصيات كدليل يمكن أن يكون فريداً؛ استناداً إلى شخصيتك وجدولك الزمني، وأسلوبك وتفضيلاتك، في الواقع، تستند التدريبات والمهارات المُقدّمة في هذا الكتاب، إلى نتائج علمية حول ما يمكن

أن يكون مفيداً لمعظم الناس، لكنك فرد، وكفرد، ربما تكون بعض التعديلات ضرورية، وأنا أشجّعها بالفعل.

أخيراً؛ لا أستطيع المبالغة في تأكيد أهمية عدم الاكتفاء بمجرد قراءة الفصول، لكن أيضاً إكمال التدريبات الموجودة في نهاية كل فصل.

عديد من التمارين أو التقنيات، تتضمن الكتابة، ولهذا أشجّعك على استخدام أي وسائل أو مواد تريحك أكثر. قد يستمتع البعض منكم بشراء دفتر يوميات لاستخدامه بمصاحبة هذا الكتاب، بينما يفضّل البعض الآخر استخدام جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإكمال تمارين الكتابة، لذلك أشجّعك على استخدام أي شيء يناسبك؛ المهم أن تبدأ في ممارسة المهارات ودمجها في حياتك اليومية.

طريق التقدير

«الحكيم من لا يحزن على الأشياء التي لا يمتلكها، بل
يبتهج بما لديه».

- إيكيتيوس، فيلسوف روماني

التقدير الملهم

في 4 يوليو عام 1939 قام حشد من أكثر من 60 ألف مشجع في ملعب اليانكي بالهتاف لتشجيع بطلهم الأسطوري لو جيرج. لمدة أربعة عشر موسماً كان جيرج مثلاً ساطعاً للقوة والتميز حيث حقق رقماً قياسياً كبيراً، وأصبح أحد أكثر الضاربين في لعبة البيسبول إثارة للرغبة في قلوب منافسيه. أُطلق عليه لقب «الحصان الحديدي»، كان رمزاً للقوة ونجماً لا يُنسى، ويقال إن براعته في الملعب لا يوازيها شيء سوى كرمه وابتهاجه.

قبل ذلك ببضعة أشهر فقط بدأ جيرج الموسم مع بقية زملائه على أمل الحصول على بطولة أخرى، لكن سرعان ما اتضح أن شيئاً ما كان خاطئاً للغاية. كان تناسقه الحركي يخذله وسرعته تباطأت، وعند نقطة معينة بينما كان يركض حول القواعد، سقط جيرج، وفي مناسبة أخرى انهار فجأة، ببساطة لم يعد «الحصان الحديدي» كسابق عهده.

قررت الاختبارات الواسعة التي أجراها المركز الطبي بمقاطعة مايو أن حالة جيرج ليست على ما يرام، وفي يونيو عام 1939 تم تشخيص إصابته بالتصلب الجانبي الضموري، وهكذا انتهت مسيرته الرياضية وتغيرت حياته إلى الأبد، وقدّر الأطباء الفترة التي سيظل فيها جيرج على قيد الحياة بثلاث سنوات فقط.

عندما وصل جيرج إلى استاد اليانكي في يوم عيد الاستقلال، كان في استقباله هتافات تصم الأذان وحفل كبير أقيم على شرفه، ووصفت صحيفة «نيويورك تايمز» المشهد بأنه «يبدو كموكب درامي لم يشهد مثله ملعب كرة بيسبول من قبل».

تحدث أشخاص بارزون في ذلك اليوم بدايةً من عمدة نيويورك فيوريلو لا غوارديا، إلى بيب روث زميل جيرج لفترة طويلة ومنافسه الودود أحياناً، وعلّق المتحدثون على قوة جيرج ومثابرتة في مواجهة هذه المحنة وعبروا عن إعجابهم بشجاعته، وأخيراً رغم اعتراضه بسبب عدم راحتته من تسليط كل هذه الأضواء عليه، جاء دور جيرج في مخاطبة الجمهور.

مع مكبرات الصوت بالملعب تردد صدى صوت «الحصان الحديدي» الذي وقف أمام الحشد الكبير وأخذ يعدد النعم التي حظي بها في حياته، وعبر عن شكره لفريق جاينتس نيويورك الزائر، منافسه لفترة طويلة، على إرسالهم الهدايا والعبارات الطيبة له قبل المباراة، وعبر عن شكره لزملائه ومديره والمدربين الذين شاركوه في رحلته، ورغم كل ما كان يمر به والظروف السيئة التي تعرض لها، فقد وقف جيرج أمام الحشد وهتف أنه يعتبر نفسه «الرجل الأكثر حظاً على وجه الأرض»، وختم قائلاً إنه رغم ما صادفه من صعوبات لا يزال يشعر أن لديه «الكثير ليعيش من أجله». لمدة دقيقتين تقريباً وقف الجمهور وهتف، وانسابت الدموع من عيني لو جيرج شاكراً إياهم.

نحن لا نفكر في كثير من الأحيان في التقدير كشيء يمكن أن يغير حياتنا، في الواقع نحن في الغالب لا نفكر في التقدير على الإطلاق، في أمريكا على وجه الخصوص، التقدير هو ما يشير إليه علماء الاجتماع على أنه عاطفة مليئة بالنفاق، وهذا يعني أننا لا نميل إلى منحه كثيراً من التفكير ولا نقدّه كثيراً (الطبيب النفسي إيمونز، 2007)، ويرى البعض أن الطريقة الرسمية الوحيدة لممارسة التقدير هي التحدث في اليوم السنوي للاحتفال بتناول الديك الرومي ومشاهدة كرة القدم كل عيد شكر.

ومع ذلك ثبت أن الاهتمام بتنمية مشاعر التقدير هو إحدى أكثر الطرق فاعلية لتعزيز سعادتنا وتغيير حياتنا بطرق موثوق بها ومجدية ودائمة. نحن لا نحتاج إلى قوة لوجيرج وبطولاته لجني ثمار التقدير، فأكثر الطرق فاعلية لزيادة التقدير موجودة غالباً بطرق بسيطة في حياتنا اليومية. من خلال الاستفادة من التقدير وإدماجه في حياتنا، يمكننا أن نصبح أكثر سعادةً وصحةً وفاعلية. سيوضح لك هذا الفصل مدى قوة ممارسة التقدير وأثره في تغيير حياتنا، وسيعلمك طرقاً عملية وفعالة لبدء تطبيقه في حياتك بداية من اليوم.

ما التقدير؟

يُعرّف روبرت إيمونز، أبرز الخبراء في هذا الشأن على مستوى العالم، التقدير بأنه «شعور بالإعجاب والشكر والتقدير للحياة»، ويواصل وصفه للتقدير بأنه يتكون من جزأين منفصلين ولكنهما مترابطان.

أولاً، إنه اعتراف بالخير الموجود في حياتنا. ثانياً، هو اعتراف بأن مصدر هذه النعم يقع جزئياً على الأقل خارج الذات (الطبيب النفسي إيمونز، 2007)، فكما يشير إيمونز أننا عندما نشعر بالتقدير «نعترف بأن الآخرين - وربما قوى عليا إذا كان تفكيرك دينياً - قدموا لنا عديداً من المنح الكبيرة والصغيرة لمساعدتنا على تحقيق الخير في حياتنا».

التقدير يمكن أن يوجد كسلوك خارجي، مثل شكر شخص ما، ولكن يمكن أيضاً أن يكون عملية أكثر خصوصية أو داخلية مثل الاعتراف بالجوانب الجيدة في حياتنا وتدبرها. قد يكون من المغري في كثير من الأحيان أن نعزو نجاحنا و ثروتنا إلى جهودنا وعملنا الشاق فقط، ويمكننا أن ننسى أحياناً أن نتوقف ونفكر في كل ما يجب أن نكون شاكرين له والأشخاص الذين ساعدونا طوال الطريق. مثلما أشار بارت سيمبسون خلال حلقة من مسلسل الكرتون الشهير عائلة سيمبسون بينما كان يحاول أن يتلو صلاة المائدة متهكماً: «سيدي العزيز، لقد دفعنا ثمن كل هذا الطعام بأنفسنا لذا شكراً على لا شيء!». لكن سيكون من الحكمة اتباع المثل الصيني القديم الذي يعلمنا أنه «عندما تأكل براعم البامبو، تذكّر الشخص الذي زرعتها»، في الواقع عندما نقدر ونستمع بمظاهر العلاقات التبادلية بين الأشخاص التي أدت إلى تمتّعنا بكل هذه النعم، ستصبح حياتنا أكثر ثراءً.

لماذا نمارس التقدير؟

شهد العقد الماضي زيادة هائلة في النتائج المثيرة في ما يتعلّق بمزايا التقدير، وتبين أن التقدير ليس مجرد عاطفة تجعل شعورك طيباً، لكن له صلة بعدد من المزايا النفسية والبدنية والاجتماعية الأخرى أيضاً، وتصف الباحثة بموضوع السعادة سونيا ليوبوميرسكي التقدير بأنه «ترياق للعواطف السلبية، ويساعدنا في تحييد مشاعر الجشع والعداء والقلق والغضب»، وهناك نتائج أخرى تدعم الفكرة القائلة بأن تنمية التقدير بالفعل أحد مفاتيح تعزيز سعادتنا. علاوةً على ذلك فإن الأشخاص الذين يشعرون بالتقدير أشاروا إلى انخفاض مستويات الاكتئاب لديهم، وتحسّنت صحتهم الجسدية، وأصبحوا أكثر قدرة على إقامة علاقات شخصية مؤثرة، وأكثر رحمةً وتسامحاً تجاه الآخرين.

قد تتساءل عما إذا كانت هذه النتائج تعبر عن مجرد علاقة تلازم أو ارتباط أم هي علاقة سببية؟ بعبارة أخرى: هل الأشخاص الأقل اكتئاباً ويتمتعون بصحة بدنية أفضل ولديهم علاقات أفضل يحظون بالكثير ليشعروا نحوه بالتقدير، وبالتالي يشعرون بتقدير أكثر؟ ثم هل التقدير هو مزاج أو طبيعة إما توهب لنا أو لا؟ وهل من الممكن أن نشعر بالفعل بتقدير أكثر؟ الإجابات عن كل هذه الأسئلة مشجعة. تُظهر الأبحاث أن التقدير هو بالفعل عامل سببي في الحالات المبيّنة أعلاه، هذا يعني أنه عندما نمارس التقدير بشكل أكثر انتظاماً، فمن المرجح أن نمر بوقائع جيدة على المستوى النفسي والاجتماعي (ليوبوميرسكي، 2007). تُظهر الدراسات أيضاً أن التقدير يمكن تنميته وممارسته بغض النظر عن نقطة البداية. تشير هذه النتائج مجتمعةً إلى أنه ليس بإمكاننا فقط أن نشعر بالتقدير في حياتنا، بل في الواقع يجدر بنا ذلك لأنه مفيد جداً لنا! ومن خلال «رغبتنا في ما لدينا» ودمج التقدير أكثر في حياتنا، يمكننا بالفعل تغيير حياتنا وتعزيز مستوى سعادتنا بشكل دائم.

فائدة التقدير لعقولنا

فكّر في شيء تشعر بالتقدير له في الوقت الحالي. يمكن أن يكون شيئاً صغيراً أو كبيراً، حديثاً أو من الماضي، فكّر للحظة إذا احتجت ذلك، ثم حدّد مصدر تقديرك. اسمح لنفسك بالاتصال مع العواطف التي تتراءى لك. ما المشاعر الأخرى التي تتبادر إلى ذهنك عندما تفكر بالتقدير؟ إذا كنت مثل كثير من الناس، فقد تلحظ إحساساً بالسلام والهدوء والسكينة والرضا، فمن غير المحتمل أن تشعر بالانزعاج أو بالتوتر أو الغضب عندما تتأمل في مشاعر التقدير. بهذه الطريقة، غالباً ما يكون التقدير بمثابة نوع من «بوابة العاطفة»، حيث يؤدي بنا مباشرةً إلى مشاعر إيجابية أخرى ويرتبط بالجوانب الجيدة في حياتنا، وكما

قال الفيلسوف الروماني شيشرون: «التقدير ليس فقط أعظم الفضائل، بل هو الأم لها جميعاً».

وقد ثبت بالفعل أن ممارسة التقدير تؤدي إلى مجموعة واسعة من الفوائد للصحة العقلية. تشير سونيا ليوبوميرسكي إلى أن التقدير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعدد من الحالات العاطفية الإيجابية الأخرى، ويشمل إحساساً أكبر بالمشاعر الطيبة والفرح والمتعة ويجلب مزيداً من السرور إلى حياتنا، وأكد الباحث روبرت إيمونز هذه النقاط، حيث وجد أن الأشخاص الذين يمارسون التقدير بانتظام لمدة عشرة أسابيع يحققون زيادة في الشعور بالسعادة بنسبة 25٪ من أولئك الذين في عينة الدراسة، وأظهر بحثه كذلك أن الذين مارسوا التقدير كانوا أكثر أملاً وتفواؤلاً بشأن مستقبلهم، حتى أنهم شعروا بحماسة وعزيمة أكبر، والواقع أن التقدير أثبت أنه محفز قوي للمشاعر الإيجابية التي تتراوح بين تفاؤل وتسامح أكبر، وزيادة السعادة والرضا عن الحياة.

ولكن ماذا لو كنا نشعر بالاكتئاب أو نعاني من القلق؟ هل يمكن لممارسة التقدير أن تساعدنا؟ مرة أخرى، يبدو أن النتائج في هذا المجال واعدة جداً. تشير الدراسات إلى أن التقدير قد يكون بمثابة عامل وقائي ضد نوبات الاكتئاب، وربما يرجع ذلك إلى حقيقة أن التقدير يمكن أن يزيل عديداً من أنماط التفكير الضارة الموجودة لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب، فعندما نشعر بالاكتئاب نميل غالباً إلى التركيز على الجوانب السلبية لحياتنا والانهمك غير الصحي في مشاكلنا.

وأكدت الأبحاث أن هناك علاقة عكسية قوية متأصلة بين التقدير والاكتئاب، حيث ثبت أن ممارسة التقدير وتنميته تؤدي إلى انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق، ويمكن أن تقلل من شدة نوبات الاكتئاب ومدتها (وود، 2010). كما أظهرت الدراسات التي أجراها مارتن

سليجمان أن مجرد خمسة عشر يوماً من ممارسة التقدير توفر راحة كبيرة للمرضى الذين تم تشخيص حالاتهم من البداية بالاكْتئاب «الحاد» (سليجمان وآخرون، 2005)، في الواقع أقرَّ أكثر من 90٪ منهم بعد هذه الفترة الوجيزة من الممارسة، أنهم شعروا بالراحة وانخفض تشخيص درجة أعراضهم الاكتئابية إلى «متوسط».

إذا كنت تعاني من صدمة كبيرة في حياتك، فإن ممارسة التقدير ستفيدك، ففي دراسة مسار «اضطراب ما بعد الصدمة» لدى قدامى المحاربين في حرب فيتنام، وجد تود كاشدان الباحث في موضوع السعادة أن التقدير ساعد في تخفيف آثار الصدمة وفي عملية الشفاء. أشارت النتائج تحديداً إلى أنه كلما ارتفعت مستويات التقدير، زاد التأثير الإيجابي وتقدير الذات لدى الناجين من الصدمات (كاشدان، 2005).

إذا كنت تريد المساعدة في التعافي من الاكْتئاب أو القلق أو تريد فقط أن تكون أكثر سعادةً، يمكن أن يكون التقدير أداة قوية لتحسين حياتك، وكما بينت النتائج الموضحة أعلاه، فإن المخرج والممثل وودي ألن ربما كان محقّقاً عندما أكد أن «الشعور بالسعادة هو أن تقدّر وتعجب بما تملك، بدلاً مما لا تملك». تبين كذلك أن فوائد ممارسة التقدير تمتد إلى أبعد من أفكارنا وعواطفنا ومزاجنا، فيمكنها أن تساعد أيضاً في صحتنا البدنية وعلاقاتنا.

أثر التقدير في صحتنا

في دراسة حديثة عن قوة التقدير، طلب الباحث روبرت إيمونز من المشاركين في البحث القيام بإحدى ثلاث مهام لمدة عشرة أسابيع. طُلب من المجموعة الأولى، مرة كل أسبوع تسجيل خمسة أشياء خاصة شعروا بالتقدير تجاهها في الأسبوع الماضي، وطُلب من المجموعة الثانية تسجيل خمس مشاحنات أو أشياء مرهقة حدثت خلال الأسبوع،

وتم توجيه المجموعة الثالثة لتدوين خمسة أحداث سواء أكانت جيدة أم سيئة حدثت لهم خلال الأسبوع الماضي، في هذه الأثناء كان هؤلاء الأفراد يسجلون يومياتهم ويحيون على الدراسات الاستقصائية المطلوبة منهم بشكل مكثف، ويقيمون أنفسهم من عدة أوجه منها المزاج والنوم وعادات ممارسة الرياضة، وغيرها.

في نهاية فترة التجربة، قام إيمونز وزملاؤه بتحليل بياناتهم لمعرفة ما إذا كانت هناك اختلافات مهمة ظهرت بين المجموعات التجريبية الثلاث، وفوجئوا مفاجأة سارة بما وجدوه. لم تقتصر استفادة المشاركين من ممارسة التقدير على ناحية الصحة العقلية فقط، لكن اتضح أنها مفيدة بشكل كبير لصحتهم البدنية كذلك.

مقارنةً بالمشاركين في الحاليتين الآخرين، أبلغ المشاركون في مجموعة التقدير عن عدد أقل من الشكاوى الصحية وعدداً أقل بكثير من أعراض المرض الجسدي بشكل عام. لقد مارسوا في الواقع مزيداً من التدريبات الرياضية لفترات تزيد عن تسعين دقيقة في الأسبوع أكثر من المشاركين الذين طُلب منهم التفكير في متاعبهم اليومية. حتى نومهم تحسّن حيث كانوا يقضون وقتاً أقل مستيقظين قبل النوم، وذكروا أنهم صاروا أكثر راحةً ونشاطاً في صباح اليوم التالي.

وتشير دراسة لاحقة أجراها أليكس وود في عام 2009 إلى أنه من خلال التركيز على الخير في حياتنا تتغيّر طبيعة أفكارنا قبل وقت النوم. تساعد مثل هذه الممارسة على تحويل انتباهنا بعيداً عن القلق والمخاوف وتحثنا على مزيد من الاسترخاء، وبالتالي تهيئنا لنوم أفضل في الليل، وبالنظر إلى المخاطر الهائلة لقلة النوم وتأثيرها في رفاها العام من حيث الإجهاد البدني إلى جانب زيادة خطر الإصابة بالاكئاب، فإن هذه النتيجة مهمة بالفعل. كثيراً ما يقال لنا أن نعد الأغنام لكي تساعد

أنفسنا على النوم، لكن طبقاً لهذه الدراسة، قد يكون من الأفضل لنا أن نعدّ النعم التي حظينا بها حتى ننام بسرعة أكبر ونشعر براحة أكثر!

التقدير مفيد لعلاقتنا

ذكرت في بداية هذا الفصل أن ممارسة التقدير غالباً ما تكون تبادلية في طبيعتها، أي في ما بين الأشخاص، لأنه بالتعريف تأتي النعم أو البركات من خارج سيطرتنا الشخصية. غالباً ما تأتي النعم من المحيطين بنا، ومن خلال التقدير نستطيع أن نتوقف للحظة ونقدّر المساعدة التي تلقيناها من الآخرين في حياتنا، ولعله ليس من المستغرب إذن أن تنمية التقدير في حياتنا لا تؤدي إلى منافع عاطفية وجسدية فحسب، بل أيضاً إلى تحقيق ثمار تبادلية هائلة بين الأشخاص.

وقد تم إثبات هذا الحدس حديثاً من خلال عديد من الدراسات الأكاديمية، حيث أظهرت الأبحاث أن ممارسة التقدير تساعد في تعزيز علاقتنا الاجتماعية القائمة، وكذلك صياغة علاقات جديدة (ماكولوغ وآخرون، 2002)، وتبين أن من يمارسون التقدير بانتظام أكثر انفتاحاً وأقل عزلةً وأقل عرضةً للتهميش. علاوةً على ذلك، أظهر الأشخاص الذين يمارسون التقدير بانتظام أنهم أكثر عوناً وإيثارةً تجاه الآخرين، حتى ولو على حساب أنفسهم (بارتليت، 2006). إذا كنت متزوجاً أو مرتبطاً فهناك أخبار سارة أيضاً: لقد أثبتت ممارسة التقدير لا سيما في ما يتعلّق بشريكك أنها تؤدي إلى مستوى أعلى من الرضا في العلاقة (لامبرت، 2010، وألجوي، 2010).

يمكن أن يساعدنا التقدير على أن نصبح أكثر تسامحاً تجاه الآخرين، وصف خبير التسامح فريد لوسكن كيف أن الأشخاص الذين يطوّرون شعورهم بالتقدير بشكل منتظم في حياتهم أظهروا أنهم أكثر تسامحاً وأفضل استعداداً لترك الاستياء. حتى بين الأزواج المطلقين، وهي مجموعة

نربطها عادة بالكثير من مشاعر الغضب والاستياء، ثبت أن ممارسة التقدير تقلل من الكراهية وتعزز التسامح (راي، 2012). لذلك إذا كنت ترغب في تحسين علاقة قائمة أو تطوّر علاقة جديدة، فيبدو أن دمج التقدير في حياتك بشكل منتظم هو إحدى أفضل الطرق لتحقيق هذا الهدف.

عقلك وتأثير التقدير

ربما يبدو مفاجئاً أن ممارسة التقدير يمكن أن تحقّق فوائد كثيرة عبر عديد من مجالات حياتنا، لكن نظرة عن قرب على مظاهر التقدير المستندة إلى العقل تقدم لنا بعض الأدلة حول فعاليته وقوته في تعزيز السعادة. هناك شيء يتم نسيانه في كثير من الأحيان هو أن عقولنا قابلة للتغيير، وهي تتغير حسب بيئتنا وسلوكياتنا وحتى ما نفكر فيه. المصطلح الفني لهذه الظاهرة هو «المرونة العصبية»، ويشير إلى التغيرات التي تحدث في عقولنا نتيجة لهذه العوامل، ومن أكثر النتائج المثيرة في مجال علم الأعصاب اكتشاف أن السلوكيات التي ننخرط فيها والأطعمة التي نتناولها والأشياء التي نتأملها، لها تأثيرٌ مباشر وقابل للقياس في عقولنا.

يؤدي التقدير إلى عديد من التغيرات المستندة إلى المخ مما يساعد على تقديم أدلة حول مدى إسهامه كأداة لتعزيز السعادة. بدايةً يبدو أن ممارسة التقدير تزيد من كمية الناقل العصبي «السيروتونين» في أدمغتنا، ويؤثر السيروتونين في عدد من وظائفنا الجسدية ويعتبر مرتبطاً بقوة بحالاتنا المزاجية، ومن الجدير بالذكر أن المستويات المنخفضة من السيروتونين يُعتقد أنها تسهم بقوة في الإصابة بالاكتئاب. لقد رأينا جميعاً إعلانات على شاشات التلفاز عن الأدوية المضادة للاكتئاب التي يعمل الكثير منها من خلال زيادة تدفق السيروتونين في أدمغتنا، ومن المدهش أنه من خلال التفكير في الأمور الإيجابية في حياتنا وممارسة

التقدير بشكل منتظم، يمكننا زيادة كمية السيروتونين في أدمغتنا، وبالتالي المساعدة في مقاومة الاكتئاب.

إضافةً إلى السيروتونين، يرتبط التقدير أيضاً بالدوبامين الذي يعتبر الناقل العصبي «للشعور الجيد» في عقولنا، وإلى جانب الشعور الجيد، يرتبط الدوبامين بقوة أيضاً بمساعدتنا على المبادرة بالتصرف والحركة. عندما نشعر بأننا نكافأ، نصبح أكثر عرضةً لتكرار السلوك ذاته بمرور الوقت. قد يفسر هذا أن ممارسة التقدير، التي لا شك أنها تمنحنا شعوراً طيباً، تصبح بمثابة «إدمان» لكثير من الناس بمرور الوقت.

جزء أساسي آخر من أدمغتنا مرتبط بممارسة التقدير هو منطقة صغيرة تسمى الوطاء (منطقة في المخ تتحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي). رغم كونه طفيفاً في الحجم، فالوطاء قوي من حيث وظيفته، ويساعد على النوم الهادئ، وخفض مستويات التوتر، ويساعد حتى في عملية التمثيل الغذائي، وقد ربطت الدراسات الحديثة بين التقدير وزيادة النشاط في منطقة ما تحت الوطاء (زان وآخرون، 2009). تذكرُ للحظة النتائج المثيرة التي نوقشت في وقت سابق في هذا الفصل حول تأثير التقدير في نومنا وصحتنا وأنماط تدرجاتنا البدنية. رغم أن هذه الفوائد تبدو للوهلة الأولى غير مرتبطة بعضها ببعض، فإن هذا الاكتشاف حول العلاقة بين التقدير والنشاط الوطائي بالدماغ ربما يساعد في تفسير لماذا هذه الممارسة البسيطة من التقدير تنتج فوائد عظيمة وواسعة في حياتنا.

أخيراً قد تؤدي ممارسة التقدير إلى تغييرات في منطقة من أدمغتنا يشار إليها بقشرة الفص الجبهي الأيسر، حيث تعتبر هذه المنطقة من دماغنا مركزاً للمشاعر الإيجابية، بما في ذلك الحب والسعادة والتعاطف. أشارت نتائج بحثية مثيرة إلى زيادة النشاط العصبي في هذا الجزء من الدماغ لدى الأشخاص الذين يمارسون التقدير بانتظام، ومنذ

سنوات عديدة أشار عالم النفس الكبير دونالد هيب إلى أن «الخلايا العصبية التي تنشط معاً ترتبط معاً»، لذلك فإنه من خلال تقوية الروابط العصبية في القشرة المخية الجبهية، قد نساعد حرفياً في توصيل دماغنا إلى السعادة المرجوة!

كيف يعمل التقدير؟ ولماذا؟

كما توضّح الأمثلة المذكورة أعلاه، فإن ممارسة التقدير يمكن أن تغير -حرفياً- عقلنا وصحتنا وحياتنا، ولكن كيف يعمل التقدير؟ ولماذا هو مفيد للغاية؟ رغم أن الأسباب كثيرة، فهناك عددٌ قليل بارز. أولاً: ممارسة التقدير تُبطل بشكل مباشر آثار التكيّف الهيدوني (المتعلق بالسعادة)، ويمكن تذكره من الفصل الثاني بهذا الكتاب، وهو بمثابة نوع من «الجادبية» التي تشدنا عكس الأحداث الإيجابية في حياتنا وتعيدنا باستمرار إلى «خط السعادة الأساسي»، فبدلاً من أن نكون على الدوام في حالة بحث عن أفضل شيء تالٍ، يقدم لنا دفعة سعادة مؤقتة، تسمح لنا بممارسة التقدير بتذوق وتقدير الأشياء الجيدة الموجودة في حياتنا بالفعل.

الطريقة الثانية التي يعمل بها التقدير تتمثل في التصدي للتحيز الموجود في عقولنا القائل بأن «السيئ أقوى من الجيد»، كما يشير ريك هانسن إخصائي علم النفس العصبي في كتابه «دماغ بوذا» إلى أن أدمغتنا تبدو كأنها موصلة لتعمل «كسطح من مادة التيفلون في التجارب الجيدة، وكشريط فيلكرو لاصق في التجارب السيئة». من خلال ممارسة التقدير، نساعد في مواجهة هذا الميل، ونجهز أنفسنا بشكل أفضل؛ لاستيعاب الجيد في حياتنا والتمسك به.

ثالثاً: تساعدنا ممارسة التقدير في التخلص من التأثيرات الجسدية والنفسية للمشاعر السلبية، بل يمكنها أن تساعدنا في منع تكرارها، فكّر للحظة في كم الصعوبة التي يمكن أن تلاقها إذا كنت تستمتع

بالشعور بالتقدير، بينما في الوقت نفسه تعاني من مشاعر سلبية شديدة مثل الغضب أو الاستياء أو الغيرة. من المستحيل تقريباً وجود مثل هذه الحالة، وهذه هي قوة التقدير.

وأخيراً: وربما الأهم، تمنحنا ممارسة التقدير عديداً من المزايا الاجتماعية والشخصية. من خلال تنمية التقدير، نقوي روابطنا الاجتماعية، ونفتح السبيل لتكوين علاقات جديدة، ونصبح أكثر ميلاً إلى رد الجميل والاشتراك في أعمال تخدم الآخرين. تساعد الطبيعة التبادلية للتقدير على تعزيز التواصل الاجتماعي ودعمه، وهو أحد مفاتيح السعادة.

التقدير خلال الأوقات الصعبة

عندما نمر بأوقات طيبة، يكون من السهل علينا تعديد النعم التي تتمتع بها، فممارسة التقدير خلال تلك الأوقات يمكن أن تساعدنا على تعظيم الجوانب الإيجابية بحياتنا، وتؤدي إلى شعور أكبر بالسعادة والرفاه. لكن ماذا عن الأوقات التي نواجه بها المحن والمشقة والوجع؟ هل يمكن أن يساعدنا التقدير حينها؟

عند التفكير في أهمية التقدير خلال الأوقات الصعبة، ربما لا يوجد مثال أفضل، يمكن العثور عليه، من احتفالنا الخاص بعيد الشكر، فالعيد القومي للشكر لم ينشأ في أوقات الوفرة والازدهار، بل جاء بالأحرى في أعقاب فترة صعبة للغاية في التاريخ. أُقيمت أول عطلة لعيد الشكر في أعقاب عام صعب، هلك به ما يقرب من نصف المهاجرين الإنجليز إلى الولايات المتحدة في «بليموث بلانتيشن» بسبب المجاعة والأمراض والظروف القاسية، ورغم هذه الصعوبات، أدركوا أهمية تقديم الشكر على ما لديهم، وأن مثل هذه الممارسة يمكن أن تقويهم وتزودهم بالأمل في مستقبل أفضل. سيكون من الحكمة أن نتبع نهج هؤلاء الرواد في حياتنا.

رغم أن ممارسة التقدير قد تكون أكثر تحدياً في الأوقات العصيبة، فإن الأبحاث أظهرت أن القيام بذلك مهم على نحو خاص، وكما يشير خبير التقدير روبرت إيمونز، فإن ممارسة التقدير عند مواجهة المحن ليست أمراً مفيداً فحسب، بل بالغ الأهمية، وهذا لا يعني بالضرورة أن نشعر بالتقدير تجاه الصعوبات التي نواجهها، أو أن التقدير يأتي بسهولة في أوقات المعاناة. إن ممارسة التقدير خلال هذه الأوقات لا تقلل من الألم الذي نخبره، فالألم لا مفر منه، بل هو جزء له قيمته من الحياة، لكنه يعني ببساطة أن لدينا القدرة على الاختيار في كل لحظة: كيف نريد أن نرى حياتنا وما نرغب في التركيز عليه.

في كتابه «الإنسان يبحث عن معنى» يصف عالم النفس فيكتور فرانكل أنه رغم أن كثيراً من الأمور لا تزال خارج سيطرتنا، فإننا على الأقل ما زلنا نسيطر على «آخر حريات الإنسان، ألا وهي القدرة على اختيار موقف واحد في مجموعة معينة من الظروف»، وأشارت الأبحاث عن التقدير إلى أنه خلال الأوقات الصعبة، ربما يكون تعزيز هذه الممارسة مهماً جداً، فممارسة التقدير تشعرنا بالأمل عندما تبدو الأمور ميؤوساً منها، وتلهمنا عندما تحبط معنوياتنا، وتصلنا بالآخرين عندما نشعر بأننا وحدنا.

عندما أفكر في التقدير أثناء الشدائد، لا يسعني إلا أن أتذكر مريضاً سابقاً لي سادعوه برايان. عندما التقيت برايان للمرة الأولى، كان يفقد رؤيته تدريجياً بسبب مضاعفات مرض السكري. كان برايان نشطاً في السابق، حيث تمتع بجميع النشاطات التي تمارس في الهواء الطلق من الصيد إلى ركوب الدراجات. أصبح برايان مكتئباً ويائساً على نحو متزايد. عندما بدأنا عملنا، كان يشعر بالرغبة في الانتحار؛ لأنه يعتقد أن حياته انتهت وليس لديه ما يعيش من أجله.

ثم في وقت عيد الشكر، بدأت أحوال برايان تتغيّر. روى لي كيف أنه أمضى عيد الشكر مع أبنائه وأحفاده، وكان من أفضل الأيام التي يتذكّرُها منذ سنوات. هتف بفرح: «لقد أدركت أنه لا يزال لديّ الكثير؛ لأكون شاكرًا من أجله»، وأخبرني أنه ذهب إلى الصيد مع أبنائه، رغم أنه كان بالكاد يستطيع أن يرى. «أحسست أنه من الرائع أن تشعر بنسيم البحر وباهتزاز القارب».

بدأ برايان في تعلم لغة برايل للمكفوفين، وتواصل مع الآخرين الذين مرّوا بمحنة مماثلة، واستطاع صنع معنى من معاناته من خلال التقدير. أخبرني في إحدى جلساتنا أنه قرّر «التوقّف عن التركيز على ما لم يُعدّ يملكه، والبدء في التركيز على ما يمتلكه بالفعل»، وعلى المستوى الشخصي عندما أواجه يوماً سيئاً، أو أشعر بأنني عالق في طريق من السلبية، لا أزال أعود بذاكرتي إلى جلساتي مع برايان، فمن خلال شجاعته ومثابرته علّمني قوة التقدير وقدرته على تغيير، حتى أسوأ الظروف.

نصائح لممارسة التقدير

قبل أن نبدأ في ممارسة التقدير أود أن أشارككم بإيجاز بعض النصائح والإرشادات العملية للقيام بذلك. تستند هذه الإرشادات على أبحاث أُجريت على التقدير، بالإضافة إلى عملي مع المرضى. تذكّر أن هناك اختلافاتٍ فردية، ولا توجد توصية «بحجم واحد يناسب الجميع»، لكن عندما تبدأ في ممارسة التقدير، فقد ترغب في وضع هذه الإرشادات البسيطة في الاعتبار:

ركّز على العلاقات مع الناس: تظهر الدراسات أن التركيز على الأشخاص الذين يشعرون بالتقدير، أو الذين تشعر نحوهم بالتقدير له تأثيرٌ أكبر في رفاهنا أكثر من التركيز على مزيد من الأشياء المادية التي

تشعر بالتقدير تجاهها. تخدم هذه الممارسة كذلك الغرض الإضافي المتمثل في المساعدة على تعزيز الروابط بين الأشخاص، مما يساعد على زيادة السعادة.

لاحظ الأشياء الصغيرة: من السهل تجاهل الأحداث التي تبدو بسيطة أو عادية في حياتنا اليومية، ولكن ملاحظة هذه الأشياء الصغيرة وتقديرها يمكن أن تكون حاسمة غالباً لغرس التقدير في حياتنا.

حافظ على روتين منتظم: يتطلب بناء أي عادات جديدة وقتاً وجهداً؛ لتصبح جزءاً من حياتك، فكثيراً ما نتوقف عن فعل الأشياء، قبل أن نمنحها الفرصة الحقيقية للعمل. إن بناء روتين أو طقس منتظم حول التقدير يمكن أن يساعدنا على دمج هذه الممارسة في حياتنا من أجل جني الفوائد. سواء كنت تخصص وقتاً كل مساء، أو خلال ساعة الغداء، أو تضبط «إشعارات تذكير» بالتقدير على هاتفك، فإنني أشجّعك بقوة على إيجاد طرق لبناء إيقاع منتظم للتقدير في حياتك.

احصل على بعض التنوع: في القسم التالي ستتعرف طرقاً عديدة قائمة على الأدلة لدمج قوة التقدير في حياتك، من المحتمل أن تلقى واحدة أو اثنتان منها صدًى أكبر لديك، وهذا أمر رائع. اسمح لها بتشكيل العمود الفقري لممارستك الخاصة للتقدير في المستقبل، ولكن احرص على ألا تتمسك باستخدام طريقة واحدة فقط أو طريقتين؛ لأن الدراسات تظهر أن التنوع نكهة الحياة في ما يتعلق بالتقدير. من خلال تغيير عاداتنا، نكتسب مزيداً من الفائدة من ممارستنا للتقدير.

احصل على مؤثر بصري: حاول وضع كلمات أو صور تعبّر عن التقدير في جميع أنحاء المنزل أو المكتب أو حتى سيارتك، أو استخدام كلمات إيجابية للتشجيع أو صور لأشخاص تحبهم؛ قد تكون هذه رسائل تذكير بسيطة. الجانب البصري الشخصي المفضل لديّ يتمثل

في إطار رقمي أخزن به صوراً لأشخاص أحبهم، إضافةً إلى ذكريات في حياتي. يُعد هذا تذكيراً يومياً، وبغضّ النظر عما يمكن أن يحدث لي سأكون شاكرًا لكل ما حظيت به.

لا تكتفِ بتكرار المؤلف دون حماس: بقدر أهمية التنوع في تمارين التقدير، مهمٌّ أيضاً تغيير مصدر التقدير الذي نركّز عليه. على سبيل المثال: بدأ أحد المرضى الذين عملت معهم بكتابة مذكراته عن التقدير، ولكنه كان كل أسبوع يذكر الأشياء الخمسة نفسها التي شعر نحوها بالتقدير (أي سيارته وكلبه وصحته وصدقته ووظيفته). يمكنك أن تتخيّل كيف ستتخفف هذه الممارسة مع مرور الوقت. بمجرد أن صحّح هذا، بدأ حقاً في جني ثمار ممارسة التقدير، لذلك تأكّد من تحديّ نفسك؛ للنظر عن كثب وعلى نطاق واسع في حياتك إلى الأشياء التي تشعر بالتقدير نحوها.

احرص على عدم المبالغة: بعض تمارين التقدير التي ستتعلمها مثل «ثلاثة أحداث جيدة» مصمّمة لكي تتم ممارستها يوماً لفترة من الزمن، لكن البعض الآخر مثل «مذكرات التقدير» اتضح أن تأثيرها عرضة للانخفاض مع مرور الوقت. أظهرت بعض الدراسات، على سبيل المثال، أن كتابة مذكرات عن التقدير على أساس أسبوعي، يمكن أن تكون أكثر فاعليةً من القيام بذلك ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع، وبالمثل فإن كتابة «رسالة تقدير» كل شهر ستكون أقوى من فعل ذلك كل أسبوع.

لا تقلق بشأن النهج، أو القواعد النحوية، أو علامات الترقيم: هذا التوضيح لا يحتاج إلى شرح، لكن من نافلة القول أن ممارسات التقدير التي نوقشت في هذا الكتاب تمّت من أجلك، لذا لا تقلق بشأن ما كتبه أو كيف كتبه.

ارتبط مع شريك تقدير: تظهر الدراسات أن أي عادة جديدة (سواء كانت نظاماً غذائياً جديداً، أو نظاماً تدريبياً جديداً) يصبح من الأسهل اتباعها، عندما يكون لدينا دعم اجتماعي، ومن خلال الارتباط مع صديق أو فرد من العائلة يمكنه دعمك في هذه العملية، أو حتى يمكنه المشاركة في المرح، يصبح من الأسهل تعديد النعم التي تحظى بها، والاستفادة من ممارسة التقدير.

ممارسات التقدير

تدريب تقدير رقم 1: ثلاثة أحداث جيدة

أول طريقة تقدير سنمارسها تسمى «ثلاثة أحداث جيدة»، وتم اقتباسها من مارتن سليغمان (2005). الإرشادات بسيطة جداً والتدريب لن يستغرق وقتاً طويلاً، ولكن يمكن أن تكون هذه الطريقة من أقوى أساليب تعزيز التقدير. أو صيكت بشراء دفتر ملاحظات صغير أو أجندة تكتب فيها. لا تتردد في القيام بأي شيء تعتبره أكثر راحة بالنسبة إليك. أهم شيء هو أن تكتب «الأحداث الجيدة»، وأن تلتزم بهذا التدريب لمدة أسبوعين على الأقل، ويُفضّل أن يكون لفترة أطول.

إرشادات: كل ليلة على مدى الأسبوعين المقبلين قبل الخلود إلى النوم، يرجى كتابة ثلاثة أحداث جيدة بالنسبة إليك في ذلك اليوم. يمكن أن تكون هذه الأحداث الجيدة صغيرة أو ثانوية نسبياً، وقد تكون كبيرة أو ذات أهمية أكبر بالنسبة إليك. أسفل كل حدث إيجابي يرجى كتابة إجابة عن السؤال «لماذا حدث هذا؟»، أو «ماذا كان إسهامي في هذا؟».

وبعد أسبوعين، اكتب تأملاً موجزاً حول كيفية تأثير هذا التدريب في مزاجك.

مثال:

حدث جيد رقم 1: كان يومي مليئاً بالإنجاز في العمل وجلساتي مع المرضى سارت على نحو جيد.

لماذا حدث هذا/ مساهماتي: تأكدت من أنني حصلت على

قسطٍ كافٍ من النوم الليلة الماضية، وحاولت أن أكون أكثر حضوراً وتفهماً في جلساتي اليوم.

حدث جيد رقم 2: قامت شريكة حياتي بطهي عشاءٍ المفضل، الإسباجيتي وكرات اللحم.

لماذا حدث هذا/ مساهمتي: لقد عبّرت عن تقديري وشكري لها آخر مرة قامت فيها بطهي الطعام، وأخبرتها كم أفدّر ذلك.

حدث جيد هـ 3: كان يوماً جميلاً ومشمساً، عندما كنت أقود السيارة إلى العمل.

لماذا حدث هذا/ مساهمتي: أخذت وقتاً لملاحظة الطقس وتقدير جماله، بدلاً من أن أكون على وضع القيادة الآلية في طريقي إلى العمل.

كما ترون، فإن «الأحداث الجيدة» التي توصلنا إليها ليست بالضرورة هائلة أو مبتكرة، بل يمكن أن تكون صغيرة نهملها غالباً، أو نكون مشغولين جداً بحيث لا نلاحظها.

يمكنك أن تحاول هنا.

تدريب:

حدث جيد رقم 1:

لماذا حدث هذا/ مساهمتي:

حدث جيد رقم 2:

لماذا حدث هذا/ مساهمتي:

حدث جيد رقم 3:

لماذا حدث هذا/ مساهمتي:

النقطة الأساسية التي أريد تأكيدها أن من المهم التركيز على الأشياء التي تسير على ما يرام منذ يوم بدء التدريب، لا الأشياء التي تشعر بالتقدير نحوها بشكل عام في حياتك. سنحصل على تدريب مصمّم للاستفادة من هذا النوع من التقدير العام لاحقاً في هذا الفصل، ولكنك في هذا التدريب ستحتاج إلى التأكد من تعريف أحداث محددة جرت، أو لاحظتها في يوم معين. إذا كنت تريد الانتقال بهذا التدريب إلى المستوى التالي، وأنا أشجّعك بشدة على فعل ذلك، حاول أن تصنع لنفسك قاعدة: أنك لن تكرر أبداً أي بند في التدريب. على سبيل المثال: إذا فعلت ذلك لمدة أسبوعين فستحصل في النهاية على اثنين وأربعين «حدثاً جيداً» مميّزاً لتسجيلها في دفتر يومياتك!

مع استمرارك في ممارسة هذه الطريقة ستلاحظ تحوُّلاً في نظرتك وطريقة رؤيتك للعالم، وبمرور الوقت ستجد أنك تبحث عن أشياء تستحق التقدير في انتظار التسجيل في دفتر يومياتك. يساعدنا هذا التدريب أيضاً على إنهاء يومنا على نحو إيجابي، وهو أمر يساعد، كما علمنا مسبقاً في هذا الفصل، على تحسين النوم بشكل أفضل، لذلك لن نشعر بالسعادة والتقدير فحسب، بل ستشعر بالراحة أيضاً.

تدريب تقدير رقم 2: مذكرات التقدير

في حين أن تدريب «ثلاثة أحداث جيدة» يسلط الضوء على الأحداث الإيجابية التي تجري على أساس يومي، تم تصميم تدريب «مذكرات التقدير» لاستحضار مزيد من الوعي ببعض مصادر التقدير الأكثر استقراراً وشموليةً في حياتنا. توصل خبير التقدير روبرت إيمونز (2007) إلى نتائج مقنعة بأن القيام بهذا التدريب يمكن أن يساعد بشدة في تعزيز السعادة، وتقليل التوتر، وتحسين الصحة البدنية، وفي حين أن تدريب «ثلاثة أحداث جيدة» يهدف إلى أن تكون ممارسة يومية، فإن «مذكرات التقدير» قد تكون أكثر فاعلية كتدريب أسبوعي.

إرشادات: تمتلئ حياتنا اليومية بالأحداث الجيدة والسيئة على حدٍ سواء، ولكن ما نركز عليه ونعنيه هو أمر بالغ الأهمية، فهناك أشخاص وأشياء في حياتنا نشعر بالتقدير نحوها؛ قد يبدو بعضها منها سطحياً، في حين يبدو بعضها الآخر أكثر عمقاً، فكّر في أحداث الأسبوع الماضي، واكتب في الفراغ أدناه خمسة أشياء تشعر بالتقدير أو الشكر لها. خلال الأسابيع الثمانية التالية، أكمل هذا التدريب مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، في نهاية تلك الفترة تأمل كيفية تأثير هذا التدريب في مزاجك وسعادتك.

مثال:

تقدير رقم 1: أشعر بالتقدير لصحتي. رغم أنني كنت أعاني من إصابة في الظهر، أشعر بأني محظوظ بصحتي بشكل عام، وقادر على فعل معظم الأشياء المتحمس لها.

تقدير رقم 2: أشعر بالتقدير لشريكة حياتي. أشعر بالتقدير نحوها بشكل خاص؛ لأنها صبرت معي أثناء كتابتي لهذا الكتاب.

تقدير رقم 3: أشعر بالتقدير؛ لأن سيّرتي تعمل (ولا حسد) لأنني أتذكّر دائماً تلك الأوقات في حياتي عندما كان المال قليلاً وكنت أدعو كل صباح بأن يدور محرّك السيارة.

تقدير رقم 4: أشعر بالتقدير؛ لأنني أعيش في منطقة خليج سان فرانسيسكو (واحد من أجمل الأماكن التي رأيتها في حياتي).

تقدير رقم 5: أنا ممتنٌّ للزملاء الطيبين الذين أعمل معهم جنباً إلى جنب يومياً، حيث ننجز عملاً له قيمته ونحظى بالمرح في نفس الوقت.

كما ترون ليس بالضرورة أن تكون مصادر تقدير الشخص عميقة، بل يمكن أن تتضمّن أيضاً أشياء، ربما لا نلاحظها أو نعتبرها أمراً مفروغاً منه، والآن بعد أن حصلت على فكرة، فلتجرب بنفسك.

تدريب:

تقدير رقم 1:

تقدير رقم 2:

تقدير رقم 3:

تقدير رقم 4:

تقدير رقم 5:

على غرار «تدريب ثلاثة أحداث جيدة»، يمكن لـ«مذكرات التقدير» تحويل تركيزنا بشكل عميق نحو الأجزاء الأكثر إيجابيةً في حياتنا، كما ناقشنا في نقاط مختلفة من هذا الكتاب، تميل عقولنا إلى التركيز على الأمور السلبية بسهولة أكثر من الأمور الإيجابية، فقد كانت عقولنا مصمّمة في بعض النواحي للتركيز على السلبيات من منظور تطوّري، ونتيجة لذلك نحتاج إلى إيجاد طرق لمواجهة هذا الاتجاه من أجل تعزيز سعادتنا ورفاهنا. من خلال إنشاء مذكرات التقدير وكتابتها، نبدأ في القيام بذلك.

لمحات لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها: بينما يستفيد بعض الأشخاص من ممارسة هذا التدريب يومياً، فقد ثبت أنّهم معرضون إلى حدّ ما لتأثيرات الإنهاك والتوقّف، كما ناقشنا سابقاً في هذا الفصل، هناك أدلة على أن الممارسة الأسبوعية قد تكون في الواقع أفضل من الممارسة اليومية (ليوبوميرسكي، 2007). أو صيكت بالتجريب للعشور على تفضيلاتك الشخصية بالنسبة إلى الجرعة المثلى لهذا التدريب، إلا أن الهدف هو البدء بيوم أو يومين كل أسبوع وتضبطه وفقاً لذلك.

تدريب تقدير رقم 3: جورج بيلي الذي بداخلنا

سنوياً، خلال موسم الأعياد، ربما تنتقل بين قنوات التلفاز وتشاهد الفيلم الكلاسيكي الجميل «إنها حياة رائعة»، وتكتشف بعد ذلك أنه ليس فيلماً رائعاً فحسب، بل يقدم أيضاً أدلةً قيّمة حول أهمية التقدير، وكيف نمارسه على أفضل وجه.

دون الخوض في كثير من التفاصيل: يصبح بطل الفيلم (واسمه جورج بيلي) يائساً بسبب ضائقة مالية، ويقرّر الانتحار؛ لكي تحصل أسرته على قيمة بوليصة تأمين على حياته. ينقذه ملاك حارس يدعى كلارنس، الذي يأخذ جورج في جولة ليبيّن له كيف كان سيبدو عالمه لو لم يولد منذ البداية. يشهد جورج أخاه، حين يُتوفّى قبل الأوان، وأبناؤه لم يولدوا قط، وزوجته الجميلة تعاني بشدة، وبلدته المحبوبة تعيش في فوضى دون جهوده، لذا بدلاً من أن يطلب من جورج التفكير في ما يقدره له، قام كلارنس بشيء مختلف تماماً. أظهر الملاك لجورج عالماً لم تحدث به تلك النعم أبداً، وهو ما أوضح كيف كانت تلك المنح فريدة ومميّزة في الواقع.

رغم أن معظم طرق التقدير تعمل من خلال مساعدتنا بشكل مباشر على الاعتراف بالنعم، فإنّ قصة جورج بيلي تقدم لنا مساراً مختلفاً تماماً، لكن هل تعمل هذه الاستراتيجية بالفعل؟ وهل يمكننا في الواقع أن نتعلّم من دروس فيلم «إنها حياة رائعة»؟ ولاختبار ما إذا كان هذا الأسلوب يمكن أن يعزّز التقدير والسعادة، قرّر فريق من الباحثين ملاحظة عدد من الأزواج (كوو وآخرون، 2008)؛ طُلب من مجموعة من

الأشخاص الخاضعين للدراسة ببساطة كتابة قصة عن كيفية لقائهم زوجاتهم أو أزواجهن، بينما تلقت مجموعة أخرى تعليمات بكتابة قصة تصوّر ما قد تبدو عليه حياتهم إذا لم يلتقوا في الواقع شريك أو شريكة حياتهم، وبعبارة أخرى: طُلب منهم الاستفادة من جورج بيلي الذي بداخلهم، وتبيّن أن النتائج كانت رائعة.

رغم أننا ربما نتوقّع أن تكون إجابات الفريق الثاني محبطة قليلاً، إلا أن نتائج الدراسة تشير إلى عكس ذلك، فما حدث أن المشاركين في دراسة حالة جورج بيلي الذين طُلب منهم تخيّل عدم لقائهم شركاءهم، انتهى بهم المطاف بالتعبير عن رضا عالٍ وشعورٍ بالسعادة أكبر بكثير من أولئك الذين أعادوا فقط سرد قصة وقوعهم في الحب، وفقاً لأحد الباحثين الرئيسيين في الدراسة، وهو عالم النفس تيموثي ويلسون، الذي فسّر ذلك بأنه قد يرجع إلى حقيقة أن هذا التدريب أسهم في جعل العلاقات بين الناس تبدو «مدهشة ومميزة مرة أخرى، وربما غامضة بعض الشيء، وهي الظروف ذاتها التي تطيل المتعة التي نحصل عليها من الأشياء الجيدة في الحياة»، وبعبارة أخرى: قد تساعدنا استراتيجية جورج بيلي على مواجهة ميلنا إلى التكيّف واعتياد أفضل الأشياء في حياتنا، كما ناقشنا ذلك في الفصل الثاني من هذا الكتاب.

بالإضافة إلى استراتيجيات تعزيز التقدير التقليدية التي ستبدأ في ممارستها، أو صي بإدخال طريقة جورج بيلي من وقت إلى آخر أيضاً، في مذكراتك أو على ورقة منفصلة،

استخدم الإرشادات الموجزة التالية لتحقق أقصى استفادة من قوة هذه الطريقة:

إرشادات: تأمّل للحظة شخصاً أو فرصة أو خبرة معيّنة في حياتك، تجلب لك السعادة أو الفرح. استرخ وارصد لفترةٍ وجيزة أي مشاعر تنشأ عندما تفكّر في هذا. اكتب في مذكراتك: أولاً، كل الطرق المختلفة التي من المحتمل ألا يكون فيها لهذا الشخص أو الخبرة وجود في حياتك. على سبيل المثال: إذا قابلت شريك حياتك يوماً في أحد المقاهي، تخيّل جميع الطرق التي قد لا يحدث بها لقاءك؛ لأن التوقيت كان غير مناسب، وبمجرد الانتهاء من ذلك، فكّر في ما قد تبدو عليه حياتك اليوم إذا لم تصادف ذلك الشخص، أو الفرصة، أو التجربة، فكّر في كيفية اختلاف الأشياء وماذا ستفتقد، وكتب ذلك في مذكراتك أيضاً.

رغم اختلافها عن عديد من أساليب التقدير التي تعلّمناها، ثبت أن تقنية «جورج بايلي» لها تأثيرٌ قويٌّ في سعادتنا ورضانا عن الحياة، فمن خلال تخيلنا لغياب شيءٍ مهمٍ بالنسبة إلينا، نستطيع تقدير الفرحة التي نلقّاها منه بشكلٍ أكبر، وقد وصف بعض الأشخاص الذين نجحت معهم هذه الطريقة، بأنها إحدى أقوى استراتيجيات تعزيز التقدير التي جرّبوها، فأرجو أن تجدها مفيدة بشكلٍ مماثل.

تدريب تقدير رقم 4: إمعان التفكير في الصعوبات

يهدف عديد من أساليب التقدير إلى تطوير تقدير أكبر للنعم التي نحظى بها، لكن بعض الدراسات تُظهر أن هناك طريقة مفيدة لزيادة التقدير لظروفنا الحالية يمكن أن تنتج فعلياً من التفكير في كفاحننا وأوقاتنا الصعبة. يصف روبرت إيمونز، هذا التدريب بـ«تذكّر السيئ»، وتشير النتائج التي توصل إليها إلى أنه من خلال التفكير بوعي في الأوقات العصيبة في حياتنا، فإننا نمهد أرضية خصبة لظهور التقدير (إيمونز، 2007)، ويمكن أن تكون تلك الأرضية استراتيجية قوية خلال فترات الضغوط.

إرشادات: فكّر في وقت صعب مر عليك في حياتك، عانيت خلاله من الألم أو المشقة، أو انكسار القلب. تذكّر مشاعر الحزن، أو اليأس التي واجهتها خلال أحلك اللحظات. حاول أن تكون محددًا في استدعاء ذكرى، أو فترة زمنية معينة لهذا التدريب. لاحظ مختلف الأفكار والذكريات والصور والمشاعر التي تتبادر إلى ذهنك في هذه اللحظة.

والآن تذكّر أنه مهما حدث لك في الماضي، فقد تمكّنت من التغلّب على تلك المعاناة؛ لتكون هنا اليوم. حتى أسوأ الأوقات في حياتك كانت مؤقّته، وكان لديك القوة والقدرة على الاستمرار والحياة، فحقيقة أنك هنا اليوم، وقادر على تذكّر تلك اللحظات السيئة، بمثابة شهادة على قوتك ومثابرتك.

كثير من الناس يقولون: إنه من خلال إمعان التفكير في تلك الفترات الصعبة بحياتهم، يُمكن النظر بمنظور جديد نحو المواقف الحالية، وتبدو التحديات أكثر قابلية للتغلب عليها،

ويمكن النظر إلى العقبات على أنها صعوبات مؤقتة، وليست عوائق دائمة، وغالباً ما ندرك أنه مهما كانت صعوبة وضعنا الحالي، فالوضع يمكن أن يكون أسوأ دائماً. من خلال مقارنة ظرفنا الحالي مع الأوقات السلبية الماضية، نشعر بالتقدير أكثر مما يعزّز سعادتنا ورفاهيتنا النفسية بشكل هائل، لذا أوصي بشدة باستخدام هذا التدريب خلال فترات المعاناة، بالاقتران مع تدريبات التقدير الأخرى في هذا الفصل.

تدريب تقدير رقم 5: يوم الشكر

كما ناقشنا في وقت سابق، ممارسة التقدير غالباً ما تكون بطبيعتها تبادلية وتواصلية. عندما نشعر بالتقدير نعترف، أولاً، بأن حياتنا مليئة بالاحظ الطيب، ثم نسلّم بأن مصدر هذا الخير يأتي من خارج أنفسنا، وغالباً ما يشمل آخرين في حياتنا (إيمونز، 2007)، في هذا التدريب ستعمل، ليس فقط على الاعتراف بالأشياء الجيدة التي صادفتها في طريقك، ولكن أيضاً ستنقل شكرك مباشرة إلى الآخرين الذين ساعدوا في جعل هذه الأشياء الجيدة ممكنة. اختر يوماً واحداً من الشهر، وقم بتحويله إلى يوم للتعبير عن الشكر.

إرشادات: طوال حياتنا نكون في الغالب الطرف المتلقي لعطف الآخرين، بدايةً من الأقرب إلينا حتى الغرباء. على مدار الشهر التالي اختر يوماً ليكون بمثابة عيد الشكر الخاص بك، في ذلك اليوم ابدل مجهوداً خاصاً للتعبير عن تقديرك لكل من يعاملك بعطف، حتى بالنسبة إلى الأفعال التي تبدو صغيرة، سواء كان شخصاً يمسك لك الباب كي تمر، أو آخر يسألك عن يومك، عبّر شفهاً عن تقديرك له. لاحظ كيف تشعر بذلك، وكيف يستجيب الناس من حولك، في نهاية اليوم اكتب أفكاراً ملخّصة في مذكرتك تصف تجربتك.

إن التعبير عن الشكر، لكل ما يجب أن نكون ممتنين له، أمرٌ بالغ الأهمية للسعادة، فالتعبير عن التقدير للناس من حولنا يمكن أن يعزّز هذه المشاعر ويقوّي علاقاتنا. يجد عديد من الأفراد الذين يمارسون التقدير أن القيام بذلك يؤدي إلى تدفّق الإيجابية في علاقاتهم، حيث يصبح التعبير عن الشكر عادة أكثر شيوعاً وراحة. استمتع بهذا التدريب، وشاهد كيف ستصبح علاقاتك مع الآخرين أقوى نتيجة لذلك.

تدريب مكافأة التقدير: رسالة تقدير وزيارة شكر

لأنه تدريب قوي للغاية في ما يتعلّق بالتقدير، يدعوك تدريب «رسالة تقدير وزيارة شكر» إلى كتابة خطاب شكر لشخص مهم في حياتك وتوصيلها إليه. رغم أنه بالتأكيد تدريب يعتمد على التقدير، فقد أدرجته بالفعل في الفصل العاشر (طريق التواصل) بهذا الكتاب؛ نظراً إلى تأكيده على العلاقات بين الناس، وقدرته على تعزيز التقارب والتواصل. إذا كنت ترغب في البدء في هذا التدريب الآن، فلا تتردد في الانتقال إلى هذا التدريب في نهاية الفصل العاشر، حيث ستجد وصفاً أكثر تفصيلاً لتدريب «رسالة تقدير وزيارة شكر»، إضافةً إلى إرشادات حول كيفية القيام به.

طريق العطف والإيثار

«إذا أردت أن تكون سعيداً، كن عطوفاً».

– القائد الروحي للبوذية التبتية دالاي لاما

قوة العطف

تروي قصة قديمة حكاية حاخام اختبر، ذات مرة، الفرق بين الجنة والجحيم. تُصوّر القصة الجحيم وكأنه يتكوّن من غرفة جلس بها مجموعة من الأشخاص حول منضدة دائرية كبيرة، وفي منتصف المنضدة يوجد وعاء من حساء «اليخني» الوفير والساخن جداً. كانت رائحته زكيّة لدرجة أنها أسالت لعاب الحاخام، ورغم كمية الطعام الوفيرة على المائدة التي كانت أكثر من كافية لإطعام الجميع، لم يكن أحد يأكل!

عندما ألقى الحاخام نظرة عن قرب، لاحظ أن كلاً ممن يجلسون حول المائدة يمتلك ملعقة طويلة كأداة لتناول الطعام. كانت أذرعهم ممتدة بطول عصي الملاعق الخشبية، بحيث لم يكن بإمكان أي منهم شني مرفقيه، ورغم أن الملاعق كانت طويلة بما يكفي للوصول إلى الوعاء، فقد كانت أطول مما ينبغي بحيث لا تسمح للجالسين حول المائدة بإطعام أنفسهم، وهكذا رغم الكم الهائل من الطعام المتاح أمامهم، كانوا يتضوّرون جوعاً. شعر الحاخام بالحزن لرؤية هذه النفوس

المسكينة وسماع آهاتهم المعذبة، لأنهم كانوا قرييين جداً من الطعام ومع ذلك لم يتمكّنوا من تناوله!

بعد زيارته لهذه الغرفة، طلب الحاخام رؤية الجنة. تمّ نقله إلى مكان شبيه بالمكان الذي زاره للتو، في البداية اعتقد الحاخام أنه يبدو متطابقاً مع الجحيم، وظنّ أن هناك خطأ ما بالتأكيد؛ إنّها مثل الغرفة التي زارها للتو، حيث جلست مجموعة من الناس حول منضدة كبيرة مع نفس الحساء الذي كان موضوعاً بمنتصف المائدة. ألقى نظرة عن قرب ورأى أن الجالسين هناك قد تم تزويدهم بنوع مماثل من الملاعق الطويلة التي رآها من قبل، وأن أذرعهم كانت ممتدة، وكأنها مثبتة بجبيرة بالملاعق لدرجة أنهم لم يستطيعوا ثني مرافقهم، ورغم أوجه الشبه هذه، بدا أن الناس في هذه القاعة قد حصلوا على تغذية جيدة، وكان هناك الكثير من الضحك بالغرفة.

في تلك اللحظة، لاحظ الحاخام أن أحد الأفراد الجالسين على المائدة وضع ملعقته بالحساء، ثم بدأ يطعم الشخص المقابل له على المنضدة، وبالتأكيد رد الشخص المقابل له الجميل وأطعمه بملعقته، وقف الحاخام في عجب، حيث إن المشهد نفسه تكرر في الليل، وخلال وقت قصير كان الجميع قد تغذى جيداً، ولم يكن أي منهم جائعاً، وعندما فكر ملياً في ما شاهده، اقتنع الحاخام بأن النعيم والجحيم يوفّران لنا نفس الشروط والظروف، وأدرك أن الفرق كان في كيفية اختيارنا لتعامل بعضنا مع بعض، في هذه الحالة كان للكرم والعطف القدرة على تحويل البؤس إلى فرح، والجوع إلى رضا، والجحيم إلى جنة!

كلنا نعرف بشكل بديهي أن ممارسة العطف والحنان تجاه من حولنا أمرٌ جيد. يتعلم معظمنا منذ سن مبكرة، سواء من خلال عائلتنا أو إيماننا، أن العطاء مسعى نبيل، فممارسة العطف مفيدة للطرف المتلقي،

وهذا أمر واضح حقاً، لكن ما قد يكون أقل وضوحاً، ولكن ليس أقل أهمية، تلك الفوائد العظيمة لممارسة العطف التي تعود على الشخص الذي يقدم العطاء. باختصار: تبين أن ممارسة العطف والود تجاه الآخرين، إحدى أكثر الطرق فاعلية؛ لتصبح أكثر سعادةً وصحةً.

هذه الصلة بين العطف والسعادة ليست مفهوماً جديداً، في الواقع ناقش علماء الدين والفلاسفة وغيرهم من المفكرين هذه العلاقة لقرون عدة. ذكر الكاتب البريطاني الشهير هنري جيمس أن هناك «ثلاثة أمور مهمة في حياة الإنسان: الأول: أن نكون عطوفين، والثاني: أن نكون عطوفين، والثالث: أن نكون عطوفين كذلك.»، ووصف الشاعر ويليام وردزورث أفعال العطف والمحبة الصغيرة المجهولة والمنسية بأنها أفضل جزء من حياة إنسان طيب، ويدعو دالاي لاما القائد الروحي للبودية التبتية لفكرة: «إذا كنت تريد أن تكون سعيداً، فعليك بالتعاطف».

ألقت الأبحاث الحديثة الضوء على الفوائد الكبيرة لممارسة العطف والإيثار، ولأغراض هذا الفصل وللتوضيح، سنعرّف العطف والإيثار، كأفعال نفعها لصالح الآخر، دون فائدة مباشرة قابلة للقياس، أو مصلحة مادية لنا. أحياناً يأتي هذا العطف في شكل عطاء نشط مثل العمل التطوعي والتبرع للجمعيات الخيرية وما إلى ذلك، وقد يأتي العطاء أيضاً، في شكل مساع أصغر أو أكثر خصوصية مثل تقديم الدعم العاطفي لشخص محتاج، أو القيام بأفعال صغيرة تعبّر عن العطف تجاه الآخرين، فسيمكنك الإيثار والعطف من الشعور بأنك أكثر اتصالاً بالآخرين من حولك، ويحقق لك شعوراً أكبر بالمعنى والغاية، فتصبح أكثر سعادةً.

فائدة العطف لعقولنا

سمعنا جميعاً القول الذي يفيد بأنه خير لك أن تعطي بدلاً من أن تتلقّى العطاء، وتشير النتائج الحديثة في مجال الصحة النفسية والسعادة

إلى أن هذا القول المأثور القديم أكثر دقةً مما كنا نتخيّل، فستيفن بوست أستاذ الطب الوقائي وأحد أبرز الخبراء في العالم بموضوع العطف والتعاطف، يصف العطاء للآخرين بأنه «أعظم قوّة على هذا الكوكب»، وفي كتابه «لماذا تحدث الأمور الطيّبة للأشخاص الصالحين؟» يحدد الطرق المختلفة التي من خلالها تصبح ممارسة العطف والإيثار مفيدةً لصحتنا النفسية والجسدية ولعلاقاتنا مع الآخرين.

ارتبطت ممارسة العطف بتحقيقها لعدد من الفوائد منها زيادة مستويات السعادة، والإحساس الأكبر بالمعنى والغرض من الحياة، وانخفاض معدلات التوتر والأمراض النفسية (شوارتز، 2003). على سبيل المثال، أظهرت دراسة استقصائية أجريت عام 2010 عن الأفراد الذين يؤدون أعمالاً تطوعية بانتظام، أن 92٪ من الذين شملهم الاستطلاع أفادوا بإحساسهم بشعور أكبر بالغاية والمعنى في حياتهم، بينما أعرب 89٪ عن أن التطوُّع عزّز بدرجة كبيرة من سعادتهم بشكل عام، فالارتباط بالطبع لا يتساوى بالضرورة السببية، وتستحضر هذه النتائج مسألة «البيضة أولاً أم الدجاجة» في ما يتعلّق بالصلة بين ممارسة العطف والسعادة. هل الأمر لا يعدو كون الناس سعداء يميلون إلى أن يكونوا أكثر سخاءً وعطاءً للآخرين؟ أم أن ممارسة العطف والعطاء تؤدي بالفعل إلى السعادة؟

لحسن الحظ حاول خبراء السعادة مثل سونيا ليوبوميرسكي تسليط الضوء على هذه القضية، وكانت النتائج مشجعة، في إحدى هذه الدراسات طلبت من المشاركين أن يقوموا بخمسة أعمال من العطف، يوماً واحداً في الأسبوع، لمدة ستة أسابيع، وتم تقييم هؤلاء الأفراد وفقاً لمستوى السعادة لديهم قبل الدراسة وبعدها، على أمل تحديد ما إذا كانت ممارسة العطف ستؤدي فعلياً إلى زيادة سعادتهم بشكل مباشر،

واتضح بشكل مثير للإعجاب أن ممارسة العطف تنبئ بقوة بزيادة مستويات السعادة.

في نهاية الدراسة التي استمرت لمدة ستة أسابيع، أفاد المشاركون بوجود زيادات كبيرة في السعادة والرفاه بشكل عام إلى حد أكبر بكثير من نقاط انطلاقهم في بداية التجربة البحثية (ليوبوميرسكي، 2007). بالنسبة إلى من يعانون من الاكتئاب، اتضح أن سلوكيات العطاء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحسّن في الأعراض (ميوزيك، 2003). المدهش في الأمر أن هذا يبدو صحيحاً، حتى بين من يواجهون مشاكل طبية مزمنة وخطيرة مثل التصلب المتعدد (شوارتز، 2003)، وبالمثل أظهرت الدراسات أن تقديم الدعم العاطفي للمحتاجين يمكن أن يقلّل من القلق بشكل فعال ومؤثّر حتى في أوقات الضغوط الكبيرة (بوست، 2008). كما أظهرت ممارسة العطف وسلوكيات الإيثار تقليل مستويات القلق والتوتر، حيث بينت إحدى الدراسات أن أكثر من 70٪ ممن يمارسون نشاطاً تطوعياً قرّروا أنهم شعروا عموماً بتوتر أقل.

وحتى بالنسبة إلى من يعانون من مشكلات الاعتماد على المواد الكيميائية والإدمان، ثبت أن ممارسة العطف تحقّق فوائد هائلة، فقد أظهرت عالمة النفس ماريا باجانو، واحدة من أهم الخبراء في هذا المجال البحثي في جامعة «كيس ويسترن» من خلال دراسات عديدة، أن سلوك مساعدة الآخرين ودعمهم يبنّان بتحقيق نتائج قوية في شفاء هؤلاء الأفراد.

إذا كنت من الآباء أو الأمهات قد تكون مهتماً أيضاً بمعرفة أن ممارسة العطف والإيثار ثبت أن لها فوائد هائلة بالنسبة إلى المراهقين والشباب. من بين أمور أخرى فالمرهقون الذين يشاركون في سلوكيات معطاءة تكون نسبة تعرّضهم للاكتئاب منخفضة، كذلك نسبة انتحارهم أقل كثيراً،

كما أنهم أقل عرضة للفشل في المواد الدراسية، وتعاطي الكحوليات أو غيرها من المواد المخدرة، إضافةً إلى إظهارهم لمستويات أعلى من احترام الذات، وتمتعهم بكفاءة اجتماعية أكبر (بوست، 2007)، ومن المثير للدهشة أن الإيثار أثناء سنوات المراهقة ينبىء بتوقعات بالسعادة والرفاه في المستقبل، في إحدى الدراسات التي أجراها بول وينك، وهو عالم نفسي في كلية ويليسلي، ارتبطت ممارسة السلوكيات الاجتماعية والإيثارية بقوة، أثناء المدرسة الثانوية، بإحساس السعادة حتى بعد خمسين سنة!

باختصار: ثبت أن ممارسة العطف وسلوكيات الإيثار تعزز السعادة وتدعم صحتنا العاطفية، وتوضح النتائج الأخيرة أن العطاء للآخرين ينتج عنه سعادة أكبر من التي نحصل عليها من العطاء لأنفسنا (دون ونورتنون 2008)، وثبت أيضاً أن ممارسة العطف تمنحنا فوائد تفوق الدعم الذي نقدمه للآخرين، وبخلاف تحقيقنا للسعادة، ثبت أنها من أقوى الطرق لتعزيز صحتنا الجسدية وحتى إطالة عمرنا.

أثر العطف في صحتنا

من المحتمل أنك رأيت إعلانات تلفزيونية، أو في المجلات عن واحد من «الأدوية العجيبة» العديدة التي تعدك بتخفيض الكوليسترول أو التخلص من الاكتئاب أو تقليل الألم الجسدي. تخيل رؤية إعلان عن دواء جديد يمكن أن يساعد في منحك مزيداً من الطاقة، ويخفف آلامك وأوجاعك، ويقلل من تأثير الأمراض المزمنة، وحتى يساعد على زيادة متوسط العمر المتوقع لك بشكل كبير، ويحد من الوفيات. إذا وصل هذا الدواء إلى السوق، فسنتشير على الأرجح طيبينا على الفور، أو نركض مباشرةً إلى أقرب صيدلية.

تبيّن أن جميع تلك الفوائد المبيّنة أعلاه (وأكثر) مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بممارسة العطف. لقد أمضى ستيفن بوست سنوات في دراسة

الفوائد الصحية للعطف والإيثار، في كتابه «لماذا تحدث الأمور الطيبة للأشخاص الصالحين؟»، يلخص عديداً من النتائج الأكثر إثارة في هذا المجال، وهي نتائج مهمة بالفعل. باختصار: فإن من يمارسون العطف والإيثار بانتظام ليسوا أكثر سعادةً فحسب، بل أكثر صحةً أيضاً، وتشير بعض الدراسات إلى أن مقدار فائدة العطف والإيثار بالنسبة إلى الصحة وطول العمر تقارب فائدة الإقلاع عن التدخين!

اختبرت دراسة أجراها أحد الباحثين البارزين في هذا المجال من الدراسة، وزملاؤه عام 1999، وهو دوغ أومان من جامعة كاليفورنيا في بيركلي، العلاقة بين العمل التطوعي وطول العمر، فلاحظوا بالتحديد المسنين الذين قاموا بعمل تطوعي بانتظام، ووجدوا أن من شاركوا في نشاطين أو أكثر من هذه الأنشطة لديهم معدّل وفيات أقل بنسبة 44% من أولئك الذين لم يقوموا بذلك، وتخطّت هذه النسبة ما حقّقه الأشخاص من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (30%)، أو المشاركة في الأنشطة الدينية (29%)، وقد وجد أن نسبة فوائد التطوع صحيحة حتى بعد حساب التفسيرات المحتملة الأخرى مثل الحالة الزوجية والصحة البدنية العامة.

في دراسة أخرى أجرتها عالمة النفس ستيفاني براون في جامعة ميتشيجان عن تأثير أشكال العطاء اليومية الأقل تنظيماً. بحثت براون وزملاؤها تأثير سلوكيات المعاونة بالنسبة إلى الأزواج المسنين في الصحة وطول العمر، وتشمل أمثلة هذه السلوكيات تقديم المساعدة للأصدقاء أو الجيران، أو تقديم الدعم العاطفي للزوجين أثناء أوقات الحاجة. خلال فترة السنوات الخمس التي تم تقييمها، وجدت دكتورة براون أن الأفراد الذين يشاركون بانتظام في سلوكيات المساعدة ويمارسون العطف مع الآخرين لديهم انخفاض كبير في معدّل الوفيات مقارنةً بمن قاموا بأعمال تتسم بالعطف أقل (براون، 2003)، وكانت

إحدى الملاحظات المدهشة ضمن هذه الدراسة أن الطرف المتلقّي للعطف لا يتمتّع تقريباً بنفس نوع الفوائد الصحية أو طول العمر، لذا من أجل حياةٍ أطول، يبدو أن العطاء بالتأكيد أفضل من التلقّي.

العطف مفيد لحياتنا

قال سكوت آدامز، رسام الكاريكاتير الشهير ومؤلف قصص دلبرت الفكاهية المصورة، ذات مرة إنه «لا يوجد ما يسمّى فعلاً صغيراً من العطف، فكل فعل يخلق تموجاً بلا نهاية منطقية»، فكّر للحظة في الوقت الذي ساعدت فيه شخصاً محتاجاً، أو على سبيل المثال، شخصاً قدّم لك مساعدة في وقت أزمة. هل يمكنك تذكّر المشاعر التي اعترتك، أو تأثيرها في حياتك؟ الاحتمالات هي أنك ستجد أن الجملة المقتبسة المذكورة تركت أثراً جلياً وحقيقياً في تجربتك كذلك.

واحدة من الفوائد القوية للعطف هي قدرته على تقربنا من المحيطين بنا، وتقوية علاقتنا بالناس، وكما أوضحت سونيا ليوبوميرسكي: «أن تكون طيباً وكراماً يقودك ذلك إلى أن تفهم الآخرين بشكل أكثر إيجابية وتسامحاً»، وهو ما «يعزز الشعور المتزايد بالترابط والتعاون في بيئتك الاجتماعية» (ليوبوميرسكي، 2007)، ورغم ما قيل بأن: «الرجال الطيبون ينهون أوراق امتحانهم متأخراً»، تشير النتائج المثيرة في مجال الإيثار إلى أن العكس هو الصحيح على أرض الواقع، فقد أشار برينت سيمبسون، عالم الاجتماع في جامعة كارولينا الجنوبية وخبير التعاون الاجتماعي، إلى أنه عندما نقدّم عطاءً للآخرين، غالباً ما تتم مكافأة عطفنا وكرمنا بما يؤدي إلى مكاسب شخصية كبيرة.

تشير بعض الدراسات إلى أن أفعال العطف يمكن أن تخلق تأثيرات تصل إلى ثلاث مستويات خارج دائرة من يفعلها، كما يشرح جيمس فاوِلر من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، أنه عندما يتصرّف شخص

بسخاء غالباً ما يُلهم من حوله للتصرفُ بنفس الطريقة تجاه الآخرين، ونتيجة لذلك «يمكن لكل شخص في شبكة ما أن يؤثر في عشرات، بل حتى مئات الناس، وبعضهم لا يعرفه أو لم يلتقه من قبل» (فاولر وكريستاكيس 2010)، والمدهش أن الشلال الإيجابي الناتج عن أعمالنا المتسمة بالعطف يمكن أن يزيد حتى حساباتنا المصرفية. تؤكد النتائج الحديثة على حقيقة أن ممارسة العطف تجاه الآخرين يمكن أن تساعد في جني فوائد مالية للشخص الذي يقدم العطاء، ومن المحتمل أن يكون هذا نتيجة لظاهرة من «رد الجميل للآخرين»، التي يتطلع فيها المستفيدون من أعمالنا الكريمة إلى معاملتنا بالمثل في المستقبل.

وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن ممارسة العطف والحنان أمرٌ جيد لحياتنا العاطفية، حيث يعرف من يمرون بعلاقة رومانسية أن هذا صحيح من التجربة، لكن الأبحاث العلمية تدعم هذا، في استقصاء تضمن 37 ثقافة من جميع أنحاء العالم، وشمل أكثر من عشرة آلاف شخص، سعى عالم النفس ديفيد باس إلى معرفة الصفات التي تُعد مرغوبة أكثر في شريك الحياة المحتمل، وبعد فحص البيانات اكتشف باس أنه من بين كل الصفات المحتملة، بداية من الجاذبية البدنية إلى الدخل، كانت أهم السمات التي اختارها الناس هي العطف (باس، 1989). عبر جميع الثقافات الـ 37 التي تمت دراستها، كان العطف هو الصفة الوحيدة المرغوبة عالمياً. لذلك في الحب، كما هو الحال في الحياة، ممارسة العطف لها مردود كبير.

دماغك ينشط بالعطاء

فكّر في آخر مرة قدّمت فيها يد المساعدة إلى شخص محتاج، سواء كان ذلك من خلال عمل تطوعي، أو مجرد وجودك كمصدر للدعم خلال فترة صعبة. هل تتذكّر ما شعرت به؟ قد تتذكّر شعوراً

بالارتباط بهذا الفرد، وإحساساً أكبر بالمعنى والغاية، وحتى زيادة في تقدير الذات، لكن ربما تتذكّر أيضاً الشعور بشيء من «التوهج الدافئ» أو الشعور بالنشوة. صدّق أو لا تصدّق: هناك تفسير يستند إلى أن الدماغ يسبب هذا الشعور، وأطلق عليه الباحثون في موضوع السعادة «نشوة الشخص المعاون».

صاغ هذا المصطلح آلان لوكس ووصف ظاهرة «نشوة الشخص المعاون» في كتابه «قوة الشفاء من فعل الخير» (لوكس، 2001). من خلال دراسة أكثر من ثلاثة آلاف متطوع، أظهر لوكس الفوائد الإيجابية المختلفة التي تأتي من العمل التطوعي، بدايةً من تحسّن الصحة إلى زيادة السعادة، لكن واحدة من أكثر النتائج المثيرة للتأمل تكمن في فكرة أن عقلنا يستجيب بطرق فريدة لفعل العطاء، مما يؤدي إلى الشعور بالنشوة عندما نمارس العطف. باختصار: يمكن أن يؤدي العطاء إلى الشعور بالحماس أو فورة نشاط شديدة أو حتى الانتشاء.

تقدم الدراسات التصويرية الحديثة للدماغ أدلة حول سبب إحساس الناس بهذه المشاعر الإيجابية الشديدة عندما يقدمون عطاءً للآخرين، في دراسة أجريت عام 2006، حاول عالم الأعصاب جورج مول وزملاؤه في المعهد الوطني للصحة فحص ما يحدث بأدمغتنا عندما نشارك في العطاء الخيري، ومن المثير للدهشة أن مول اكتشف أن التبرع للأعمال الخيرية أدى إلى تنشيط مراكز المتعة في أدمغتنا، الأمر الذي قد يسهم في الشعور «بالوهج الدافئ» الذي أفاد من يؤدون أفعال العطف والإيثار حيث إنهم يشعرون به.

يشك العلماء أيضاً في أن الاشتراك في سلوكيات الإيثار يؤدي إلى إطلاق الإندورفين في الدماغ، وهو ما قد يفسر النشاط الذي نشعر به غالباً عندما نشارك في سلوكيات العطاء، بل يطرح ستيفن بوست أنه في

هذه الحالات يحتمل أن يطلق دماغنا مزيداً من الناقل العصبي الدوبامين الذي يرتبط بالمتعة والمكافأة في أدمغتنا، وأخيراً أظهرت الدراسات أنه عندما نعطي الآخرين، فإن المناطق التي تنشط بأدمغتنا هي نفس المناطق التي تنشط عندما نستلم هدية مالية، في النهاية ربما يكون العطاء أفضل حقاً من التلقي.

كيف يعمل العطف، ولماذا؟

قد يبدو من المدهش في البداية، أن هذه الممارسة المباشرة نسبياً قد تؤدي إلى مثل هذه الفوائد العميقة عبر عديد من المجالات، إلا أن النظر عن قرب إلى الآليات التي يعمل بها العطف يساعدنا على تسليط بعض الضوء على قوته.

أولاً: كما أوضحنا، تساعد المشاركة في أعمال متسمة بالعطف في تغيير دماغنا حرفياً. يتم تنشيط مراكز المتعة والمكافأة لدينا، ومن المحتمل أن يحدث إفراز لهرمونات الدوبامين والإندورفين مما يساعد على تفسير حالة «الانتشاء» الذي نشعر بها في كثير من الأحيان عندما نساعد الآخرين.

ثانياً: ينبع التفسير الثاني لقوة العطف من اتجاه الآخرين ممن نساعدهم إلى مكافأة أعمالنا الحسنة في ما بعد. بعبارة أخرى: يميل الناس إلى رد عطفنا خلال أوقات حاجتنا، مما يؤدي إلى فوائد مادية وعاطفية، وهي عملية يشار إليها بـ«الإيثار المتبادل» (تريفيرس، 1971).

ثالثاً: يتعلّق الأساس الثالث لقوة العطف والإيثار بتأثيره في تقديرنا لذاتنا وإدراكنا للمعنى. تأمّل للحظة الوقت الذي قدّمت فيه دعماً عاطفياً أو عملياً لشخص آخر، فالأجدر أنك لم تشعر فقط بالسعادة لمساعدة ذلك الشخص، بل شعرت بالرضا عن نفسك أيضاً. عندما

نعطي الآخرين نصبح أكثر إدراكاً لصفاتنا الإيجابية وأكثر تقديراً لكرمنا وتعاطفنا، وهذا يقودنا إلى الإحساس بالمعنى والغاية بشكل أكبر، إلى جانب تحسُّن الشعور بقيمة الذات واحترامها.

رابعاً: تمكَّنتنا ممارسة العطف تجاه الآخرين من النظر إلى معاناتنا الخاصة بشكل مختلف، فنحن جميعاً عرضةٌ من حين إلى آخر أن يغمرنا الشعور بالإرهاق والاستنزاف بسبب الضغوط اليومية التي غالباً ما نبالغ في تقديرها، هذا الميل إلى عدم رؤية الغابة بسبب الأشجار، أي الغرق في التفاصيل دون رؤية المشهد ككل، يمكننا مواجهته مباشرةً من خلال ممارسة العطف والتعاطف مع الآخرين، فعندما نشارك بمثل هذه الممارسات، نصبح أكثر استعداداً للخروج من أنفسنا واكتساب منظور جديد للصعوبات التي نواجهها، وقد نجد أنفسنا قادرين على الشعور بمزيد من التقدير للنعم التي تتمتع بها في حياتنا، وكما ذكر عالم النفس فيكتور فرانكل ذات مرة إنه «كلما نسي المرء نفسه، من خلال منح نفسه لقضية يخدمها أو شخص يحبه، زادت إنسانيته وحقق ذاته أكثر».

وأخيراً يمتلك العطف والإيثار قوة عظيمة لتغيير حياتنا؛ لأنه يساعد في رعاية علاقاتنا مع الناس وتعزيزها. كما ناقشنا بعيد من النقاط في هذا الكتاب، يُعد التواصل الاجتماعي أحد أعظم عوامل الحماية العاطفية، ويرتبط غياب الدعم الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بأمراض مثل الاكتئاب وانخفاض احترام الذات، ويمثل هذا مشكلة خاصة في عصرنا الحالي، حيث يعمل الأفراد ساعات أطول في وظائفهم وغالباً ما يكونون معزولين اجتماعياً.

في الواقع أصبح كثير من الأمريكيين، كما يشير العالم السياسي روبرت بوتنام، يجدون أنفسهم يمارسون البولنج بمفردهم في مجتمع تتزايد حالة الانفصال بين أفراد (بوتنام، 2000). من خلال ممارسة

العطف والإيثار، نتواصل مع العالم من حولنا، وننمي علاقاتنا مع الناس، فنحن نحمي أنفسنا من التوتُّر والاكتئاب، ونحصل على دعم من المحيطين بنا، ونلتمس إحساساً أكبر بالهدف والتواصل في حياتنا.

العطاء في الأوقات الصعبة

خلال الأوقات الجيدة والمريحة، يمكن أن يشعر المرء بسهولة في العطاء والتعاطف مع الآخرين، ومع ذلك قد تكون أفضل الأوقات لممارسة التعاطف هي أوقات المعاناة والشدائد. ناقشنا في جزء سابق من هذا الفصل فوائد ممارسة العطف على صحتنا. هناك الآن أدلة كثيرة تشير إلى أهمية فعل ذلك، حتى عندما نعاني جسدياً أو عاطفياً، في الواقع، تبين أن لممارسة العطف والإيثار آثارٌ مفيدة بشكل فريد، حتى بالنسبة إلى من يعانون أمراضاً مزمنة أو حتى مُميتة.

أثبت ستيفن بوست أنه بالنسبة إلى من يعانون من حالات تتراوح بين التصلُّب المتعدّد وحتى فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز، كان التواصل مع الآخرين الذين شاركوهم معاناتهم مرتبطاً بقوة بتحقيق نتائج نفسية أفضل. على سبيل المثال: كشفت دراسة للنساء اللاتي يعانين من مرض التصلب المتعدد أن من تطوعن من أجل الأخريات حقّقن تكيفاً نفسياً بنسبة تفوق من تلقّين المساعدة بسبع مرات (ليوبوميرسكي، 2007). ضع في اعتبارك أن أشكال المساعدة التي نتحدث عنها لا يلزم أن تكون مبتكرة أو تستغرق وقتاً طويلاً، وتشمل الأمثلة مهمات صغيرة مثل توصيل المرضى إلى المواعيد الطبية أو القيام بأعمال منزلية بسيطة، حتى هذه الأعمال الصغيرة من العطف، اتضح أن لها آثاراً هائلة على الصحة والتكيف العاطفي.

من خلال العطاء للآخرين، لا سيما أولئك الذين يشاركوننا معاناتنا، يمكننا تجاوز محنتنا الحالية وتغيير حياتنا. عندما أفكر في ذلك، أتذكّر

دائماً مريضاً عملت معه سنطلق عليه اسم جيرمان. قابلت جيرمان أثناء فترة تدريبي كطبيب في مستشفى المحاربين القدامى، وكان قد عاد مؤخراً من مهمة في أفغانستان، ومثل عديد من الشباب العائد من الحرب، كان لدى جيرمان عواطف مختلطة يصارعها.

كان من ناحيةٍ يشعر بالفخر الشديد لخدمته لبلاده والولاء الكبير تجاه زملائه الذين حاربوا معه، ومن ناحيةٍ أخرى تعرض جيرمان لصدمةٍ كبيرة أثناء القتال بعيداً عن وطنه مما هزّه من الأعماق. عندما بدأت أعمل معه لأول مرة، كان جيرمان يعاني من أعراض خطيرة من اضطراب ما بعد الصدمة، بما في ذلك الكوابيس المرعبة والقلق المُعطل، وعدم القدرة على العمل أو الأداء بشكل جيد في حياته وعلاقاته.

كان التقدُّم بطيئاً، ورغم مشاركته في كلِّ من العلاج الجماعي والفردي وكذلك تناول الأدوية النفسية، استمرت معاناة جيرمان. مرت بضعة أشهر من عملنا معاً، ثم حدثت لجيرمان نقطة تحول رئيسة، وصل بحماس إلى إحدى جلساتنا، وأوضح أنه خلال الأسبوع المنصرم أقام صداقة مع أحد كبار المحاربين القدامى بعد جلسة مجموعة دعم، وقد احتوى جيرمان وساعده، وفقاً لكلامه، رغم أن ذلك الشخص الآخر قاتل في حرب فيتنام، وعانى لسنوات من الغضب والشعور بالذنب والمرارة، وبعد خضوعه لعلاج ناجح من اضطراب ما بعد الصدمة، قرَّر المحارب المخضرم كبير السن التواصل مع الجنود الأصغر سنّاً العائدين إلى الوطن، على أمل ألا يضطروا إلى تكرار نفس الشعور بالألم والمعاناة الذي مر به هو. دمعت عينا جيرمان عندما وصف كيف أثر هذا الفعل فيه، بل وأرشدته إلى إمكانية وجود مستقبل أفضل. قال لي: «أعرف أن أمامي طريقاً طويلاً، لكنني أعلم أن هناك أملاً وأني لست وحدي».

بمرور الوقت أصبح جيرمان متأثراً جداً بالعطف الذي تلقاه ومُلهماً

به أيضاً، فقرر أن يرد الصنيع للآخرين بنفس الطريقة. مع مواصلة تقدمه في مراحل الشفاء، بدأ في تكوين صداقات مع محاربين صغار آخرين عائدين إلى بلادهم من الحرب وتقديم الإرشاد لهم، كما أوضح لي: «عندما أقابل هؤلاء الشباب الصغار العائدين أعلم أنني يجب أن أوصل القيام بالأمر الصحيح ليس فقط بالنسبة إليّ، ولكن بالنسبة إليهم أيضاً». عندما غادرت المستشفى في نهاية عام التدريب، كان جيرمان شخصاً مختلفاً. عاد إلى العمل، وأصبح مستشاراً لنظرائه المحاربين العائدين إلى بلادهم من المعركة. إن العطف الذي تلقاه جيرمان ساعده على الشفاء، وهو ما ألهمه بدوره على فعل الشيء نفسه.

نصائح للتدريب على ممارسة العطف

كما هو الحال في فصل التقدير، أود، أولاً، أن أشاركك بإيجاز بعض النصائح والإرشادات العملية لممارسة العطف والتواد.

فكّر في تجميع أعمالك الكريمة: تشير بعض الأبحاث، بما في ذلك العمل الذي أنجزته سونيا ليوبوميرسكي (2007)، إلى أنه من الأفضل، أن نجمع أفعال العطف التي نقوم بها بدلاً من أن نباعد بينها، فعلى سبيل المثال: وجدت إحدى الدراسات أن المشاركين الذين أكملوا خمسة أفعال من العطف في يوم واحد بدلاً من خمسة على مدار الأسبوع، حصدوا مكافآت سعادة أكبر. قد يرجع هذا إلى حقيقة أن: «فعالاً واحداً من العطف قد لا يزيد عن المعيار الطبيعي، في حين أن إنجاز عديد من أفعال العطف خلال اليوم قد يوفر دفعةً أكبر»؛ أو صي ببعض التجريب حتى تعثر على «الجرعة» المثلى الخاصة بك.

تواصل بشكل شخصي: عندما نمارس العطف تجاه الآخرين مباشرةً، نحصل على دفعة أكبر من السعادة. لذا عندما تستطيع ذلك، حاول أن تؤدي أعمال العطف، وجهاً لوجه مع الآخرين. سيساعدك هذا على

اختبار مزيد من «الوهج الدافئ»، أو «نشوة الشخص المعاون» اللذين وصفناهما سابقاً في هذا الفصل.

احصل على بعض التنوع: ارجع بذاكرتك إلى الفصل الثاني، عندما تحدثنا عن مفهوم التكيف الهيدوني الذي يمكن أن يكون بمثابة كريتونات، أو مادة تضعف السعادة؛ فأحدى الطرق الرئيسة لتجنب الإرهاق، أو التكيف خلال صنعنا للسعادة هو التنوع وتجنب الإفراط في التكرار، أو صبي بتغيير طريقة وزمن أدائك لأعمال العطف، جرب تحويل الأشياء قليلاً لتحقيق نتائج أفضل.

تجاوز منطقة راحتك: للحصول على فوائد كاملة من تدريبات ممارسة العطف، حاول ألا تكتفي بتكرار فعل شيء كنت تفعله من قبل؛ بدلاً من ذلك أشجعك على تجاوز منطقة راحتك والبحث عن طرق جديدة لممارسة العطف، على سبيل المثال: إذا كنت تقضي بعض الوقت كل أسبوع في مساعدة شقيقك الأصغر في استذكار الرياضيات، فهذا ممتاز وبداية قوية بالفعل، لكن حاول واكتشف طرقاً إضافية للانخراط في الإيثار؛ كي تحصد مكافآت كاملة حقيقية.

لا تقلق بشأن الحجم أو النطاق: تعثر بعض المرضى الذين تعاملت معهم في تدريبات العطف بسبب وضعهم أهدافاً صعبة المنال. إن الإيماءات الصغيرة مثل التوقف والحديث مع شخص بلا مأوى في الشارع، أو التخلي عن مقعدك في مترو الأنفاق لشخص مسن، أو التطوع لمدة ساعة من وقتك لمؤسسة مجتمعية، تُعد أموراً أكثر من كافية، وكما قال المؤرخ هوارد زين ذات مرة: «الصنائع الصغيرة إذا تضاعفت على يد ملايين من الناس، يمكنها أن تغيّر العالم».

ابحث عن قضية تؤمن بها: عندما نشارك في أنشطة، تمنحنا إحساساً بالمعنى أو الهدف، نصبح أكثر ارتباطاً بها عاطفياً، ومن المرجح أن

نكرّرها. لذلك فُكِّرْ في قضايا معينة لديك شغف بها، سواء أكانت مكافحة التشرد، أم تحسين نظام التعليم، أم محاربة الفقر، أم المساعدة في الحفاظ على نظافة البيئة.

أي شيء يهتمك أكثر يمكن أن يكون بمثابة بوصلة لنوعية أعمالك من العطف، من خلال الجمع بين الإيثار والحس العميق بالمعنى، ستجني فوائد أكبر من السعادة.

كن حذراً من الاستياء: من حين إلى آخر، يمكن أن تأتي تدريبات العطف بنتائج عكسية، بل قد تؤدي إلى مشاعر من الغضب أو الاستياء؛ فإحدى الطرق التي يمكن أن يحدث بها ذلك شعورك أنك تقوم بهذه الأفعال بدافع الالتزام أو الشعور بالذنب، أو إذا أكثرت من أدائها إلى حد الشعور بالإرهاق. على سبيل المثال: تشير بعض الأبحاث عن مقدمي الرعاية لمن يعانون من مرض مزمن، إلى أنهم يشعرون بمعاناة صحية ونفسية بسبب الضغوط المرتبطة بعملهم، ويمكن أن يؤدي هذا إلى مشاعر كراهية، لها تأثير سلبي قوي في الصحة العاطفية والجسدية، لذلك يجب أن تنتبه إلى أي مشاعر غضب أو استياء تنشأ لديك، وتأكد من الاعتناء بنفسك إذا بدأت تشعر بالإرهاق في أي لحظة.

استمتع بما تقوم به: أي عادةً يصبح من الأسهل الحفاظ عليها عندما تشعر بالمتعة والمكافأة خلال قيامك بها، لذا سواء كان ذلك من خلال العثور على طرق ممتعة للعطاء، أو من خلال خلق صلة مع شريك في تدريبات أعمال العطف، سيساعدك في الحفاظ على قوة التحفيز لديك، مما يجعل تدريبات العطف أكثر متعةً وبهجةً.

تدريبات العطف والإيثار

تدريب العطف رقم 1 : خمس مهارات عطف

أول تدريب على العطف سنمارسه يدعوك للمشاركة في ممارسات صغيرة من العطف تجاه الآخرين. إنه تدريب مقتبس من تدريبات أسستها باحثة السعادة سونيا ليوبوميرسكي (2007)، وارتبطت بقوة بزيادة مستوى السعادة. لأداء هذا التدريب، مهم أن تتذكر أنه لا يوجد عمل كبير جداً أو عمل صغير جداً، ولا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، بل هناك احتمالات لا حصر لها، لذلك لا تدع نفسك فريسة للتفكير الزائد.

إرشادات: كثيراً ما نمارس العطف تجاه الآخرين في حياتنا اليومية، ونحصل على عطف مماثل أيضاً. قد تكون بعض هذه الأعمال صغيرة في حين أن بعضها الآخر قد يبدو أكبر، وأحياناً لا يكون الشخص الذي يتلقّى هذا الفعل المتمم بالعطف على علم بهذا. هناك أمثلة لأعمال العطف كال تبرع بالدم، أو التطوع في مؤسسة مجتمعية، أو المساعدة في طلاء منزل أحد الأصدقاء، أو إمداد عداد انتظار سيارة شخص غريب بالعملة بعد انتهاء فترته، أو إحضار قهوة لزميلك في العمل. على مدار الأسبوع القادم، اختر يوماً من أيام الأسبوع ليكون «يوم العطف»، وقم بخمس ممارسات عطف تجاه الآخرين في ذلك اليوم. كرّر هذا التدريب لمدة أربعة أسابيع على الأقل.

خلال شهر (أو أكثر) تقوم خلاله بهذا التدريب على أساس أسبوعي، أو صبي بالاحتفاظ بمفكرة صغيرة تسجل بها أعمال العطف التي تقوم بها، إضافةً إلى أثرها في إحساسك. هذا

يخدم غرضين: الأول تقوية مسؤوليتك الشخصية، والمساعدة على تتبع أعمالك. ثانياً ستتعرف على مدى تأثير أدائك لهذه الأعمال في المستوى الشخصي مما يزودك بمؤشر للأشياء التي ترغب في مواصلة أدائها في المستقبل.

أمثلة:

يوم/ التاريخ العطف: الثلاثاء 11 نوفمبر.

عمل عطف رقم 1: هذا الصباح، أحضرت قهوة لطاغم موظفي الدعم بالعمل.

عمل عطف رقم 2: أرسلت اليوم تبرعاً صغيراً لجهود إغاثة الكوارث بالفلبين بعد عاصفة حديثة.

عمل عطف رقم 3: بعد ظهر اليوم ابتسمت لموظفة الخزينة بمتجر البقالة وسألتها كيف كان يومها؟

عمل عطف رقم 4: هذا المساء أرسلت رسالة لأطمئن على صديق لم أراه منذ بضع سنوات.

عمل عطف رقم 5: اليوم بحثت عن زميل لي في ممارسة العطف وشكرته شخصياً على الجهد الكبير والممتاز الذي بذله مع مريض نتبادل زيارته.

انطباعات: أداء بعض هذه الأعمال الصغيرة من العطف لم يشعرني فقط بالارتياح، لكن اتضح أنه ممتع أيضاً. استمتعت على وجه الخصوص بأشياء جعلتني أتعامل وجهاً لوجه مع الناس، فتمكّنت من رؤية تأثير العطف فيهم مباشرةً. على سبيل المثال: عندما أحضرت القهوة لموظفي الدعم استطعت أن أرى

كيف تأثروا حقاً وقدّرُوا ما فعلته. أعتقد أنني في المستقبل أود أن أواصل ابتكار طرق للتفاعل المباشر مع الآخرين أثناء تصرفاتي المتسمة بالعطف، لأن ذلك يبدو ذا مغزى خاص بالنسبة إليّ.

عند ممارستك لهذا التدريب الأسبوع القادم، لا تتردد في استخدام الجدول التالي لتتبع تقدمك:

تدريب:

يوم/ التاريخ العطف:

- عمل عطف رقم 1: _____
- عمل عطف رقم 2: _____
- عمل عطف رقم 3: _____
- عمل عطف رقم 4: _____
- عمل عطف رقم 5: _____

انطباعات:

كيف يعمل هذا التدريب؟ كما أظهرت النتائج في هذا الفصل، يمكن أن يكون لممارسة العطف تأثير عميق في سعادتنا إضافةً إلى صحتنا. عندما نوّدي حتى أفعالاً صغيرة من العطف نشعر بأننا أكثر ارتباطاً بمن حولنا، ونختبر إحساساً أكبر بالهدف والمعنى، وغالباً ما نشعر بتعزيز لاحترام الذات. علاوةً على ذلك، نكتسب منظوراً جديداً لحياتنا، ونشعر بقدر كبير من التقدير للأشياء الجيدة التي نختبرها.

لمحات لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها: في حين اقترح بعض الأشخاص القيام بعمل واحد صغير من العطف كل يوم، أظهرت الأبحاث أنه قد يكون من الأفضل «تجميع» أعمالنا اللطيفة بدلاً من المباشرة بينها. أوصي بمحاولة تنفيذ أعمال العطف الخمسة في يوم واحد أسبوعياً، ثم تقوم بالتعديل والتكيف بناءً على ما يلائمك، كما أشجعك على أن تكون مبتكراً في الطرق التي تقدم بها العطاء؛ لأن التنوع يساعد في منع هذا النشاط من أن يصبح باهتاً ومكرراً.

تدريب العطف رقم 2: العطاء أفضل من التلقي

في مرحلة سابقة من هذا الفصل، تحدثنا عن عديد من فوائد ممارسة العطف، وفي رأيي أن إحدى أكثر النتائج إثارةً اكتشاف أن من الأفضل حقاً أن نعطي أكثر من أن نأخذ من ناحية الصحة العاطفية والجسدية، وبالفعل في ما يتعلق بالسعادة والصحة يبدو أن فائدة العطاء للآخرين تفوق فوائد التلقي، في التدريب التالي، ستضع هذه النظرية على المحك في حياتك حيث تقارن بين ما تود أن تقدمه مقابل ما تتلقاه. قام بتعديل هذا التدريب كل من مارتن سليغمان (2006) وكريس بيترسون (2006)، وثبت أن له تأثيراً قوياً من حيث تعزيز سعادتنا.

إرشادات: على مدار الأسبوع القادم، يرجى اختيار نشاطشارك به لمجرد الشعور بالبهجة أو المتعة الشخصية، ونشاط يفيد شخصاً آخر. تأكد من أن النشاطين اللذين ستختارهما يمكن مقارنتهما تقريباً من حيث الوقت والجهد (على سبيل المثال: لا تقارن الذهاب إلى حفلة موسيقية لمدة ثلاث ساعات مع إمساك الباب لشخص عابر)، في نهاية الأسبوع بعد إكمال هذين النشاطين يرجى الرد على الأسئلة التالية. لا تتردد في استخدام ورقة منفصلة لتحظى بمساحة أكبر.

- ما النشاط الذي شاركت فيه لإمتاع نفسك؟
- ماذا فعلت لفائدة شخص آخر؟
- كيف شعرت عند ممارستك للنشاط الممتع؟ ما الانفعالات الأكثر بروزاً؟

- كيف شعرت عند قيامك بنشاط يفيد شخصاً آخر؟ ما المشاعر التي لاحظتها؟
- ما الاختلافات التي لاحظتها، في ما يتعلق بكيفية شعورك، خلال ممارستك للنشاطين؟
- هل يبدو أن لأي من النشاطين تأثيراً أطول أو أكثر فاعلية؟
- هل تعلمت أي شيء؟ أو لاحظت أي شيء أدهشك خلال هذه التجربة؟

لاحظ معظم الأشخاص الذين أكملوا هذا التدريب أن كلا النشاطين ينتجان مشاعر إيجابية، ولكن مع بعض الاختلافات المهمة، ففي حين أن النشاط الذي يستهدف المتعة والسرور فقط غالباً ما يؤدي إلى مشاعر سعادة زائلة، فإن نشاط الإيثار يميل إلى أن يؤدي إلى مشاعر أعمق من الترابط والتواصل والمعنى والرفاه. جرب ذلك هذا الأسبوع؛ لترى كيف ستسير الأمور معك.

لمحات لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها: كما هو مذكور في الإرشادات، حاول التأكد من أن النشاطين متساويين تقريباً من حيث الوقت والجهد بما يسمح بمقارنة عادلة.

تدريب العطف رقم 3: التطوع لخدمة قضية

ناقشنا خلال هذا الفصل بعض الفوائد المذهلة نتيجة للاشتراك في العمل التطوعي، وتشمل تلك الفوائد تقليل التوتر، وزيادة السعادة والرضا عن الحياة، وإحساساً أعمق بالمعنى والهدف، وحتى عمراً أطول! التدريب التالي لممارسة العطف والمودة يدعوكم للمشاركة بالعمل التطوعي. من المهم أن تتذكر أن الأمر لا يتطلب الالتزام بالممارسة لوقت كبير؛ حتى تجني الفوائد العاطفية والجسدية للعمل التطوعي، فحتى العمل، ساعة أو ساعتين، كل بضعة أشهر يكفي في كثير من الأحيان لتعزيز مستويات السعادة، التي تسهم في إحساس أعمق بالمعنى والغاية. بالطبع إذا شعرت بالإلهام لفعل المزيد، فهذا أمر جيد أيضاً.

لمساعدتك على تحديد أفضل طريقة لاتخاذ القرار من حيث نوع فرص التطوع، أو صيغ التفكير حول بعض الموضوعات المختلفة:

- العواطف: ما أنواع المشكلات والقضايا والموضوعات التي تثير شغفك واهتمامك؟
- المهارات: ما أنواع المهارات، أو القدرات التي تمتلكها، ويمكن أن تخدم الآخرين؟
- الاحتياجات: ماذا تحتاج القضايا التي تشغل اهتمامك؟
- المعدل والنطاق: هل ترغب أن تشارك في قضية كبرى، ربما قضية عالمية مثل البيئة أو المساعدات الدولية؟ أم هل تفضل شعور الارتباط بمجتمعك المباشر؟

• الوقت: كم من الوقت تشعر أنك تستطيع منحه؟ هل تريد أن تقوم بعمل مستمر، أم تفضل البحث عن فعل تقوم به مرة واحدة كبداية؟

بمجرد أن تمعن التفكير في هذه الأسئلة، ستبدأ في اكتشاف الفرص المحتملة التي يمكنك المشاركة فيها. هناك بعض المواقع الرائعة مثل volunteermatch.com و serve.gov، التي يمكن أن تساعد في توجيهك نحو الاتجاه الصحيح عندما تقوم بتحديد مجال اهتماماتك قليلاً. بعد اشتراكك في بعض الأعمال التطوعية المباشرة، أو صيكت بكتابة مذكرات بسيطة حول تجاربك، فكّر في نظرتك لما قمت به، وكيف شعرت عند تقديمك للعطاء بهذه الطريقة، وكيف ترغب في تطوير هذه التجربة في المستقبل.

تدريب العطف رقم 4: استدعاء العطف

في حين تظهر عديد من الدراسات الفوائد الهائلة للاشتراك في أعمال جديدة من العطف، تطرح نتائج أخرى (أورتيك، 2006) أنه من المهم بنفس القدر استرجاع الطرق التي اعتدنا تقديم العطاء من خلالها وإقرارها. بعبارة أخرى: بدلاً من التركيز فقط على توسيع ممارسة العطف، مهم جداً أن نشعر بالتقدير والاعتراف بقيمة الطرق التي نتبعها بالفعل لممارسة الإيثار.

التدريب التالي المصمم؛ لتتم ممارسته على أساس أسبوعي، سيساعدك على القيام بذلك.

إرشادات: نمارس جميعاً في حياتنا أفعال العطف والإيثار والحنان تجاه من حولنا، في كثير من الأحيان نفعل ذلك دون وعي أو انتباه؛ لأنه ينبع منا بسهولة، أو يحدث دون تفكير كثير. تشير النتائج الحديثة في مجال السعادة إلى أنه ربما من المفيد تماماً أن نرتب ونلاحظ الطرق التي تساعد بها الآخرين ونستشعرها في حياتنا. بالعودة إلى الوراء خلال الأسبوع الماضي، فكّر في الطرق التي ساعدت بها الآخرين في حياتك اليومية. قد تبدو أعمال العطف هذه صغيرة، مثل منح ابتسامة ود لشخص غريب، أو ربما تكون أعمالاً أكثر أهمية مثل قص العشب لزوجين مسنين بشارعك، أو التطوع في مطبخ محلي لتقديم الحساء للمحتاجين. بغض النظر عن الحجم أو النطاق، فكّر في الطرق التي مارست بها العطف والإيثار خلال الأسبوع الماضي، واكتب خمسة أمثلة منها. كرر هذا التدريب على أساس أسبوعي لمدة شهر على الأقل.

على سبيل المثال: بدأت إحدى مرضاي، سأدعوها كريستين، بممارسة هذه التقنية على أساس أسبوعي، في الأسبوع الأول كتبت في دفتر مذكراتها ما يلي:

عمل عطف رقم 1: اتصلت بصديقة كانت على خلاف مع زوجها؛ لأطمئن عليها.

عمل عطف رقم 2: أعطيت الشخص الذي كان أمامي بالطابور في السوبر ماركت دولارين؛ لأنه لم يكن يملك ما يكفي من المال.

عمل عطف رقم 3: وضعت عملات في عداد انتظار لسيارة شخص غريب قد انتهت فترته للتو.

عمل عطف رقم 4: ابتسمت لحارس الأمن في العمل وألقيت عليه التحية.

عمل عطف رقم 5: أرسلت بطاقة تهنئة عيد ميلاد لجذتي.

الآن بعد أن قرأت الأمثلة التي كتبتها كريستين. استعد في ذاكرتك أحداث الأسبوع الماضي وفكّر في كيفية إكمال هذا التدريب. تذكّر أن أعمال العطف التي تقوم بها لا يشترط أن تكون كبيرة. يمكنك أن تحاول هنا.

عمل عطف رقم 1: _____

عمل عطف رقم 2: _____

عمل عطف رقم 3: _____

عمل عطف رقم 4: _____

عمل عطف رقم 5: _____

وعلى الفور لاحظت «كريستين» تقريباً أنها بدأت تشعر بتحسن نتيجة تطبيق هذا التدريب. قالت لي يوماً: «لم أكن أفعل شيئاً مختلفاً، لكنني أتعلم أن أفعل أكثر مما أدرك». تولّد لدى كريستين إحساس أكبر بقيمة الذات واحترامها، وكلمما انتبهت إلى عطفها وتأثيرها في الآخرين، ازداد شعورها بالإلهام للقيام بالمزيد؛ أمل وأتوقع أن تحقّق أنت نتائج مماثلة.

تدريب العطف رقم 5: هبة الوقت

نحن نعيش في عالم سريع الوتيرة، ينمو بشكل أسرع كل يوم. من الطعام الذي نأكله إلى الطريقة التي يتواصل بها بعضنا مع بعض، يستمر عالمنا في الاتجاه نحو الإيجاز والكفاءة، ورغم فوائد هذا التطور، فإن هناك تكاليف أيضاً بلا شك، ففي حين كان الاتصال المباشر وجهاً لوجه هو السائد في الأجيال السابقة، أصبحت العلاقات الشخصية بيننا غالباً ما تتم في المقام الأول عبر الرسائل النصية والبريد الإلكتروني و«التغريدات».

هذا النقص في التواصل الحقيقي يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الاغتراب والعزلة، وقد يكون مرتبطاً بشكل مباشر بالمعدلات المتزايدة من الأمراض النفسية التي ناقشناها في الفصل الثاني من هذا الكتاب، وكما اشتعلت الحماسة بحركة «الوجبات البطيئة» كمضاد لثقافة الوجبات السريعة، يجب علينا أيضاً أن نعمل بوعي لإعادة تأسيس علاقاتنا المتبادلة الوثيقة بعضنا مع بعض. يدعوكم تدريب العطف التالي لفعل ذلك.

إرشادات: لممارسة هذا التدريب، فكّر في شخص ما في حياتك يمر بوقت صعب أو مشقة. ربما يكون صديقاً، أو والداً، أو جدّاً، أو زميلاً في العمل. إذا كان ذلك ممكناً جغرافياً، خصّص وقتاً، في المستقبل القريب، تقضيه مع هذا الشخص؛ لتقدم إليه بعض الدعم الذي يحتاجه. إذا لم تتمكن من فعل ذلك، تحدث معه عبر الهاتف. اقتطع جزءاً لا بأس به من يومك، وأغلق هاتفك المحمول، وحاول أن تكون حاضراً

بقوة مع ذلك الشخص بقدر ما تستطيع، فكَرِّ في ما بعد في إحساسك تجاه هذه التجربة، وكيف أثر هذا الفعل المتعاطف في الشخص الآخر.

معظم من أكملوا هذا التدريب وجدوا أن لمساتهم الشخصية ولَّدت مشاعر كبيرة من الدفء والتواصل، وعززت علاقاتهم مع الناس. أطلع إلى تحقيقك لنفس النتائج.

طريق اللحظة الحاضرة

«نحن مشغولون للغاية بما ننوي عمله في المستقبل
لدرجة أننا لا نتوقف قليلاً؛ لنستمتع بما نعيشه الآن»
- رسام الكرتون الأمريكي بيل واترسون

عش اللحظة

كان من حسن حظي، أنني زرت أفريقيا، وذهبت في رحلة سفاري منذ عدة سنوات. كمحب للحيوانات طوال عمري، كان ذلك بالنسبة إليّ بمثابة حلم، وقد تحقق؛ أن أتمكن من رؤية الأسود والزرافات والأفيال في بيئتها الطبيعية، شيء مثير للغاية لن أنساه أبداً، ولكن ما لم أتوقعه أنني تعلمت أيضاً درساً مهماً عن قوة العقل.

كان ذلك في الصباح، وكانت مجموعتنا في محمية «سيرنغيتي» بتنزانيا. كان الطقس مثالياً ومشمساً، لكنه ليس حاراً جداً، بدأ اليوم مفعماً بالحركة من حيث اكتشاف الحيوانات. كنت أنظر في الكاميرا، وأسرع بتنقيح بعض الصور التي التقطتها، وأغيّر الإعدادات عندما رأيت بزواوية عيني شيئاً يشب عبر السهل. عندما نظرت إلى أعلى، رأيت أسداً يطارد ظبياً أفريقياً (إمباله) مطاردة شرسة.

انطلق الأسد خلف فريسته، واقترب منها بمثابرتة العنيفة؛ ألقى الظبي

نظرة من بين عشب المرعى مستشعراً الخطر الوشيك، وفراً بأقصى سرعةٍ ممكنة. ضيق الأسد عليه الخناق، وأصبح الظبي في متناول يده، وفي اللحظة الأخيرة غير الظبي اتجاهه واستطاع كسب مسافة فاصلة بينهما. تباطأ الأسد قليلاً، ثم توقف غير قادر على مواصلة المطاردة، فربما يتناول وجبته في وقت لاحق.

اندفعت سيارتنا الجيب نحو المكان الذي يقف فيه الظبي، على بعد مائة ياردة أو نحو ذلك. كانت دقات قلبي تتسارع، وأمكنني أن أشعر بالأدرينالين يتدفق عبر عروقي. بدأ العرق يتساقط من جبهتي، واضطرت إلى بذل جهد لمنع يدي من الارتعاش، ومع اقترابنا من هذا الحيوان، كان من الصعب تخيل أن سيناريو المطاردة المخيف هذا قد حدث منذ لحظات. لم يظهر على الظبي أي قلق. بدلاً من ذلك استأنف الظبي الرعي على العشب الطويل، وبدا مرتاحاً تماماً، مرة أخرى، مع عدم وجود أي أثر فيه بأن حياته كانت على وشك أن تنتهي نهاية مؤسفة قبل قليل.

بينما كنت أنظر إلى الظبي، وأنا ما أزال أتنفس بصعوبة، وأتشبّث بمقبض السيارة، شعرت بأن أحدهم ربت على كتفي بهدوء. شعر وينستون، الدليل الذي يصطحبنا، بقلقي، ونظر إليّ مبتسماً ابتساماً طفيفة، وعلّق على خوفي مازحاً بتعاطف: «أنت مرتعش أكثر من الظبي»، ثم أشار إلى الظبي الذي استمر في أكل العشب وقد بدا خالي البال من كل هموم العالم قائلاً: «بمجرد أن تنتهي المطاردة يعود الصياد إلى النوم، وتعود الفريسة إلى الأكل»، وواصل كلامه قائلاً: «إذا حدث لنا ذلك، سنفكر في الأمر لساعات أو لأيام أو ربما لسنوات؛ لكن الظبي مختلف تماماً فهو يعيش في هذه اللحظة الحاضرة، وهذا هو سبب هدوئه».

هل تجد صعوبة في أن تتمهّل قليلاً، وتعيش بالحاضر فقط؟ هل يميل عقلك إلى التفكير في الماضي أو التطلع باستمرار نحو المستقبل؟ بالنسبة إلى كثيرٍ منا، من السهل جداً الوقوع في هذا النمط من الشعور المعلق على وضع «الطيران الآلي»؛ فنحن نندفع في طريقنا دون كثيرٍ من الوعي، ونركز على خط النهاية بلا توقف؛ لصنع قليلٍ من الاتصال بالعملية التي نسير خلالها.

إن حالة «الغفلة» هذه شائعة بشكل لا يصدق، خاصةً في عالمنا المعاصر المتسارع والفضوي في كثير من الأحيان. على عكس الطبي، نجد صعوبة في أن «نرعى» ببساطة في حياتنا اليومية. بدلاً من ذلك، يجد كثير منا نفسه غارقاً باستمرار في القلق والندم والخوف، في كتابه الرائع والممتع «لماذا لا يُصاب الحمار الوحشي بالقرحة؟»، يصف روبرت سابولسكي عالم الأحياء في جامعة ستانفورد هذه الظاهرة، ويقارنها مع ما يحدث في مملكة الحيوان، ويوضح أن التوتر بالنسبة إلى الحيوانات يميل إلى أن يكون عرضياً في حين أنه بالنسبة إلى الإنسان في الغالب يكون مزمناً، ونتيجةً لذلك فإن المشاكل المرتبطة بالتوتر مثل القرحة وارتفاع ضغط الدم أقل شيوعاً بين الحيوانات في البرية مقارنةً بالبشر.

مثل طبي سيرنغيتي، تعود الحيوانات بسرعة إلى خط الأساس الطبيعي عندما تتعرض للتهديد، فهي لا تفكر كثيراً، أو تسترجع ذكريات الخطر الذي نجحت في تفاديه، وتعود ببساطة إلى الرعي، ويتساءل سابولسكي مازحاً: «كم فرساً من أفراس النهر يساوره القلق بشأن الضمان الاجتماعي، أو ماذا سيقول في أول موعد غرامي؟».

نحن البشر لسنا محظوظين جداً كالحيوانات، فنحن نتوقع باستمرار أخطاراً تنتظرنا، أو نأسف لخسائر حدثت لنا بالماضي. حالة الاستثارة

الدائمة هذه تزيد من مستويات توترنا، التي يمكن أن تؤدي بدورها إلى مجموعة من المشكلات الأخرى بما في ذلك الاكتئاب والقلق ومخاطر تهدد الصحة الجسدية.

قد يبدو أن ميلنا نحو الغفلة متأصلٌ بعمق داخلنا، إلا أنه قابل للتغيير إلى حد كبير، ولكن كيف يمكننا كسر هذه العادة المُضرة بالعقل؟ اتضح أن الإجابة قد تكمن في ممارسة قديمة لم يلتفت إليها العلم الحديث وعلم النفس إلا في الآونة الأخيرة. هذه الممارسة تُدعى «اليقظة»، وثبت أن لها تأثيرات قوية، بل قادرة على تغيير حياتنا وصحتنا النفسية والجسدية وسعادتنا.

من خلال ممارسة اليقظة نصبح قادرين على الاندماج بالكامل في اللحظة الحاضرة، ونكسر سلسلة التوتر والقلق. الهدف ليس بالضرورة أن نصير مثل الطبي الذي ذكرناه سابقاً، سعداء في جميع الأوقات، فهذا ليس عملياً أو واقعياً في عالمنا المعاصر، ولكن من المؤكد أنه يمكننا أن نتعلم منه شيئاً، ونبدأ من هنا في البناء عليه؛ من أجل إبطاء حياتنا المتسارعة المضطربة في كثير من الأحيان. يمكن أن نستفيد جميعاً من التوحد مع اللحظة الحالية، وذلك لأسباب سنستكشفها بشكل أكثر شمولاً في هذا الفصل، فاليقظة دليلنا لمعرفة كيفية اكتشاف ذلك.

ما اليقظة؟

تأمل لل لحظة آخر مرة وجدت نفسك فيها عالقاً في وضع «الطيران الآلي» أو غائب الذهن. من الشائع جداً أن نجد أنفسنا، في حياتنا اليومية، نتقل من مهمة إلى أخرى دون هدف، مع قليل من الانتباه إلى المكان الذي نحن فيه أو إلى ما نفعله، ففكرٌ كذلك في آخر مرة وجدت عقلك تائهاً في أفكارك ربما عن الماضي أو المستقبل، مع قليلٍ من الاتصال مع ما يحيط بك. هناك أمثلة شائعة لهذا النوع من التجارب في حياتنا اليومية وتشمل:

- القيادة من أو إلى العمل مع ذاكرة ضئيلة لما شاهدهت فعلياً.
- تناول طعام أو وجبة خفيفة رغم عدم شعورك بالجوع.
- التفكير في شيء قاله لك رئيسك في العمل بعد بضع ساعات من حدوثه.
- أحلام اليقظة.

هذه التجارب شائعة جداً؛ قد تبدو لأول وهلة غير مُضرة، ولكن مع مرور الوقت يمكن فعلياً أن تؤثر سلباً في رفاهنا النفسي والعاطفي. يمكننا أن نقع تحت تأثير أنماط لتدمير ذاتنا دون أن ندرك ذلك، أو مع قليل من الإدراك الواعي بما نقوم به، ولماذا. عندئذ نصبح منقطعين عن الحياة، ونفوت ما يحدث أمام أعيننا مباشرةً.

وجد الباحثون بالفعل أن هناك تكلفة مباشرةً تتكبدها بسبب العقل المتنقل. أظهرت دراسة معروفة أن عقولنا تشتت تقريباً بقدر ما تركز في الواقع الذي أمامها، والأسوأ من ذلك، أننا نميل إلى أن نكون أقل سعادةً في تلك اللحظات التي يشرد فيها عقلنا (كيلينج سورث وجيلبرت، 2010).

يكمّن علاج حالة الغفلة هذه في اليقظة، واليقظة هي ممارسة قديمة موجودة منذ آلاف السنين لكنها أصبحت تلقى فهماً وتقديراً من منظور علمي في الآونة الأخيرة. رغم اختلاف التعريفات، فإن اليقظة عموماً تشير إلى الحفاظ على الوعي بأفكارنا لحظة بلحظة وبأحاسيسنا الجسدية ومشاعرنا والبيئة المحيطة بنا. علاوةً على ذلك، تنطوي اليقظة على القبول وعدم إطلاق الأحكام، وهذا يعني أننا نلاحظ، ونختبر ما يحدث حولنا وداخلنا دون تمنّي أن تكون الأمور مختلفة عما هي عليه. لخصّ جون كابات زين - أحد أبرز الخبراء في العالم بهذا الموضوع -

تجربة اليقظة على أنها «الاهتمام بدقة وعن قصد بالوقت الحاضر ودون إطلاق أحكام» (كابات زين، 2013)، وبالمثل أشار مدرب التأمل جاي أرمسترونج إلى اليقظة بأنها «معرفة ما تمر به خلال معاشتك واختبارك له». عندما نكون متبّهين فإننا نضبط موجة اهتمامنا، مثلما نضبط مؤشر الراديو، على اللحظة الحالية، بدلاً من ترقّب المستقبل بقلق أو الانتحاب ندماً على الماضي، فنحن نصبح منغمسين في أحداث اللحظة دون نقد أو حكم.

رغم أن اليقظة غالباً ما تساوي التأمل، فإن مفهوم اليقظة أوسع بكثير، وبدلاً من النظر إليها كطريقة محدودة، قد يكون التفكير في اليقظة، كأسلوب مختلف لرؤية العالم، أكثر فائدةً. تساعدنا اليقظة في جوهرها على قضاء مزيدٍ من الوقت في الحاضر، ويمكن اعتبارها شكلاً من أشكال التدريب الذهني (ويليامز وبينمان، 2011)، ورغم أنه يمكن وصفها بالكلمات، فإن اليقظة تجربة لا يمكن صياغتها بالكلمات فقط. يتطلب الأمر ممارسة ومشاركة لاختبار اليقظة بشكل كامل وجني ثمارها. بعد أن نصف بعض النتائج المثيرة والمهمة المتعلقة باليقظة، سنتدرّب على ممارسة بعض الطرق لمساعدتك على البدء، لكن دعنا، أولاً، نزل بعض الأساطير حول اليقظة، ونتحدث عن كيفية التغلب على بعض العوائق الشائعة في طريقنا.

عوائق اليقظة

من بعض النواحي، يبدو أن ممارسة اليقظة هي البدعة السائرة هذه الأيام، ففي المجالات وأرفف الكتب وفي التلفاز، وعلى شبكة الإنترنت، يبدو أن اليقظة في كل مكان ننظر إليه، لكن رغم شعبيتها المتزايدة، فهناك كثير من المفاهيم الخاطئة حول طبيعة اليقظة، التي يعمل بعضها كعائق أمام من يتبنون هذه الممارسة القيمة. خلال ممارستي الإكلينيكية، غالباً

ما أكتشف أن شرح ما لا تعنيه اليقظة أمرٌ لا يقل أهمية عن المساعدة في تعليم اليقظة. إذًا، مع أخذ ذلك في الاعتبار، إليك بعض الأمثلة الشائعة لما لا تعنيه اليقظة:

- اليقظة ليست مجرد تأمل. اليقظة - في الواقع - مفهوم أوسع بكثير من التأمل الذي يمكن أن يتخذ بدوره عدداً من الأشكال المختلفة، وبدلاً من ذلك، فالأفضل أن ننظر إلى اليقظة على اعتبار أنها تزيد من اهتمامنا ووعينا باللحظة الحاضرة.

- اليقظة لا تمحو الأفكار من عقلك. على العكس، يتمحور معنى اليقظة حول الوعي بأفكارك، لكن دون إطلاق أحكام أو محاولة دفع أفكارك بعيداً. سوف تخلق أدمغتنا أفكاراً دائماً - هذه حقيقة من حقائق الحياة. بدلاً من محاولة قمع أفكارنا، تبين لنا اليقظة طريقاً نحو تطوير علاقة أكثر تناغمًا مع أفكارنا ومشاعرنا.

- اليقظة ليست الاسترخاء. قد تشعر في بعض الأحيان بالاسترخاء كنتيجة ثانوية من ممارسة اليقظة. يمكن أن تساعدنا اليقظة بمرور الوقت، بالتأكيد، على أن نصبح أكثر استرخاءً وراحةً، لكن الممارسة الشاملة لليقظة لا تهدف إلى أن تصبح أكثر استرخاءً.

- اليقظة ليست ديناً. رغم أنها تدين ببعض تراثها إلى الفلسفة البوذية، فإن اليقظة يمكن أيضاً أن تمارس بلا أي انتماء ديني على الإطلاق.

- اليقظة ليست الجلوس في وضع القرفصاء وحرق البخور، ونحن في غنى عن قول إنه يمكنك بالتأكيد القيام بذلك إذا كانت لديك الرغبة، ولكنه بعيد كل البعد عن كونه أحد متطلبات اليقظة!

إلى جانب هذه العوائق والمفاهيم الخاطئة، يجب ملاحظة أن عالمنا

الحديث كثيراً ما يجعل ممارسة اليقظة أكثر صعوبةً بشكل أساسي. نحن غارقون باستمرار في الإلهاءات، ويتم تشجيعنا على أداء مهام متعددة دون انقطاع، بينما لا يجري تشجيعنا على تعلُّم إبطاء سرعتنا أو الانغماس في اللحظة الحالية.

بالنظر إلى هذه العقبات، عند البدء في ممارسة اليقظة، يجد كثيرٌ من الناس أنفسهم محبطين ومثبطي العزيمة. «لا يمكنني إبطاء أفكاري»، و«عقلي يسير في كل اتجاه» هي أقوال وتجارب شائعة يواجهها عديد من مرضاي عندما يبدوون تدريباتهم للتو.

لحسن الحظ، مع الصبر والممارسة تصبح اليقظة أسهل بكثير، بل وطبيعية أكثر، مع مرور الوقت. بالإضافة إلى أن الفعل المتمثل في ملاحظة شرود الذهن وإعادة توجيهه بشكل واعٍ إلى اللحظة الحالية، ثبت أنه أحد أهم عناصر اليقظة المفيدة، لذلك حتى إذا كانت طبيعتك تتسم بذهن مشتت، أو تجد أن ذهنك يشرد بشكل كبير، فلا تقلق. ببساطة، ستجد أن مراقبة هذه الاتجاهات وإعادة تدريب عقلك بشكل تدريجي؛ لكي يصبح أكثر تركيزاً على الحاضر يمكن أن يكون مفيداً للغاية.

فائدة اليقظة لعقولنا

رغم أن كل طريق إلى السعادة، تم تحديده في هذا الكتاب، مدعوماً بقدر كبير من البحث العلمي، إلا إن النتائج المرتبطة باليقظة مثيرة للإعجاب بشكل خاص. يوجد حالياً مئات الدراسات التي أجريت على مختلف فوائد ممارسة اليقظة، على ما يبدو مع كثرة ما تلقاه من اهتمام من وسائل الإعلام كل يوم. خلاصة هذه الدراسات هي أن لليقظة قدرة على تحسين صحتنا النفسية والعاطفية بطرق لا يمكن تصديقها.

وبشكلٍ عام فإن من يمارسون اليقظة بانتظام يؤدون أداءً أفضل بالنسبة إلى مجموعة نتائج الصحة النفسية، وتشمل تزايد المشاعر الإيجابية إلى جانب انخفاض معدلات التوتر والقلق (كنج، 2011). بالإضافة إلى أنهم يبدوون أكثر سعادةً ورضاً في المتوسط عن نظرائهم الأقل يقظة، وهي نتيجة تكررت عبر عددٍ من الدراسات على مر السنين (إيفانوفسكي، 2007؛ شايبورو وآخرون، 2008).

أولئك الذين يمارسون اليقظة يميلون أيضاً إلى أن يكونوا أكثر تفاعلاً، وأفادوا عن بلوغهم مستويات أعلى من الرضا عن الحياة بشكل عام (ليوبوميرسكي، 2008). ثبت كذلك أن ممارسة اليقظة تحسّن الانتباه والتركيز (موور، 2012)، وربما تقوي الذاكرة. عندما تهاجمنا الضغوط (كما هو الحال بالنسبة إلينا جميعاً)، فإن الأشخاص الذين ينتفعون بممارسة اليقظة بشكل منتظم أظهروا مشاركتهم في استراتيجيات مواجهة صحية وأكثر فاعلية من أقرانهم الأقل يقظة، مما يوحي بأن اليقظة تعزّز حل المشكلات، وتمكننا من اتخاذ خيارات أفضل (واينشتاين، 2009).

رغم أن النتائج المذكورة أعلاه رائعة بالفعل، فإن العلاقة بين اليقظة والاكْتئاب مثيرة للغاية، فقد ثبت أن ممارسة اليقظة تقلل بشكل كبير من احتمالية الإصابة بالاكْتئاب، وتم إثبات أنها شكّل فعال من أشكال العلاج لمن يعانون من أمراض مثل الاكْتئاب الشديد، واتضح حالياً أن الطرق المعتمدة على اليقظة فعالة بشكل ملحوظ في علاج الاكْتئاب، على قدم المساواة مع عديد من الأساليب التقليدية للعلاج النفسي والعلاج الدوائي (ويليامز وبينمان، 2011).

ربما تكون فاعلية اليقظة واعدةً أيضاً، كشكل من أشكال الوقاية من انتكاس الاكْتئاب، ففي إحدى الدراسات المشهورة، قارن الباحثون تدريب الذهن على اليقظة بإدارة الدواء المستمرة بين من كانوا يعانون

في السابق من الاكتئاب، ووجدوا أن ثمانية أسابيع من التدريب على اليقظة أسفرت عن نفس الآثار الوقائية مثل مضادات الاكتئاب، وبالطبع دون أي آثار جانبية غير مرغوب فيها.

أثر اليقظة في صحتنا

مثلما أثارَت النتائج المذكورة انتباهنا، فإن تأثير اليقظة في صحتنا البدنية ورفاهنا مثيراً للاهتمام أيضاً. هناك حالياً عدد من الدراسات التي تدرس تأثير اليقظة في أمور مثل الصحة البدنية العامة وعادات النوم والاستجابة للأمراض، كما خمنت على الأرجح، تبين أن لليقظة تأثيراً إيجابياً قوياً في هذه المجالات وغيرها. باختصار: اليقظة لا تشعرنا بالارتياح فقط، لكنها مفيدة لنا كذلك.

وقد تبين أن من يمارسون اليقظة يتمتعون بصحة بدنية عامة أفضل، ويزورون الأطباء بنسبة أقل، ويقضون أياماً أقل في المستشفى مقارنة بأقرانهم الأقل يقظة (ويليامز وبينمان، 2011). قد تتساءل بالطبع ما إذا كانت المسألة، ببساطة، هي أن الأشخاص الأكثر صحةً قد يكونون أكثر يقظة، وليس العكس، والمثير للدهشة، أنه يبدو أن اليقظة يمكن في الحقيقة أن تجعلنا أكثر صحة!

في إحدى الدراسات المتميزة، قارن الباحثون بين المتدربين حديثاً على تأملات اليقظة بالذين لم يتلقوا أي تدريب على الإطلاق. بعد ثمانية أسابيع فقط، وجدوا أن تدريب اليقظة أدى إلى عمل نظام المناعة بشكل أفضل، وأن المتأملين اليقظين قد وُلدوا مزيداً من الأجسام المضادة استجابةً للقاح الإنفلونزا مقارنةً مع غير المتأملين (ديفيدسون وكابات زين، 2003).

وجدت دراسة لاحقة: أنه بين المرضى، إيجابياً فيروس نقص

المناعة الإيدز، كان التدريب الذهني مرتبطاً بقوة بوجود عدد أكبر من خلايا كتلة التمايز 4 خلايا تي المساعدة في الجسم. تلعب هذه الخلايا دوراً حاسماً في عمل نظام المناعة لدينا وتساعد في حمايتنا من الهجوم، والمدهش اتضح أنه كلما مارس الناس مزيداً من اليقظة، ارتفع عدد خلايا كتلة التمايز 4 خلايا تي المساعدة في نهاية الدراسة (كريزويل، 2009).

اتضح أن اليقظة يمكن أن تساعدك، إذا كنت تعاني من ألم مزمن، مثل كثير من الناس في هذه الأيام، ففي دراسة مشهورة حول تأثير الحد من التوتر المعتمد على اليقظة في الألم المزمن، وجد الباحثون أن ممارسة اليقظة خفضت مستويات الألم العام بين المشاركين بشكل كبير، وساعدتهم على التعامل مع الألم بشكل أكثر فاعلية (كابات زين، 2013).

في حين ركزت دراسة لاحقة على شكل معين من التأمل اليقظ ويدعى «حب العطف» (ستعلم المزيد عنه في الفصل التالي)، واختبرت تأثيره في آلام أسفل الظهر المزمنة، فالآلام الظهر المزمنة هي حالة شائعة للغاية، وغالباً ما تكون موهنة (للأسف، كما أعرف جيداً عن تجربة شخصية). كثير من أشكال العلاج تكون عادة غير كافية مما يؤدي إلى ألم شديد مستمر وضيق نفسي، وقد تحمل تدريبات اليقظة وعدداً كبيراً بمساعدتنا في التعامل مع آلام أسفل الظهر. أفاد المشاركون في دراسة أجراها جيمس كارسون (2005) وزملاؤه في جامعة ديوك بأن هناك انخفاضاً كبيراً في آلام الظهر ومستويات الغضب والضيق النفسي بعد خضوعهم لتدريب «المحبة - العطف» لمدة ثمانية أسابيع فقط!

إلى جانب أنظمتنا المناعية وقدرتنا على التحكم في الألم الجسدي، فإن اليقظة تساعدنا في نواحٍ أخرى من صحتنا. على سبيل المثال: تبين أن اليقظة تؤدي إلى تحسين العادات الصحية بين عديد من الأشخاص،

بما في ذلك التشجيع على أداء مزيد من التمارين البدنية وتحسين النوم (ميرفي وآخرون، 2012)، ووجد أنها طريقة واعدة في ما يتعلق ببناء عادات غذائية صحية مثل الحد من الأكل بنهم والمساعدة في مكافحة السمنة، كذلك اتضح أن تدريب اليقظة يحمل في طياته كثيراً من الأمل في مجالات تتخطى صحتنا النفسية والجسدية.

اليقظة مفيدة لحياتنا

توفر اليقظة في المدرسة وفي العمل، مزايا واعدة لمن يمارسونها، فتبدو مفيدة لكل من الطلاب والمعلمين في الفصل الدراسي على حد سواء، كما تظهر دراسات اليقظة في المدارس أن الطلاب الذين يتعلمونها في سن مبكرة يظهرون مشاكل سلوكية أقل، ويميلون إلى أن يكونوا أقل عدوانية من أقرانهم. علاوة على ذلك، أظهر الطلاب الذين تدربوا على اليقظة مشاكل أقل بالنسبة إلى الانتباه، بل وعبروا عن شعورهم بالسعادة أكثر من الطلاب الذين لم يمارسوها. إذا كنت معلماً، فقد تبين أن اليقظة يمكن أن تساعدك أيضاً، حيث يشير المعلمون الذين يمارسون تدريبات اليقظة بانتظام إلى مستويات أقل من المشاعر السلبية وانخفاض معدلات الاكتئاب، وعلى المستوى البدني، لديهم قراءات ضغط دم أقل من أقرانهم الأقل يقظة (فلوك، 2013).

إذا خرجنا من غرف الصفوف الدراسية ودخلنا غرف الاجتماعات، فإن قوة اليقظة لن تقل في إثارة الإعجاب. رغم أن دراسات اليقظة ركزت على أشياء مثل الصحة النفسية والبدنية، فقد شهدت السنوات القليلة الماضية زيادة في التقدير لدور اليقظة في مكان العمل، ومع أن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث، تشير النتائج الأولية إلى أن اليقظة ربما تلعب دوراً مهماً في كل من الأداء الوظيفي والاستمرار بالوظيفة (دين، 2010 و 2013).

وعلى وجه التحديد، يميل العاملون الأكثر يقظةً إلى إظهار أداء وظيفي أعلى من حيث المعايير الموضوعية أو الذاتية. علاوةً على ذلك، يبدو أن هناك علاقة عكسية بين اليقظة وتغيير العمل، وبعبارةٍ أخرى: من المرجح أن يظل الموظفون اليقظون في عملهم، وأن يكونوا أكثر ارتياحاً لوظائفهم أكثر من العمال الأقل يقظةً وانتباهاً.

النتائج السابقة رائعة، لكن فائدة اليقظة الأهم قد تأتي من قدرتنا على تغيير علاقاتنا مع من حولنا، ويُعد التأثير في كلٍّ من العلاقات بين الأشخاص والعلاقات الرومانسية من أقوى فوائد اليقظة، ففي دراسة حول تأثير اليقظة في العلاقات العاطفية، وجد الباحثون أن تدريب اليقظة أدى إلى ارتفاع الرضا الكلي في العلاقة وزيادة القرب وانخفاض مستوى التوتر بين الأزواج (كارسون، 2004)، والأكثر إثارةً للإعجاب هو استمرار النتائج بعد ثلاثة أشهر، مما يشير إلى أنها مهارة يمكننا مواصلة الاستفادة منها بمرور الوقت.

الذهن اليقظ

كما هو مذكور أعلاه، اليقظة مهارة يمكن أن تحسّن من صحتنا النفسية والجسدية وأدائنا في المدرسة أو العمل وحتى علاقاتنا، وقد أظهرت دراسة تلو أخرى أن ممارسة اليقظة يمكن أن تغير حياتنا، لكن هل يمكنها أيضاً تغيير دماغنا؟ تشير الأدلة الحديثة إلى أن اليقظة يمكنها أن تفعل ذلك.

عندما نشعر بتوتر أو ضيق، تستجيب أدمغتنا بطريقة معينة ويمكن التنبؤ بها. على وجه التحديد، يُظهر التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أنه عندما نشعر بالضيق تصبح القشرة المخية الجبهية اليمنى من الدماغ أكثر نشاطاً بكثير من الجانب الأيسر (ويليامز وبينمان، 2011، دافيسون، 2003)، كما تذكر من الفصول الأخرى، يرتبط هذا الجزء من الدماغ

أكثر بالعواطف السلبية، في حين أن القشرة المخية قبل الجبهية اليسرى ترتبط بشكل عام بالمشاعر الإيجابية والرفاه، بالإضافة إلى هذا التنشيط على الجانب الأيمن، نرى أيضاً نشاطاً متزايداً في اللوزة المخية، وهي جزء صغير في حجم ثمرة لوز في دماغنا يلعب دوراً في تنشيط الخوف والإثارة واستجابة «الكر والفر». إذن إذا كانت هذه صورة لدماغ يتعرّض لضغوط، فما شكل الدماغ اليقظ؟

عندما نتفجع بممارسة اليقظة، تستجيب أدمغتنا بطريقة مختلفة للغاية، وبدلاً من رؤية هذا النشاط بالجانب الأيمن، نرى نشاطاً متزايداً في القشرة المخية الجبهية اليسرى (دافيدسون وآخرون، 2003)، وهي المنطقة المرتبطة أكثر بالعواطف الممتعة والإيجابية بدماغنا.

بالإضافة إلى ذلك نرى انخفاض النشاط في اللوزة المخية، مما يشير إلى أن اليقظة يمكن أن تساعد في الحد من استجابتنا للتهديدات، وتمكّنا من التعامل مع التوتر بشكل أكثر فاعليةً (نيف، 2009 و 2011). كذلك يكشف مسح الدماغ عن زيادة النشاط في المناطق المرتبطة بالذاكرة وتنظيم العاطفة والتعلم (هولزيل، 2011).

لتجربة أنواع التغييرات المذكورة أعلاه، ليس عليك ممارسة تأمل اليقظة لسنوات، ناهيك عن أن تكون راهباً تبتياً، فلقد تحقّق نتائج عديدة من تلك المذكورة أعلاه في أشخاصٍ، تدربوا على ممارسة اليقظة لمدة أسابيع قليلة فقط. من المهم رؤية تغييرات مؤقتة في تنشيط الدماغ ناتجة عن ممارسة اليقظة، ولكن ماذا عن التغييرات الدائمة على المستوى البنيوي في دماغنا؟ هل يمكن أن تحقّق اليقظة ذلك بالفعل؟

المدعش أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن اليقظة يمكن أن تؤدي إلى تغييرات دائمة في بنية أدمغتنا مع مرور الوقت، وبالمقارنة مع غير الممارسين، أظهر من يمارسون اليقظة بانتظام زيادةً في سُمك

أجزاء الدماغ المرتبطة بالاهتمام، والتركيز، والذاكرة، والتعاطف، واتخاذ القرار.

الأكثر من ذلك أن اليقظة يمكن أن تساعد في مواجهة عملية شيخوخة الدماغ. جميعنا نفقد خلايا المخ ببطء مع تقدُّمنا في العمر، وهي عملية تعرف باسم «التخفيف القشري»، ومن اللافت للنظر أن الدراسات التي أجريت على ممارسي اليقظة، على المدى الطويل، أظهرت أنها ربما تبطئ، بل وتعوّض هذه العملية، لهذا فبما أننا قد لا نجد أبداً ينبوع الشباب الذي يبقينا صغاراً إلى الأبد، قد تكون اليقظة أفضل شيء!

كيف تعمل اليقظة؟ ولماذا؟

اليقظة ممارسة قديمة موجودة منذ آلاف السنين، ورغم أن أصل نشأتها يعود إلى الفلسفة البوذية، فإنها أصبحت واسعة الانتشار، ويمارسها الناس الآن في جميع مناحي الحياة، وكما أوضحنا في هذا الفصل، يمكن أن تؤدي اليقظة إلى تغييرات قوية في رفاهننا العاطفي وصحتنا الجسدية والعلاقات مع من حولنا، لكن لماذا تصبح اليقظة فعالة بشكل لا يصدق؟ وكيف يمكن لممارسة تبدو بسيطة كاليقظة، أن تخلق تغييرات رائعة في جميع هذه المجالات من حياتنا؟ الإجابة تكمن في بعض النقاط.

- اليقظة تُغيّر دماغنا: كما ذكرنا، تمتلك اليقظة القدرة على تغيير بنية أدمغتنا حرفياً، فعندما نمارس اليقظة، تصبح مناطق الدماغ المرتبطة بالعواطف الإيجابية والتركيز والتعاطف أكثر نشاطاً، بينما تصبح المناطق المرتبطة بالتوتر والخوف مثبطة.
- اليقظة تحررنا من وضع الطيران الآلي: كلُّنا عرضة للوقوع في نمط «الطيران الآلي» من وقت إلى آخر، سواء أثناء تنقُّلنا الصباحي أو

أثناء غسل الأطباق في الليل. الجرعات الصغيرة ليست مشكلة، ولكن مع الدرجات الأكبر يضرُّ ذلك بصحتنا النفسية والجسدية، وتمكّنا اليقظة من أن نكون أكثر حضوراً في حياتنا اليومية، وتساعدنا على الانتقال من حالة «الطيران الآلي» غائب الذهن إلى أن نصبح أكثر حيويةً وانتباهاً.

• **اليقظة تغيّر علاقتنا بأفكارنا:** فأفكارنا لها تأثير هائل في مزاجنا وحالتنا النفسية. تساعد اليقظة في إدارة الأفكار السلبية بطريقتين رئيسيتين:

أولاً: تمكّنا اليقظة من أن نكون أكثر وعياً بأنماط التفكير السلبي عند ظهورها، وبالتالي تمنعنا من الغرق بشكل أكبر في الكآبة أو القلق.

ثانياً: تمكّنا اليقظة أن نعامل أفكارنا على أنها مجرد أفكار، ولا ندعها تغرقنا وتشل حركتنا. عندما ننظر إلى الفكرة كمجرد فكرة، فإننا ننزع سلاحها بدلاً من ترك المجال لها، وبمرور الوقت تساعدنا اليقظة على أن نصبح أقل اضطراباً وأقل تضرراً من الأفكار التي تدور في رؤوسنا. ستظل الأفكار موجودة، لكننا نتعامل معها على أنها مجرد أفكار: لا أكثر ولا أقل. أو كما قال جون كابات- زين: «لا يمكنك إيقاف الأمواج، ولكن يمكنك تعلّم ركوبها».

• **اليقظة تساعدنا على كبح اجترار الأفكار:** عندما ننشغل باجترار الأفكار، تستحوذ على تفكيرنا أشياء من الماضي لا يمكن تغييرها، أو نفرط في التفكير بأمور في المستقبل لم تأت بعد. إن اجترار الأفكار يشبه إلى حد ما جهاز التسجيل التالف الذي يردّد نفس الأغنية مراراً وتكراراً. رغم أن الاجترار حالة غير سارة، فإن اليقظة تمتلك القدرة على المساعدة في كسر هذا النمط من خلال إعادتنا إلى اللحظة الحالية، بدلاً من التفكير المتواصل في

العرض التقديمي الذي يتعيّن علينا تقديمه في العمل، أو مشاجرة الليلة الماضية مع شريك الحياة، تسمح لنا اليقظة بالعثور على السلام في الوقت الحاضر. كما يشير تيتش نات هان الراهب البوذي والمؤلف «تمتلىء اللحظة الحالية بالبهجة والسعادة، إذا كنت منتبهاً فسترى ذلك».

• اليقظة تساعدنا على تقبُّل الواقع: كتب الفيلسوف والشاعر الصيني القديم لاوتزو ذات مرة: «الحياة سلسلة من التغيرات الطبيعية والعفوية؛ لا تقاومها، فهذا لن يسبّب سوى الأسف». تؤكّد الأبحاث الحديثة هذه الفكرة، فغالباً ما تكون مقاومتنا للألم، وليس الألم نفسه، هي السبب في معظم معاناتنا.

مثل الرمال المتحركة، كلّما قاومنا أكثر ضد الواقع، ازددنا بؤساً وُغصناً أكثر. اليقظة تقدم لنا طريقاً مختلفاً، وتمكّننا من رؤية الواقع وقبوله كما هو، بدلاً من تمنّي زواله، ومن المفارقات أن هذا النوع من القبول يمكّننا في الواقع من اتخاذ خيارات صحية وتغيير حياتنا.

نصائح لممارسة اليقظة

خلال بضع صفحات سنبدأ في عرض عدد من التدريبات والمهارات التي ستمكّنك من البدء في دمج اليقظة في حياتك اليومية، ولكن دعنا أولاً نراجع بعض النصائح والاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على بدء تدريباتك:

• لا بأس أن يكون التدريب لفترة قصيرة خاصةً عندما تبدأ، لا تتردّد في أن يكون تدريبك قصيراً ولطيفاً. تذكّر أن أهم شيء هو البدء في تطوير نمط حياة من اليقظة، وليس هناك بداية خاطئة. إذا استطعت أن تقضي ساعة من يومك لممارسة اليقظة، فهذا أمر رائع، ولكن إذا

كان الوقت ضيقاً (وهو كذلك في حياتنا المزدحمة)، فجرّب البدء بعشر أو خمس عشرة دقيقة في اليوم، ثم ابدأ في زيادته بعد ذلك.

- ضع في اعتبارك ممارسة كل من تدريبات اليقظة الرسمية وغير الرسمية، وكما يذكر عالم النفس كريستوفر جيرمر، يمكن ممارسة اليقظة على الصعيدين الرسمي وغير الرسمي (جيرمر، 2009). يشير تأمل اليقظة الرسمي إلى الوقت الذي نخصّص فيه فترة زمنية محددة، ثلاثين دقيقة كمثال، للمشاركة رسمياً في ممارسة اليقظة. بالمقابل يشير تأمل اليقظة غير الرسمي إلى أخذ لقطات قصيرة لبضع ثوانٍ على مدار اليوم؛ لاستشعار ما يحدث حولنا وبداخلنا. يمكن أن يكون كل من أشكال ممارسة اليقظة له قيمته، لذلك لا تتردد في تجربة ما يناسبك وحاول دمج كليهما بحياتك اليومية.

- كن يقظاً أثناء أنشطة «الطيران الآلي». ناقشنا كيف يمكن أن تكون اليقظة علاجاً قوياً لمواجهة ميلنا إلى الانجراف بلا هدف على نظام «الطيران الآلي»، لذلك لا توجد ناحية أفضل من هذه للبدء بممارسة اليقظة. ضع في اعتبارك الأنشطة التي غالباً ما تجد نفسك غارقاً فيها في أحلام اليقظة، أو تعمل بلا ذهن حاضر. يوفر لنا ذلك الفرصة لتحويل شرود الذهن إلى يقظة، والتعامل مع تلك الأنشطة بطريقة مختلفة، وكما قال مارسيل بروست: «إن الرحلة الحقيقية للاكتشاف لا تتمثل في البحث عن مناظر طبيعية جديدة، بل في الحصول على عيون جديدة».

- لا تقلق من كونك «ماهراً» باليقظة. عندما نتعلم كيف نمارس اليقظة في البداية يشعر الكثيرون بالقلق بشأن ما إذا كنا نفعل ذلك بشكل «صحيح»، ويمكن أن نصاب بالإحباط عندما نشعر بأننا

لا نقوم بـ«عمل جيد». يمكن أن تعوقنا هذه الأنواع من الأحكام وتفسد جهودنا في تنمية اليقظة. عندما تنشأ لديك هذه الأنواع من الأفكار، ما عليك سوى أن تلاحظها، وتعيد توجيه انتباهك إلى اللحظة الحالية.

- فكّر في حضور صف لتعلم التأمل. هذا بالتأكيد اقتراح اختياري. يختار الكثيرون عدم القيام بذلك، لكن يمكنني أن أشهد شخصياً على التجربة القوية لغمر نفسك بالعيش اليقظ من خلال دورة تأمل، أو الاعتكاف وممارسة الرياضة الروحية. من خلال التعرض لهذا النوع من الخبرة، ستجد أن مهارتك تتزايد بشكل أسرع، وسوف يمكنك الحصول على فوائد عديدة من ممارسة اليقظة.
- اعثر على ما يناسبك. النصائح المذكورة أعلاه، والملاحظات التي سننتقل إليها بعد ذلك، هي مجرد اقتراحات تستند إلى أحدث الأبحاث عن اليقظة بالإضافة إلى خبرتي السريرية الخاصة. أنت كفرد خبير بنفسك؛ لذلك أدعوك إلى تجربة واختبار ممارسات وطرق مختلفة؛ حتى تصل إلى أفضل الممارسات والتدريبات المناسبة لك.

تدريبات اليقظة

تدريب اليقظة رقم 1: يقظة التنفس

كما نعلم جميعاً من تجربة شخصية، فإن عقلنا لديه ميل للشروود والتجوُّل بين الأفكار، وكما علمنا في وقت سابق من هذا الفصل، يؤثّر هذا في أذهاننا في شكل معاناة متزايدة وتعاसे (كيلينج سورث وجيلبرت، 2010)، لذلك من المهم جدّاً العثور على مرسة، وهو ما يُمكننا من التركيز على الوقت الحالي حتى نصبح حاضرين بالكامل هنا والآن.

أنفاسنا تعمل كأداة مثالية لتحقيق هذا الهدف. أنفاسنا دائماً معنا، فهي تعمل تلقائياً، لمدة 24 ساعة في اليوم وكل يوم في حياتنا، أنفاسنا موجودة مثل رفيق موثوق به. أينما كنا ومع من نكون، يمكننا دائماً أن نتجه إلى التنفُّس كوسيلة لتنبه أنفسنا إلى اللحظة الحالية، لذا ستكون أنفاسنا محور تدريب تأمل اليقظة الأول.

إرشادات: ابدأ بالعثور على مكان مريح وهادئ للجلوس. خصّص نحو عشر دقائق كبداية، يمكنك تمديد هذا الوقت كما يحلو لك في الأيام القادمة. اجلس بطريقة مريحة، إما على كرسي أو على الأرض. حافظ على استقامة ظهرك بما يتيح لكتفيك الاسترخاء. أغلق عينيك، أو اختر مكاناً على الأرض أمامك لتركز بصرك عليه.

- ابدأ بالتنفُّس ثلاث مرات سهلة ولطيفة عبر أنفك، وأتبعها بزفير بطيء وثابت. مع كل نفّس، حاول أن تشعر بأنك تتباطأ وتصبح أكثر انغماساً في اللحظة الحاضرة.

• إذا لاحظت أن ذهنك يشرد أو أن أفكارك تنجرف بعيداً، راقب هذا ببساطة وعد إلى انتباهك ووعيك بأنفاسك. قد تلاحظ أن عقلك يتجول ما بين عدد من الموضوعات خلال هذا التأمل. ذلك ببساطة ما يفعله عقلنا، فقط راقب هذا الميل دون محاسبة نفسك، وعد إلى وعيك بتنفسك.

• استحضر انتباهك الكامل الآن نحو تنفسك. عندما تقوم بالشهيق والزفير، لاحظ المنطقة من جسمك التي يظهر عليها تنفسك. ربما يكون صدرك، حيث تشعر أنه يرتفع وينخفض مع كل نفس. يلاحظ آخرون أنفاسهم بقوة أكبر في أنوفهم، حيث يمر الهواء بارداً عند دخوله، وأكثر دفئاً قليلاً عند خروجه.

آخرون يلاحظون التنفس أكثر وضوحاً في المعدة والبطن، حيث يرتفع وينخفض مع مرور كل نفس. أينما وجد النفس، خذ لحظة لمجرد ملاحظة المكان الذي يظهر به التنفس أكثر وضوحاً في جسمك.

• لاحظ كيف تشعر عندما تقوم بالتركيز بشكل كامل على عملية الشهيق. عندما تستنشق لاحظ أي مشاعر توتر أو إجهاد، ولاحظ إحساس رثتيك وبطنك بالامتلاء وأنت تستنشق.

• الآن حول انتباهك إلى التركيز أكثر على الزفير. مع كل زفير لاحظ كيف تشعر بخروج أنفاسك من خلال أنفك، ولاحظ، دون إطلاق أحكام، أي شيء تشعر به في جسمك.

- في الدقائق القليلة القادمة، استمر في التنفس برفق وبأنفاس متساوية. اشعر بالتنفس عند دخوله من خلال أنفك، وأتبعه بزفير ثابت.
- لاحظ ما يعتمل في ذهنك. إذا لاحظت أن ذهنك يشرذم وأفكارك تنجرف، فلا تحكم على نفسك أو تتصرف بنقد ذاتي. ببساطة لاحظ هذا، وأعد توجيه انتباهك ووعيك برفق إلى تنفسك.
- بعد عشر دقائق، افتح عينيك بلطف وأعد انتباهك إلى ما يحيط بك. اسمح لنفسك حالاً بالاسترخاء في راحة وهدوء.

يمكن أن يكون هذا التمرين إلهامياً وكاشفاً للمبتدئين في ممارسة اليقظة، أو قد يكون محبطاً. ربما لاحظت أن عقلك قد غمرته أفكار أو أحكام، وهذا أمر جيد. إنه الميل الطبيعي لذهننا نحو الانجراف والبحث عن التحفيز. إن الحفاظ على تركيز وعينا على التنفس قد يبدو غير طبيعي في البداية، ولكن من خلال الممارسة والصبر يصبح الأمر أسهل بمرور الوقت، فمع التدريب سوف تتطور لتجد راحة وسلاماً هائلاً بأنفاسك، ويمكنك الاستعانة بهذا التدريب وقتما تشاء.

تدريب اليقظة رقم 2: تأمل الزبيبة

إحدى نقاط قوة اليقظة اللافتة للنظر، هي قدرتها على تحويل الشيء العادي أو الممل إلى شيء لا يُصدّق. ناقشنا طوال هذا الفصل ميلنا إلى العمل على نظام «الطيران الآلي» في كثير من الأحيان، مع قليل من الإدراك لما يحدث في الوقت الحالي، فنحن نذهب إلى العمل، لكننا لا نتذكر تماماً كيف انتقلنا من «النقطة أ» إلى «النقطة ب». نقرأ صفحة في كتاب، ولكن نضطر أحياناً إلى إعادة قراءتها؛ لأن ذهننا كان في مكان آخر طوال الوقت. نلتهم وجبتنا المفضّلة سريعاً؛ لنذكر أننا لم نمنح أنفسنا الوقت الكافي لتذوّقها.

سنقوم في هذا التمرين بتسخير قوة اليقظة لبدء إيقاف تشغيل «الطيران الآلي» والاتصال بشكل أكثر اكتمالاً مع اللحظة الحالية. للقيام بذلك سنبدأ بنشاط نقوم به كل يوم وهو تناول الطعام، ولكن بدلاً من تناول وجبة كاملة بطريقة يقظة، سنبدأ بهدف متواضع، وهو تناول زبيبة واحدة!

كبداية خصّص نحو عشر دقائق من وقتك تستطيع أن تكون بها وحدك دون إزعاج. ستحتاج إلى عدد قليل من الزبيب لهذا النشاط (أو إذا كنت تفضّل يمكنك استبدال أية فاكهة مجففة أخرى به)، بالإضافة إلى ذلك أوصي بتخصيص لحظات قليلة بعد أداء التدريب لكتابة ردود فعلك تجاهه وما تعلّمته منه.

إرشادات: في البداية امكّث من خمس إلى عشر دقائق في مكان هادئ. تأكّد من عدم وجود أي تشبّيت لانتباهك، تأكّد من إيقاف تشغيل هاتفك وإيقاف تشغيل التلفاز، وابتعد أي

شيء آخر قد يجذب انتباهك. خلال الدقائق القليلة التالية، ستفعل شيئاً تفعله يومياً (تناول الطعام)، لكن بطريقة مختلفة عن المعتاد. سيكون هدفك أن تأكل الزبيب بطريقة متيقظة بحيث تنغمس بالكامل في التجربة.

- ابدأ بأخذ زببية وضعها في راحة يدك. انظر إليها متظاهراً للحظة بأنك لم تر شيئاً مثلها من قبل. انقل الزببية من راحة يدك وضعها بين السبابة والإبهام، وذلك بالتناوب؛ لشعر بلمسها على نحو أفضل. لاحظ وزن الزببية وهي في راحة يدك.
- الآن استغرق لحظة لتنظر إلى الزببية بشكل كامل، مع منح تفاصيلها الدقيقة اهتماماً خاصاً. بكل انتباهٍ ووعي، لاحظ نسيج الزببية وظلّها على راحة يدك، ولاحظ التواءات الموجودة بها، والألوان الخاصة التي تحتويها.
- ضع الزببية بين أصابعك الآن، وراقب نسيجها بالكامل مع مزيد من الانتباه. بماذا تشعر عند تمرير أصابعك فوق الزببية؟ حاول أن تحسّ بالتواءات على سطحها.
- الآن قَرِّب الزببية من أنفك. ثمّ شمّها، لاحظ ببساطة أي روائح تكتشفها، وإذا كنت لا تستطيع الكشف عن رائحة، لاحظ ذلك أيضاً من دون أحكام.
- خذ الزببية ببطء وضعها بلطف في فمك. راقب ما يحدث داخل فمك عندما تفعل ذلك. ربما تجد فمك يفرز لعاباً، أو تلاحظ أن لسانك يحاول الوصول إلى الزببية وأنت تضعها في فمك. قبل مضغها، ما عليك

سوى ملاحظة أي أحاسيس تظهر في فمك بعد وضع الزبيبة على لسانك.

• خذ قضمة واحدة من الزبيبة، ولاحظ كيف يؤثر ذلك في فمك ولسانك. لاحظ كل ملمس مختلف لنسيج سطح الزبيبة. عندما تكون مستعداً، استمر في مضغ الزبيبة ببطء، ولكن قبل بلعها، لاحظ مرة أخرى ببساطة كل ما يحدث في فمك وعقلك وجسمك.

• عندما تكون مستعداً، ابتلع الزبيبة، واستمر في ملاحظة أي ردود أفعال وأفكار ومشاعر تتولد لديك عند فعل ذلك، ودون إصدار أحكام، استحضر وعيك بشكل كامل للتركيز على ما يحدث بداخلك، واستغرق دقيقة فقط لمجرد الجلوس والتفكير بردود الفعل هذه وعيناك مغلقتان.

لدى الناس ردود أفعال مختلفة لتدريب «تأمل الزبيبة»، بالنسبة إلى البعض هي تجربة مثيرة للعين، حيث توضح كيف يمكن تحويل نشاط بسيط (تناول زبيبة) إلى شيء أكثر أهمية. بالنسبة إلى الآخرين، يشعرون بغرابة أكل زبيبة بهذه الطريقة، ويمكن أن يشعروا بعدم الارتياح. مهما كانت ردود أفعالك، استغرق لحظة لتلاخطها ببساطة وكتب بعض الأفكار السريعة حول التدريب:

تدريب اليقظة رقم 3: اليقظة كل يوم

في التدريب الأخير اكتشفنا كيف يمكن أن يتحوّل نشاط بسيط (أكل الزبيب) إلى شيء أكثر روعة وأهمية، في التدريب التالي، سنستفيد من دروس «تأمل الزبيب» ونطبّقها على مجالات أخرى من حياتنا، وعلى النقيض من السلوك الشائع، وهو أن نكون غائبين عن الذهن خلال يومنا، تعلّمنا كيف نزرع الاهتمام والوعي عبر تدريب «تأمل الزبيب». من خلال التركيز ببساطة على ما كنا نفعله، تغيرت تجربتنا، فإذا استطعنا تحقيق ذلك من خلال فعل بسيط كتناول زبينة صغيرة، تخيل ما يمكن أن يحدث إذا عزّزنا نفس المستوى من الوعي واليقظة في مجالات أخرى بحياتنا.

إرشادات: ابدأ بالتأمل في بضعة أنشطة تقوم بها كل أسبوع، لكنك تؤدّيها في كثير من الأحيان بطريقة لا معنى لها، وتشمل الأمثلة الشائعة ما يلي:

- تمشية الكلب.
- الاستحمام.
- تنظيف أسنانك.
- تنظيف البالوعة.
- تناول الإفطار.
- تعبئة/ تفرغ غسالة الأطباق.
- قيادة السيارة إلى العمل.

• المشي إلى صندوق البريد.

في الأسبوع التالي، اختر في كل يوم من أيام الأسبوع نشاطاً واحداً من هذه الأنشطة؛ للتركيز عليه أثناء ذلك اليوم. لا يتعيّن عليك تغيير الطريقة التي تتبعها (كأن تؤدي بتباطؤ مثلاً)، ولكنك ستغيّر مستوى تركيزك ووعيك. باستخدام الدروس المستفادة من تدريب «تأمل الزبيبة»، انشغل بنشاط واحد كل يوم بطريقة أكثر يقظةً وحضوراً. استخدم كل حواسك للانخراط بشكل كامل في النشاط، بدلاً من الاندفاع خلال تأديته، أو شرود أفكارك في مكان آخر. على سبيل المثال: أثناء تنظيف أسنانك بالفرشاة، يمكنك أن تولي اهتماماً خاصاً لإحساس الأسنان واللثة بالفرشاة، ونكهة معجون الأسنان، ورد فعل لسانك على هذا. لاحظ أي روائح، ولاحظ كيف يفرز فمك اللعاب أثناء قيامك بغسل أسنانك بالفرشاة.

في نهاية الأسبوع، سواء في المساحة الموجودة أدناه أو على ورقة منفصلة، اكتب بعض ردود أفعالك على التجربة. ما شعورك بالقيام بتلك الأنشطة اليومية بطريقة أكثر يقظة؟ كيف كان الأمر مختلفاً عن المعتاد؟

تدريب اليقظة رقم 4: يقظة الحواس

يعتمد هذا التدريب على «يقظة التنفس» الذي مارسه سابقاً، ولكنه يوسع هذه الممارسة لزيادة الوعي من خلال حواسنا. تماماً مثل تدريب التنفس، يمكننا استخدام حواسنا المختلفة (السمع والبصر واللمس والتذوق والشم)؛ لنغمر أنفسنا بشكل أكبر في اللحظة الحاضرة.

إرشادات: ابدأ بالعثور على مكان مريح وهادئ للجلوس. خصّص نحو عشر دقائق للبدء، ويمكنك تمديد هذا الوقت كما يحلو لك في الأيام القادمة. اجلس بطريقة مريحة إما على كرسي أو على الأرض. حافظ على استقامة ظهرك مما يتيح لكتفيك الاسترخاء. أغلق عينيك أو اختر مكاناً على الأرض أمامك لتركيز بصرك عليه.

- ابدأ بأخذ ثلاثة أنفاس سهلة ولطيفة من خلال أنفك، وأتبعها بزفيرٍ بطيء وثابت. مع كل نفس. اشعر بأنك تهدأ، وتتباطأ، وتصبح أكثر انغماساً في هذه اللحظة.
- إذا لاحظت أن ذهنك يشرد، أو أن أفكارك تنجرف بعيداً، لاحظ ذلك ببساطة وأعد انتباهك وتركيز وعيك إلى أنفاسك. قد تلاحظ أن عقلك يتنقل بين عديد من الموضوعات خلال هذا التأمل، ببساطة هذا ما يفعله عقلنا. مجرد مراقبة هذا الميل ودون إصدار أحكام، عد بوعيك إلى تنفسك.
- وجه اهتمامك الكامل الآن نحو تنفسك. لاحظ إحساسك

- بالنفس أثناء دخوله وخروجه من جسمك. مع كل شهيق وزفير، راقب نفسك؛ لتصبح أكثر حضوراً في هذه اللحظة.
- الآن حول انتباهك إلى الأصوات من حولك. لاحظ صوت أنفاسك، أدخل النفس ببطء وأخرجه ببطء. لاحظ الأصوات من حولك، حتى أضعف الأصوات، ولاحظ الصمت. تخيل أذنيك، كأنها أقمار صناعية قادرة على التقاط أي أصوات من حولك. لاحظ هذه الأشياء ببساطة دون أحكام ودون أي رغبة في أن تكون الأشياء مختلفة عما هي عليه.
- ركّز انتباهك الآن على أي روائح تكتشفها. عندما تستنشق لاحظ الروائح التي التقطها أنفك قوية أم ضعيفة. مرة أخرى لاحظ ببساطة من دون أحكام.
- قم بتحويل التركيز إلى الشعور بجسمك، وأنت جالس على الأرض أو على الكرسي، لاحظ وزن جسمك الذي يتم دعمه. انتبه إلى ملمس نسيج ملابسك على بشرتك، وإحساسك بدرجة حرارة الهواء على بشرتك، ولاحظ أين تستقر يداك.
- الآن استحضر وعيك للتركيز على أي مذاق تشعر به في فمك. سواء كان ضعيفاً أو قوياً، يمكنك ببساطة ملاحظة أي مذاق تشعر به، وإذا لم تستطع، ببساطة لاحظ ذلك أيضاً.
- وأنت مغمض العينين، تخيّل كيف تبدو الغرفة من حولك. ارسم صورة في ذهنك لما يحيط بك في هذه اللحظة.

تخيّل ما على الجدران، وما تحت قدميك. تصوّر ألوان الغرفة التي تجلس فيها.

- لاحظ الآن ما يدور في ذهنك. هل يستدعي تفكيرك لمحاتٍ من الماضي، أم يخطو نحو المستقبل، أم أنه موجود هنا في الوقت الحاضر؟ إذا لاحظت أن ذهنك يشرد أو أن أفكارك تنجرف، لا تحكم على نفسك أو تتصرّف بنقد ذاتي. ما عليك سوى ملاحظة هذا وإعادة توجيه انتباهك ووعيك برفق إلى تنفُّسك وإلى حواسك.
- بعد عشر دقائق، افتح عينيك بهدوء واستحضر وعيك إلى محيطك. اسمح لنفسك بالاسترخاء وسط راحة اللحظة الحالية وهدوئها.

تدريب اليقظة رقم 5: دقيقة يقظة

في الوقت الذي أشجّعكم فيه على تجربة تدريبات تأمل منهجية مثل التدريبات الواردة في هذا الفصل، فإنني أدرك أيضاً أن هناك أوقاتاً نشغل فيها بالحياة. هناك بعض الأيام يكون العثور خلالها على عشر دقائق لتخصيصها لممارسة اليقظة أمراً صعباً، ناهيك عن نصف ساعة، في هذه الحالة من المفيد أن تستغرق بضع لحظات فقط لتنمية يقظة ذهنك، وأن تصبح حاضراً تماماً في اللحظة التي تعيشها. يدعوك التدريب التالي لفعل ذلك.

إرشادات: في عالمنا المزدهم هذا، من المهم أن تأخذ وقتاً كافياً لإبطاء خطوك والتوحد مع اللحظة الحاضرة. عندما تشعر بالتوتر، حاول أخذ دقيقة؛ كي تهدأ وتنمي وعيك اليقظ. سواء كنت في العمل أو في سيارتك، وسواء كنت واقفاً أو جالساً، يمكنك القيام بهذا التدريب في أي مكان تقريباً. كل ما تحتاجه هو دقيقة صمت؛ يمكنك إغلاق عينيك إذا كنت ترغب في ذلك، إلا أنك لست مضطراً إلى ذلك. للدقيقة التالية، اترك كل ما تفعله وركّز على ما يلي:

- اشعر بدخول أنفاسك وخروجها من أنفك. اشعر بأنفاسك تملأ صدرك ورئتيك، ولاحظها عند إطلاقها عبر الزفير.
- استخدم حواسك لملاحظة ما يحدث من حولك. استمع للأصوات من حولك، واشعر بدرجة حرارة الهواء على بشرتك.

- راقب أي عواطف وأفكار تعتمل بداخلك الآن، فقط لاحظها دون إطلاق أحكام، ودون أي رغبة في تغييرها.
- لاحظ عندما يشرّد ذهنك، وأعدّه مرةً أخرى للتركيز على أنفاسك.
- عندما تكون مستعداً، افتح عينيك وعد إلى الغرفة.

طريق التسامح

«الاستياء يشبه تجرّعك السم، على أمل أن يموت أعداؤك».

– الزعيم نيلسون مانديلا

التسامح الملهم

في 11 فبراير من عام 1990 كان العالم يشاهد بفروغ صبر إطلاق سراح السجنين رقم 46664 أخيراً من السجن. بعد 27 سنة خلف القضبان والتعرّض لأقسى الظروف، خرج من بوابات السجن ودخل عالم الحرية. تابع الناس بكل فضول وتخوّف متسائلين كيف ستكون ردّة فعله. البعض كان قلقاً من تفاعله مع الموقف بغضب نتيجة سنوات من الثورة المكبوتة، في حين خشي آخرون من أن الأمة ستغرق في الفوضى وسفك الدماء. كانت الرهانات كثيرة والمخاطر عالية على خلفية أن السجنين رقم 46664 سيصبح رجلاً حراً؛ لم يكن هذا السجنين سوى نيلسون مانديلا!

كان قد حُكِم على مانديلا بالسجن عام 1964 بتهمة «جريمة» الكفاح من أجل الحرية والعدالة الاجتماعية، وحُكِم عليه بتقضية فترة سجنه في جزيرة روبن، وهو سجن سيئ السمعة في جنوب أفريقيا. يقع سجن جزيرة روبن على بعد عدة أميال من ساحل كيب تاون. ربما يكون

أفضل بالمقارنة مع سجن الكاتراز، فقربه من العالم الحر لم يؤدِّ إلا إلى بؤس مركب.

لسنوات عديدة أجبر مانديلا على تكسير الحجر الجيري في الشمس الحارقة، ممَّا أدى إلى ألم جسدي ومشاكل في الرؤية استمرت بقية حياته. كان ينام كل ليلة على حصيرة من القش، وكان محصوراً في زنزانة تتسع بالكاد لجسده الطويل. خلال فترة وجوده في جزيرة روبن، سُمح لمانديلا بإرسال واستلام رسالة واحدة كل ستة أشهر، واقتصر اتصاله مع البشر بالعالم الخارجي على زيارة واحدة لمدة ثلاثين دقيقة في السنة.

في ضوء هذه الخلفية، كانت المخاوف من الصراع وإراقة الدماء لها أساس قوي، فأَي شخص تعرض للألم والمعاناة التي عاشها نيلسون مانديلا خلال تلك السنوات بجزيرة روبن قد تمتلئ نفسه بالغضب والرغبة في الانتقام. 27 سنة اقتطعت من حياته، قضاهها في تكسير الحجر الجيري ومحبوساً خلف القضبان، وحين أصبحت الحرية في قبضته، راح العالم يراقبه وسؤالٌ واحدٌ يدور في أذهانهم: كيف سيكون رد فعل نيلسون مانديلا؟

رغم أن الانتقام والقصاص قد يكونان رد فعل مفهوماً، اختار نيلسون مانديلا طريقاً مختلفاً: طريق التسامح. سامح مانديلا السجنانيين الذين حاولوا كسر روحه وسامح حكومة جنوب أفريقيا التي اغتصبت حريته بشكل ظالم، بل وسامح أيضاً ملايين الناس في جميع أنحاء العالم الذين صنّفوه كشرير. بعد سنوات عدة، عندما تم انتخابه رئيساً لجنوب أفريقيا، اختار مانديلا أحد سجنانيه السابقين ليكون ضيف شرف غير عادي، للمساعدة في الاحتفال بالمناسبة.

بعد سنوات، عندما تأمل مانديلا قراره بالصفح والتسامح، ذكر أنه أدرك أن الاستياء لن يؤدي إلا إلى مزيدٍ من الألم والمعاناة، وسيبدو الأمر كما لو

أنه لم يغادر السجن قط، ولمانديلا قولٌ شهير بهذا الشأن: «أثناء خروجي من باب السجن نحو البوابة التي ستقودني إلى الحرية، كنت أعرف أنني إذا لم أترك الشعور بالمرارة والكراهية خلفي، فسأظل كأني ما زلت في السجن». لا يمكن للكراهية أن تهزم الكراهية، لذلك اختار مانديلا شيئاً مختلفاً، كذلك أشار مانديلا في ما بعد إلى أن «الناس يمكنهم أخذ كل شيء منك ما عدا عقلك وقلبك، وتلك أشياء قرّرت ألا أتخلّى عنها». قرار نيلسون مانديلا بالتسامح مكّنه من استعادة حياته وإيجاد السلام، وبالتالي غيّرت شجاعته الملهمّة وقوّة تسامّحه حياة الملايين من سكان جنوب أفريقيا، وساعدت بالفعل في جعل العالم مكاناً أفضل.



عندما نتعرّض للقمع أو للظلم، غالباً ما نندفع لمواجهة النار بالنار. نحن نتجرف للرد على الشخص الذي يؤذينا؛ كي نتقم لآلامنا، وأحياناً أخرى نختار تجنّب الشخص تماماً، ومع ذلك تظل تستهلكنا مشاعر الغضب والاستياء. ردود الفعل هذه شائعة ومفهومة، ففي النهاية نحن بشر. إلا أنه غالباً ما يكون هناك ثمن فادح لهذه الأنواع من الاستجابات. يمكن أن نعجز عن التخلص من الشعور بالمرارة، وتتشبّث بمشاعر الغضب، ونشعر بعدم القدرة على المضي قدماً في حياتنا، وفي النهاية نظل نعاني لفترةٍ طويلة بعد انتهاء الظلم، حينها لن نؤذي سوى أنفسنا، وكما قال بوذا «إن التشبث بالغضب أشبه بالقبض على جمرٍ ساخن بقصد إلقائه على شخص آخر، فأنت من ستكتوي بالنار».

يقدم التسامح لنا طريقاً بديلاً، فمن خلال التخلّي عن الاستياء وتعلّم التسامح، يمكننا استعادة حياتنا وإعادة اكتشاف السلام النفسي والسعادة، ومن المهم أن نتذكّر أن التسامح في كثير من الأحوال هدية نمنحها لأنفسنا، ليس سوى لصالحنا نحن، وغالباً ما نسمع أن التسامح

هدف جدير بالسعي للوصول إليه، في الواقع معظم الديانات الرئيسة في جميع أنحاء العالم تفترض أن التسامح هدف نبيل، كما تبنيّ عديد من أعظم المفكرين والفلاسفة عبر التاريخ قيمة المغفرة. كتب الشاعر الكبير ألكسندر بوب ذات مرة «الخطأ إنساني، والمغفرة إلهية».

كما هو الحال مع عديد من الأفكار، لم يبدأ العلم الحديث في اللحاق بهذه الحقائق القديمة إلا في الآونة الأخيرة، وقد شهد العقد الماضي طفرة في الأبحاث حول فوائد التسامح عبر مجموعة من المجالات، كما تبين أن التسامح ليس مجرد مسعى نبيل، أو تصرف غير أناني، لكن ثبت بالفعل أنه من أقوى الطرق لتحقيق السعادة والرفاه، ومن خلال اختيار التسامح، يمكننا تحسين صحتنا النفسية والبدنية وحياتنا بطريقة دائمة.

ما التسامح؟

التسامح موضوع معقد، فهناك عديد من المفاهيم الخاطئة حول طبيعة التسامح، في الواقع، من بين كل طرق السعادة التي وصفت في هذا الكتاب، وجدت أن التسامح في الغالب يمكن أن يكون الأكثر صعوبة بالنسبة إلى الكثير من الناس لبدء تطبيقه. ستحدث قليلاً عما يخرج عن مفهوم التسامح، ولكن دعونا أولاً، نحاول تحديد هذا المفهوم، وفقاً لما تقوله أحدث الأبحاث.

ينظر علماء النفس وباحثون آخرون إلى التسامح على أنه جهد واع للتخلي عن الغضب والاستياء تجاه شخص أو جماعة أضرت بك. إنه يعني تحرير أنفسنا من دوافع الانتقام أو التجنب، بغض النظر عما إذا كان الشخص الآخر يستحق ذلك أم لا، في بعض الأحيان، نستبدل بمشاعرنا السلبية مواقف وسلوكيات أكثر إيجابية، إلا إن الخطوة الأكثر أهمية فهي أن نتعلم الانفصال عن مشاعرنا السلبية عميقة الجذور.

يصف فريد لوسكين، عالم النفس وأحد أبرز خبراء التسامح في العالم، التسامح بأنه «تجربة سلام وتفاهم يمكن الشعور بها في اللحظة الراهنة عندما نحرّر أنفسنا من الغضب والاستياء». عندما تغفر تدرك أن «الأشياء السيئة لن تدمر حاضرنا، رغم أنها ربما تكون قد أفسدت ماضينا» (لوسكين، 2002). يؤكد لوسكين على أنه حتى الذين عانوا من الألم والخسارة الهائلة يستطيعون الغفران والتسامح.

هناك جانب مهم من التسامح علينا أن نتذكره، وهو أنه لصالحك أنت أولاً وليس لمصلحة أي شخص آخر. لا يمكننا أن نسامح بشكل صحيح إذا كنا نفعل ذلك من أجل شخص آخر، أو إذا كان هناك مقابل أو شروط. يستلزم التسامح الحقيقي اختيار التخلي عن المرارة والاستياء اللذين نتشبت بهما من أجل الوصول إلى السعادة والسلام النفسي. إنه يعني استعادة القوة التي تخليتنا عنها، وتحديد أولويات الشفاء الخاص بنا. على الرغم من أن القول أسهل من الفعل، لكننا جميعاً قادرون على اختيار التسامح، رغم كونه في الواقع عملية صعبة، ربما تكون الأكثر تحدياً من بين جميع طرق الوصول إلى السعادة المذكورة بهذا الكتاب، لكن إذا كان الغضب والاستياء يعوقان حياتك التي تستحقها، فإن التسامح يقدم طريقاً قوياً لمستقبل أفضل.

ما لا يدخل تحت مفهوم التسامح

أحد العوائق الرئيسة التي يعاني منها عديد من الناس عندما يتعلق الأمر بمسألة التسامح، هي المفاهيم الخاطئة التي لا تعد ولا تحصى التي نواجهها عن التسامح. يتضمن عديد من تلك المعتقدات أن التسامح سيسمح بطريقة أو بأخرى للشخص الآخر بالإفلات من عواقب فعلته، أو أنه سينتقص من الألم الذي عانينا منه. هناك عددٌ كبيرٌ من المفاهيم المغلوطة التي لا يمكن إدراجها هنا، إلا أنه من المهم مراجعة بعض

المفاهيم الخاطئة الشائعة التي يمكن أن تكون بمثابة عوائق في رحلتنا نحو التسامح.

في ما يلي بعض الأشياء التي لا يعينها التسامح.

- التسامح ليس النسيان. رغم القول المأثور بأنه ربما ينبغي علينا «أن نسامح، وننسى»، فإن التسامح الحقيقي لا ينطوي على نسيان الألم الذي عايناه، أو الطريقة التي تأذينا بها، في الواقع، بل يمكننا وينبغي علينا أن نتذكر ما حدث من أجل تشكيل سلوكنا وخياراتنا في المستقبل.
- التسامح لا يخص الشخص الآخر. على العكس، فالتسامح يدور حولك، وحول اختيارك الشخصي لإطلاق مشاعر الغضب والاستياء. التسامح قرار فردي عميق يعتمد على قيمك وأهدافك وأنظمتك العقائدية.
- التسامح ليس التغاضي أو التقليل. عندما نسامح شخصاً آخر، فإننا لا نتغاضى عن أفعاله، كما أننا لا نقوم بالتقليل من حجم الألم الذي عايناه بسببه، لكننا بدلاً من ذلك، نختار عدم التخلي عن مساحة في أذهاننا وقلوبنا بشكل مجاني ليحتلها الغضب والاستياء.
- التسامح ليس المصالحة. فقد يعقب التسامح في بعض الأحيان مصالحة تنطوي على إعادة التواصل مع الجاني وإعادة إقامة علاقة معه، لكن في أحيانٍ أخرى، قد نختار بشكل لائق ألا نقيم علاقة مع الشخص الآخر ومع ذلك نسامحه. يمكن أن يحدث التسامح الحقيقي، وغالباً ما يحدث، دون خطوة إضافية من المصالحة.
- التسامح ليس حلاً سريعاً. قد يستغرق التسامح بعض الوقت، فلا يوجد إطاراً زمني محدد للعملية، في الواقع إن محاولة التسرع

في التسامح يمكن أن تتركنا في الغالب عالقين، لكن من خلال الإقرار بأن التسامح عملية، يمكننا أن نختبر مشاعرنا بالكامل من خلالها، وفي الوقت المناسب نتقدم إلى الأمام.

يمكن لهذه الاعتقادات الخاطئة وأخرى غيرها حول التسامح أن تعيدنا إلى الوراء، تاركةً «الكراهية تتلف الأوعية الدموية التي تُخزن فيها» كما يقول المثل الصيني. إن الحقد والغضب يمكن أن يؤديا بالفعل إلى تأكلنا على المستوى النفسي والجسدي، في حين أن التسامح يمنحنا طريقاً نحو الحرية، ولكن قبل أن نستكشف بعض فوائد التسامح، دعونا، أولاً، نتبّه إلى الطرق التي يمكن أن يؤثر بها الغضب والاستياء في أنفسنا.

قلب الاستياء

يقال: إن بوذا سأل ذات مرة أثناء تعليمه أحد تلامذته: «إذا ضُرب شخص بسهم، فهل سيؤلمه؟»، فكر الطالب في هذا الأمر وأجاب: نعم، سيكون هذا مؤلماً. ثم سأل بوذا: «الآن، إذا ضُرب نفس الشخص بسهم ثانٍ، فهل سيكون أكثر إيلاًماً؟». وافق الطالب مرة أخرى على أن هذا سيكون أكثر إيلاًماً. أوضح بوذا أنه في الحياة لا يمكننا السيطرة على السهم الأول، وهو المصدر الأول لألمنا، وقال: «إن السهم الثاني هو رد فعلنا على السهم الأول، فالسهم الثاني اختياري».

التجارب المؤلمة جزء لا مفر منه في الحياة، فليسوف يؤذينا الناس عاطفياً أو جسدياً، وتمثل هذه التجارب أول سهم، وما دمنا على قيد الحياة فسوف نستمر في تلقي هذه السهام، لكن قرار الكراهية وإطلاق الأحكام والاجترار يمثلان السهم الثاني، وفي حين أن السهم الأول غالباً ما يكون خارجاً عن سيطرتنا، فإن السهم الثاني نطلقه نحن على أنفسنا، ونسبّه لذاتنا، والأسوأ من ذلك، أن الألم الذي نختبره نتيجة للسهم الثاني عادةً ما يتجاوز الأول.

عندما يؤذينا شخص، فإن الإصابة الأولى قد تستغرق ثواني أو ساعات، ولكننا نواصل تكرار استعادة الحادث في أذهاننا لأيام أو شهور أو حتى سنوات، ومثل جهاز تسجيل تالف، تظل عقولنا عالقة بالشكوى، فنحن نرغب في أن نطلق ألمنا على من آذونا؛ كي نجعلهم يعانون كما عانينا، ولكن بغض النظر عن حجم تخيلاتنا هذه، فإنها لا تقلل من ألمنا، بل تضخمه.

وكما ناقشنا في وقت سابق، فإن دوافع الثأر، أو التجنب تكون طبيعية تماماً عندما نشعر بالظلم أو الأذى، وبالفعل يمتلك الناس أسباباً كثيرة لعدم التسامح، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- عدم الشعور بأن الآخر يسمع، أو يفهم.
- عدم الشعور حقاً بمشاعر التسامح.
- عدم الاستعداد للتسامح.
- الشعور بأن الجرم لا يغتفر.
- عدم معالجة المشاعر المؤلمة المرتبطة بالجرح.

هناك عديد من الأسباب التي تجعلنا لا نسامح، أهمها أن التسامح اختيار شخصي جداً، ولكن بما أن هدف هذا الكتاب هو مساعدتك على تحقيق مزيد من السعادة والرفاه في حياتك، فيجدر بنا أن نسلط الضوء على الطرق التي يمكن أن يقف بها الاستياء والغضب الذي لم يُحل بعد، كحجر عثرة في طريق تحقيق هذا الهدف، ولا أقصد إقناعك بالتسامح إذا لم تكن مستعداً، كما لا أطرح أن التسامح هو الخيار الصحيح في كل المواقف، ولكن إذا كان الاستياء أو المرارة تعوق طريقك، وتوقفك عن أن تحيا الحياة التي تريدها، أمل أن أساعدك في عرض بديل لك.

بالعودة إلى قصة بوذا التي ذكرناها من قبل، فكّر للحظة بـ«السهم الأولى» المختلفة التي مررت بها في حياتك. قد تتراوح من إهانات صغيرة (مثل شخص يعترض طريقك خلال حركة المرور)، إلى أكبر وأهم من ذلك بكثير (مثل تخطيك في ترقية بالعمل أو التعرض للقسوة عندما كنت طفلاً). يتكون «السهم الثاني»، وهو في كثير من الأحيان أكثر إيلاماً، من أحكامنا والغضب الذي شعرنا به وعانينا منه نتيجةً للأول. عندما نركّز بشكل مفرط على ألماً والطريقة التي أخطأنا بها، فإن ذلك يخلق حلقة مفرغة تتعمّق فيها مشاعر الغضب داخلنا.

علامات تدل على أنك تعاني من مشكلة ما يسمى «السهم الثاني»:

- تتخيّل أو تجد نفسك تحلم بأحلام يقظة تدور حول الانتقام.
 - تقضي كثيراً من الوقت في التفكير بالتجربة المؤلمة.
 - تريد أن ترى الشخص الآخر يعاني.
 - تشعر أنك لا تستطيع تحقيق سعادة حقيقية إذا كان الشخص الآخر موجوداً.
 - تعتقد أن حياتك دُمّرت نتيجةً للظلم.
 - تشعر بردود فعل جسدية شديدة (مثل توتر العضلات أو زيادة معدل ضربات القلب) عند التفكير في الشخص الذي يؤذيك.
- إذا شعرت أن الاستياء والغضب يعوقان طريق سعادتك، فهناك طريق بديل: طريق التسامح. غالباً ما يُنظر إلى التسامح على أنه فعل كبير أو نبيل، وأنه بادرة شهامة وعطف سامية تمنحها إلى الشخص الذي أضرّ بنا. هناك بعض الحقيقة في وجهات النظر هذه، لكن تجدر الإشارة إلى أنه يمكن أيضاً النظر إلى التسامح من خلال عدسة أكثر تواضعاً وشخصية.

باختصار: التسامح مفيد لنا، ويمكن أن يساعد في تحريرنا من أغلال الاستياء والغضب التي تجعلنا عالقين في كثير من الأحيان. شهد العقد الماضي طفرةً في الأبحاث حول فوائد التسامح وتأثيره في سلامتنا العاطفية والجسدية، وقبل أن نتحدث عن الكيفية التي يمكننا أن نسامح بها، دعونا نستكشف، أولاً، لماذا ينبغي لنا أن نسامح.

فائدة التسامح لعقولنا

أشار نيلسون مانديلا ذات مرة، كما سبق القول في مقدمة هذا الفصل، إلى أن «الاستياء يشبه تجرّعك السم، على أمل يموت أعداؤك».. عبر كثير من الحكايات نعلم أن هذا صحيح. بالفعل، تأمل للحظة شعور ضغينة أو ظلم، ظللت محتفظاً به داخلك. هل كان الشخص الآخر يعاني من غضبك واستيائك؟ بالطبع لا. الحقيقة المؤسفة هي أننا نحن الذين نظل نعاني، وليس العكس.

أكدت الأبحاث هذه الفكرة، كما أبرزت بعض التكاليف العديدة المرتبطة بالغضب والاستياء أن التمسك بالغضب لا يشعرك بمشاعر سيئة فقط، لكنه يسبب لك مجموعة من المشاكل في ما يتعلق بالصحة النفسية، في الواقع إن من يحملون الضغائن ويجدون أنفسهم عالقين في المرارة يؤديون أداءً أسوأ عبر عددٍ من نتائج الصحة النفسية، فلديهم معدلات اكتئاب أعلى، ويشعرون بمستويات أعلى من الإجهاد في حياتهم اليومية، ويميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقاً بشكل عام، ويصارعون مشاعر مزمنة من الغضب والكراهية، وتميل نوعية حياتهم بشكل عام ورضاهم عن الحياة إلى الوصول إلى مستويات أقل بكثير من المتوسط.

من ناحية أخرى، يرتبط التسامح بمجموعة من فوائد الصحة النفسية (ماكولوغ وويتفليت 2007، وورثينغتون، 2002، ولوسكين، 2001). أفاد الأفراد القادرون على مسامحة من تجاوزوا في حقهم عن مستويات

أعلى من الصحة النفسية، إلى جانب انخفاض معدلات الاكتئاب والقلق، وهم يتعاملون مع الضغوط بشكل أكثر فاعلية، ويعانون أقل من الغضب والاضطرابات العصبية. لذا فهم عموماً أكثر سعادة وأكثر صحةً نفسيةً وأكثر هدوءاً.

إن ممارسة التسامح لا تمنعنا من الشعور بألم وحزن في القلب، ولا تمنعنا من مواجهة الألم أو الغضب أو أي مشاعر سلبية أخرى. مرة أخرى «الأسهم الأولى» جزء طبيعي وحتمي من الحياة، إلا أن ممارسة التسامح توضح لنا كيفية التخلي تدريجياً عن المشاعر السلبية من أجل استعادة حياتنا. التسامح باختصار يبيّن لنا كيف نفلت أو نخفف قبضة «السهم الثاني».

أثر التسامح في صحتنا

كما أوضحنا، ترتبط مشاعر الغضب والاستياء على المدى الطويل بعددٍ من النتائج السلبية للصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، ولكن الأسوأ من ذلك أن الأبحاث قد أظهرت أن استمرار مشاعر الأذى والشكوى يمكن أن تضر أجسامنا أيضاً، في الواقع، وهناك حالياً أدلة قوية على أن التمسك بالحقد والغل يضر بصحتنا الجسدية.

عندما نفكر في الظلم، نشهد سلسلة واضحة من التفاعلات الفسيولوجية في أجسامنا (ويتفليت، 2001) حيث نشعر بزيادة في ضغط الدم، إلى جانب اضطراب بمعدل ضربات القلب، ويحدث إطلاق لمواد كيميائية خاصة بالتوتر وهرمونات (مثل الكورتيزول)، تشير لنا بالاندفاع للقيام بفعل ما، وتتصبّب عرقاً ونشعر بشد في عضلاتنا ونشهد عواطف سلبية شديدة. هل تبدو هذه الحالة مألوفة؟ إنه نظام المقاومة القديم «الكر والفر». نفس التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند مواجهة خطر حقيقي، تطل برأسها القبيح عندما يتعلق الأمر بالتفكير في الضغائن. ربما تكون المشاعر لا تزال شديدة؛ لأن الظلم وقع لتوه.

واقعيًا، إنه في لحظة الانفعال، تعد هذه مجرد تجربة غير سارة، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن تكون لها آثارٌ مدمرة. إن نوع الإجهاد المزمن في أجسامنا المرتبط بالغضب والاستياء يتسبب في خسائر فادحة لصحتنا البدنية، فهو يضعف نظام المناعة مما يجعلنا أكثر عرضةً لنزلات البرد والأمراض الأخرى، ومع مرور الوقت نجد أدلة على أن الاستياء يمكن أن يزيد من مخاطر المشاكل الصحية المرتبطة بالإجهاد والتوتر بما في ذلك الأزمات القلبية. علاوة على ذلك، هناك بعض الأدلة على أنه يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان (لوسكين، 2002).

عندما نتعلم أن نسامح، نستطيع إعاقة هذه العملية وإزالة الآثار الضارة الناجمة عن الغضب والأحقاد، وعلى الفور تقريباً، تعود ردود أفعال الغضب الفسيولوجية التي تتكون لدينا على المدى القصير (زيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات) إلى وضعها الأساسي، وعلى المستوى الكيميائي، نلاحظ نقصاً في الكورتيزول وهرمون الإجهاد المرتبط بالعواقب السلبية مثل الاكتئاب والأمراض المزمنة وزيادة الوزن وأمراض القلب، ومن خلال اختيار التسامح، يمكننا تجنب هذه العواقب وغيرها من المشاكل الصحية المرتبطة بالاستياء، وتحقيق صحة أكبر سواء بالنسبة إلى أدمغتنا أو أجسادنا.

التسامح مفيد لعلاقتنا

بحكم التعريف، فالتسامح هو مسعى تبادلي بين البشر، لذا ربما ليس غريباً أن له عديد من الفوائد العميقة في ما يخص علاقتنا مع الآخرين. على المستوى المباشر، يحمل التسامح فوائد واضحة وقوية لعلاقتنا مع الشخص الذي نسامحه. سواء كان زوجاً، أو زميلاً، أو والداً، أو طفلاً، يمكننا التسامح من أن ننحّي الأذى جانباً ونبدأ في إصلاح علاقتنا، والواقع أن الأزواج الذين يمارسون التسامح يحققون علاقات أكثر

سعادةً وروابط أوثق، كما يساعد التسامح في دعم العلاقات الأسرية والصدقات كذلك.

تمتد فوائد التسامح إلى أبعد من علاقتنا بالشخص الذي نعتذر عنه، فيبدو أنه يشع خارجنا ويحسن علاقاتنا مع الآخرين في حياتنا حتى مع الغرباء، وجدت دراسة معروفة عن التسامح والغفران أن تبني موقف التسامح أدّى إلى أن أصبح الناس أكثر رغبةً في المشاركة في العمل التطوعي والتبرع للأعمال الخيرية (كاريمانس، 2005). عبر الذين تسامحوا عن شعورهم بأنهم أكثر ارتباطاً بالآخرين في حياتهم، وأوضحوا أن فوائد التسامح بالنسبة إلى العلاقات بين الناس تمتد إلى أبعد من علاقتنا مع من سبّب لنا الأذى، والواقع أن التسامح يجعلنا نصل إلى حالة سلام من المرارة والاستياء، ويساعدنا في كثير من الأحيان على إعادة اكتشاف ما هو أهم بالنسبة إلينا.

دماغك ينشط بالتسامح

يصف الكثيرون الدماغ البشري بأنه «الحدود النهائية» للعلوم. رغم أن العقد الماضي شهد مكاسب هائلة من حيث فهمنا للدماغ، فإن الحقيقة تظل أنه لا يزال هناك كثير مما لا نعرفه مقارنةً بما نعرفه، وبالمقارنة مع بعض المسارات الأخرى إلى السعادة الموصوفة في هذا الكتاب (مثل اليقظة أو التقدير)، يُعد فهمنا لآثار التسامح على الدماغ محدوداً نوعاً ما، ومع ذلك شهدت السنوات القليلة الماضية بعض التقدم من حيث فهم ما يحدث في دماغنا عندما نسامح.

ناقشنا بعض الآثار السيئة للاستياء على الجسم، بما في ذلك ارتفاع مستويات الكورتيزول وتوتر العضلات وزيادة معدل ضربات القلب، لكن خلال السنوات القليلة الماضية، أخذ الباحثون الأمور خطوةً إلى الأمام وبدؤوا في دراسة ما يحدث على مستوى الدماغ عندما نختار

موقف التسامح، في دراسة حديثة طُلب من المشاركين تخيل سيناريو يؤذيهم خلاله شخص آخر (ريكياردي، 2013)، ثم طُلب منهم تصور أنفسهم إما يسامحون ذلك الشخص، أو يكتمون مشاعر غضب واستياء تجاهه، وفي تطور إضافي، كان على جميع المشاركين الخضوع لعملية تصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لتقييم نشاط الدماغ أثناء تخيلهم لهذه السيناريوهات.

على المستوى الشخصي، أفاد المشاركون عن إحساسهم بشعور أفضل بكثير نتيجة لحالة التسامح مقارنة مع حالة الاستياء، وأبلغوا عن مستويات غضب أقل وإحباط أقل وارتياح كبير عندما سلخوا مسلك التسامح مقابل التشبُّث بالضغينة والحقد، لكن المخ أخبرنا بمعلومات أكثر قوة. عندما اتخذ المشاركون موقف التسامح، أضاءت منطقة من الدماغ تسمى القشرة الجدارية السفلى وأصبحت أكثر نشاطاً. ترتبط هذه المنطقة ارتباطاً وثيقاً بالتعاطف، مما يشير إلى أن استراتيجيات التسامح تمكننا من الشعور بالتعاطف سواء مع الآخرين أو مع أنفسنا، كذلك أصبحت منطقة أخرى من الدماغ تسمى «الطلل»، وهي تليف مخيخي صغير، أكثر نشاطاً نتيجة للتسامح. ترتبط منطقة الدماغ هذه بتبني وجهات النظر والقدرة على رؤية الموضوعات من وجهة نظر الآخرين. يشير هذا إلى أن عنصراً قوياً من عناصر التسامح يأتي عندما نتعلم النظر إلى الشخص الآخر على أنه إنسان له محاسنه وعيوبه دون الحط من قدره.

على الرغم من أن علم التسامح علمٌ جديد، إلا إننا في عصر مثير في ما يتعلق بأبحاث التسامح، ونحصل بالفعل على مؤشرات حول كيفية تعامل الدماغ مع التسامح، مما يعلمنا بدوره كيفية تنمية التسامح بشكل أكثر فاعلية، ولا شك أن السنوات القادمة ستعلمنا مزيداً عن هذه المهارة التي تغير الحياة.

نصائح لممارسة التسامح

إذا كان الغضب أو الاستياء يثقلك، ويمنعك من الوصول إلى السعادة، فإن التسامح هو العلاج. رغم أن القول أسهل من الفعل، فكثير من الناس يجدون أن التسامح يمكن أن يكون إحدى أقوى الأدوات لمساعدتنا على التخلص من المرارة واستعادة الحياة. قبل أن نصل إلى بعض التقنيات الأكثر تفصيلاً لمساعدتك في عملية التسامح، لا تتردد في التفكير بالنصائح التالية لمساعدتك على البدء:

- تذكر أن التسامح عملية تستغرق بعض الوقت، وتختلف سرعة الخطو والتقدم على طول تلك الرحلة من شخص إلى آخر. قد يبدو هذا القول تقليدياً، إلا أن بعض الأيام ستكون أفضل من غيرها. عندما يمر بك يوم، تزحف فيه مشاعر الاستياء القديمة إلى تفكيرك، هذا لا يعني أنك تتراجع، بل يعني ببساطة أنك بشر.
- تعرف على المعالم والتغيرات الصغيرة. على هذا المنوال، لاحظ وقدّر علامات تقدمك في جهدك للوصول إلى التسامح. عندما تشعر بالتحسن يوماً ما وتدرّك أنك لا تفكر في الجروح القديمة، فهنيئ نفسك واشعر بامتنان نحو هذا التقدم.
- احصل على دعم. هناك عائق شائع أمام التسامح عندما نحاول أن نصل إليه بمفردنا. من المهم أن نحصل على دعم من الآخرين للوصول إلى السلام النفسي والتسامح، وعدم محاولة خوض المعركة وحدنا، في كثير من الأحيان عندما نحس ببساطة أن هناك شخصاً آخر يسمعنا ويفهمنا، يمكننا البدء في التخلي عن المشاعر المؤلمة القديمة.
- تفهّم أحاسيسك. هناك عائق شائع آخر أمام التسامح عندما لا نتفهم كل المشاعر المرتبطة بتعرضنا للظلم بشكلٍ صحيح. نشعر غالباً

بغضب محسوس على السطح، لكن يكمن تحت هذا الغضب ألم وحزن وجرح وأسى. من المهم أن نعترف بهذه المشاعر الكامنة ونحس بها تماماً من أجل البدء في المضي قدماً.

- تذكر أنه لا توجد طرق مختصرة. رغم أنه قد يكون أمراً لطيفاً، إلا أن التسامح والمغفرة الحقيقية لا تحدث بسرعة، أو بمجرد طرفة إصبع. قد يستغرق التسامح بعض الوقت، ومحاولة تجاوز خطوات على طول الطريق، يمكن أن تتركنا عالقين.

مع وضع هذه الاستراتيجيات في الاعتبار والتسلح بمعرفة كيف يمكن أن يؤدي التسامح إلى تغيير حياتنا، دعونا ننتقل الآن إلى مجموعة من الأدوات العملية لمساعدتكم على البدء في رحلتكم نحو التسامح.

ممارسة التسامح

ممارسة التسامح رقم -1 رسالة التسامح

كما سبق أن درسنا في هذا الفصل، فإن التشبث بالغضب والاستياء قد يُسبب لنا قدراً من المُعاناة والألم العاطفي. يمكن أيضاً أن يُضّرّ بأجسادنا، مؤدياً إلى ازدياد التوتر إلى جانب مجموعة من المشاكل الصحية الجسدية، وعلاج ذلك بالطبع هو أن نختار طريق التسامح. يمكن أن يُساعد التسامح على تفادي الآثار السلبية النفسية والفسيولوجية لحمل الضغينة، فضلاً عن مساعدتنا في استعادة قوّتنا، فعن طريق اختيار التسامح سيكون بمقدورنا تخطي الألم المصاحب للأذى الذي يسببه الآخرون، والرجوع إلى حياة يسودها السلام والسعادة والهدوء.

من المهم أن نتذكر أن التسامح لا يتعلق بالآخرين، وإنما يتعلق بك وحدك فحسب. أضف إلى ذلك أن التسامح لا يعني نسيان ارتكاب الآخر لإساءة، أو التغاضي عن تصرفاته، في هذا التمرين التالي، أدعوك لكتابة رسالة تسامح؛ حتى تتمكن في بدء التعامل مع شعورك بالظلم بصورة كاملة، وحتى تبدأ في اختبار المنافع المتأتية من التسامح، علماً بأنك لست مطالباً في هذا التمرين بتقديم الرسالة للطرف المسيء إليك، وعلاوةً على ذلك، أوصيك باختيار أقل إساءة قد تعرّضت لها؛ لتكون موضوع أول رسالة تسامح توجّهها، بدلاً من أن يكون موضوع الرسالة شخصاً قد تسبّب لك بأذى عميق.

إرشادات: تأمّل للحظة، أشخاصاً في حياتك تسبّبوا في إيذائك بطريقةٍ ما، ولم تغفر البتة لأي منهم. تمعّن في الطرق التي أثرت

فيك عبر تمسُّك من خلالها بمشاعر الاستياء على مدار سنوات مضت، اختر واحداً من هؤلاء الأشخاص، ثم اكتب إليه (إليها) رسالة تسامح قصيرة على ورقة منفصلة. احرص في رسالتك هذه أن تُقدِّم شرحاً مفصلاً لمدى إحساسك بالألم إزاء تصرفاتهم، وكيف أن معاناتك ما زالت مستمرة نتيجة ذلك، وفي النهاية اختم هذه الرسالة بتعبيرٍ، ينم عن مسامحتك لهذا الشخص، ودعهم يعلمون أنك قد اخترت التوقف عن الغضب؛ للمضي قدماً في حياتك، وتذكَّر أنه ليس من الضروري أن تُرسل هذه الرسالة؛ لأنها ليست سوى خطوة تقوم بها من أجل نفسك، ومن هذا المنطلق، يمكن أن توجه هذه الرسالة إلى شخصٍ مُتوفَّى. عند كتابة هذه الرسالة، لا تتردَّد في رؤية الأسئلة التالية حتى تساعدك في البدء:

- ماذا يعني هذا الشخص بالنسبة إليك؟ وهل كان شخصاً غريباً عنك أم قريباً منك؟

- كيف أضَّر بك التمسُّك بالاستياء؟

- هل حال غضبك من هذا الشخص دون شعورك بالسعادة والسلام الداخلي؟

• منذ متى حدثت هذه الإهانة؟

• كيف أثر غضبك من هذا الشخص في حياتك، إن حدث؟

ممارسة التسامح رقم 2: تذكر التسامح

يُعد اختيار التسامح إحدى أكثر الطرق المُشار إليها في هذا الكتاب تحدياً، وعلى النحو المُبين في هذا الفصل، هناك عديد من العوائق التي تحول دون التسامح، بدءاً من المفاهيم الخاطئة حول ما يعنيه التسامح، إلى غياب الحزن الحقيقي قبل الاستعداد للتسامح، فإذا انتابك شعور بالعجز، ووجدت نفسك تكافح؛ لتصل إلى نقطة تتمكّن فيها من التسامح، فمن المفيد في كثير من الأحيان التفكير في الحالات التي نكون فيها نحن الطرف المتلقي للتسامح، وبذلك يمكننا البدء في تحطيم الحواجز التي تحول بيننا وبين التسامح إلى جانب كسب مزيد من التقدير لفوائد التسامح.

إرشادات: فكّر قليلاً في وقتٍ آذيت فيه شخصاً قريباً منك، سواء كان ذلك بقصد أو عن غير قصد. ربما كان ذلك عن طريق التحدث بطريقة فظة مع أسرتك أو شريك حياتك، أو ربما كان ذلك في وقتٍ، كنت تفتقر فيه إلى الحساسية تجاه صديق لك، والآن اختر واحدة من تلك الحالات التي اختار الشخص الآخر فيها أن يسامحك على ما بدر منك. انظر كيف كان الأمر بالنسبة إليك حين اختبرت غفرانهم، وكيف أثر ذلك فيك في التقدم بحياتك إلى الأمام. أغمض عينيك إذا كان ذلك قد يساعدك، ثم توقف للحظة وجيزة لاستكشاف تجربة التسامح بصورة كاملة، وحالما تصبح مستعداً، أجب عن الأسئلة التالية المتعلقة بالتجربة (أو استخدم ورقة منفصلة للقيام بذلك):

- الشخص الذي سامحك:

• كيف عبّر لك عن مسامحته؟

• كيف كان أثر مسامحته فيك؟

• برأيك كيف أثر فيه خياره أن يسامحك؟

• هل تغيرت علاقتك بهذا الشخص بعد ذلك؟

• ما الذي يمكنك تعلُّمه من قراره أن يسامحك؟

ممارسة التسامح رقم 3: التسامح من خلال التأمل

يدعوك تمرين التسامح التالي إلى الاستفادة من قوة التأمل في رحلتك مع التسامح. قد يثير هذا التمرين، في البداية، في بعض الناس مشاعر الألم المرتبطة بالأذى الذي تعرضوا له. بيد أنه بالنسبة إلى الكثير منا، قد يكون ممارسة تجريبية مفيدة للمساعدة في تعزيز الشفاء، وتحقيقاً لأهداف هذا التأمل، اختر شخصاً في حياتك، ما زلت تُكِن له الغضب أو الاستياء. كما أوصي بشدة باختيار أذى أقل نسبياً، ثم ابدأ طريقك من هناك، بدلاً من البدء مع شخص تسبّب لك في ألم كبير، وبمجرد أن تختار الشخص المطلوب، استخدم الإرشادات التالية لبدء تمرين التأمل.

إرشادات: ابدأ هذا التمرين بالبحث عن مكان مريح وهادئ لتجلس فيه. اتخذ وضعية جلوس مريحة، إما على كرسي أو على الأرض. حافظ على استقامة ظهرك حتى تسمح لك بتفكيك بالاسترخاء. أغمض عينيك، أو اختر موضعاً على الأرض أمامك تُركّز بصرك عليه.

- ابدأ التمرين بأخذ شهيق ثلاث مرات بلطف وسهولة من أنفك متبوعاً بإخراج زفير بطيء وثابت، واحرص مع كل نفس تأخذه أن تُشعر نفسك بالتباطؤ، وأنت أصبحت أكثر انغماساً في تلك اللحظة.

- إذا لاحظت أن ذهنك يشرد، أو أن أفكارك تنجرف، ما عليك سوى الانتباه إلى ذلك ببساطة، ثم أعد انتباهك ووعيك إلى عملية تنفُّسك. قد تلاحظ أن عقلك قد شرد في عديد

من الأمور خلال هذا التأمل، وهذا ببساطة ما تفعله عقولنا. احرص على ملاحظة هذا الميل فحسب، وأعد وعيك إلى عملية تنفُّسك دون أن تشغل بالك بما حدث.

- وجه اهتمامك الآن بالكامل إلى عملية تنفُّسك. لاحظ أنفاسك، وهي تدخل وتغادر جسدك، ومع كل نفس، راقب حضورك المتنامي في اللحظة. أطلق العنان لعقلك ولجسمك؛ للاسترخاء والاستقرار في هذه اللحظة.

- حينما تصبح مستعداً، حاول؛ وعيناك مغلقتان، أن تستحضر صورة الشخص الذي سبب لك الأذى، في أثناء ذلك، دع نفسك تشعر بالعواطف التي كنت تحملها نتيجة لعدم التسامح، في أثناء استمرارك في التنفُّس، فكّر في مشاعر الاستياء، وكذلك الغضب، التي تتمسك بها حتى الآن.

- لاحظ ما الذي يحدث لعقلك وجسدك حين تُفكّر في هذا الشخص والألم الذي تسبب لك فيه. ربما تلاحظ أن هناك ذكريات صعبة ترد إلى عقلك، مع زيادة مُعدل ضربات قلبك أو حدوث شد في عضلاتك، وقد تبدأ المشاعر القوية في التدفق، وهذا أمرٌ لا بأس به. اسمح لنفسك بالتقاط كل المشاعر التي تظهر. تذكر أن الألم الذي تشعر به نتيجة لما حدث لك في الماضي، وفي نفس الوقت لاستمرارك في حمل عبئه.

- حالما تشعر أنك مستعد للبدء، اشعر بقلبك، وهو يبدأ في أن يصفو بابه رويداً رويداً تمهيداً لتسامح هذا الشخص الذي سبب لك الأذى.

- ردّد ما يلي بصوتٍ مرتفع: «لقد سببت لي أذىً وألماً، لكنني حملت ذلك العبء فترةً طويلة، وبقدر ما أنا مستعد وقادر على ذلك، سأسامحك، ورغم أنك سببت لي الأذى سأسامحك».
- استمر في التنفّس مع تكرار عبارة «أنا أسامحك» ثلاث مرات أخرى.
- أشعر نفسك بأن قلبك يزداد صفاءً عن ذي قبل، ولاحظ انجلاء العبء عن كاهلك. استشعر ببطء أن المشاعر المؤلمة تنساب بعيداً بهدوء، ويغمرك شعوراً من الهدوء.
- استمر في التنفّس واشعر بكسر حدة مرارة الألم، واسمح لنفسك بالشعور بالطمأنينة تتدفّق بداخلك، وخلال الدقيقة التالية، اسمح لنفسك بالجلوس والتنفّس فقط، مفسحاً المجال لهذه المشاعر كي تترسّخ في قلبك.
- حين تصبح مستعداً، افتح عينيك وعد بشكلٍ كاملٍ إلى أجواء الغرفة المحيطة بك.

ممارسة التسامح رقم 4: استمد قوتك من المحن

كما يعلم كثيرٌ منا، من خلال التجارب الشخصية، أنه من السهل للغاية أن يصبح أحدنا عالقاً في دوامة نتيجة تعرضه للألم من شخصٍ عزيزٍ عليه، وسواءً كان هذا الألم ناتجاً عن الخيانة، أو عن تعليق فظ من رئيسنا في العمل، أو ألحقه بنا أحد أفراد أسرتنا، فمن السهل أن نجد أنفسنا أسرى لمشاعر الغضب والاستياء، بل والأسوأ من ذلك، قد تستفحل هذه المشاعر مسببةً لنا الألم والمعاناة على مدى أشهر، أو حتى سنوات بعد ما حدث.

وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو غير متوقع، إلا أن كثيراً من الأبحاث تُشير إلى أن إحدى أهم وسائل التعامل مع هذه المشاعر هو تحويل تركيزنا بعيداً عن الألم الذي عانينا منه، وكبديل لذلك يمكننا أن نختار التركيز على النقاط الإيجابية التي أثمرت بفضل ما حدث لنا، وحتى في حالة التجارب العصبية، أظهرت الأبحاث أن الكتابة حول ثمار الصدمات التي يتعرّض لها الناس قد تُساعدهم في تكوين مُحصّلة من خبراتهم، والمضي قدماً في حياتهم (كينج ومينر، 2000)، ووفقاً لهذا البحث، فإن الكتابة حول الطرق التي نضجنا أو تحولنا من خلالها بعد تجربتنا المريرة قد تُساعدنا في أن نسير عبر المحن، وأن نخرج منها أقوى من ذي قبل.

ومع مرور الوقت، يمكن أن يُساعد هذا التحول في التركيز على تمهيد الطريق أمامنا للتخلي عن الشعور بالغضب والاستياء والتسامح الكامل مع الآخرين، والأهم من ذلك أن

هذا الأمر يلفت انتباهنا إلى أننا لم نتأذَّ، أو نتحطَّم نتيجة هذا الألم الذي لحق بنا، بل بالأحرى يمكن أن نصبح أقوى مما كنا عليه، وفي التمرين التالي حاول التفكير في شخص سبب لك أذىً، ولا يزال يثير بداخلك شعوراً بالغضب تجاهه، وكما هو الحال في التمرينات السابقة، من الأفضل أن تختار شخصاً، قد سبَّب لك إساءة أخف شدة، لتبدأ به، ثم تبدأ العمل تدريجياً من هذه النقطة.

إرشادات: ابحث عن مكانٍ هادئٍ للجلوس والتأمل. ابدأ التفكير في شخص قد سبَّب لك الأذى، سواءً كان عاطفياً أو جسدياً. احرص على أن تكون الإساءة من الماضي وليست مستمرة حتى الآن، فكَّر في ما فعله هذا الشخص بك، وكيف سبَّب لك الأذى، وانظر إلى مدى شعورك بالغضب والاستياء تجاهه، فكَّر في المُدة التي ظللت فيها تحمل الضغينة له، وكيف تأثرت حياتك نتيجة لذلك، وعندما تصبح مستعداً، خصِّص الخمس عشرة دقيقة المقبلة للكتابة في ورقة منفصلة عن الأشياء الإيجابية التي حدثت نتيجة لهذه التجربة. قد يبدو الأمر صعباً في البداية، لكن كل ما عليك هو أن تُفكر ملياً وبعثق، وأن تنظر في أعماق قلبك، فكَّر في الطرق التي نضجت من خلالها، جراء هذه التجربة، وكيف تغيَّرت نتيجة لها، وكيف أنك حتى أصبحت أقوى بسببها، وإذا كنت تعاني من هذا الأمر، فعليك النظر في الأسئلة التالية التي ستجعلك متأهباً للتجربة:

• هل نضجت على نحو ما، نتيجة لما حدث؟

• هل تعلّمت شيئاً عن نفسك، نتيجة لما حدث؟

• هل أصبحت علاقتك أقوى بشخص ما، نتيجة لهذه
الإساءة؟

• هل عرفت من الذي يمكنك اللجوء إليه في أوقات
الحاجة؟

• هل أصبحت تمتلك شعوراً أكبر بالقيم الشخصية؟

• هل لديك تصوّر واضح لاحتياجاتك وقيمك الخاصة؟

- هل أصبحت لديك قدرة أفضل على تقدير الأمور منذ حدوث هذه الواقعة؟

- هل أصبحت أكثر اعتماداً على نفسك؟

- هل أصبحت أكثر تعاطفاً ورافةً تجاه الآخرين؟

ممارسة التسامح رقم 5: التعاطف

عانينا كُننا من الألم في مرحلة من مراحل حياتنا. عوملنا بشكل سيء، وواجهنا الرفض، وانفطرت قلوبنا أيضاً. الألم الذي نُعانيه في هذه اللحظات هو أمرٌ طبيعي وشعورٌ إنساني محض، لكن في كثير من الأحيان، يخيم علينا الألم ويستمر عدة أشهر أو حتى سنوات، ويبقى هذا الألم معنا، مسبباً لنا مزيداً من المعاناة والحزن لمدةٍ أطول بعد ارتكاب الإساءة.

البديل عن ذلك هو اختيار التسامح، لكن التسامح أمرٌ صعب. يُعزى ذلك جزئياً إلى أن غضبنا من شخص ما يدفعنا إلى النظر إليه كعدو، وإلقاء كامل اللوم عليه من أجل ما نشعر به. لهذا فإن التمهيد للتسامح يمكن أن يغرس بداخلك التعاطف تجاه الشخص الذي سبب لك الأذى، وتبعاً لطبيعة الإساءة، يمكن أن يُساعدنا هذا في وضع أنفسنا مكان الشخص الآخر، وهذا لا يعني أننا نتفق مع أفعالهم، أو نتغاضى عنها، أو نُشرِّعها، لكن عوضاً عن ذلك، سوف يسمح لنا التعاطف معهم أن نرى الشخص الآخر كإنسان، بعيوبه وجميع ما فيه، بدلاً من معاملته كعدو لنا، ومتى بلغنا قدراً أكبر من فهم الشخص الآخر، أصبحنا أكثر قدرة على التسامح له.

يدعوك التمرين التالي للاستفادة من قوة التعاطف والشفقة، حتى تجاه الأشخاص الذين تسببوا في إيلاَمك من قبل، وكما هو الحال دائماً، أوصي بالبدء بشخصٍ قد ارتكب في حقك إساءة أقل فظاعة، ثم ابدأ طريقك من هذه النقطة.

إرشادات: خذ وقتاً قصيراً، وتأمل الشعور المستمر بالاستياء

الذي لا زلت تحمله تجاه شخص آخر، فكّر بالطريقة التي تسبب من خلالها هذا الشخص في إيذائك، والطريقة التي شعرت بها نتيجةً لتصرفاته. لاحظ العواطف التي تتدفق بداخلك أثناء تفكيرك في هذا الشخص، وانظر في ما إذا كنت مستعداً للبدء في عملية التخلي عن تلك المشاعر، وعندما تشعر بأنك مستعد، حاول أن تضع نفسك مكان هذا الشخص الآخر، فكّر في الإساءة التي ارتكبتها، ثم في السبب الذي دفعه للتصرف بهذه الطريقة. حاول استكمال الأمر اعتماداً على افتراض أن هذا الشخص قد ارتكب خطأً، لكنه لم يتصرّف من منطلق الشر أو الخبث. أغمض عينيك واجعل قلبك صافياً، واستمر في التفكير ملياً في هذه المسألة، وإن كان هذا الأمر سيساعدك، لا تتردد بالنظر في الأسئلة التالية، للاسترشاد بها في هذه العملية:

- كيف يمكنه تفسير ما حدث من وجهة نظره؟

- كيف تمّت تنشئته؟

- كيف أدّت تجاربه الماضية إلى تصرّفه بهذه الطريقة؟

• هل كان يقصد شيئاً مختلفاً بما قاله أو فعله؟

• هل حدث، وارتكبتُ ذات مرة خطأً مماثلاً؟

• هل لعبت دوراً في ما حدث؟

• كيف يمكن للتسامح أن يساعد هذا الشخص؟

• كيف يمكن للتسامح أن يساعدني؟

طريق التعاطف مع الذات

«ابدأ أولاً بحب نفسك، وكل شيء سيأتي تبعاً بعد ذلك؛
فالحصول على كل ما تتمنّاه في هذا العالم مرهونٌ بحبك
الحقيقي لنفسك».

- الممثلة الأمريكية لوسيل بول

الندوب التي تبقى

على الرغم من مرور أكثر من عقدين على انتهاء الحرب، والتّام جروحه الجسدية منذ فترة طويلة، لكن بالنسبة إلى «ريتشارد لوتريل» فإن ندوباً نفسية، من جراء حرب فيتنام، لا تزال تُطارده حتى اليوم، وقد يبدو من بعض الجوانب، لا سيما من الخارج، أنه قد تجاوز هذه المرحلة تماماً. لقد تزوّج، وأصبح أباً لأطفال، وبنى مسيرة مهنية ناجحة، وفي وقت فراغه، اعتاد ريتشارد الاستمتاع بصيد الأسماك، فضلاً عن كونه لاعب قفز حر طموحاً، ولكن بعد مرور سنوات، ظهر له شيء ظلّ يزعجه، وهو صدى من الماضي الذي لا يستطيع أن يحرر نفسه منه.

قبل عقود مضت، وحينما كان في سن الثامنة عشرة من عمره، تطوع ريتشارد لخدمة بلاده في حرب فيتنام. كانت قد بدأت وتيرة الحرب في التصاعد، أُرسِل ريتشارد إلى النصف الآخر من العالم، في مكان يصعب على الأمريكيين تحديد موقعه على الخريطة، في بداية إرساله

لم يكن لدى ريتشارد أي خبرة قتالية، ناهيك عن رؤيته للعدو وجهاً لوجه، وفي أحد الأيام، أثناء عبوره ممراً جبلياً خطراً، يُطلق عليه اسم «تشولاي» كان ريتشارد على موعدٍ مع حدثٍ، سيغيّر حياته إلى الأبد.

لمح ريتشارد، بطرف عينه، أحد جنود شمال فيتنام، على بُعد بضعة ياردات، موجّهاً إليه بندقية من طراز إيه كيه 47. نظر ريتشارد إلى الأعلى، وقلبه يرتجف خوفاً وتجمّداً في مكانه، وللحظات قليلة مرّت كساعات عليهما، حدّق كلاهما في عيني الآخر في الغابة، وقف الجندي هناك، وبندقيته موجّهة إلى ريتشارد، لكنه لم يُطلق النار، ومع الموت الذي كان يحدث في وجهه، صدر عن ريتشارد رد فعل غريزي مفاجئ، وأطلق النار من سلاحه على الجندي. كسر دوي طلقات النار حاجز الصمت في الغابة، وسقط هذا الجندي القادم من شمال فيتنام على الأرض.

وسرعان ما انتبه إلى فداحة الوضع. لقد صُعق ريتشارد بحقيقة أن حياته كانت ستنتهي بسهولة قبل لحظات، وأنه قد أخذ لثوه حياة إنسان آخر لينقذ حياته الخاصة، لكنه تساءل لماذا لم يُطلق الشخص الآخر النار عليه، ولماذا ظل مكتفياً بالوقوف في صمت، في هذه اللحظة، رأى ريتشارد شيئاً ما. كان تفصيلاً صغيراً قد لا يُعيّره المرء أدنى اهتمام، فعندما نظر إلى الأسفل تجاه خصمه الذي سقط على الأرض، لاحظ وجود صورة فوتوغرافية صغيرة ملقاة على الأرض بجواره.

ظهر في تلك الصورة الصغيرة، جنديٌّ يقف إلى جوار فتاة، ولاحظ ريتشارد أن الجندي الموجود في الصورة هو الجندي الذي قتله للتو. بدت تلك الفتاة في سن السابعة أو الثامنة تقريباً، وكلاهما كانا ينظران إلى الكاميرا بعيونٍ حزينة، العيون التي تتوقّع رؤيتها عند الوداع، وحتى اليوم لا يستطيع ريتشارد لتريبل معرفة السبب الذي أرغمه على أخذ تلك الصورة، لكنه فعل، ولم يستطع التخلص منها طوال سنوات.

عاد ريتشارد بعد انتهاء الحرب، ومُنح ميداليات وإطراءات، ثم تزوّج من حبيبته في المدرسة الثانوية، وسُرعان ما كوّنوا أسرة، لكنّ جزءاً منه لم ينسَ مطلقاً ما حدث في ذلك اليوم بالغابة، ولن يتمكن أن ينسى شكل الوجوه في تلك الصورة الفوتوغرافية الصغيرة على الإطلاق، ولأكثر من عشرين عاماً، حمل ريتشارد الصورة في جيبه كتذكير دائم على مدى هشاشة الحياة وقيمتها النفيسة. نما لدى ريتشارد شعور غريب بوجود صلة وقرابة بينه وبين الشخصيات الموجودة في الصورة، حيث ظل حتى الآن تحت وطأة إحساسٍ هائل بالذنب على ما قام به، وظل يتحدث مع نفسه قائلاً: «ها هي فتاة صغيرة أصبحت بلا أب بسببي أنا».

حمل شعوره بالذنب عدة عقود، حتى جاء اليوم الذي كان يقضي فيه عطلة عائلية في العاصمة واشنطن، وفي أثناء زيارته للنصب التذكاري لمحاربي فيتنام، قرر أنه قد حمل هذا العبء وقتاً طويلاً بما يكفي، وكان يعلم، في قرارة نفسه، أن الأوان قد آن ليتحرر من هذا الشعور، ولذلك كتب ريتشارد رسالة إلى خصمه الذي سقط في أرض المعركة، وتركها مع الصورة عند النصب التذكاري.

في رسالته قدّم ريتشارد خالص اعتذاره عن إزهاق روح هذا الرجل، وعن التسبب في بقاء ابنة هذا الرجل دون أب، مع إعرابه عن شجاعة الرجل، لكنه أبدى استعداداً أيضاً؛ ليسامح نفسه، ويتحرّر من أغلال الماضي، حيث كتب: «لقد حان الوقت لأواصل حياتي بشكلٍ طبيعي، وأتحرّر من الشعور بالألم والذنب، سامحني»، وبذلك استطاع ريتشارد لتبريل أن يتخلص من هواجسه الداخلية.

كان يمكن لقصة «ريتشارد لتبريل» في مسامحة نفسه، ومساعدتها على الخلاص أن تصبح ملهمةً ومبهجةً بما يكفي، لو أنها انتهت هنا، لكن كان على ريتشارد أن يقوم برحلة أخرى، فبعد عدة سنوات، سلكت

الصورة طريقها بأعجوبة عائدةً إلى ريتشارد عن طريق زميلٍ مُخضرمٍ، ومحاربٍ قديمٍ كان قد سمع قصته. هو الآن يعرف ما الذي يجب عليه فعله. سافر ريتشارد إلى فيتنام، حيث استطاع العثور على الفتاة في الصورة، التي أصبحت الآن امرأة ناضجة. قدّم ريتشارد نفسه للمرأة وطلب منها أن تسامحه، وعيناه تفيضان بالدموع، بينما كان يعيد الصورة إليها، انفجرت تلك المرأة بالبكاء، واحتضنت ريتشارد بحنان، حيث شرحت له في وقتٍ لاحق أنها وأفراد أسرتها كانوا يعتقدون منذ فترة طويلة أن روح والدها كانت تسكن داخل ريتشارد، وحينما أعاد ريتشارد تلك الصورة، عادت معها روح والدها.



هل تُعامل نفسك بذات الطريقة التي تُعامل بها أصدقائك وأفراد أسرتك؟ هل تميل، عندما تسوء الأمور، إلى النقد الذاتي وإصدار الأحكام؟ يُستفاد من مثل تلك الأسئلة في مفهوم التعاطف مع الذات، وهو أحد مجالات البحث المتنامية في ميدان علم النفس، وبالنسبة إلى كثيرين منا، من السهل للغاية التعامل مع الآخرين بلطف واهتمام في أوقات الحاجة، في حين أننا نُعامل أنفسنا بقسوةٍ في أغلب الأوقات. نحن نعتقد أن النقد الذاتي سيحدثنا بطريقة ما على العمل، ويُحفّزنا على تقديم أفضل ما لدينا في المرة القادمة، كما يُساعدنا في التغلب على عيوبنا البشرية، لكن الأبحاث تُشير إلى أن العكس هو الصحيح في الواقع، فبدلاً من تحفيزنا تجاه التحسين، يُصينا النقد الذاتي بحالةٍ من الإحباط، بل وقد يحول بيننا وبين تحقيق ما نصبو إليه.

ومن ناحية أخرى، تُشير مجموعة متنامية من الأبحاث الآن إلى أن معاملة أنفسنا باللطف واللين تُعد في الواقع أمراً حيوياً؛ لكي تعم السعادة والعافية الدائمات. هناك حكمة قديمة يرجع أصلها إلى الشرق،

قد تبنت هذا الرأي منذ فترة طويلة، وشدّدت على أهمية التعاطف مع الذات في حياتنا، وفي الواقع خلّصت الديانات منذ أمد بعيد إلى أن تعلّم الاهتمام بالنفس أمرٌ ضروري، قبل أن نهتم بالآخرين ونتعاطف معهم، وفي السنوات الأخيرة بدأ علم النفس الغربي في اللحاق بهذه الحقائق طويلة الأمد، فالتعاطف مع الذات أصبح اليوم عنصراً أساسياً في مساعدتنا على عيش حياة سعيدة مليئة بالرضا، والأهم من ذلك فإن التعاطف مع الذات مهارة يمكن لأيّ منا أن يتعلم تنميتها وزراعتها بداخلنا؛ كي نغيّر حياتنا إلى الأبد.

التعاطف مع الذات مقارنةً باحترام الذات

في عام 1990، أصدرت الهيئة التشريعية في ولاية كاليفورنيا تقريراً طال انتظاره تحت عنوان «نحو حالة من التقدير». كانت الفكرة حسنة النية وجريئة في الوقت ذاته، فمن خلال تدريس مفهوم تقدير الذات داخل الفصول الدراسية، حسبما ترى النظرية، يمكن أن يصبح الأطفال مُحصنين ضد مجموعة من المشاكل اللاحقة في حياتهم، فبدءاً من الحمل غير المرغوب فيه، مروراً بتعاطي المخدرات، ووصولاً إلى الانتحار، نجد أن الحركة التي تنادي بتقدير الذات (التي انطلقت منذ أكثر من عقدين) تهدف إلى التغلّب على تلك العلة الاجتماعية، من خلال مساعدة الأطفال على تحقيق قدر أكبر من الشعور بقيمة الذات، وهو ما بدا فكرة عظيمة في ذلك الوقت، ففي النهاية من منا لا يرغب في مستوى أعلى من تقدير الذات؟ كانت هناك مشكلة واحدة فقط تمثلت في تحقيق عدد ضئيل من المكاسب الملموسة في أي من هذه المجالات، إن أمكن، وواقعياً فقد انتهى المطاف بالتركيز على تقدير الذات على أنه الفكرة الأكثر جوهرية مع الوضع في الحسبان بعض العواقب السلبية غير المتوقعة.

وعلى الرغم من فشل تقرير ولاية كاليفورنيا، يبقى التركيز على تقدير الذات فرصة قويةً ومغريةً، بشكل ملحوظ، بالنسبة إلى معظم الناس. هب أنك مثلاً تسير في إحدى المكتبات المحلية، ستقع عيناك على العشرات من العناوين الجديدة التي تُشدّد على فوائد تقدير الذات، وترغم أنها تُظهر لك كيفية تحقيق ذلك، وعلى موقع أمازون، ستجد - حرفياً - آلاف الكتب المتعلقة بموضوع تقدير الذات، تعدك بأنها ستقودك إلى طريق السعادة والنجاح عن طريق تعلّم تعزيز الشعور بقيمة الذات، وبالمعنى الظاهر لكل ذلك منطوق ومعنى، فمن منا لا يريد أن يُحب نفسه أكثر قليلاً؟ لكن مع التدقيق في التفاصيل بشكلٍ أعمق، سوف تظهر لنا بعض العلامات المثيرة للقلق.

المشكلة الرئيسة، كما تبين لنا، لا تتعلق بالضرورة بمفهوم تقدير الذات نفسه، وإيجازاً للقول: يُشير تقدير الذات إلى شعورنا العام بقيمة ذاتنا، وكم نُحب أنفسنا، وقيمة كل منا كشخص. غالباً ما يكون للمستوى الرفيع من تقدير الذات مردودٌ نفسي إيجابي، في حين أن تدنّي مستوى تقدير الذات تتبعه أوضاع سلبية مثل الاكتئاب وانخفاض الحافز.

تظهر مشكلات كبيرة نتيجة تركيزنا وسعينا المستمر لتحقيق تقدير الذات، فضلاً عن سعينا المتواصل لتعزيز مشاعر تقدير الذات، وبصفةٍ عامة، نظراً إلى أن هناك صلةً وثيقةً بين تقدير الذات وأشياء أخرى مثل الإنجازات وتصورات من حولنا، فلم يعد أماننا سوى اثنتين من الطرق العامة التي يمكن أن نعزز من خلالها الشعور بقيمة الذات في أي وقت من الأوقات إما عن طريق إعلاء قدر أنفسنا والاعتداد بها، أو عن طريق الحط من قدر من حولنا، لكن كلاهما نهايتهما وخيمة.

يرى كثير من علماء الاجتماع أن واحدةً من المشكلات المتعلقة بالتركيز على تقدير الذات أن الأمر يقودنا إلى أن نشعر بقيمة مشروطة

لذاتنا، وبعبارةٍ أخرى: حين يكون أداؤنا جيداً في حياتنا، نشعر بالرضا عن أنفسنا، ويرتفع شعورنا بتقدير الذات بشكل كبير. أما حين نعاني من الإخفاق، أو نشعر أننا لم نكن على المستوى المطلوب، ينخفض تقديرنا لذاتنا كثيراً. بالنسبة إلى كثيرين منا، يصبح تقدير الذات أمراً مُقيداً بطبيعته بما إذا كنا نشعر بأنفسنا ناجحين ونتمتع بالجمال أم لا، أو إذا كنا نحظى بالقبول ممن هم حولنا أم لا، وغالباً ما يؤدي سعينا إلى تحقيق تقدير الذات إلى عددٍ من النتائج السلبية غير المقصودة مثل النقد الذاتي، والعزلة عن الآخرين، والانكباب على الذات، أو النرجسية، والإحساس الهش بأنفسنا عندما نتعرّض للإخفاق. يُعد تقدير الذات من المفاهيم غير المستقرة بطبيعتها، فهو مثل لعبة الأفعوانية التي تعلق بنا لارتفاعات شاهقة، لكنها أيضاً تهوي بنا لأعماقٍ ساحقة، لكن هل هناك طريقة أخرى؟

وفقاً لآخر ما توصلت إليه الأبحاث الحديثة، يقدّم الشعور بالتعاطف مع الذات المنافع ذاتها التي يُقدمها تقدير الذات لكن دون وجود آثار جانبية سلبية (جيرمير، 2009، ونيف، 2011)، فبدلاً من الاعتماد على الإنجازات أو اعتراف الآخرين بنا، يسمح لنا التعاطف مع الذات ببناء علاقة أكثر إنسانيةً ولطفاً مع أنفسنا، فالمشاعر الطيبة التي تأتي نتيجة التعاطف مع الذات تستمر حتى في أوقات الشدة والانتكاسات، وحين يكون لدينا شعور بالتعاطف مع ذاتنا، لن نحتاج إلى الشعور بأننا أفضل من الآخرين لكي نشعر بالرضا عن أنفسنا؛ بل سنصبح حينها قادرين على رعاية أنفسنا والتعامل معها بهذا النوع من العطف الذي نستحقه جميعاً.

ما التعاطف مع الذات؟

فكّر في آخر مرة تعرضت فيها لإخفاق، أو شعرت فيها بأنك لم ترق إلى المستوى المطلوب. ربما كان ذلك عبارة عن حادث في العمل، أو نزاع في المنزل، أو أنك لم تبلي بلاءً حسناً في اختبار مدرسي، هل

تتذكر كيف تعاملت مع هذا الموقف؟ وهل تتذكر كيف تحدثت إلى نفسك في أعقاب ما حدث؟

إذا كان حالك مثل كثير من الناس، فربما كانت استجابتك حينها عبارةً عن توجيه انتقاد لنفسك أو شعور بالعار أو توجيه اللوم إلى نفسك بسبب أوجه القصور الملحوظة فيك. ستصبح التساؤلات مثل ماذا يحدث لي؟ لماذا لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر؟ شائعة في حوارنا الداخلي، ومن خلال استجابتنا بهذه الطريقة، حسبما نعتقد، سنُحفزُ أنفسنا بطريقةٍ أو بأخرى للعمل وتقدير الأفضل في المرة القادمة، لكن تبين أن هذا الاعتقاد غير صحيح، فبدلاً من أن يدفعنا النقد الذاتي تجاه التغيير الإيجابي، سينتهي بنا المطاف إلى الحط من معنوياتنا مع مرور الوقت، فضلاً عن تضاعف حالة البؤس لدينا وتدني الشعور بقيمة ذاتنا، ورغم ذلك لا يزال هذا النمط راسخاً لدى كثيرين منا، ولا يتم تعزيره إلا من خلال كثير من الرسائل الثقافية التي نتلقاها، والسؤال: هل هناك بديل؟

وهنا يأتي دور التعاطف مع الذات، فبدلاً من تصنيف أنفسنا باستمرار كأشخاص طيبة أو شريرة، يقدم لنا التعاطف مع الذات طريقاً مختلفاً، فوفقاً لما ذكرته كريستين نيف، من أهم الباحثين في هذا المجال، يُمكننا التعاطف مع الذات من «التوقف تماماً عن إصدار الأحكام على أنفسنا وتقييمها» (نيف، 2011)، ويسمح لنا التعاطف مع الذات في جوهره بمعاملة أنفسنا بالدرجة نفسها من العطف التي نُعامل بها صديقاً حميماً أو حتى شخصاً غريباً، وبالنسبة إلى كثيرين منا، قد يكون من الأسهل كثيراً تقدير الدعم لمن هم حولنا من تحويل هذا العطف إلى الداخل باتجاه أنفسنا، لكن النتائج الأخيرة قد أظهرت أن تعلُّم القيام بذلك يُصبح أمراً حتمياً حينما يتعلق الأمر بتعزيز شعورنا بالسعادة والرفاه.

جميعنا على دراية بما يعنيه مفهوم التعاطف، الذي يُشير إلى المشاعر التي تنشأ بداخلنا حين نرى معاناة غيرنا، ونشعر بالرغبة في تخفيف آلامهم، وكلمة التعاطف (compassion) هي كلمة مشتقة من أصل لاتيني وهي كلمة «com» (وتعني «مع») وكلمة «pati» (وتعني «يعاني»)، ومن ثم فإن كلمة التعاطف تعني حرفياً المعاناة معاً، أو المعاناة مع شخص يتألم، واستطراداً للقول، عندما نزرع داخلنا التعاطف مع الذات، نحول عملية التعاطف إلى الداخل، وستتعلم تعزيز العطف تجاه أنفسنا والعناية بها.

وحسبما ذكرت نيف، يتكون التعاطف مع الذات من ثلاثة عناصر مختلفة لكنها مرتبطة بعضها ببعض، وهي العطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة (نيف، 2011)، ويُشير اصطلاح العطف الذاتي إلى أهمية التعامل بلطف مع أنفسنا وفهم عيوبنا، بدلاً من الاستجابة لإخفاقاتنا بقسوة أو من خلال النقد، يؤكد مفهوم العطف الذاتي على ضرورة أن نعامل أنفسنا بتعاطف وقبول. يرمز العنصر الثاني من عناصر التعاطف مع الذات، وهو الإنسانية المشتركة، إلى وجود شعور بالاتصال بالآخرين بدلاً من الشعور بالعزلة والوحدة نتيجة لما نعانيه، ونصبح قادرين على إدراك أن مشاعر الألم والإحباط عامة، وأنا لسنا وحيدين في صراعاتنا، وهذا هو جانب التعاطف مع الذات الذي يُساعدنا على التمييز بين التعاطف مع الذات والشفقة على الذات، وأخيراً يشير عنصر اليقظة إلى الوعي الذي لا يصدر أحكاماً وإلى قبول اللحظة الحالية، بدلاً من النظر بقلق على المستقبل أو تأمل الماضي بأسف، تسمح لنا اليقظة بالعثور على السلام والإدراك في الحاضر.

وفقاً لآخر الأبحاث، من الضروري أن تُدمج تلك العناصر الثلاثة لجني الفوائد الكاملة من التعاطف مع الذات، فمع تعلم كيفية التعامل

بعطف أكثر مع أنفسنا وقبول ظروفنا، ومعاملة أنفسنا بالطريقة التي نُعامل بها الآخرين، فسنقترب خطوة أخرى إلى الشعور الدائم بالسعادة والرفاه، لكن على الرغم من هذه الوعود، فإن مفهوم التعاطف مع الذات غالباً ما يُقابل بالمعارضة، وفي تجربتي الخاصة يرجع جزء من السبب في ذلك إلى المفاهيم الخاطئة الشائعة حول طبيعة التعاطف مع الذات، التي سنوجّه اهتمامنا إليها الآن.

عوائق التعاطف مع الذات

كما ذكرنا في القسم الأخير، يشير التعاطف مع الذات إلى مفهوم أن نصبح أكثر تعاطفاً مع أنفسنا، وأن نتعلم كيفية معاملة أنفسنا بنوع من الاحترام والتعاطف نفسه الذي نتعامل به مع أحد أصدقائنا أو أحببتنا، لذا ينبغي أن تكون العناصر الأساسية الثلاثة للتعاطف مع الذات (العطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة) مجتمعةً كي تتمكن بشكلٍ كامل من جني فوائد التعاطف مع الذات، لكن من المهم بالقدر نفسه في تعريف التعاطف مع الذات توضيح الأشياء التي لا تنتمي إلى مفهوم التعاطف مع الذات، وفي الواقع تبين لي من خلال عملي في مجال الطب مع المرضى أن التعاطف مع الذات غالباً ما يصبح أحد أكثر المفاهيم تحدياً على صعيد الاستيعاب، ويعود ذلك إلى حدٍ كبير إلى بعض المفاهيم العامة الخاطئة حول هذا الموضوع.

يملك عديد من الأفراد تردُّداً أولياً أو اندفاعاً إلى الخلف حين يتعلّق الأمر بالعمل على التعاطف مع الذات، فالمخاوف المشتركة التي غالباً ما نواجهها مثل الخوف من أن التعاطف مع الذات سيؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها مثل الرضا عن الذات، أو ستؤدي إلى فقدان الناس مهاراتهم، في حين أعرب آخرون عن تحفُّظهم، حيث يرون أن التعاطف مع الذات سيقود إلى الاستناد إلى أمجاد الماضي وتعزيز

الشعور بالشفقة على الذات في أوقات الصراع، لذا قبل أن نتعمق في فوائد التعاطف مع الذات وكيفية تعزيزه، علينا أولاً التخلُّص من الأفكار الخاطئة الشائعة بخصوص التعاطف مع الذات، مع تأكيد أن التعاطف مع الذات ليس:

- أنانيةً. بل على النقيض من ذلك، فحين نتعلم كيف نحب أنفسنا ونرعاها، سنصبح أكثر قدرة على العطاء للآخرين. يُشير المُعلِّم والمؤلف البوذي جاك كورنفايد إلى ذلك قائلاً: «يصبح تعاطفك منقوصاً إذ لم يشمل ذاتك».
- تأكيدات إيجابية. كثيراً ما تُشعرك التأكيدات اليومية بالابتذال أو النمطية مثل نسخة حقيقة من ستيوارت سمولي من برنامج ساترداي نايت لايف (Saturday Night Live)، فالتعاطف الحقيقي مع الذات، من ناحية أخرى، لا يتمحور حول خداع أنفسنا، وإنما يأتي من مكان حقيقي منعه الاهتمام والتفكير.
- حفلة شفقة، فالاعتراف بآلامنا والتعاطف مع أنفسنا لا يشبه التخبُّط أو الشكوى، وفي حقيقة الأمر، تُعزِّز مواجهتنا للصعاب بصدرٍ منشرح وعيون ثابتة من مقدرتنا على انتشال أنفسنا من اليأس والمضي في حياتنا.
- تمويه الواقع. يظن بعض الناس أن التعاطف مع الذات سيقودنا إلى تلطيف الواقع المؤلم في حياتنا أو تمويهه، لكن على العكس سيمكننا ذلك من رؤية الواقع بوضوح وتعاطف واهتمام، ويتيح لنا اختبار الحياة بطريقةٍ أكثر واقعية واكتمالاً.

بالإضافة إلى المفاهيم والمعتقدات الخاطئة المُشار إليها أعلاه، تلعب الثقافة دوراً كبيراً في تشجيع التعاطف مع الذات أو تثبيطها، فهنا في الولايات المتحدة، إلى جانب عديد من الدول الغربية، غالباً ما يُنظر

إلى التعاطف مع الذات على أنه سمة تتعارض مع قيمنا الثقافية المتعلقة بالاستقلال والنجاح الفردي، في حين أن النقد الذاتي شائع للغاية، بل ويُنظر إليه على أنه مصدر تحفيز للمساعدة في دفعنا نحو تطوير الذات.

ومن المثير للاهتمام أن البلدان المتأثرة بالثقافات الكونفوشية كالصين وتايوان تشترك في عديد من تلك الميول ذاتها، وقد يكون حتى الانخفاض في مستويات أقل من التعاطف مع الذات العام مقارنةً بالولايات المتحدة (نيف، 2003)، ومع ذلك في البلدان الأكثر تأثراً بالبوذية، تميل معدلات التعاطف مع الذات إلى الارتفاع بدرجة ملحوظة، بينما تتدنى مستويات النقد الذاتي إلى حدٍ كبير. يبدو أنه في جميع الثقافات، يرتبط ارتفاع مستويات النقد الذاتي بالاكئاب ونقص مستوى الرضا عن الحياة، في حين أن العكس صحيح بالنسبة إلى التعاطف مع الذات.

التعاطف مع الذات مُبْهَج لعقولنا

من وجهة نظر الصحة العقلية، تبين أن التعاطف مع الذات له منافع عظيمة، فضلاً عن توفير عوامل حماية مهمة ضد مشاكل الصحة العقلية، وفي كتابها المعنون «التعاطف الذاتي»، استعرضت الدكتورة كريستين نيف عديداً من الفوائد المثيرة لهذه المهارة، وكانت واحدة من النتائج الأكثر اتساقاً وموثوقيةً في أبحاثها في الأدب أن الأفراد الذين ترتفع لديهم معدلات التعاطف مع الذات تنخفض لديهم معدلات الاكتئاب والقلق بشكل ملحوظ (نيف، 2011)، وعلاوةً على ذلك، لا تبدو العلاقة بين تلك العوامل علاقة ارتباطية فحسب، بل سببية أيضاً، وفي الواقع فالدراسات قد أظهرت أن مستوى التعاطف مع الذات قد يصل إلى نصف القدر من التباين في مستويات الاكتئاب والقلق لدينا، وبالتالي يمكننا استنتاج أنه من خلال صقل تعاطفنا مع ذاتنا نصبح قادرين على الوقوف في وجه نوبات الاكتئاب أو القلق وحماية أنفسنا منها.

حتى في أحلك الظروف، يُصبح التعاطف مع الذات بارقة أمل، ففي إحدى الدراسات، عكف الباحثون على دراسة أفرادٍ تعرَّضوا لحدث أليم كإصابة أو حادث مروري (طومسون وفالتس، 2008). قام الباحثون في البداية بتقييم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وهو اضطراب قلق شديد ناجم عن التعرُّض لصدمات بليغة كتلك التي ذُكرت للتو. تشمل السمات المشتركة لاضطراب ما بعد الصدمة أعراضاً مثل استعادة الحدث الصادم (من خلال ذكريات الماضي أو الكوابيس)، والنوم المتقطع، والقلق المتزايد، وزيادة الاستيقاظ، والخوف المستمر. ثانياً، درس الباحثون مستوى التعاطف مع الذات لدى المشاركين، ومن المثير للاهتمام أنهم وجدوا أن التعاطف مع الذات يرتبط بعلاقة عكسية مع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وهو ما يعني أنه كلما كان الشخص متمتعاً بمستوى أعلى من التعاطف مع الذات، كانت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديه أقل حدةً.

أثر التعاطف مع الذات في صحتنا

إذا كنت واحداً من بين كثيرين من الشعب الأمريكي الذين يُعانون من الألم المزمن، فسيكون من دواعي سرورك معرفة أن التعاطف مع الذات أظهر القدرة على التخفيف من حدة أشكال كثيرة من الألم المزمن، بما في ذلك آلام أسفل الظهر، والأفضل من ذلك، أن الأمر لن يستدعي منك التدريب سنوات طويلة للحصول على هذه الفوائد؛ بل على العكس، فقد أظهرت بعض الدراسات أن مدة لا تزيد عن ثمانية أسابيع يمكن أن تفي بالغرض، ففي واحدة من الدراسات الشهيرة، قام الباحثون بتدريب أفرادٍ يُعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة على شكلٍ مُعيّن من التأمل مصمّم من أجل تعزيز التعاطف مع النفس ومع الآخرين، مطلقين عليه اسم حب العطف، وبعد مرور ثمانية أسابيع

فحسب، أفاد المشاركون في هذه التجربة أن آلام الظهر لديهم قد انخفضت بشكلٍ واضح، وأصبحوا أكثر قدرةً على التعامل مع إصاباتهم (كارسون، 2005).

يُقدم التعاطف مع الذات أيضاً المساعدة في ما يتعلق بتناول الطعام، حيث يُقدم العون في اكتساب عادات صحية أفضل حينما يتعلق الأمر بالطعام، ففي دراسة شائعة، عكف الباحثون على دراسة تأثير التعاطف مع الذات في كيفية استجابة الأفراد للهنوات في نظامهم الغذائي (ليري وأدمز، 2007)، وبعبارةٍ أخرى: نظر الباحثون إلى ما يحدث حينما يُخطئ الناس ويتناولون طعاماً ممنوعاً (مثل البيتزا أو الكعك)، وذلك أثناء محاولتهم اتباع نظام غذائي صحي. قد يستجيب الكثيرون في هذه الحالة من خلال النقد الذاتي، إيماناً منا أن هذا الأمر سيعيدنا إلى الحالة والمسار الصحيحين.

لكن على ما يبدو أن العكس صحيح، فوفقاً لهذه الدراسة، يتعامل الأفراد المتمتعون بسمة التعاطف مع الذات بدرجةٍ أقل من النقد تجاه الهنوات، بل يصبحون أقل عرضة في الواقع لارتكاب الهنوة مجدداً، وبعبارةٍ أخرى: نظراً إلى تعاملهم مع أنفسهم برفق بدلاً من استخدام القسوة، تمكن المشاركون من العودة إلى المسار الصحيح ومواصلة تناول الطعام بطريقةٍ صحية، فيبدو أن تعلُّم التعاطف مع أنفسنا يساعد في عدد من المشكلات الجسدية الأخرى، من ضمنها حب الشباب المزمن، صدقوا أو لا تصدقوا، وفي دراسةٍ مثيرة، أظهر الباحثون أن التعاطف مع الذات يرتبط بشدةٍ بانخفاض مستويات التوتر بين الأفراد الذين يعانون من مشكلات حب الشباب المزمن (كيللي وآخرون، 2009)، ولعل الأمر الأكثر إثارةً للدهشة أن الباحثين لم يُشيروا إلى تدني مستويات الألم النفسي الناجم عن حب الشباب، لكن أيضاً أقرّوا بانخفاض الأعراض

الجسدية للمرض كالحكة والخدوش، وعلى ما يبدو أن التعاطف مع الذات لم يُساعد العقل فحسب في هذه الحالة، بل الجسم أيضاً. وحينما يتعلّق الأمر بالتخلُّص من السلوكيات غير الصحية، يبدو أن التعاطف مع الذات يبشر بالخير في هذا المجال أيضاً، ففي دراسة أُجريت مؤخراً، درس الباحثون أثر التعاطف مع الذات في تدخين السجائر (كيلبي وآخرون، 2010)، وعلى الرغم من أن جميع المشاركين في الدراسة ذكروا أنهم يشعرون بامتلاك دوافع للإقلاع عن التدخين، فإن أولئك الذين تدربوا على التعاطف مع الذات كانوا قادرين على تقليل معدل التدخين اليومي للسجائر بوتيرةٍ أسرع من المجموعة المشاركة في المقارنة، ومرة أخرى يبدو أنه من خلال الحد من النقد الذاتي وتعلم التعامل مع أنفسهم بتعاطف وود، كان لدى المشاركين في هذه التجربة قدرة أكبر على تحقيق أهدافهم والتمتع بمستوى أفضل من الصحة.

التعاطف مع الذات مفيد لحياتنا

تتكون بعض المنافع العظيمة للتعاطف مع الذات من التغييرات التي نختبرها في علاقاتنا بالآخرين. تُشير الدراسات إلى أن التعاطف مع الذات يساعد على تعزيز الشعور بالتقارب والاتصال بين الأشخاص بدلاً من النقد الذاتي الذي يجعلنا بمنأى عن الآخرين (جيرمير، 2009). كذلك يمتلك الأفراد المتمتعون بسمة التعاطف مع الذات قدرةً أكبر على إقامة علاقات حقيقية ووثيقة مع الآخرين من أولئك الذين يميلون إلى النقد الذاتي. هذا وتُشير إحدى الدراسات إلى أن الأفراد المتمتعين بمستوى أكبر من التعاطف مع الذات تتوافر لديهم القدرة على تحويل هذا التعاطف تجاه الآخرين، حيث يركزون أكثر على تقديم المساعدة للأصدقاء وتشجيعهم، ويميلون ليصبحوا أكثر صبراً وتفهماً لأخطاء الآخرين (كروكر و كانافيلو، 2008). كما يسمح لنا التعاطف الداخلي

في العلاقات الرومانسية أن نكون أكثر تقبلاً ورعايةً ودعمًا تجاه شركائنا (نيف، 2011).

يبدو أيضاً أن التعاطف مع الذات يساعدنا في العمل وفي المدرسة، فاستناداً على ما نوقش سابقاً في هذا الفصل، غالباً ما نتفاعل مع إخفاقنا أو فشلنا بانتقاد أنفسنا، معتقدين أن هذا سيحفّزنا على التطور، لكن الأبحاث أشارت إلى أن العكس تماماً هو الصحيح، فالنقد الذاتي يحط من قدرتنا ويضعف من معنوياتنا مع مرور الوقت، ومن ناحية أخرى، يصبح الأشخاص المتمتعون بالتعاطف مع الذات أكثر استعداداً للتعامل مع الإخفاق، مما يُحقّق لهم بالفعل في نهاية المطاف مزيداً من النجاح في المدرسة ومكان العمل (نيف، 2011). لذا فإن التعاطف مع الذات مفيد في الحياة والحب على حدّ سواء.

عقلك تحت تأثير التعاطف مع الذات

فوائد التعاطف مع الذات ليس لها حصر، لكن عن طريق إمعان النظر في بعض من كيمياء المخ التي تقوم عليها الممارسات، سنجد أنها تعطينا أدلةً حول قدراته، فالأبحاث ما زالت تشهد تطوراً، والسنوات القادمة ستكون بلا شك وقتاً مثيراً في ظل مواصلتنا لمعرفة مزيد حول التغيرات الدماغية الناتجة عن زيادة التعاطف مع الذات، لكن هناك بالفعل بعض التلميحات حول ما يحدث لعقولنا حينما ننميّ التعاطف مع الذات.

لكن قبل أن نحول اهتمامنا إلى التعاطف مع الذات، من المفيد أن نكتشف بعضاً مما يحدث عند استخدام النقد الذاتي، فحينما ننخرط في نقد ذاتي، تنشط منطقة معينة في الدماغ يُشار إليها باسم اللوزة الدماغية كما سبق أن ذكرنا، وكما ستستعيدون إلى أذهانكم من فصول أخرى فإن اللوزة الدماغية عبارة عن منطقة في الدماغ تأخذ شكل لوزة صغيرة مسؤولة (من بين عدة أمور) عن سلوك الكر والفر لدينا، فحين تُستنفر

اللوزة الدماغية، تثير استجابة الكر والفر، بما في ذلك زيادة ضغط الدم إلى جانب إطلاق كميات كبيرة من الأدرينالين وهرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) داخل مجرى الدم لدينا.

وبالإضافة إلى ذلك، نلاحظ أيضاً وجود نشاط متزايد في منطقة الفص الجبهي الأيمن من الدماغ، وهي المنطقة المرتبطة بالحالات العاطفية السلبية، وهذه الحالة الدماغية طبيعية للغاية وسهلة التكيف حين نواجه خطراً حقيقياً، لكن تصبح هناك مشكلة حقيقية إذا أصبحت هذه الحالة هي الوضع السائد لنا، فمع مرور الوقت تؤدي تلك العمليات المُشار إليها أعلاه إلى مجموعة من الصعوبات مثل الإجهاد المزمن والإرهاق، ومن هنا يتضح لنا أن النقد الذاتي طويل الأمد يستهلك عقولنا وأجسادنا، لكن ماذا عن التعاطف مع الذات؟

حينما نعمل على تعزيز التعاطف مع الذات، تستجيب عقولنا بطريقةٍ مختلفة تماماً، حيث تشير الدراسات إلى أن هناك منطقتين على وجه الخصوص في الدماغ تتأثران بالتعاطف مع الذات وهما القشرة الجبهية اليسرى وفص الجزيرة، وترتبط هاتان المنطقتان في الدماغ بقوة بالعواطف الإيجابية مثل السلام والهدوء والسعادة، وعن طريق زيادة النشاط في هذه المناطق، نكون قد أدبنا دورنا في تزويد أدمغتنا بالسعادة والرفاه.

وبالإضافة إلى تنشيط الدماغ، يبدو أن التعاطف مع الذات يؤدي أيضاً إلى إحداث تغيرات هرمونية، فعلى سبيل المثال: تشير بعض الدراسات إلى أن التدريبات القصيرة المعدّة لتعزيز الشعور بالتعاطف مع الذات يمكن أن تؤدي إلى انخفاض مستويات هرمون الكورتيزول في أجسادنا، كما تشير الأبحاث أيضاً إلى أن التعاطف مع الذات قد يؤدي إلى زيادة مستويات هرمون الأكسيتوسين، وهو الهرمون المرتبط ارتباطاً

وثيقاً بالحب والارتباط، ويرتبط ارتفاع مستويات هرمون الأوكسيتوسين بازدياد الشعور بالثقة والهدوء والأمان والترابط، وعلى الرغم من أن تنشيط إفراز هذا الهرمون يعتمد على التواصل بين الأشخاص، يُعتقد أن نفس العملية تحدث حين نحول تعاطفنا تجاه أنفسنا أيضاً.

الخلاصة

على الرغم من التركيز منذ أمدٍ بعيدٍ على تقدير الذات باعتباره الفكرة الأكثر جوهرية، يبدو أن التعاطف مع الذات يقدم جميع الفوائد التي يقدمها احترام الذات، لكن دون عيوبه الملحوظة، وفي الواقع تبين أن التعاطف مع الذات له أثر كبير في عقولنا وأجسادنا وعلاقاتنا وأدائنا في العمل أو المدرسة، والأمر الأشد تشويقاً أن التعاطف مع الذات ممارسة قابلة للتعلّم، وعلى الرغم من أنه قد يصبح أمراً طبيعياً بالنسبة إلى البعض أكثر من غيرهم، فبإمكاننا جميعاً أن نتعلّم كيف نصبح أكثر تعاطفاً مع أنفسنا لجني ثمار هذه الممارسة القيّمة. لنحول انتباهنا الآن إلى بعض الطُرق المُجرّبة لزيادة مستوى التعاطف مع ذواتنا في حياتنا.

ممارسة التعاطف مع الذات

ممارسة التعاطف مع الذات رقم 1: رسالة التعاطف مع الذات

في هذا التمرين الأول، ستبدأ باكتشاف كيفية بناء التعاطف مع الذات حينما يتعلق الأمر بمجالات حياتك التي تتقدها دوماً، ولمساعدتك في فعل ذلك، تصوّر أن شخصاً تحبه وتثق به يُعَدِّق عليك العطف والحنان. هذه التمرين المأخوذ من عالمة النفس كريستين نيف قد يكون نقطة انطلاق قوية للكثير من الأشخاص الذين يعملون على زيادة التعاطف مع الذات.

إرشادات: الكل منا يرى في نفسه أشياء لا يحبها أو يميل إلى انتقادها، وقد يتضمّن ذلك الطريقة التي ننظر بها، أو كيفية أدائنا للعمل، أو كيفية تعاملنا مع الآخرين، ومما لا شك فيه أن هذا الإحساس بعدم الكفاية مؤلّم حقاً، لكنه جزء لا مفرّ منه في حياة الواحد منا. توقف للحظة وفكّر في أحد هذه الجوانب في شخصيتك التي غالباً ما تنظر إليها بشكل سلبي. استشعر العواطف التي تستثيرها ولاحظ أنواع الأحكام التي يصدرها عقلك عند التفكير في هذه المسألة.

فكّر بعد ذلك في شخصٍ موجود في حياتك يتعامل معك بلطف واهتمام وحب وتعاطف. قد يكون هذا الشخص حقيقياً وتشعر معه بالتقارب والثقة، أو قد يكون شخصاً من خيالك إذا كنت تفضل ذلك. يمكن لهذا الشخص أن يرى أفضل خصالك، فضلاً عن مواطن ضعفك. هو شخص يفهمك ويرعاك في أوقات الرخاء والشدة. شخص يعي جيداً أنك إنسان له مواطن قوة وضعف، لكنه رغم كل شيء يتقبلك ويحبك دون شرط ودون النظر إلى عيوبك على الإطلاق.

في الدقائق القليلة المقبلة، اكتب رسالة إلى نفسك على ورقة منفصلة تُعبّر عن وجهة نظر هذا الصديق. ركّز بشكل خاص على المشكلة التي توصلت إليها في وقتٍ سابق، سواء كان ذلك متعلقاً بالمظهر أو بالنجاح المهني أو كيفية أدائك في علاقة خاصة. ما الذي قد يقوله لك هذا الصديق في ما يتعلق بالخلل أو الإخفاق المتصوّر؟ كيف سيشعرك هذا الصديق بالراحة ويُظهر اهتمامه بك؟ ما الذي يمكن أن يفعله لإظهار اللطف والتعاطف تجاهك؟ كيف يمكن أن يبدو صوته؟ وما المشاعر التي يود أن يعبر لك عنها؟ تخيل هذا السيناريو، واسمح لنفسك بالتقاط العواطف التي سوف تظهر.

عندما تصبح مستعداً، املاً رسالتك بإحساس التعاطف والحب الذي يحمله هذا الشخص لك، وبمجرد أن تنتهي من كتابة هذه الرسالة، أعد قراءتها لنفسك، سامحاً للكلمات أن تغوص بداخلك. أغمض عينيك واستشعر مدى الدفء والتعاطف الذي ينهمر عليك. استشعره ينمو ويموج بأعماقك، والآن أصبح لديك مصدر متجدّد لا ينضب من الحب والدعم تنهل منه عند حاجتك.

ممارسة التعاطف مع الذات رقم 2: ممارسة تأمل الحب والعطف

ناقشنا في بداية هذا الفصل باقتضاب شكلاً مُعيّناً من أشكال التأمل وهو حب العطف. حب العطف هو اصطلاح يُعرف أيضاً باسم ميتا، وهي إحدى الممارسات التي يعود تاريخها إلى القرن الخامس على أقل تقدير، وفي حين أن تأملات الذهن التي تطرّقنا إليها في وقتٍ سابق في هذا الكتاب تميل في المقام الأول إلى تأكيد الاهتمام والوعي، يهدف حب العطف إلى تنمية التواصل بدلاً من ذلك، فعن طريق الكلمات والعواطف والصور، يصبح حب العطف قادراً على غرس مشاعر عميقة من الحب والتعاطف والسعادة بداخلنا.

وعلى الرغم من أنها تعود إلى ما يزيد عن ألف سنة، فإن شعبية حب العطف قد زادت بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، فإلى جانب جذبها للاهتمام العام، زاد أيضاً الاهتمام الأكاديمي بهذا الشكل من التأمل، ففي السنوات الأخيرة، اكتشف الباحثون عديداً من الفوائد للممارسات المنتظمة لحب العطف، بما في ذلك تحسُّن الصحة العقلية والحصول على صحة بدنية أفضل، بل وحتى حدوث تغييرات في أدمغتنا، فضلاً عن أنها تُقلِّل من الالتهابات التي يُصاب بها الجسم، وتُحسِّن من استجابتنا الكلية للتوتر.

وعلى الرغم من أن النسخة الكاملة لحب العطف غالباً ما تتضمن تحويل انتباهنا نحو الخارج تجاه آخرين في حياتنا، سنواصل تركيز اهتمامنا على داخلنا تحقيقاً لأهداف هذا التمرين. يمكن أن يُساعد هذا التمرين المستمد من أعمال عالم النفس

كريستوفر جير مير (2009)، في تشكيل جزء من الأساس الخاص بك لتعاطفك مع الذات، لذا حاول أن تُخصِّص في البداية عشرًا أو خمس عشرة دقيقة يوميًا للبدء في هذه الممارسة، ثم مع مرور الوقت قد تجد نفسك تود زيادة هذا الإطار الزمني.

إرشادات: ابدأ التمرين بالجلوس في وضعية مريحة، بحيث يكون جلوسك في وضع مستقيم ومريح، واضعاً يديك على صدرك. خذ ثلاثة أنفاس ثابتة ومتساوية، ثم أغمض عينيك عندما تصبح مستعداً.

- استمر في التنفُّس عن طريق إدخال النَّفس وإخراجه ببطء، واستشعر الهواء أثناء دخوله أنفك، ولاحظ كيف يصبح أكثر دفئاً أثناء خروجه.

- كن واعياً لجسدك أثناء الجلوس، واستشعر جسدك وهو يلمس الركيزة الموجودة تحتك. اشعر أيضاً بمستوى الراحة التي يشعر بها جسدك، ولاحظ الأحاسيس التي تتدفق بداخلك.

- عندما تصبح مستعداً، شكّل صورة لنفسك في عين عقلك جالساً في وضعك الحالي، واشعر بقلبك يفتح أبوابه.

ذكّر نفسك أنك تتمنى مثل أي شخص آخر أن تعيش حياة تسودها السعادة والسلام، وحاول أن تكون على تماسٍّ كامل مع هذه النية، واشعر بالدفء والتعاطف يتدفقان بداخلك.

- استمر في تصور نفسك وأنت جالس في هذه اللحظة، ثم ردّد العبارات التالية لنفسك بلطفٍ وهدوء:

سأكون آمناً.

سأكون سعيداً.

سأكون بصحة جيدة.

سأعيش في سلام وراحة.

• خذ وقتك بينما تحتفظ بصورة نفسك في عين عقلك.
اسمح لمشاعر السلام والهدوء أن تملأك، وتذوّق معنى الكلمات.

• حينما تلاحظ أن عقلك بدأ يهيم أو أن أفكارك بدأت في الانجراف، لاحظ ذلك ببساطة ثم عُد بنفسك إلى اللحظة الحالية.

ردّد العبارات التالية مرةً أخرى بلطفٍ وصمت:

سأكون آمناً.

سأكون سعيداً.

سأكون بصحة جيدة.

سأعيش في سلام وراحة.

• اسمح للكلمات مرةً أخرى أن تملأك واشعر بقلبك وهو يفتح أبوابه بالحب والتعاطف تجاه نفسك، خذ قليلاً من الوقت لتذوّق طعم هذه اللحظة.

• وحينما تصبح مستعداً، افتح عينيك بلطفٍ وعُد بنفسك إلى أجواء الغرفة المحيطة بك.

ممارسة التعاطف مع الذات رقم 3: رؤية المعايير المزدوجة

يسهل على الكثيرين منا التعامل بعطفٍ مع غيرهم أكثر من معاملة أنفسهم بالطريقة نفسها، لكن كما تعلّمنا طوال هذا الفصل، فإن من الأهمية دون شك أن نتعلّم كيف نفعل ذلك، وبالفعل فإن آخر ما توصلت إليه النتائج في مجال التعاطف الذاتي أن السعادة الحقيقية تكمن في قدرتنا على معاملة أنفسنا بالدرجة نفسها من اللطف والتعاطف التي نمنحها بإرادتنا من هم حولنا، وتُذكرنا الكاتبة لويز هاي قائلة: «لقد انتقدت نفسك عدة سنوات دون أن يكون لهذا الأسلوب أدنى جدوى. جرّب أن تقبل نفسك وانظر ماذا سيحدث»، في التمرين التالي سوف تكتشف أوجه الخلاف بين كيفية تعاملك مع نفسك وتعاملك مع المقربين منك.

إرشادات: توقف لوهلة وفكّر في صديقٍ مقرب أو أحد أفراد العائلة يعني الكثير بالنسبة إليك، فكّر في قيمة هذا الشخص لديك، ومدى اهتمامك بشأنه. اسمح لنفسك بأن تشعر فعلياً بالقرب والعلاقة التي تربطك بهذا الشخص، واشعر بالمشاعر الإيجابية الدافئة التي تحملها لهذا الشخص، وبمجرد أن تفعل ذلك، خذ ورقة منفصلة وأجب على الأسئلة التالية بإيجاز:

1. تخيل أن هذا الشخص يُعاني من مشكلة معينة، وهذه المشكلة تؤرقه بشكلٍ كبير. كيف ستقدم له المساعدة؟ وكيف سوف تتعامل مع هذا الشخص في وقت الحاجة؟ اكتب بإيجاز ما يمكن أن تقوله أو تفعله، والطريقة التي ستفعل من خلالها ذلك.

2. تذكّر الآن تلك الأوقات في حياتك التي واجهت فيها صعوبات معينة ووجدت نفسك تعاني منها بشكل كبير. كيف تعاملت مع هذا الوضع؟ كيف تميل إلى التعامل مع نفسك في مثل هذه المواقف؟ اكتب بإيجاز ما تميل إلى قوله لنفسك في تلك الحالات، وكيف تميل إلى التعامل مع نفسك في أوقات الحاجة.

3. ما أوجه الاختلاف التي لاحظتها عند مقارنة الطريقة التي تعاملت بها نفسك مع الطريقة التي تعاملت بها الآخرين؟ هل تميل إلى التعامل بلطف أكبر مع من حولك مقارنةً بتعاملك مع نفسك؟ وكيف تعتقد أن حياتك سوف تتغير إذا تعلمت أن تعامل نفسك بالدرجة نفسها من التعاطف؟

ممارسة التعاطف مع الذات رقم 4: تقدير الذات

كما يعلم كثيرٌ منا، فإن التركيز على نقاط ضعفنا أسهل كثيراً من التركيز على نقاط قوتنا، ولهذا الأمر بالطبع أسباب كثيرة، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، التحيز السلبي الموجود في عقولنا الذي ناقشناه في وقت سابق، فضلاً عن الاعتقاد الشائع بأن النقد الذاتي يُحفزنا بطريقةٍ أو بأخرى تجاه الارتقاء بأنفسنا، وبالإضافة إلى ذلك، لا يشعر كثير منا، لأسباب ثقافية ومجتمعية على حد سواء، بالراحة تجاه مفهوم الثناء على النفس، بل ويشعر بالحرج حينما يتعلق الأمر بمدح صفاتنا الحسنة.

يُعلمنا التعاطف مع الذات أن الوصول إلى السعادة والسلام بشكلٍ حقيقي أمر منوط بإدراكنا للصورة الكاملة. نحن نحتاج، بل ونستحق اعترافاً بخصالنا الإيجابية وإنجازاتنا، إلى جانب التعاطف مع مكامن ضعفنا، فكما نقدم المدح بإرادتنا للآخرين من حولنا، نستحق أيضاً القدر نفسه من الاعتراف بمواطن قوتنا وإنجازاتنا. يضع التمرين التالي المستمد من دراسة كريستين نيف (2011) أقدامنا على طريق التعاطف مع الذات.

إرشادات: ضع في المكان الفارغ أدناه قائمة خمسة أشياء عن نفسك تُقدِّرها وتشعر بالرضا تجاهها، وتذكَّر إذا شعرت بعدم الارتياح، أن هذا التمرين لا يهدف إلى الادعاء أنك شخص مثالي أو حتى أفضل من أي شخص آخر؛ بل على العكس، يهدف التمرين إلى تقدير الأشياء التي تحبها

في نفسك. خذ وقتك ثم ابدأ الكتابة عن خمسة جوانب من شخصيتك تشعر بالفخر بها وتقدرها.

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .4

_____ .5

وبمجرد أن تنتهي من كتابة هذه القائمة، اختر أحد الجوانب الإيجابية التي ذكرتها لتسليط مزيد من الضوء عليها. أغمض عينيك، واسمح لنفسك أن تتوقف للحظة وتفكر ملياً في هذه الصفة أو الميزة الحسنة، وتذكر أن تلك الميزة جزء من شخصيتك، واسمح لنفسك بأن تشعر وتستمتع بتلك المشاعر الإيجابية التي تنبع عن هذا الاعتراف. توقف لحظة وتذوق طعم تلك المشاعر، واسمح لها بأن تظل بداخلك للحظة قبل أن تفتح عينيك.

تدريب التعاطف مع الذات رقم 5: نقد الذات مقارنةً بالتعاطف معها

سبق أن ناقشنا في هذا الفصل بعضاً من أسباب كثيرة تجعلنا نخرط في النقد الذاتي، ففي كثير من الأحيان نعتقد بشكل راسخ أن النقد الذاتي يُحفّزنا بطريقة أو بأخرى ويدفعنا إلى آفاقٍ أكبر، لكن في كثير من الأحيان يصبح العكس هو الصحيح، فالنقد الذاتي يُصيّنا بالإحباط ويُثبّط من مساعيها لتحقيق أهدافنا، في هذا التمرين ستتعرف على السبل التي يمكن من خلالها أن يتسبّب النقد الذاتي في تقويض أهدافنا، وكيف يكون التعاطف مع الذات هو العلاج لهذه النزعة.

إرشادات: فكّر في سمة شخصية تميل إلى انتقاد نفسك بسببها، أو عادة معينة تحاول تحفيز نفسك من أجلها عن طريق النقد الذاتي. ما الأهداف التي تحاول الوصول إليها باستخدام النقد الذاتي كمصدر للتحفيز؟ إلى أي درجة تظن أن هذا الأسلوب سينجح، وكيف يكون شعورك في تلك اللحظات؟ حاول التفكير في معركة محدّدة وربما مستمرة تجد نفسك تخوضها؟ وكيف ستشعر إذا استخدمت طريقة ألطف وأكثر اعتدالاً في التواصل مع نفسك في هذه اللحظات؟ كيف سيتحدث إليك أحد أصدقائك المتعاطفين واللطفاء أو أحد أحبّتك نحوك؟ لا تتردّد في استخدام الأسئلة التالية لمساعدتك في البدء:

- العادة/ السمة التي أعاني منها: _____

• لغة النقد الذاتي التي أستخدمها (كن مُحدداً): _____

• كيف يشعرني هذا: _____

• بديل التعاطف مع الذات (كن مُحدداً): _____

• كيف يشعرني هذا: _____

• النتائج السلوكية: _____

لقد صارعت نفسي سنوات على المستوى الشخصي للحفاظ باتساقٍ على نظام تمرين مستمر، فكنت أذهب بانتظام للجري أو ممارسة التمرينات في صالة الألعاب الرياضية، لأعود بعد ذلك إلى العادات القديمة. سنواتٍ عدة، حاولت أن أحفز نفسي عن طريق توبيخها، ظناً مني أن النقد الذاتي سيعيدني إلى المسار الصحيح. قد ينجح هذا الأسلوب فترة قصيرة من الزمن، لكن مع مرور الوقت أظهر النقد اللفظي المستمر أثراً عكسياً، فلقد أثر الأمر بالسلب في احترامي لنفسي وجعلني أقل اكتراثاً للعناية بجسدي.

ظل الحال هكذا إلى أن اكتشفت مفهوم التعاطف مع الذات الذي بدأ يغيّر حياتي. لا أزال بعيداً عن الكمال، إلا أنني أستطيع في الوقت الحالي علاج نفسي بالعطف والحب، الذي

جعلني (على العكس من افتراضاتي السابقة) بالفعل أكثر قدرةً على الحفاظ على عادة التمرين المنتظم، لذا حاول على مدار الأسابيع القليلة القادمة، أن تتبه حين تمسك نفسك متلبساً باستخدام النقد الذاتي كأداة للتحفيز، وانظر كيف سيشعرك ذلك الأسلوب وما إذا كان سيبعدك عن أهدافك أم سيجعلك أقرب إليها. جرّب التحدث إلى نفسك بطريقةٍ ألطف وأكثر دعماً، وستدهشك النتائج.

طريق التفاؤل

«لا يوجد شيء جيد أو سيئ، لكن تفكيرنا هو الذي يجعله هكذا».
- وليم شكسبير (هاملت- الفصل الثاني).

المُسافران

يُحكى في إحدى قصص زِن القديمة (طائفة من الماهايانا البوذية اليابانية) عن اثنين من المسافرين التقيا مزارعاً أثناء مرورهما عبر الجبال. أحس المسافر الأول بالإرهاق، فجلس ليأخذ قسطاً من الراحة على جانب الطريق. استدار هذا المسافر إلى أحد المزارعين قائلاً له «أنا في طريقي إلى المدينة التالية، هلا تخبرني كيف يبدو الناس هناك؟»، فتفكر المزارع ثم أجاب على المسافر بطرح سؤال هو الآخر قائلاً: «وكيف كان يبدو الناس في المدينة الأخيرة التي مررت بها؟».

رد المسافر بحسرة عن تجربته في آخر بلدةٍ مر بها، حيث أعرب عن أسفه قائلاً: «لقد كان الأمر مروّعاً». أردف المسافر قائلاً: «لم يكن هناك أحد يتحدث لغتي، وكان الجو بارداً، وجعلوني أنام على الأرض، ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل قدموا لي طعاماً غريباً مقرّز المذاق حقاً، أتمنى ألا أضطر للعودة إلى تلك البلدة ثانيةً». صمّت المزارع ومسّد ذقنه وأجاب قائلاً: «حسناً، للأسف أعتقد أن الناس في البلدة

التالية لن يكونوا مختلفين على الإطلاق»، وهكذا استأنف المسافر الأول رحلته بتجهُّم.

مرت ساعات عدة، ثم وصل مسافر آخر، وكسابقه كان يشعر بالإرهاق، فتوقف قليلاً ليلتقط أنفاسه ويرتب أغراضه. استدار هذا المسافر إلى نفس المزارع الموجود قائلاً له: «أنا في طريقي باتجاه المدينة التالية، هلا تخبرني كيف يبدو الناس هناك؟». رفع المزارع نظره عن عمله في الحقل ثم رد على المسافر بنفس سؤاله السابق قائلاً: «وكيف كان يبدو الناس في المدينة الأخيرة التي مررت بها؟».

أجاب المسافر وهو بالكاد يستطيع كبح سعادته: «كانوا رائعين!»، وأردف قائلاً: «لقد عاملوني بعطف شديد على الرغم من عدم قدرتهم على التحدث بلغتي. لقد قدموا لي طعامهم الشعبي الذي كان مذاقه مختلفاً تماماً عن أي طعام تذوّقته من قبل، وعلى الرغم من أن الجو كان بارداً واضطرتت إلى النوم على الأرض، فقد أعطوني بطانيات وبدلوا قصارى جهدهم لمساعدتي في الحفاظ على دفئتي. لقد استمتعت كثيراً بوقتي هناك، وكنت أتمنى ألا أترك المكان».

صمّت المزارع مرةً أخرى وهو يمسّد ذقنه ثم التفت إلى المسافر قائلاً: «يا لك من محظوظ، لأنني أعتقد أنك لن تجد الناس في البلدة التالية مختلفين على الإطلاق». مضى المسافر الثاني في طريقه سعيداً ومتحمّساً للمغامرات التالية.

تؤكد قصة المسافرين في جوهرها واحداً من العوامل الرئيسة التي تؤثر في سعادتنا، ففي حين أن المسافر الأول يظهر مغبّة التفكير المتشائم، مثل المسافر الثاني واحداً من سبع طرق للسعادة وهو طريق التفاؤل، فالعدسة التي نرى من خلالها عالماً قد لا تبدو بمثل هذه

الأهمية، لكن دراسات لا حصر لها تظهر الآن فوائد التفاؤل الجمّة، فضلاً عن العواقب الوخيمة للتشاؤم.

كثيراً ما نسمع عبارة انظر إلى الجانب المشرق، أو تعلّم كيف ترى نصف الكوب الممتلئ، وفي حين قد تبدو هذه التوصيات مبتذلة أو حتى سخيفة، فهي تحمل مع ذلك حقيقة مهمة، فهناك حالياً عددٌ لا يُحصى من الدراسات التي تُبين كلاً من الآثار السلبية للتشاؤم، وكذلك الفوائد العميقة للتفاؤل (سليغمان، 2006)، فالأشخاص المتفائلون عادةً ما يكون أداؤهم أفضل في جميع مجالات الحياة تقريباً، بما في ذلك الصحة العقلية، والصحة الجسدية، والعلاقات، فهم يُحقّقون في الغالب نجاحاً أكبر في المدرسة وفي العمل، بل وحتى يعيشون حياةً أطول بكثير في المتوسط.

وباختصار: فإن التفاؤل يؤتي أكله، لكن كما هو الحال مع أي مهارة أخرى، نجد أن القول أسهل من الفعل في تحقيق التفاؤل، فبالنسبة إلى كثيرين، قد يكون الميل إلى رؤية العالم بعين متشائمة أمر متأصل فينا بعمق، فيصبح التغيير قضية ميؤوساً منها، لكن إذا كنت ترى نفسك متشائماً إلى حدّ ما، فلدينا أخبار جيدة لك. تظهر دراسات وأنشطة لا حصر لها حالياً أن تغيير طريقة تفكيرنا وزيادة مستوى التفاؤل الخاص بنا أمر ممكن في الواقع.

في نهاية هذا الفصل، سوف أعرض سلسلة من المهارات العملية التي يمكنك البدء بدمجها في حياتك لزيادة مستوى التفاؤل بشكلٍ دائم، ولحسن الحظ لا يتطلّب التفاؤل جيناتٍ جيدة أو حظاً جيداً، بل على العكس فهو مهارة يمكن لنا جميعاً تعلّمها وممارستها للاستفادة من فوائدها الهائلة.

ما التفاؤل؟

كما هو الحال مع عديد من الأفكار المطروحة في هذا الكتاب، نجد أن مفهوم التفاؤل قد يختلف معناه باختلاف الأشخاص، فضلاً عن

ضرورة اتخاذ بعض الترتيبات له. كلمة التفاؤل optimism نفسها مشتقة من الكلمة اللاتينية optimum التي تعني وفق أقرب ترجمة لها أفضل، لذلك يرتبط التفاؤل في جوهره ارتباطاً وثيقاً برؤية الأشياء في صورة جيدة، سواءً في ما يتعلّق بمستقبلنا أو بالأحداث التي تجري خلال حياتنا، واستناداً إلى آخر الأبحاث في هذا المجال، وتحقيقاً لأغراض هذا الكتاب، سننظر إلى التفاؤل على أنه يتألف من اثنين من المكونات المنفصلة والمترابطة في الوقت نفسه: رؤيتنا للمستقبل، والطريقة التي نستخدمها في فهم الأمور التي تحدث في حياتنا.

المكون الأول للتفاؤل الذي يُشير إليه علماء النفس باسم التفاؤل الغريزي يتكوّن من الطريقة التي ننظر من خلالها نحو المستقبل. هل نتطّلع إلى المستقبل بترقّب وتحمّس، متوقّعين أن الأشياء ستكون على ما يرام في حياتنا؟ أم أننا ننظر بعصبية وقلق تجاه مستقبلنا، ظانين أن غيوم العاصفة تقترب؟ وبشكل عام: يُشير التفاؤل بشأن المستقبل إلى الاعتقاد بأن الأيام المقبلة ستكون في معظمها إيجابية، وسوف نُحقّق أهدافنا وآمالنا، وأن المستقبل يبشر بالخير. هذا الجانب من التفاؤل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأفكار النظر إلى النصف الممتلئ من الكوب، أو النظر إلى الجانب المشرق، أو تبني عبارة رُب ضارةٍ نافعة.

يتعلق الجانب الثاني من التفاؤل بمفهوم النمط التفسيري لدينا، ويُشار إليه باسم التفاؤل النسبي، وفقاً لمارتن سليغمان، يشير النمط التفسيري إلى الطريقة التي تفسّر لنفسك عادةً من خلالها لماذا تحدث الأشياء (سليغمان، 2006)، ومن هذا المنطلق عندما نتعرّض للإخفاق في حياتنا، يكون لدينا خيار تفسير ما حدث بقدر المستطاع، وباستطاعتنا أن نختار النظر إلى الأمور بطريقة متفائلة وخيرة، أو يمكننا تفسير ما حدث بصورةٍ أكثر سلبية.

يُشير سليغمان إلى أن هناك ثلاثة أبعاد لأسلوبنا التفسيري، وهي: الدوام والانتشار والشخصنة (سليغمان، 2006)، فالمتفائلون والمتشائمون يظهران أنماطاً متعارضة في ما يتعلق بتلك الأبعاد عند تفسير الأمور التي تحدث في حياتهم، فعند الإخفاق في أمر ما، يميل المتفائلون إلى التفكير بأن هذا الإخفاق وضع مؤقت ومحدد وخارجي، وعلى النقيض من ذلك، ينظر المتشائمون إلى الإخفاق على أنه دائم وعام وداخلي، وعلى سبيل المقارنة، عندما تسير الأمور على ما يرام، يميل المتفائلون إلى الاعتقاد أن ذلك يرجع إلى عوامل دائمة وعامة وداخلية، بينما يعتقد المتشائمون أن نجاحهم يرجع إلى عوامل مؤقتة ومحددة وخارجية.

كيف يبدو ذلك في الواقع؟ دعنا نقل إنك تُبلي حسناً في امتحان نصف الفصل الدراسي في مادة الكيمياء؛ كمتفائل سوف تعزو هذا الأمر إلى عوامل أكثر داخلية واستقراراً وأطول أمداً، وإذا كنت كذلك، فمن المرجح حينها أن تقول لنفسك جملاً من قبيل: أنا جيد في الكيمياء، أو: أنا بارع في اجتياز الاختبارات، وإذا كنت متشائماً، على النقيض مما سبق، فستميل للنظر إلى هذا النجاح على أنه مجرد نجاح مؤقت وعابر وبسبب عوامل خارجية، وسينشغل عقلك باعتقادات مثل: لقد كنت محظوظاً، أو لقد أعطانا المعلم امتحاناً سهلاً.

وعلى العكس من ذلك، دعونا نفترض أنك لم تستطع اجتياز امتحان نصف العام في هذه المادة. حسناً، إذا كانت متفائلاً، فمن المحتمل أن تعزو أداءك إلى عوامل خارجية مؤقتة ومحددة، كأن تقول مثلاً لم أدرس بما يكفي لاجتياز الامتحان، ولم يحالفني الحظ بعض الشيء، لكنني سأحسن الأداء في المرة القادمة، أما إذا كنت متشائماً، على النقيض من ذلك، فسوف تصدر أحكاماً أفسى بكثير على نفسك، كأن تقول أنا مجرد إنسان فاشل أو لن أجتاز أبداً هذا العام الدراسي.

غير أنه من المهم كي نفهم معنى التفاؤل، أن ندرك الجوانب التي لا تُعد تفاؤلاً. يحكي لنا كتاب الأطفال الكلاسيكي بوليانا قصةً شابة يتيمة تتمحور فلسفتها في الحياة حول إيجاد الخير في أي موقف مهما كان أليماً، فحتى عندما فقدت القدرة على استخدام قدميها، تمكّنت بوليانا من استعادة توازنها وظلت كما هي مبهجة وسعيدة، وفي الوقت الذي يصبح فيه امتلاك أمل جامح كهذا أمراً جميلاً، فإن الهدف من التدريب على التفاؤل ليس مساعدتك على استخدام طاقة بوليانا الداخلية الخاصة بك، أو ترسيخ الاعتقاد لديك أن الحياة ستخلو من الإخفاق أو المشاكل أو الآلام، بل إن هدفنا من ذلك هو الحصول على رؤيةٍ أكثر إيجابية لمستقبلنا، وأن نتعلّم في الوقت ذاته أن ننظر إلى إخفاقنا أو مشاكلنا بطريقة واقعية لكنها إيجابية.

وبتجميع هذه النقاط معاً، يمكننا إدراك أن طريق التفاؤل ينطوي على النظر إلى مستقبلنا من النواحي الإيجابية، بالإضافة إلى تعلّم كيفية تفسير الخير والشر في حياتنا بطريقة أكثر تكيفاً، فمكوّننا التفاؤل كلاهما لا غنى عنهما، وفي الصفحات التالية سيُعرض عليك مجموعة من المهارات التي تهدف إلى المساعدة في تعزيز كلٍّ من التفاؤل النسبي والتفاؤل الغريزي، لكن إذا كان التفاؤل أمراً مهماً لتحقيق السعادة، فلماذا يصعب علينا غالباً أن نفعل ذلك؟

ثمن التشاؤم

كما أشرنا في الفصل الثاني فإنّ واحداً من أهم خصومنا الذين نواجههم حين يتعلّق الأمر بتعزيز سعادتنا يأتي من مصدر غير متوقّع وهو دماغنا، وإيجازاً للقول: تطوّرت عقولنا عبر آلاف السنين لغرض واحد فقط وهو بقاء جنسنا البشري، فعقولنا لم ولا تُبنى على السعادة كهدف جوهري، وهذا لا يعني على الإطلاق أن السعادة غير قابلة للتحقيق، لأنها

قابلة بالطبع للتحقيق، لكن من أجل بقاء النوع، تطوّرت عقولنا كي نتوقّع التهديدات، ونتعامل مع الخطر ونبقى على قيد الحياة ليوم آخر، وفي ضوء ما سبق، يتضح لنا أن التشاؤم هو نتاج طبيعي للدماغ مضبوط بدقة للتركيز على السلبيات على حساب الإيجابيات.

وعلى الرغم من أن التشاؤم قد يبدو سلوكاً منطقيّاً من وجهة نظر تطويرية، فإن له ثمناً كبيراً حين يتعلق الأمر بالسعادة والرفاه الشخصيين. ليست هناك أدلة جوهريّة تفيد أن أداء المتشائمين أقل مستوى من أداء المتفائلين في مجموعة واسعة من المجالات (سليغمان، 2006؛ ليوبوميرسكي، 2008). يظهر المتشائمون نتائج أسوأ في ما يتعلّق بالصحة النفسية أو الرضا عن العلاقة، كما ترتفع معدلات الإصابة بالأمراض بينهم نظراً إلى تدنّي صحتهم، بل وتقل أعمارهم مقارنةً بغيرهم، وعند مواجهة التحديات، يميل المتشائمون للاستسلام بدلاً من المثابرة، مقارنةً بالمتفائلين الذين يزداد احتمال تجاوزهم للعقبات.

وبالنسبة إلى الكثيرين منا، قد يبدو الميل للتشاؤم متأصلاً بعمق ومستعصياً، وحتى يكتمل يقيننا، فهناك بالتأكيد أدلة على أن عوامل كالجينات والمزاج الفطري تلعب دوراً بشأن ما إذا كنا من الأشخاص الذين يميلون للنظر إلى نصف الكوب الممتلئ، أو من الذين يميلون للنظر إلى نصف الكوب الفارغ، لكن حتى إذا اعتبرت نفسك من الأشخاص المتشائمين، فلدينا أخبار جيدة لك، تشير النتائج إلى أن التفاؤل في عديد من الحالات يمكن تعلّمه، وهو مهارة لا تختلف عن باقي المهارات الأخرى.

التفاؤل مفيد لعقولنا

إن النظرية القائلة إن طريقة تفكيرنا هي التي تملي علينا ما نشعر به ليست نظرية جديدة، ففي الواقع منذ قرون مضت، ذكر الفيلسوف اليوناني إبيكتيتوس

أن «الأشياء في ذاتها لا تحزن الناس، لكن نظرتهم لهذه الأشياء هي السبب في ذلك». كتب ميلتون في الفردوس المفقود (ج2: السماء): «ولاحظ بوذا أن حياتنا من صنع عقولنا». هذه المشاعر كلها تشاطرنا فكرة أن طريقة تفكيرنا تمتلك طاقة هائلة حين يتعلّق الأمر بتجاربنا العاطفية.

جاءت البحوث النفسية الحديثة داعمة لتلك الحقائق القديمة، فالمجال المتنامي للعلاج المعرفي، على سبيل المثال، يؤكد وجود صلة بين الطريقة التي نفكر بها والطريقة التي نشعر بها. يبرهن نظام العلاج المعرفي الذي وضع أساسه الطبيب النفسيان آرون بيك وألبرت إيليس، وقد شهد ذلك النظام ثورة بحثية بعد ذلك على يد بعض الرواد مثل ديفيد بيرنز، على وجود قوة هائلة من أفكار ومعتقدات الإنسان موجودة في تجربته العاطفية، وبعبارة أخرى: حين نقسو في الحكم على أنفسنا، أو عند تأمل حالات الفشل السابقة، أو توقع مرورنا بأحداث سلبية، فسنشعر حينها بالسوء، لكننا، وعلى النقيض من ذلك، إذا تعلمنا أن نفكر بطريقة أكثر واقعية وإيجابية وقابلة للتكيف، فسنشعر بتحسّن كبير، وفي كلتا الحالتين، سيحدد تفكيرنا كثيراً من تجاربنا العاطفية.

يرتبط التشاؤم في جوهره ارتباطاً وثيقاً بمجموعة كبيرة من مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، فالأفراد الذين يعانون من الاكتئاب، بطبيعتهم، يختبرون توقعات سلبية بشأن مستقبلهم، ويشعرون بالعجز تجاه تغييرها، وفي ضوء ذلك يمكننا أن نرى كيف يلعب جانب التفاؤل، اللذان تطرقنا إليهما سابقاً، دوراً حاسماً في تطوير حالة الاكتئاب أو الوقاية منها، وعلى النقيض من ذلك، يوصف القلق بأنه هو المزاج السائد تجاه ما سيحدث مستقبلاً، الذي نحاول من خلاله التعامل مع أحداث سيئة لم تحدث بالفعل حتى الآن، وثانيةً يمكن، على الصعيد النظري، أن نعتبر هذا نقيضاً مباشراً لوجهة نظر متفائلة.

تطرقَ عديد من الدراسات الحالية إلى دراسة مدى الارتباط النظري بين التفاؤل والتشاؤم والصحة العقلية، حيث أظهرت تلك الدراسات أن المتفائلين يؤدون بشكل أفضل من المتشائمين في مجموعة من تدابير الصحة العقلية، أبرزها انخفاض معدل الاكتئاب لديهم بشكل كبير (هارت، 2008، وتشانج، 2001)، كما تبين أيضاً أن التفاؤل يُعد واحداً من أهم العوامل الوقائية ضد الانتحار، بينما يُعد التشاؤم واليأس عاملاً قوياً وخطيراً في الانتحار (هيرش، 2007)، وعلاوةً على ذلك تقل حدة معاناة المتفائلين من القلق والتوتر مقارنة بالمتشائمين (سليغمان، 2006)، بل وترتفع لديهم مستويات السعادة والرضا عن الحياة بشكل عام (ليوبوميرسكي، 2007).

هذا وتبرز فروق عديدة بين المتفائلين والمتشائمين بالنظر إلى المستوى القائم على الدماغ، فطبقاً لما ذكرته عالمة الأعصاب بالمملكة المتحدة إلين فوكس أن الجزء الأيسر من الدماغ لدى المتفائلين يتعرض لنشاط أكبر مقارنة بغيرهم، في حين أن الجزء الأيمن من الدماغ لدى المتشائمين هو الذي يتعرض لنشاط أكبر مقارنة بغيرهم (فوكس، 2013)، وكما تذكر أن نشاط الجزء الأيسر من المخ يرتبط بالمشاعر الإيجابية، بينما يميل نشاط الجزء الأيمن من المخ إلى الارتباط بالمشاعر السلبية، ولحسن الحظ، تدعم القاعدة الأولية لعلم الأعصاب فكرة أن التدريب والنشاط المتعمد تستطيع تغيير أنماط الدماغ هذه بمرور الوقت، وحتى إن كنت من المتشائمين الثابتين على مبدأ التشاؤم، ففي الواقع يمكن تجديد صياغة عقلك لتصبح متفائلاً.

إن الفوائد الصحية العقلية للتفاؤل حقاً فوائد كبيرة، وتُعد بالنسبة إلى الكثيرين منا حافزاً كافياً للبدء في تغيير تفكيرنا، لكن حسبما يتضح لنا، فإن فوائد عاطفة التفاؤل ليست سوء جزء من الصورة.

أثر التفاؤل في صحتنا

كان هناك اعتقاد سائد لدى كثير من الناس منذ زمن بعيد أن صحتنا تُعد مسألة بدنية بحتة تُحددها بعض العوامل مثل الجينات والنظام الغذائي وضربة الحظ، لكن ظهرت في السنوات الأخيرة نتائج مثيرة تشير إلى أن العقل له دور حاسم في التأثير في صحتنا الجسمانية، وكما هو الحال مع عديد من المسارات الأخرى للسعادة التي تطرقنا إليها في هذا الكتاب، تبين لنا أيضاً أن التفاؤل له دورٌ حاسم ومهم في تحديد صحتنا البدنية، وهذا وقد نُشر حالياً عديد من الدراسات المتعلقة بمدى تأثير التفاؤل في الصحة، وجميعها تقريباً تدعم الاستنتاج ذاته: وهو أن المتفائلين دائماً ما يُحقِّقون أداءً أفضل من المتشائمين عبر مجموعة من المؤشرات الصحية، ففي كتابه الذي يحمل عنوان التفاؤل المُتعلِّم، استعرض البروفسور مارتين سليغمان عديداً من تلك النتائج، حيث أوجز مزايا التفاؤل التي لا حصر لها في ما يتعلق بالصحة، ومن بين عدة أمور، يتضح أن المتفائلين يتمتعون بصحة جسمانية أفضل بشكل عام، فمثلاً تقل لديهم الإصابة بنزلات البرد مقارنةً بالمتشائمين، وذلك لأن أنظمة المناعة لديهم تعمل على نحو أفضل، وتُمكنهم من استعادة عافيتهم من المرض بشكلٍ أسرع وكفاءةٍ أكبر.

يؤكد كثير من الدراسات على الفوائد الجمة للتفاؤل حينما يتعلق الأمر بصحتنا، وفي دراسة جديدة بالذكر أجرتها مدرسة هارفارد للصحة العامة، لمعرفة دور المشاعر الإيجابية على صحة القلب والأوعية الدموية (بويهيم وكوبزانسكي، 2012)، توصل الباحثون إلى وجود علاقة قوية بين السعادة النفسية الإيجابية وتحسُّن صحة القلب، ومن بين جميع العوامل التي درسها هؤلاء العلماء، تبين أن للتفاؤل تأثيراً كبيراً في عمل القلب والأوعية الدموية، وبغض النظر عن

التأثيرات الأخرى مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي أو العمر أو وزن الجسم، تبين أن التفاؤل لديه قدرة كبيرة للوقاية من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ومن بين المشاركين الأكثر تفاؤلاً، انخفض لديهم خطر الإصابة بنوبات القلب والأوعية الدموية الحادة بنسبة تصل إلى 50٪!

وإذا كانت تلك النتائج التي ذكرناها أعلاه غير كافية، فهناك أيضاً طريقة للتفاؤل يمكن أن تساعد في مجال رئيس آخر، وهو طول العمر، فالبحث عن طول العمر غالباً ما يؤدي إلى طرقٍ مختلفة، بما في ذلك ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الفيتامينات والأطعمة الصحية وغيرها، لكن الأبحاث الأخيرة تُشير إلى أن التفاؤل قد يقدم لنا في نهاية المطاف ينبوع الشباب، فمن بين عديد من العوامل التي خضعت للدراسة، قد يكون التفاؤل في الواقع هو الأقوى من بين تلك العوامل، فعلى سبيل المثال: في دراسة أُجريت بهولندا حول موضوع طول العمر، وجد الباحثون أن المشاركين الذي يشعرون بأن لديهم شيئاً يسعون ويتطلعون إلى تحقيقه قد يحيون لفترة أطول إلى حد كبير مقارنة بغيرهم (جيلتاي، 2004 و2006).

وقد أظهرت نتائج مشابهة في دراسة أخرى أُجريت في جامعة بيتسبرغ أن الأشخاص المتفائلين أقل عرضة للموت الناتج عن الإصابة بمجموعة كبيرة من الأمراض مثل السرطان والسكري وأمراض القلب (تيندل، 2009)، وبالنسبة إلى الكثيرين منا، فقد تبدو هذه النتائج جيدة للغاية متى كانت صحيحة أو إذا كانت حتى بعيدة المنال، والواقع أن معظمنا يفضل التمسك بشيء ملموس عندما يتعلق الأمر بصحتنا، لكن الأكثر من ذلك أن التفاؤل له تأثيرٌ قوي في أجسادنا وصحتنا الجسمانية مثله مثل الإقلاع عن التدخين أو تحسين نظامنا الغذائي.

التفأول والصحة الروحية

من الممكن أن تؤدي العقلية المتفائلة، على النحو الذي أشرنا إليه أعلاه، إلى تحسّن كبير في الصحة البدنية والعقلية، إلا أن فوائد التفأول لا تتوقف عند هذا الحد، وفي الواقع سواءً فكّر المرء في مستوى أدائه بمكان العمل أو في صناديق الاقتراع، أو على أرض الملعب، فإن العقلية المتفائلة قد أظهرت مؤشرات عالية للنجاح.

سادت منذ أمد بعيد لدى عديد من عشاق الرياضة فكرة أن الجانب العقلي للأداء يمكن أن يكون أداة حاسمة مثله مثل الجانب البدني، وكما قال يوجي بييرا حول من يستطيع فعل ذلك أن «تسعين بالمائة من هذه اللعبة نصف عقلية»، لكن هل تحوّل هذا المفهوم إلى حقيقة؟ وهل يمكن أن يكون التفأول أحد عوامل نجاح الرياضيين؟ تطرقت دراسات عديدة إلى هذه المسألة ووصلت إلى نتائج مذهلة حقاً، ففي نظرة مسبقة على الصلة ما بين الأداء الرياضي والتفأول، دقّق الباحثون في قصاصات الصحف المنشور فيها أخبار عن فرق رياضية عدة تابعة للرابطة الوطنية لكرة السلة جنباً إلى جنب مع دوري البيسبول، ثم دوّنوا اقتباسات مختلفة للاعبين والمدربين والمديرين حول كيفية أن تكون متفائلاً أو متشائماً، ثم قاموا بمقارنة تلك التصنيفات وفقاً للأداء الفعلي للفرق.

وعند تحليل البيانات، اكتشف الباحثون أن التفأول يرتبط بتحسّن الأداء في الميدان (سليغمان 2006). ليس هذا فحسب، بدا فعلاً أن هناك تنبؤاً بنجاح هذه الفرق في المستقبل، بمعنى أن اللاعبين لم يُظهروا التفأول نتيجة كونهم ناجحين بالفعل، وإنما كان نجاحهم مرتكزاً على تفأولهم، وقد أظهرت الدراسات التي أُجريت في وقت لاحق بناءً على تلك النتائج أن التفأول يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاح الرياضيين عبر مجموعة من الألعاب الرياضية، بما في ذلك سباحو الأولمبياد

ولاعبو كرة القدم المحترفون. استُخدمت أيضاً أساليب مماثلة خارج أرض الملعب للتأكيد على أن التفاؤل يرتبط بقوة حتى مع تحديد أي المرشحين سنعيد انتخابه للرئاسة، وفي الواقع تشير النتائج أن الدرجة النسبية للتفاؤل أو التشاؤم التي يعرضها مرشحو الرئاسة تُعد توقعاً قوياً لمن سيفوز في نهاية المطاف بسباق الرئاسة.

وعلى الرغم من أن تلك النتائج تبدو باهرة، فإن لها آثاراً محدودة بالنسبة إلى معظمنا، فبعد كل ذلك، وفي نهاية المطاف قد يصبح أحد قراء هذا الكتاب هو الرئيس المنتخب أو لاعباً يلعب في الدوري الأمريكي لكرة السلة للمحترفين، وهذا الأمر يطرح علينا بالتأكيد سؤالاً، عما يمكن أن يفعله التفاؤل لبقيتنا؟ ليس بالشيء القليل، وفقاً لأحدث الأبحاث. تُظهر الدراسات بشكلٍ مقنع أن العقلية المتفائلة ترتبط بقوة بارتفاع مستوى الأداء في المدرسة أو في العمل. ليس هذا فحسب، بل يبدو أن هذا الأمر يُساعدنا في حساباتنا المصرفية أيضاً.

وكمثالٍ على ذلك، أُجريت دراسة في جامعة ديوك حول المواقف المتسمة بالتفاؤل والتشاؤم بين طلاب كلية إدارة الأعمال، وقد وجد الباحثون أن احتمالات عثور الخريجين المتفائلين أكثر على فرص عمل بعد التخرج أكثر من الطلبة الأكثر ميلاً للتشاؤم (كانيل وروبسون، 2011)، ومن بين أولئك الذين حصلوا على وظائف، كسب المتفائلون مزيداً من المال في المتوسط، وكانوا أكبر فرصة في الحصول على الترقية والتقدم في المسار الوظيفي بشركاتهم، فالتفاؤل قد يدفعك أيضاً للنجاح حتى في العمل.

كيف يُعد التفاؤل مفيداً للغاية، ولماذا؟

إن وجود عقلية متفائلة، إلى جانب استخدام أسلوب توضيحي متفائل، ثبت أن له تأثيراً قوياً في عقولنا وأجسادنا وحياتنا أيضاً، فكما

أشرنا في الصفحات السابقة من هذا الفصل، أن المتفائلين لديهم أداء أفضل من المتشائمين في مجموعة من المجالات، بما في ذلك الصحة العقلية والصحة البدنية والأداء في العمل والعلاقات الشخصية، والأفضل من كل ذلك أن التفاؤل يُعد مهارة كأى مهارةٍ أخرى، حيث يمكن تعلّمه والاستفادة منه للمساعدة في تحويل مسار حياتنا، لكن لماذا يُعد التفاؤل أداة قوية في سعينا إلى تحقيق السعادة؟ ولماذا يؤثر في شعورنا بالرفاه؟ الإجابة عن ذلك تكمن في بعض المجالات التي سنوجّه اهتمامنا إليها الآن:

- التفاؤل يساعدنا في التغلب على التحديات. عندما يواجه المرء منا تحدياتٍ أو ضغوطاً، سرعان ما سيستسلم الأشخاص ذوو العقلية المتشائمة على أغلب الظن، وعلى النقيض من ذلك، يكون لدى المتفائلين قدرة أكبر على المثابرة والتكيّف مع الظروف الصعبة (سيجيرستروم، 2001)، وحتى في أوقات الضغط الشديد، تُظهر الدراسات أن الأشخاص المتفائلين لديهم قدرة أكبر في ما يتعلق بالحفاظ على النظرة الإيجابية، والاستفادة من الاستراتيجيات الصحية لمواجهة الصعاب (شير وكارفر، 2010).
- التفاؤل يساعدنا على تحقيق أهدافنا. من المرجح أن يصل المتفائلون لأهدافهم في حياتهم، بحكم أن التفاؤل يوجّههم نحو مستقبل إيجابي.
- التفاؤل يولّد مشاعر إيجابية. حينما ينخرط المرء في استراتيجيات التفاؤل، فسيؤدي به الأمر في أغلب الظروف؛ إلى سلسلة من الحالات العاطفية الإيجابية الأخرى، ما يؤدي إلى ارتفاع الشعور بالسعادة (فريدريكسون، 2009).
- التفاؤل يزيد من الدعم الاجتماعي. تشير الاستنتاجات المتكررة

في الأبحاث، إلى أن المتفائلين هم أكثر عرضةً من المتشائمين إلى تلقي الدعم الاجتماعي واستخدامه، على حدٍ سواء، وكما سنعرف المزيد عن ذلك في فصل لاحق، فإن الصلة الاجتماعية، تمثل قوة بالغة في حياتنا، بل هي أمرٌ حاسم في شعورنا بالراحة، وقد تبين أن المتفائلين لديهم شبكات اجتماعية أقوى من غيرهم، ما يُعد سبباً آخر لتعزيز العقلية المتفائلة.

- التفاؤل يُعطل اجترار الأفكار. يُشير اجترار الأفكار إلى تركيز اهتمامنا على مصادر المشكلة وآثارها، بدلاً من الانخراط في التركيز على حلها، الأمر الذي يُعد مؤشراً قوياً على الاكتئاب والقلق، حيث إن الاكتئاب يرتبط باجترار الأفكار المتعلقة بالماضي، في حين يرتبط القلق باجترار الأفكار المتعلقة بالمستقبل، وكما هو الحال، يُعد التفاؤل هو الترياق الشافي للاجترار، حيث يساعد على المشاركة في تحديد الأهداف، وحل المشكلات المرتبطة بمواجهة الضغوط النفسية.
- التفاؤل يُغيّر أدمغتنا. كما سبق أن أشرنا إلى ذلك في هذا الفصل، أن العقلية المتفائلة تؤدي إلى تغييرات؛ حتى على مستوى الدماغ، وهذه التغييرات العصبية قد تكون مسؤولة عن بعض من الفوائد الكثيرة التي يضيفها التفاؤل.
- التفاؤل يقينا من المشكلات الصحية العقلية. يُعد التفاؤل واحداً من عوامل الحماية ضد مجموعة من الصعوبات الصحية العقلية؛ نظراً إلى تأثيره في اجترار الأفكار.

نصائح للارتقاء بمستوى التفاؤل

سنبدأ في القسم التالي، ممارسة سلسلة من الاستراتيجيات التي ثبت نجاحها من الناحية العملية، للمساعدة في الارتقاء بمستواك من

التفاؤل بشكل دائم، لكننا أولاً سنراجع عدداً قليلاً من المبادئ التوجيهية والنصائح التي قد تساعدك في رحلتك، هذا، مع الأخذ بعين الاعتبار، أن تلك المبادئ ليست سوى توجيهية، لذا؛ لا تتردد في تجربتها أكثر من مرة لتحديد الأنسب لك منها.

- لا تحاول التصرف وكأنك متفائل. يعمل التفاؤل بشكل أفضل، حينما يجري الارتقاء به بطريقة واقعية، وتذكر أن الهدف من ذلك ليس خداع أنفسنا عن طريق الاعتقاد بأن كل شيء على ما يرام في حياتنا، أو أنها ستكون خالية من الألم والقلق إلى الأبد، لكن ما نصبو إليه، هو الوصول إلى نوع دقيق وموثوق للتفاؤل، وهذا النوع هو الذي يشير إليه مارتن سليغمان، باسم التفاؤل المرن.

- تذكر الماضي. تأتي أفضل مصادر التفاؤل في أحيان كثيرة من العقبات التي تجاوزناها بالفعل، لذلك، حينما نشعر بأن هناك شعوراً باليأس يُسيطر علينا، أو شعوراً بالعجز عن التعامل مع ما نواجهه في حياتنا، يمكننا حينها النظر إلى الوراء على العقبات التي تمكنا من التغلب عليها في الماضي. تذكر أن هذا الأمر قد يعطينا القوة والشجاعة في مواجهة ما نحن بصدده.

- تتبّع التجارب الإيجابية. إذا كان بداخلك نزوع تجاه التشاؤم أو السلبية، جرّب أن تتذكر أكثر تجاربك التي واجهتها طوال يومك إيجابيةً وتشجيعاً، فهناك استراتيجية قوية يمكن أن تتضمن الاستفادة من تدريب الأحداث الثلاثة الجيدة، الذي عرض في الفصل الرابع، حيث قد يساعدنا ذلك في تحويل نظرتنا نحو مزيد من التفاؤل.

- أحط نفسك بالإيجابية. من السهل أن ننسى أحياناً مدى قوة تأثير الناس من حولنا في مزاجنا وسعادتنا، فإذا كنت من الأشخاص

الذين يميلون إلى إحاطة نفسك بأناس يحبون التشاؤم، فجرّب أن تحيط نفسك ببعض الأشخاص المتفائلين، وانظر كيف سيؤثر ذلك فيك، قد تتعجب حينما ترى هذا البون الشاسع بين ما كنت عليه، وبين أن تقضي وقتك مع أشخاص متفائلين!

• انتبه إلى لغتك. يحتوي الحديث عن النفس على أدلة قوية بشأن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدينا، وما إن نصح أكثر وعياً تجاه اللغة التي نستخدمها في هذا الصدد، يمكننا حينها البدء في عملية التغيير. حاول في المرة القادمة أن تشعر نفسك بالإحباط أو الرغبة في التخلي عن شيء ما، ثم لاحظ الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك في تلك اللحظة بالذات، لا سيما تدوين الملاحظات السلبية التي تنفّسها بها؛ مثل: «لن أستطيع مطلقاً الحصول على هذا الحق»، أو «لا يمكنني فعل ذلك».

• اجعل التفاؤل عادتك. التفاؤل مثله مثل جميع الاستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب، يُعد مهارة مكتسبة، يمكننا جميعاً الارتقاء بها، إذا ما كنا على استعداد لذلك، لكن كما هو الحال في أي ممارسة جديدة، من المهم جداً أن نحول التفاؤل إلى عادة، حتى نتمكن من إجراء تغيير كامل على حياتنا، وأياً كانت الاستراتيجية التي تنجذب إليها في الجلسة التالية، فمن الأهمية بمكان، أن تعثر على سبيل لتحويلها إلى تدريب مستمر في الأيام المقبلة.

تدريبات التفاؤل

تدريب التفاؤل رقم 1: فز بالسباق ببطء وثبات

أُتيحت لي الفرصة في وقتٍ سابقٍ من هذا العام، للذهاب في رحلة عبر جبال الأنديز في بيرو، لزيارة مدينة ماتشو بيتشو، وكانت حقاً تجربة فريدة في حياتي، شاهدتُ فيها جمالاً لا يوصف، وثقافةً لا تُصدّق، لكن يجب أن أعترف بأنني لم أصل إلى مستوى التحدي البدني المطلوب في بعض الأحيان. كانت مجموعتنا ترتحل إلى مسافات كبيرة، وعلى ارتفاعات شاهقة في كل يوم، وأصبت بدوار المرتفعات في منتصف الرحلة، كما فكرت أحياناً كثيرة أن أتوقف عن الرحلة، بسبب شعوري أن جسدي لن يستطيع إكمال الرحلة لنهايتها.

وعند بلوغي هذه الحالة، لاحظت كيف اجتاز دليلنا هذه الأرض بسهولةٍ ويُسْر، ودون بذل أي جهد أو عناء على طول الطريق المؤدي إلى أعلى الجبل، لذا؛ سألته مازحاً، دون توقع الاستفاضة في الإجابة، ما السر وراء ذلك، فأجابني قائلاً: «مجرد وضع قدم أمام الأخرى»، ثم أردف قائلاً: «كما أحرص على عدم النظر إلى قمة الجبل أثناء صعودي، ولا حتى أحاول معرفة مقدار المسافة المتبقية لوصولي، لكن كل ما أفكر فيه الخطوة التالية التي يجب فعلها».

عندما قال الدليل هذا الكلام، تذكرت حينها جزءاً من حكمة قديمة للفيلسوف الصيني «لاو تزو»، يقول فيها «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة»، ومع تسلّحي بهذه الرسالة التذكيرية، توقفت عن التفكير بشأن المسافة التي سأستطيع قطعها لإنهاء هذه الرحلة،

والوصول إلى القمة، ثم أوليت تركيزي، بدلاً من ذلك، إلى ما ينبغي لي فعله لأخذ الخطوة التالية، والميل المربع القادم، والميل التالي، وهكذا دواليك، وحينها أصبحت منغمساً في الوقت الحالي، وباتت لديّ خبرة أكبر، ومقدرة أفضل على مشاهدة المناظر الطبيعية من حولي، وقبل أن أعرف ذلك، كنت واقفاً في الجزء العلوي من الممر وأنا ألهث، لكنني سعيد.

غالباً ما ينبع التشاؤم من شعورنا بأننا لن نستطيع الوصول إلى خط النهاية من حيث نقف الآن، وذلك لأننا نقف ونحن ننظر إلى بُعد المسافة والأرض التي تفصل بيننا الآن، وبين المكان الذي نود الذهاب إليه، ونظن أن هذا أمرٌ مستحيل، لكن مثلما لا نستطيع صعود سُلّم كامل في خطوة واحدة، فعلينا أن نتذكر أن الطريق لبلوغ أهدافنا، يحتاج إلى رحلة طويلة، في التمرين التالي لبناء التفاؤل، سنفكر في الأهداف التي ينبغي عليك تحقيقها في المستقبل، ونقسيم تلك الأهداف الرئيسة لأهداف فرعية، أسهل قابلية للتحقيق، وفي حين تبدو الأهداف واسعة النطاق صعبة المنال، ولا يمكن تحقيقها، فإن الخطوات البارزة في ما بين تلك الأهداف، نجدها قابلة للتنفيذ، وبالتركيز على هذه الخطوات، بدلاً من الأهداف، سيتحوّل حالنا من التشاؤم إلى التفاؤل.

إرشادات: توقّف للحظة وفكّر في بعض الأهداف والأحلام التي تود تحقيقها مستقبلاً، ثم انظر في مجالات حياتك المختلفة، بما في ذلك حياتك المهنية وعلاقاتك وصدقاتك وأسرتك، وعلى الرغم من أن التفكير في هذه الآمال قد يُلهب حماسك، ويشحذ همتك في بعض الأحيان، فقد يُشعرك في الوقت ذاته

بالعجز، إذا فكرت في تحقيقها جميعاً في آنٍ واحد، حيث يحد
 التشاؤم من قدرتنا في كثير من الأحيان، ما يؤلّد لدينا شعوراً
 بعدم القدرة على تحقيق أهدافنا، وللتغلب على هذه العقبة،
 سيكون من المفيد تقسيم أهدافنا وأحلامنا الكبيرة إلى أهدافٍ
 فرعية قصيرة المدى، قابلة للتحقيق في خطوةٍ واحدة، ويمكن
 استخدام أي طريقة مناسبة لك، لكن لا تتردّد في اتباع الإرشادات
 التالية، متى وجدت ذلك مفيداً، لمساعدتك في البدء:

هدف طويل المدى:

متى أنوي تحقيق هذا الهدف:

ما الخطوة الأولى التي يتعيّن اتخاذها من أجل تحقيق هذا
 الهدف؟

من الذي يمكنني الاستعانة به لمساعدتي في تحقيق هدفي؟

ما الذي أحجّاه لتحقيق هذا الهدف في غضون شهر واحد؟

ما الذي أحجّاه لتحقيق هذا الهدف في غضون مدة تتراوح
 ما بين 3 و6 أشهر؟

تدريب التفاؤل رقم 2: التغلب على التشاؤم

جميعنا مُعرَّض لتجربة التفكير السلبي من وقتٍ إلى آخر، لكن الحديث مع النفس بطريقةٍ سلبية ومنتشائمة، قد يُكلِّفك الكثير، حيث إن هذا الأمر قد يوهن من عزيمتنا، ويعكِّر حالتنا المزاجية، ويجعلنا أقل قدرةً على تحقيق أهدافنا، بل والأسوأ من ذلك، أن التفكير المنتشائم، يجعلنا ندور في حلقةٍ مُفرَّغة، حيث إن توارد الأفكار السلبية يولِّد مزاجاً سلبياً، يولِّد بدوره مزيداً من التشاؤم، وفي كثير من الأحيان، يظل هذا النوع من الأفكار بعيداً عن الأنظار، بل ويكاد يلحظه وعيننا، لكن من خلال الانتباه ومزيد من الوعي الذاتي، سيمكننا التعرُّف إلى هذه الأنماط، وإيقافها عند حدها.

في التمرين التالي لبناء التفاؤل، عليك أولاً أن تتعلَّم كيفية تحديد الأفكار السلبية أو المنتشائمة التي تصادفها في طريقك، ثم تعلَّم كيفية استبدالها بطريقة أكثر واقعية في التفكير، وكما يُذكرنا الفيلسوف اليوناني إبيكتيتوس، أننا «لا تُورقنا الأشياء، لكن ما يُورقنا هو ما نصنعه نحن منها». لذا؛ فإن أفكارنا أو تفسيراتنا لما يحدث في حياتنا، تُعد أمراً بالغ الأهمية، وعن طريق التعلُّم المتأنّي لتحويل تفكيرنا بعيداً عن السلبية والتشاؤم، سيمكننا تغيير الطريقة التي نشعر بها من خلال تغيير الطريقة التي نفكر بها، لكن تذكَّر أن الهدف من ذلك، ليس توجيه مسارنا الداخلي للتفاؤل أو تشكيل نظرة إيجابية غير واقعية، بل إن الواقعية والحقيقة، هما الاسم الفعلي لهذه اللعبة.

إرشادات: لاحظ ودوّن في الأسبوع القادم الأفكار السلبية أو المنتشائمة التي تقف في طريق سعادتك. راقب أيضاً حديثك

الداخلي مع نفسك، للتأكد من وجود مؤشرات حول أنواع الأفكار التي تبدو أكثر صعوبة بالنسبة إليك، فعلى سبيل المثال: حينما تشعر بالإحباط أو فقدان الثقة، فقد تلاحظ حينها توارد أفكار، مثل: لن أستطيع مطلقاً إنهاء هذا المشروع، أو أنا فاشل بالفعل، ولن أحصل أبداً على ترقية في العمل، فإذا شعرت بالاستياء في لحظة معينة، فعليك حينها رفع مستوى وعيك لطريقة تتحدث فيها مع نفسك داخلياً، وبمجرد أن تلاحظ عدداً بسيطاً من تلك الأفكار السلبية، أو المعتقدات التي كنت تجاهدها، اكتبها هنا:

الفكرة السلبية رقم (1):

الفكرة السلبية رقم (2):

الفكرة السلبية رقم (3):

ابدأ بعد ذلك عملية التصدي لهذه الأفكار، وانظر ما إذا كان بإمكانك إعادة تفسير الوضع بطريقة أكثر واقعية، ثم ابدأ مع مرور الوقت باستبدال أفكارك السلبية والمتشائمة، بمنظور أكثر توازناً، هذا مع إمكانية تضمين بعض الأسئلة عند مواجهة هذا التحدي، تبعاً لطبيعة أفكارك السلبية، مثل:

• هل هذه الفكرة حقيقية أم أنها مجرد خواطر؟

• ما الذي أود أن أقوله لأحد أصدقائي المقربين أو أحد أفراد أسرتي في هذه الحالة؟

• ما الذي سيقوله لي صديقي المُقرب أو أحد أفراد أسرتي؟

• هل هناك طريقة أخرى للنظر في هذا الوضع؟

• هل هناك أي عوامل قد تكون مفقودة هنا؟

• هل حقاً هذا الوضع على قدرٍ من الأهمية من المنظور العام للأشياء حسبما أشعر؟

• هل أنا أبالغ في التعميم على الإطلاق، أم أننا نغفل النظر إلى الصورة الكاملة؟

• ما الطريقة الأكثر توازناً للنظر بها في الأمر؟

تصوّر نفسك محامياً أو مُحققاً ماهراً، يوجد ثقباً في أفكارك السلبية أو المتشائمة عند ظهورها، وتذكّر أن الهدف ليس مُجرد التفكير الإيجابي، وإنما الهدف هو التغلب على السلبيات بطريقة يمكن تعلمها لرؤية الأمور بطريقة واقعية ومتوازنة.

تدريب التفاؤل رقم 3: المستقبل الإيجابي

الاستراتيجية التالية لتعزيز التفاؤل؛ مستمدة من أعمال الطبيبة النفسية لورا كينغ، التي أعدت واحدة من أولى الدراسات الرامية إلى تعزيز التفكير المتفائل بطريقة علمية، وفي دراستها، طلبت كينغ من بعض الناس زيارة مختبرها لمدة أربعة أيام متتالية، والاشتراك في تمرين كتابي، يهدف إلى الاستفادة من التفاؤل وزيادته مع مرور الوقت، وقد طلبت كينغ على وجه التحديد من المتطوعين، قضاء عشرين دقيقة في الكتابة في دفتر حول أفضل مستقبل متوقع لأنفسهم على مدار الأيام الأربعة التي خضعوا فيها للدراسة (كينغ، 2001). طُلب من المشاركين أن يتخيلوا الشكل الذي ستكون عليه حياتهم مستقبلاً، إذا ما تحققت جميع أحلامهم وأمانهم.

وعلى الرغم من كونه لا يبدو تدريباً موجزاً على الكتابة، سيحدث كثير من التغيير، إلا أنه أظهر نتائج قصيرة ورائعة، فعن طريق مقارنة مقارنتهم بمجموعة المقارنة (الذين طُلب منهم الكتابة عن مواضيع أخرى غير ذات صلة)، تبين أن من كتبوا عن أفضل مستقبل متوقع لأنفسهم، ظلوا يشعرون بالسعادة لبضعة أسابيع، عقب انتهاء التدريب. ليس هذا فحسب، بل كانت لديهم أيضاً نتائج صحية بدنية أفضل، وقلّت فرص تعرضهم للمرض لأشهر عديدة بعد الدراسة.

لماذا أدى تدريب كينغ لمثل هذه التغييرات القوية؟ من الواضح أن هذا التدريب لم يُشعر المشاركين بالسعادة في الوقت الراهن فحسب، بل ساعدهم أيضاً في الشعور بالمقدرة

على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم تدفعهم للأمام، وبعبارةٍ أخرى: عند التركيز على أفضل مستقبل متوقَّع لأنفسهم والكتابة عنه، أصبح لدى المشاركين في الدراسة، قدرة أكبر بالفعل على إحداث تغييرات إيجابية ومفيدة في حياتهم، اعتباراً من الآن، كما أن الكتابة عن هذا المستقبل الإيجابي، قد ساعدتهم أيضاً على الاستفادة من أكثر الأشياء فائدةً وقيمةً في حياتهم، وشجَّعتهم على وضع أهدافهم للبدء في تحقيق تلك النتائج المرجوة، ومع وضع تلك الفوائد في الاعتبار، دعونا الآن نبدأ هذا التدريب.

إرشادات: خصِّص في الأسبوع القادم عشرين دقيقة يومياً للكتابة في دفترك عن مستقبلك الإيجابي، وتخيَّل نفسك بعد مرور خمس أو عشر سنوات من الآن، وافترض أن الأمور قد جرت في حياتك على النحو الذي كنت تأمله، وأن أحلامك قد قد تحققت، وكذلك أعمق وأنفع أهدافك. أغلق عينيك، ثم خذ بعض الوقت لاستحضار هذه الصورة في خيالك، انظر في مختلف مجالات حياتك، بما في ذلك علاقاتك ووظيفتك وأسرتك وهواياتك، اسمح لنفسك بأن تستلقي في هذه الصورة الزاهية، وتذوِّق طعم المشاعر التي كنت ستشعر بها لو حدث ذلك فعلاً، وحينما تكون مستعداً، ابدأ في الكتابة عما تخيَّلته في ورقة منفصلة.

تدريب التفاؤل رقم 4: اشرح نكباتك وأنت متفائل

ناقشنا في وقت سابق من هذا الفصل، فكرة مارتن سليغمان، حول النمط التفسيري، وتُشير إلى الطريقة التي نُفسّر بها الأحداث في حياتنا، فعلى سبيل المثال: حينما نواجه نكبة معينة، قد يكون أسلوبنا التفسيري إما متفائلاً؛ لم يُحالفني الحظ هذه المرة، لذا؛ سأعمل جاهداً في المرة القادمة، وإما متشائماً؛ كم أنا فاشل، لن تسير الأمور أبداً على الطريق الذي أرغب.

يعرض المتفائلون والمتشائمون، حسبما يرى سليغمان، أنماطاً معاكسة، حينما يتعلق الأمر بشرح الأحداث السلبية التي تحدث في حياتهم، فعند مواجهة الشدائد، يميل المتفائلون إلى التفكير في الوضع الراهن، بأنه مؤقت ومحدود وخارجي، في حين يُرجى المتشائمون أسباب النكبة إلى عوامل دائمة وعامة وداخلية. ماذا تعني هذه النظرة في حياتنا الواقعية؟ دعونا نفترض للحظة، أنك لم تحصل على ترقية مهمة في عملك، فقد يكون رد الشخص المتفائل حيال ذلك: «لم يكن لديّ استعداد كافٍ لتلك المقابلة»، أو «بالتأكيد سأحصل عليها في المرة القادمة». أما المتشائم، على النقيض من ذلك، فقد يرد بقوله: «ما أنا إلا شخص فاشل»، أو «لن أتقدم أبداً في حياتي».

في نهاية هذا التدريب الخاص بالتفاؤل، يتعين عليك ملاحظة الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك، حينما تواجه نكبات أو شدائد. احرص في الأسبوع المقبل على تخصيص وقت لتسجيل الأشياء التي لم تسر على النحو

الذي ترتضيه، ولاحظ الطريقة التي تعاملت بها داخلياً مع تلك الحالات، فإذا كان لديك ميل إلى التحدث مع نفسك عن هذه الأنواع من النكبات بشكل متشائم، انظر ما إذا كان بإمكانك تغيير وجهة نظرك هذه بلطف، إلى وجهة نظر أكثر تفاؤلاً، ومع مرور الوقت، ستصبح هذه الممارسة الداخلية أكثر اعتياداً، ما سيساعدك على عرض الشدائد بمنظار التفاؤل بدلاً من التشاؤم.

تدريب التفاؤل رقم 5: التفكير في النجاح

من أفضل الطرق لتذكير أنفسنا بأن الأمور ستكون على ما يُرام في حياتنا، التفكير في الأوقات التي تغلّبنا فيها بالفعل على الشدائد والصّعب، فإذا ما أردنا زيادة التفاؤل، فلن يحتاج الأمر إلى النظر أبعد من ذكريات نجاحاتنا وانتصاراتنا، فإذا ما ذكرنا أنفسنا بتلك التجارب، فسنعطي على التشاؤم في مهده، وسنظل على مسارنا الصحيح.

ولسوء الحظ، قد يكون من الصعب في بعض أوقات التشاؤم، تذكّر عديد من النجاحات السابقة، ولعل جزءاً من ذلك يرجع إلى حقيقة أن ذاكرتنا يمكن أن تعتمد على المزاج، ما يعني أنه من الصعب تذكّر حالات الإنجاز خلال أوقات التشاؤم أو اليأس، لذا؛ فإن هذه العملية تؤتي أكلها حينما يكون المرء في حالة ذهنية إيجابية. يمكنك حينئذٍ إعادة النظر في إجاباتك، حينما تشعر بتدني مزاجك، للمساعدة في إخراجك بعيداً عن هذه الحالة.

إرشادات: حاول أن تتذكّر فترة من ماضيك، استطعت فيها تحقيق هدف مهم في حياتك بنجاح. توقّف هنا للحظة، وتذكّر مرة أخرى تلك الإنجازات التي وصلت إليها في مختلف مجالات حياتك. انظر في نجاحاتك بالمدرسة، وفي العمل وفي علاقاتك الخاصة. اختر أحد تلك الانتصارات، واكتب بالتفصيل على ورقة منفصلة عن النجاح الذي حقّقه فيها، وإذا وجدت أن هذا الأمر مفيدٌ، فلا تتردّد في تكرار هذه التجربة مع نجاحات أخرى مختلفة، حققتها في حياتك، وللمساعدة على البدء في ذلك، تعرّف إلى الأسئلة التالية:

• ما طبيعة نجاحك؟

• كيف عملت بجد لتحقيق هذا الهدف؟

• هل مررت عليك أوقات أردت فيها التخلي عن هدفك؟ إن كان ذلك قد حدث، فما الذي جعلك مثابراً على تحقيق هدفك؟

• من الذي ساندك خلال هذه العملية؟

• ما الذي تعلمته من وصولك إلى هذا الهدف؟

• ما الذي تشعر به عند التفكير في هذا النجاح؟

مسار التواصل

«السعادة هي الحب، وكفى»

- جورج فيلان

التواصل في الحياة الواقعية

عمل جورج فيلان لأكثر من أربعين عاماً بجدّ ومثابرة، مديراً لمشروع بحثي طويل في جامعة هارفارد، حيث قضى فيلان، أحد الأطباء النفسيين الأكثر شهرة في العالم، حياته بحثاً عن مجموعة واسعة من الموضوعات المهمة في مجال الصحة العقلية، بما في ذلك مرض انفصام الشخصية والإدمان وآليات الدفاع وتنمية الشخصية، لكن أهداف هذه الدراسة كانت مختلفةً بعض الشيء، وليست سهلة في طابعها، فهدفها هو التعرف إلى ما يؤدي إلى ازدهار البشرية.

بدأ كل شيء في أواخر الثلاثينيات، حتى قبل أن تدخل الولايات المتحدة الحرب العالمية الثانية، فعلى مدار سبع سنوات، اختيرت مجموعة من الذكور المقيدين في السنة الثانية بالكلية، ليكونوا جزءاً من دراسة تهدف إلى تحديد أنواع العوامل التي تُفضي إلى الصحة بدلاً من المرض، وكان وليام غرانت، أحد الممولين الأصليين لتلك الدراسة، مديراً لمتجر شهير في هذا الوقت. أمِل غرانت في معرفة المزيد حول

أنواع الشخصية التي تجعل منك مديراً ناجحاً، وذلك لمساعدته في جعل عمله أكثر ازدهاراً، وعلى الرغم من الآمال الكبيرة التي بناها المؤسسون الأصليون لتلك الدراسة، فلم يستطيعوا حتى تصوّر مدى الأهمية التي ستصل إليها دراسة غرانت للتنمية البشرية يوماً ما.

لم يكن طلاب السنة الثانية، البالغ عددهم 268، الذين اختيروا لتلك الدراسة، من ذوي المهارات المعتادة للطلاب الجامعيين، فقد أصبح بعد ذلك من بين هؤلاء الطلاب المختارين، أربعة أعضاء في مجلس الشيوخ، وعضو في ديوان الرئاسة، بل وأحدهم أصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية (وهو جون كينيدي، في حالة انتابك الفضول لمعرفة)، وذلك لأن هذه الدراسة قد أعدت لتستمر فترة طويلة، حيث أراد الباحثون متابعة هؤلاء الطلاب لسنوات عديدة، وذلك بهدف التعرف إلى سير تطورهم على مر الزمن.

من الأساس، اعتقد الباحثون في بداية الدراسة، أن عشرين أو خمسة وعشرين عاماً ستكون كافية، إلا أن الأمر قد أفضى إلى تتبع هؤلاء الطلاب لفترة أطول بكثير، حيث استمرت تلك الدراسة في الواقع إلى أكثر من سبعين عاماً!

وبعد سنوات عدة، واعتماداً على بياناتٍ تغطي عقوداً من الزمن، حول ما أصبح عليه هؤلاء الطلاب الـ 268، الذين خضعوا للدراسة، بدأ فيلان العكوف على دراسة النتائج، حيث درس جميع أنواع العوامل، وقاس تأثيرها في حياة هؤلاء الرجال، فبعض المشاركين ابتعدوا عن هذه الدراسة مع مرور الوقت، إلا أن عدداً كبيراً منهم ظل متصلاً بالدراسة، واستطاع تقديم أدلة قوية حول طبيعة الرفاه والسعادة والشيخوخة الناجحة. درس فيلان عشراتٍ من العوامل، بما في ذلك الدخل والسعادة الزوجية والصحة البدنية والانتماء السياسي وعادات تعاطي المخدرات.

هذا، ولم تكن بعض النتائج الأولية للدراسة مثيرةً للدهشة، فقد تبين، على سبيل المثال، أن تعاطي الكحول يُعدّ واحداً من المؤثرات الأكثر تدميراً للزوج والصحة، ومستويات السعادة عموماً بين المشاركين، ومع ذلك، فمن بين جميع العوامل التي حلّها فيلان، كان أكثر ما أدهشه، مسألة القوة الهائلة التي حظي بها التواصل الاجتماعي، وتأثيره في حياة الرجال في هذه الدراسة، فقد توصل فيلان إلى أن وجود علاقات اجتماعية حميمة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسّن الصحة العقلية والجسدية، وتحقيق مزيد من النجاح في العمل، وغيرها ذلك من المزايا الأخرى.

يقول فيلان، في واحد من أقواله المشهورة: «المهم فعلاً في الحياة، علاقاتك مع الآخرين»، كما سئل فيلان، الذي يُعدّ واحداً من أكثر الباحثين موهبةً وشهرةً في العالم، ذات مرة عن تلخيص ما تعلمه عن طبيعة السعادة والرفاه، فأجاب قائلاً: «إن دراسة غرانت، التي استغرقت خمسة وسبعين عاماً، وأُنفق عليها عشرون مليون دولار، خلصت إلى أربع كلمات فقط، تنطوي على الخلاصة: السعادة هي الحب، وكفى».



من بين أكثر النتائج اتساقاً وقوةً في مجال الصحة العقلية، أن أسعد الناس من لديهم صلات أقوى بأصدقائهم وعائلاتهم وأزواجهم وزملائهم في العمل، والأمر ليس فقط أن أسعد الناس من تكون لديهم علاقات أفضل من غيرهم، لأنهم كانوا سعداء في البداية، لكن من الواضح عوضاً عن ذلك، أن هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين التواصل الاجتماعي والسعادة، حيث تؤدي زيادة الدعم الاجتماعي إلى زيادة السعادة، الأمر الذي يجعلنا أكثر قدرةً على البحث عن مزيدٍ من الدعم الاجتماعي من حولنا.

سنتناول في بداية هذا الفصل، أهمية التواصل الاجتماعي في حياتنا، ومعرفة نوع التواصل الذي يعيننا حقاً في تحقيق السعادة، وسنقوم

بعد ذلك بتوجيه اهتمامنا إلى سلسلةٍ من التدريبات المُعدَّة خصيصاً لمساعدتك في تحقيق مزيدٍ من التقارب والألفة في حياتك، وبتصرُّفك على هذا النحو، ستكون قد وضعت قدميك على طريق تحقيق حياة أسعد، ناهيك عن صحةٍ أفضل.

أهمية التواصل

تخيّل للحظة أنك زرت عيادة أحد الأطباء لإجراء الكشف والفحص الصحي السنوي الخاص بك، فقام الطبيب بدايةً بقياس المؤشرات الحيوية في جسمك، وقياس معدل ضربات القلب وضغط الدم، ثم انتقلت بعد ذلك للوقوف فوق الميزان لمعرفة وزنك، ثم طلب منك الطبيب أن تبدأ في أخذ شهيق وزفير ببطء، ليتمكن من سماع نبض قلبك من خلال سماعة الطبيب الخاصة به، ثم قام بعد ذلك بمراجعة آخر نتائج معملية لك، فربما كان يريد مراجعة نسبة السكر والكوليسترول في الدم، ثم أخبرك بعد ذلك أنه سيسألك بعض الأسئلة المتعلقة بالصحة حول عاداتك وسلوكياتك؛ منذ متى وأنت تشرب الكحول أو تُدخن السجائر؟ وما عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة؟ وما مدى التزامك بذلك؟ وما نوع النظام الغذائي الذي تتبَّعه؟

عادةً سنقف مذهولين، حينما يطرح علينا الطبيب هذا النوع من الأسئلة، ورغم كل ذلك، أصبحنا نتوقع طرح هذا النوع من الأسئلة، عندما يتعلق الأمر بصحتنا، كما أصبحنا ندرك أن بعض العادات، مثل البُعد عن تعاطي المخدرات والتدخين والالتزام بممارسة الرياضة، واتباع النظام الغذائي، جميعها تلعب دوراً مهماً في مساعدتنا للحفاظ على صحةٍ جيدة، لكن تخيل للحظة، أن هذا الطبيب قد بدأ في طرح مجموعة من الأسئلة المختلفة تماماً، عن نوعية الصداقات التي تفضلها؟ هل لديك شخص تثق به حينما تتعرَّض للشدائد؟ ما مدى

قربك من شريك حياتك؟ هل تشعر بأنك قريب من شبكة الأشخاص الداعمين لك؟

إن سماع مثل هذا النوع من الأسئلة، أثناء إجراء فحوص طبية، قد يبدو غريباً في البداية، لكن ربما ينبغي ألا تتعجب، فإذا كان الطبيب مهتماً بتقييم صحتك العامة، فسيكون من الحكمة أن يطرح عليك أسئلة بشأن علاقاتك الاجتماعية. أظهرت الدراسات مؤخراً، أن طبيعة العلاقات الشخصية ونوعيتها، تُعدّ واحداً من أقوى المؤثرات في الصحة البدنية والعقلية، فقد تبين أن الأفراد ذوي الدعم الاجتماعي القوي، يتمتعون بصحة أفضل بوجه عام، فضلاً عن انخفاض معدلات المرض، وزيادة معدل طول العمر، هذا بالإضافة إلى حصولهم على نتائج أفضل في مجال الصحة العقلية، وانخفاض معدلات الاكتئاب، إلى جانب ارتفاع مستوى السعادة، وأداء العمل بصورة أفضل، بل والحصول على رواتب أعلى من غيرهم.

الإنسان يُحب التواصل بالنفطرة

البشر مخلوقات اجتماعية إلى أبعد حد، حيث يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم في العالم الاجتماعي، فإذا كنت مثلاً تعيش داخل حجرة كئيبة، فستصبح حينئذٍ أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، وإذا كنت مثلاً تعرف شخصاً ما قد أقلع عن التدخين، فستصبح أنت أيضاً أكثر عرضة للإقلاع عن التدخين، وإذا كان الشخص المجاور لك في المطعم يتناول السلطة، فستجد لديك رغبةً مُلحّة في تناول طعام صحيّ أيضاً. هذه النتائج الرائعة وغيرها الكثير، نجدها المذكورة في كتاب شائق بعنوان «التواصل»، تأليف نيكولاس كريستاكيس وجيمس فالور، الأستاذين بجامعة هارفارد وجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، على التوالي. يصف هذا الكتاب، الطابع المترابط لحياتنا، وأهمية الروابط الاجتماعية في

حياتنا اليومية. لماذا التواصل الاجتماعي ذو جذور عميقة في وجودنا ذاته؟ بعض إجابات هذا السؤال لها جذور متعمقة منذ قديم الأزل.

تطوّر الدماغ البشري على مر السنين لإبقائنا على قيد الحياة، وجزء من هذا البقاء ينطوي على الحاجة إلى تشكيل الأواصر الاجتماعية والحفاظ عليها، وبمقارنتنا مع الحيوانات، نجد أن البشر لديهم أدمغة أكبر بصورة غير متناسبة، وهذا الأمر قد حير العلماء لبعض الوقت، لكن في العقود الأخيرة، ظهرت بعض النظريات التي قد تساعد في تفسير تلك الظاهرة، حيث توصل الباحثون مؤخراً إلى وجود علاقة طردية، يُطلق عليها اسم فرضية الدماغ الاجتماعي، بين حجم الدماغ وحجم المجموعة في المملكة الحيوانية (دنيار، 2003)، وبعبارة أخرى: كلما كان التفاعل الاجتماعي أكبر لدى الحيوان، كان دماغه أكبر حجماً، وقد استطاع البشر، في ظل الشبكات الاجتماعية الأكثر تعقيداً، والشبكات الاجتماعية المؤلفة من طبقات كثيرة، تزيد على أي أنواع على وجه الأرض، تطوير أدمغة أكبر حجماً بشكل ملحوظ؛ سعياً للبقاء على قيد الحياة وتحقيق السعادة.

ونظراً إلى تطور جنسنا البشري وتحولته، أصبح التآلف الاجتماعي ضرورة حتمية للبقاء على قيد الحياة، ولقد كانت القدرة على إنشاء الأواصر الاجتماعية والحفاظ عليها، أمراً مهماً للإنسان البدائي، مثلها مثل قدرته على رمي الحجر أو إشعال النار، هذا، وقد استطاعت الفئات الاجتماعية أن تساعد أوائل البشرية في درء المجاعات، والصيد في مجموعات، ومحاربة الأعداء معاً، كما أسهمت الأواصر الاجتماعية كذلك، في التكاثر وحماية الأطفال، وتربيتهم في بيئة يسودها الأمن والسلام.

ومن وجهة نظر تطورية، يتضح لنا أن الحاجة إلى وجود تواصل اجتماعي، تُعدّ أمراً منطقياً، لكن علم الأعصاب الحديث، قد ألقى مزيداً

من الضوء على الطُّرق التي صيغت عليها عقولنا لتصبح اجتماعية. دَلَّ ماثيو ليرمان، عالم الأعصاب بجامعة كاليفورنيا، بشكلٍ مقنع، أن عقولنا قد تطوَّرت على مدار آلاف السنين؛ بهدف البحث عن العلاقات الاجتماعية والروابط المتبادلة بين الأشخاص وتقييمها، وفي كتابه الأخير؛ الذي يحمل عنوان «الروابط الاجتماعية: لماذا خلقت عقولنا محبَّة للتواصل؟»، أوجز ليرمان فكرة، كيف أن عقولنا تحتوي على سلسلة من الشبكات العصبية؛ التي تهدف إلى تعزيز التواصل الاجتماعي مع من حولنا، وتلخيصاً لسنوات طويلة قضاها في البحث في علم الأعصاب الإدراكي، ذكر ليرمان، أن «هذا هو ما خلقت عقولنا من أجله: التواصل والتفاعل مع الآخرين، وهذا التكيُّف الاجتماعي، هو السبب الأساسي وراء كوننا أكثر الكائنات الحية نجاحاً على وجه الأرض»، لكن إذا كان التواصل أمراً مهماً للغاية، وهذا الجانب متأصل بعمقٍ في جنسنا البشري، لماذا إذن يصعب علينا في كثير من الأحيان الحصول عليه؟

نوعية الروابط

في كتابه المُحفِّز على التفكير، بعنوان «لعبة البولينغ بلا ونيس»، وضح عالم الاجتماع روبرت بوتنام، بصورةٍ بلاغية، كيف أن الأمريكيين قد أصبحوا أقل اتصالاً في ما بينهم على مدى العقود القليلة الماضية (بوتنام، 2000)، وعن طريق استخدام لعبة البولينغ، كمثال لوجهة نظره، ذكر بوتنام، أنه على الرغم من زيادة عدد المواطنين الأمريكيين الذي يمارسون لعبة البولينغ أكثر من أي وقت مضى، فإن عدد المشاركين في دوري البولينغ قد انخفض بشكلٍ ملحوظ، ومن الطرق التي اعتمد عليها بوتنام في محاولات تفسيره لهذا الانسحاب التدريجي بين الأمريكيين، هو النظر في تأثير التكنولوجيا، فعلى الرغم من الآثار الرائعة للتكنولوجيا الحديثة، فإن هناك بالفعل جانباً مُظلماً فيها.

قد يبدو ظاهرياً بالنسبة إلينا، أننا أصبحنا أكثر اتصالاً بعضنا ببعض، أكثر من ذي قبل، فوسائط التواصل الاجتماعي استطاعت حقاً تسطيح هذا العالم، ما أتاح إجراء اتصالات فورية تُغطي القارات والجبال والمحيطات، كما أصبح بمقدورنا الاتصال بأصدقائنا القُدامى، الذين لم نستطع التحدث إليهم لعقود، وكذلك البقاء على اتصال مع من نحب، حتى لو سافروا إلى مناطق نائية في العالم، وعلى المستوى الشخصي، أرى أن التكنولوجيا مثيرة في حد ذاتها، وأعتقد أنها متوازنة ومعتدلة، فهي تجعل من العالم مكاناً أفضل، لكننا إذا ما نزعنا عنها غلافها، فسنبداً في رؤية بعض المشكلات.

المشكلة الأساسية في التكنولوجيا، هي قدرتها على إبعاد الناس بعضهم عن بعض؛ ليس من الناحية السطحية بالطبع، لكن من حيث التواصل الحقيقي والعميق، الذي يلعب دوراً حاسماً في إشعار عقولنا بالراحة، لذا؛ فقد دعمت الدراسات التي أُجريت مؤخراً، فكرة أنه على الرغم من سهولة الاتصال التي نجدها هذه الأيام، بفضل وسائل التكنولوجيا، فإن أنواع التواصل التي نتحدث عنها قد عانت في ذلك، ففي دراسات استقصائية، أُجريت بالولايات المتحدة، أفاد الناس بتدنّي علاقاتهم الحقيقية والوثيقة، عما كانت عليه قبل عشرين عاماً (ماكفرسون، 2006)، والأسوأ من ذلك، أن ربع سكان الولايات المتحدة تقريباً، أفادوا حتى الآن أنهم لا يجدون من يثقون به، علماً بأن هذه المشكلة تزداد سوءاً مع مرور الوقت.

في ضوء الاستنتاجات الواردة أعلاه، ربما لا نُصاب بالدهشة، إذا علمنا أن معدلات الاكتئاب والقلق آخذة في الارتفاع، في حين ظلت معدلات الشعور بالسعادة والهناء راكدة، بل في انخفاض، والسؤال الآن، ما الحل لهذه المشكلة؟ مع زيادة نوعية التواصل مع من هم

حولنا، فضلاً عن الحفاظ على علاقاتنا الاجتماعية، والتشجيع على قدر أكبر من التقارب مع الأشخاص المهمين في حياتنا، سنستطيع تسخير القوة الهائلة للتواصل في تغيير حياتنا، ورفع مستوى سعادتنا، لكن قبل أن نبدأ في إجراء تلك التغييرات، دعونا أولاً نناقش بإيجاز، بعض الفوائد المثيرة للتواصل الاجتماعي.

التواصل مفيد لعقولنا

من بين الفروق الرئيسة التي تميز الأشخاص السعداء، عن غيرهم ممن هم أقل سعادةً، نوعية علاقاتهم مع الآخرين، فمن أقوى النتائج وأكثرها موثوقية في الأبحاث النفسية، أن الأشخاص السعداء بارعون في دعم علاقاتهم وتطويرها، وعلى وجه العموم، فإن الأفراد السعداء يميلون إلى تكوين صداقات أوثق، وعلاقات عاطفية أكثر إرضاءً، وأكثر تجاوباً مع الشؤون العائلية، وعلى الرغم من أن تلك الفوائد قد تبدو مجرد محصلات ثانوية لشخص سعيد، فقد أشارت البحوث إلى حقيقة أكثر دقة، حيث تشير الدراسات في الواقع، إلى أن العلاقة بين السعادة والتواصل الاجتماعي، ثنائية الاتجاه، وأن تحسين علاقاتنا الشخصية، يضع بين أيدينا طريقاً موثقاً وقوياً، كي نصبح أكثر سعادةً.

غالباً ما يشعر الأفراد المتمتعون بمستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي، بسعادة أكبر وحياة أكثر ارتياحاً من غيرهم (ليوبوميرسكي، 2007، وليوبوميرسكي وكينغ ودينير، 2005)، كما تنخفض لديهم في المتوسط مستويات الاكتئاب والقلق، مقارنةً بمن يحصلون على دعم اجتماعي متدنٍ. كما أن الأفراد المتواصلين اجتماعياً في ما بينهم، تكون لديهم قدرة أكبر في التعامل مع الأحداث الصعبة، وسرعان ما يستردون توازنهم بقوة أكبر، بعد حدوث النكبات، وذلك لأن مستوى التوتر عندهم يكون منخفضاً بشكل عام، ونوعية الحياة تكون أعلى

بكثير، وعلى وجه العموم، تدعم كثيراً من الأبحاث حالياً، فكرة أنه إذا ما أراد الإنسان أن يحيا حياةً سعيدةً، فعليه إنشاء علاقات شخصية، وبجانب الفائدة التي تعود علينا من التواصل نفسياً وعاطفياً، يتضح لنا أثر التواصل في صحتنا.

أثر التواصل في صحتنا

لقد أكملت تدريب ما قبل الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس، بأحد مستشفيات قدامى المحاربين بمدينة لوما ليندا بولاية كاليفورنيا، فبعد أن كبرت في ولاية نيويورك، وعشت في منطقة خليج سان فرانسيسكو، تعرضت لصدمة ثقافية في بداية انتقالي للعيش في ولاية كاليفورنيا، في مكان اسمه إنلاند إمباير، لكنني سرعان ما تكيفت مع المكان، وأصبحت مولعاً جداً بهذه المنطقة. أتذكر أن أول شيء من بين الأشياء الكثيرة التي أدهشتني هناك، الصحة التي يتمتع بها الناس كافة في المنطقة، فإنك إن طفت أرجاء المنطقة جميعها، فلن تجد بالكاد من يُدخن السجائر، كما يندر بصورة عملية، العثور على وجبات اللحوم الحمراء في أي من قوائم الطعام، واعتاد الناس أيضاً السير على أقدامهم في كل مكان، على النقيض تماماً مما نجده في بقية أنحاء كاليفورنيا.

وسرعان ما علمت أن سكان منطقة لوما ليندا، وتحديدًا تلك الطائفة السبتية، قد انحدروا من سلالةٍ خاصة، فإلى جانب عدد قليل من الطوائف الأخرى من جميع أنحاء العالم، كانت هذه الطائفة جزءاً من المنطقة الزرقاء، وهي المنطقة التي يقطنها سكانٌ من أطول الناس أعماراً، من أي سكان في مكان آخر (بوتنر، 2010). هناك طوائف أخرى مشابهة لطائفة المنطقة الزرقاء، مثل سردينيا (إيطاليا)، أو كيناوا (اليابان)، أيكيريا (اليونان)، وشبه جزيرة نيكوجا (كوستاريكا). نلاحظ أن تلك الطوائف، قد تبدو مختلفة تماماً بعضها عن بعض، فإن عاداتهم

وبنيتهم الاجتماعية ونظامهم الغذائي، مختلفة تماماً في ما بينهم، إلا أنهم يشتركون في بعض أوجه التشابه البارزة، والحق أن من أهم الأولويات لدى تلك الطوائف، هو التركيز بشكلٍ قوي وشائع على التواصل الاجتماعي والدعم الأسري.

اعتمد العلماء على النتائج الواردة عن المنطقة الزرقاء في جميع أنحاء العالم، وكثّفوا أبحاثهم لمعرفة أثر التواصل الاجتماعي في حياتنا، وأقل ما يُقال، إن النتائج كانت عملاً جديراً بالملاحظة، ففي دراسة شملت أكثر من 300.000 شخص في الولايات المتحدة، وجد الباحثون أن التواصل الاجتماعي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض معدل الوفيات بنسبة 50٪، مقارنةً بالأشخاص ذوي الروابط الاجتماعية الأضعف (هولت لونسداد، 2010)، كما تبين أيضاً أن هذا العامل يتساوى في خطورته مع عدة عوامل خطيرة أخرى مسببة للوفاة، مثل التدخين وتعاطي المخدرات والعادات الرياضية، وقد وجد الباحثون، أن ضعف الدعم الاجتماعي، ينطوي على خطر يزيد إلى ضعف خطر السمّنة.

وبالإضافة إلى طول العمر المتوقع (هاوس، 1988)، بات الدعم الاجتماعي حالياً مرتبطاً بقوة، بوجود تحسينات في أداء الجهاز المناعي، بالإضافة إلى خطر الإصابة بالمرض (برسمان وآخرون، 2005)، كما تبين وجود تأثير له في تحسين جودة النوم وساعاته، لا سيما مع الأشخاص الأكثر وحدةً، ممن يعانون من الأرق الشديد، مقارنةً بأقرانهم المستقرين اجتماعياً.

يلعب الدعم الاجتماعي دوراً مهمّاً، حتى في حالات حدوث مشكلات صحية مزمنة وكبيرة، حيث توصلت إحدى الدراسات؛ التي أُجريت على مرضى النوبات القلبية، الذين يتلقون العلاج في المستشفى، أن أعمارهم تكون أطول، نتيجة توافد الزوار عليهم، في

حين أن المرضى الذين لم يفد إليهم زوّار، كانوا أكثر عرضة للوفاة باكراً (لوسكين، 2002)، كما أن للدعم الاجتماعي القوي، فائدة أيضاً في تقليل التهابات الجسم، الذي قد يكون مسؤولاً عن التعافي، منها في جميع المناطق بالجسم حسب مقدار قوته.

التواصل مفيد لحياتنا

من الواضح أن التواصل الاجتماعي له دورٌ حاسم في تحسين حياتنا، فضلاً عن الارتقاء بمستوى أدائنا في العمل، وإذا عدنا لوهلة، للأشخاص الذين خضعوا لدراسة غرانت؛ الذين تحدّثنا عنهم في وقت سابق، قد نشعر بالدهشة، حينما نعلم أن الأشخاص الذين كانت لديهم صلات شخصية أكثر حميمة، كانوا أكثر مقدرةً على كسب كثير من المال، مقارنةً بالأشخاص الأقل تقارباً في حياتهم، وحينما أجرى جورج فيلان مقارنةً بين الأشخاص المتمتعين بروابط اجتماعية قوية، والأشخاص الذين لديهم روابط أضعف، وجد أن الأشخاص المتمتعين بروابط اجتماعية قوية، قد استطاعوا جني كثير من المال، خلال أكثر السنوات التي ارتفع فيها دخلهم، مقارنةً بالفئة الأخرى، لكن كم كان مقدار ذلك؟ لقد زاد الدخل إلى 141.000 دولار كل عام!

يُساعدنا الدعم الاجتماعي والتواصل بين الأشخاص، من خلال مجموعة متنوعة من الطرق، فهو يُمدُّنا بالدعم العاطفي وقت الأزمات، إضافة إلى تقديم الدعم العملي والملموس حينما نحتاج إليه، ولهذا السبب، تبين أن الأشخاص ذوي الدعم الاجتماعي القوي، تنخفض لديهم مستويات الإجهاد بوجهٍ عام، إلى جانب زيادة حجم الخبرات العاطفية الإيجابية، بل إن هناك أبحاثاً أظهرت أن التواصل الاجتماعي، يمكنه إزالة أشد الحواجز التي تقف عائقاً أمام سعادتنا وتكثيفنا مع المتعة.

نذكر من الفصل الثاني، كيف يقودنا التكيف الهيدوني إلى تحسين أنفسنا بشكل كبير مع مرور الوقت، عن طريق إحداث تغييرات إيجابية في حياتنا (كالتفكير في الفقراء، الذين لم يُحالفهم الحظ في الفوز باليانصيب، كما سبق أن ناقشنا ذلك)، كذلك يبدو أن العلاقات الاجتماعية تُعد حالة استثنائية، وذلك في ظل الأبحاث التي أظهرت أن العلاقات الإيجابية بين الأفراد، هي أقل تأثيراً في مفهوم التكيف، لذا؛ بدلاً من استثمار طاقاتنا في محاولة الفوز باليانصيب أو شراء سيارة جديدة وجميلة، سنصبح أفضل حالاً، إذا أولينا اهتمامنا للارتقاء بعلاقتنا مع الآخرين.

تدريبات التواصل

تدريب التواصل رقم 1: رسالة تقدير وزيارة شكر

يُطلق على التدريب التالي؛ الذي سنؤديه، اسم رسالة تقدير وزيارة شكر، وهو التدريب المقتبس أيضاً من باكورة أعمال مارتن سليغمان (2005)، وعلى الرغم من تطبيق هذا التدريب بسهولة في مسار التقدير، فإن قوة هذا التدريب، تكمن في تحويل مسار اتصالاتنا الشخصية إلى موضعها الصحيح في هذا الفصل، وكما يوحي اسم التدريب، سيطلب منك كتابة رسالة تُعرب فيها عن فضل شخص مهم في حياتك، وتسليم تلك الرسالة لهذا الشخص، وفي تجربتي الشخصية في العمل مع المرضى، تبين لي مدى الفاعلية التي لا يمكن وصفها لهذه العملية، فقد وصفها البعض بأنها غيرت حياتهم، في حين قال البعض الآخر، بأنها قد غيرت مسار علاقاتهم مع بقية الناس في حياتهم، وبالحدوث عن الفوائد، تبين أن هذا التدريب يُساعد على الحد من أعراض الاكتئاب، مع تعزيز الشعور بالسعادة والرفاه.

إرشادات: الكل منا لديه أشخاص في حياته - كأصدقاء وآباء ومعلمين ومرشدين وزملاء ومدرسين ورؤساء وغيرهم - قدموا له المساعدة على مر السنين، فكّر في شخص ما في حياتك، كان حريصاً على تقديم المساعدة إليك على طول الطريق، غير أن الفرصة لم تُتَحْ لك لتقدم له الشكر المناسب على ما فعل، وتحقيقاً لأغراض هذا التدريب، فكّر في شخص يعيش بالقرب منك بمسافة كافية، تتيح لك زيارته في الأسابيع القليلة القادمة. اكتب رسالة مفصلة وشاملة عن مدى شعورك بالتقدير تجاه هذا

الشخص، مُعبِّراً عن مشاعرك نحوه. قدّم له الشكر عن كل ما فعله من أجلك، ووضّح له كيف يؤثر تعامله معك بلطف في حياته الخاصة. عدّل صياغة هذه الرسالة حسب الحاجة، وحينما تشعر بالارتياح حيالها، اطلب مقابلة هذا الشخص، لكن دون أن تخبره بالغرض الحقيقي لزيارتك، وحينما تقابل هذا الشخص، اقرأ له الرسالة بصوت عالٍ، أو اسمح له بقراءة الرسالة في حضورك. تحدّث معه عما تعنيه أنت بالنسبة إليه، وعن مشاعرك تجاهه، وبعد القيام بهذا التدريب، اكتب إشارة موجزة، حول مدى إعجابك بهذا التدريب، وكيف كان شعورك تجاهه.

قد تلاحظ أثناء قراءتك للإرشادات، أنك ممتلئ بالحماس، أو قد تلاحظ بعض التوتر أو العصبية التي تتسرّب إلى داخلك، وهذا أمر لا خوف منه، فمعظم الأشخاص الذين عملت معهم، واستخدموا تدريب رسالة التقدير، قد أحسوا في البداية ببعض العصبية عند إنهاء الأمر، لكن كما ذكرت آنفاً، أن لهذا التدريب آثاراً أكثر عمقاً في حياة أولئك الأشخاص الذين أكملوا هذا التدريب.

قد تتعجّب أيضاً حينما تنظر إلى آثار كتابة رسالة تقدير، وعدم إرسالها إلى أحد، أو عدم تسليمها شخصياً. الجميل في الأمر، أن الدراسات قد أظهرت أن مجرد كتابة رسالة تقدير، قد يُعزّز من الشعور بالسعادة والرفاه (ليوبوميرسكي، 2007)، وتحقيقاً لأغراض هذا التدريب، أُشجّع بالتأكيد على محاولة تحديد شخص يمكنك أن تُسلّم إليه هذه الرسالة شخصياً، لأن ذلك يجعل نتائج التدريب أقوى بكثير، كما يمكنك مستقبلاً، أن تلجأ إلى تغيير شكل رسالة التقدير، وتختار النموذج المناسب

لها من هذه النماذج، حسبما أشرنا إلى ذلك سابقاً في هذا الفصل، بما يساعدك على توافر المتعة، وتحقيق أقصى قدر من المساعدة.

كيف يعمل هذا التدريب: لقد تعلّمنا كثيراً في هذا الفصل عن قوة التقدير، وعرفنا كيف أن المكوّن الشخصي للتقدير، قد يكون هو العنصر الأكثر فاعلية في تطبيق التقدير، ومن ثم فإن هذا التدريب، يُعدّ عنصراً أساسياً في الإعراب عن التقدير الشخصي بقوةٍ شديدة، ففائدته لا تتوقّف عند التفكير في الأشخاص الذين نشعر حيالهم بالفضل وتحديدهم، بل أيضاً أن نعرب لهم عن تقديرنا بشكلٍ مباشر، في إطارٍ لفظي أو خطّي، بما يُساعد على فتح بوابة لزيادة التقارب والاتصال مع هؤلاء الأشخاص.

الشروع في بدء التدريب: أو صي باستخدام ورقة منفصلة لكتابة الرسالة (أو الأفضل من ذلك، استخدام جهاز الكمبيوتر، بحيث يمكنك تعديل الصيغة وقتما شئت)، لكن عليك عند الشروع في بدء التدريب، أن تُفكّر ملياً في عددٍ قليل من الأشخاص تودُّ أن تكتب لهم هذه الرسالة، ثم فكّر في شخص منهم كان حريصاً على مساعدتك طول الطريق، وتريد أن تُعرب له عن خالص تقديرك القلبي. استخدم المساحة المخصّصة أدناه، لتدوين بعض الأفكار، والبدء في وضع الأساس لرسالة التقدير الخاصة بك.

- من الذين أشعر بالتقدير تجاههم؟

• ماذا يعني هذا الشخص بالنسبة إليّ؟

• كيف قدّم لي هذا الشخص المساعدة؟

• ما الذي أود قوله لهذا الشخص؟

• ما المشاعر التي تدفقت بداخلي حينما فكّرت في هذا الشخص؟

• كيف تغيرت حياتي بفضل هذا الشخص؟

تدريب التواصل رقم 2: الفصل والاتصال

على الرغم من وسائل التكنولوجيا الحديثة التي غيّرت عالمنا من نواحٍ إيجابية كثيرة، يتضح لنا أن التواصل الشخصي الحقيقي وجهاً لوجه، أمر لا بديل عنه، فهذا النوع من التواصل يُغذي أرواحنا، فضلاً عن تحسين صحتنا العقلية والبدنية على حدّ سواء.

ومما يؤسف له، أنه على الرغم من أهميتها، فإنّ بعض الأبحاث تشير إلى أن عمق روابطنا الاجتماعية بدأ في الاهتراء، فرغم أننا أصبحنا متصلين أكثر من أي وقتٍ مضى، أصبحنا في الوقت ذاته، نهتم بنوعية التواصل، بدلاً من كميته، فمثلما كانت حركة الأغذية البطيئة، بديلاً عن الوجبات السريعة، قد نكون بالمثل، في حاجة إلى حركة العلاقة البطيئة، لاستعادة نوعية التواصل في ما بيننا. يدعونا التدريب التالي، إلى إبطاء العلاقة، وفصل التكنولوجيا، والتواصل في ما بيننا بطريقة أكثر وضوحاً.

إرشادات: فكّر للحظة في وجود التكنولوجيا بحياتك، بدءاً من هاتفك الذكي؛ وصولاً إلى الحاسوب اللوحي، ومن جهاز الكمبيوتر إلى جهاز التلفزيون، فكّر في مستوى التفاعل لديك بصفة يومية مع وسائل التكنولوجيا، فكّر في السبب وراء اعتمادنا على هذه الوسائل، على الرغم من أننا موجودون بعضنا بجوار بعض، فنحن نتحقق من رسائل البريد الإلكتروني، ونرد على الرسائل، ونتابع نتائج المباريات الرياضية، فهذه الأشياء تجذب كثيراً منا بشدة، بل، وتأخذنا بعيداً عن الأمور الأكثر أهميةً في حياتنا.

احرص في الأسبوع المقبل على اختيار أحد سبل التواصل في ما بين الأفراد، مع التأكد من القيام بذلك، في ظل التحرر من تأثير وسائل الإعلام. ابتعد في هذا التدريب عن استخدام الهواتف الذكية، أو البرامج التلفزيونية، أو الرسائل النصية، ولا تجعل في المكان شيئاً غيرك أنت، وهذا الشخص الآخر فقط، وهذا ما قد يعني الخروج لتناول العشاء مع زوجتك، أو تقاسم وجبة الغداء مع زميلك، أو الذهاب في نزهة سيراً على الأقدام مع زميل لك، وأياً كان سبيل التواصل الذي ستختاره، احرص على قضاء هذا الوقت بعيداً عن وسائل التكنولوجيا، التي تصرف الانتباه، وركّز بصورة كاملة مع الشخص الآخر. لاحظ كيف يبدو لك هذا الأمر، ثم دوّن بإيجاز ردود أفعالك، بمجرد الانتهاء من ذلك.

تدريب التواصل رقم 3: بطاقة الإقرار بالعرفان

تناولنا في الفصل الرابع، مدى قوة التقدير وقدرته على تحويل مسار حياتنا، وفي هذا التدريب، سنقوم بتسخير هذه الطاقة، ونستخدمها في تحسين علاقتنا مع من هم حولنا، فكما أن من السهل التركيز على ما هو خطأ في حياتنا، بدلاً من التركيز على ما هو صحيح، ينطبق الشيء نفسه، حينما يتعلق الأمر بعلاقتنا، وسواءً في علاقتنا الرومانسية أو صداقاتنا، فجميعنا قد نكون عرضةً من وقت إلى آخر للتركيز على نقاط الإحباط لدينا، في حين نعتبر الأشياء الجيدة، أمراً مفروغاً منه. يُساعدنا التدريب التالي، على التصدي لهذا الميل؛ الذي يُركز على ما هو سلبي في علاقتنا الشخصية، وهو ما نطلق عليه اسم بطاقة الإقرار بالعرفان.

إرشادات: اختر في الأسبوع المقبل شخصاً في حياتك، تربطك به علاقة وثيقة، يُفضّل أن يكون شخصاً تراه بانتظام. قد يكون هذا الشخص شريكك في الحياة، أو صديقاً حميماً، أو زميلاً في العمل. دوّن كل يوم شيئاً واحداً على الأقل تستحسّنه في هذا الشخص، أو شيئاً تشعر بالتقدير؛ لأنه فعله من أجلك، وقد تتراوح مشاعر التقدير هذه في حجمها أو نطاقها، لكن المهم، هو أن تُحدد شيئاً واحداً على الأقل كل يوم لكتابتته، وفي نهاية الأسبوع؛ تحدّث مع هذا الشخص وجهاً لوجه، مُعرباً له عن مدى تقديرك لتلك الأشياء. قدّم له تلك القائمة التي دونتها، وعبّر له عما يعنيه بالنسبة إليك، ومدى تقديرك لوجوده في حياتك.

تدريب التواصل رقم 4: الاستجابة الفعّالة الإيجابية

يُعدّ التدريب التالي، بمثابة أداة قوية لمساعدتك على الارتقاء بمستوى التقارب والألفة في علاقاتك الشخصية، حيث يمكن استخدام نظام الاستجابة الفعّالة الإيجابية، المستمد من أعمال عالمة النفس شيلي غيبيل (2004)، في علاقاتك العاطفية وصدقاتك وعلاقاتك في العمل. ذكرت غيبيل في بحثها، أن هناك قدراً كبيراً من التحقيق، يحدث عند إجراء اتصالات شخصية سلبية، بيد أن العمل يصبح أقل بكثير عند النظر إلى الطريقة التي يستجيب بها الناس للأخبار الإيجابية، وكما سيتضح لنا في ما بعد، أن هذا المتغير (كيف نرد على الأخبار السارة التي يُطلعنا عليها أشخاص آخرون)، يتوقّع بشدة نوعية العلاقات الشخصية لدينا.

هناك أربع وسائل، وفقاً لما ذكرته غيبيل، نستطيع من خلالها الرد على الأخبار السارة التي يُطلعنا عليها أشخاص آخرون: الاستجابة الفعّالة الإيجابية، والاستجابة الفعّالة السلبية، والجنوح الإيجابي، والجنوح السلبي، ومن بين تلك الأنماط الأربعة، نجد أن الاستجابة الفعّالة الإيجابية فقط، هي التي تُساعد على تحسين نوعية علاقات تواصلنا الشخصية وقربها، وتظهر الأبحاث الحالية، أن الأفراد الذين يقدمون بانتظام استجابة فعّالة إيجابية، ترتفع لديهم مستويات الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتكوين علاقات شخصية أفضل (غابل، 2004).

كيف يبدو ذلك في حياتنا الواقعية؟ دعنا نفترض للحظة، أن أحد أصدقائك المقربين أتى ليُزفَّ إليك أخباراً سعيدة، مفادها

أنه قد حصل على الوظيفة التي يتمناها، وفقاً لهذا النوع من البحوث، نجد أن لديك أربعة ردود محتملة حيال ذلك:

الاستجابة الفعّالة الإيجابية: «هذا خبر رائع! كم أنا فخورٌ بك، ما الذي تود فعله للاحتفال بذلك؟».

الاستجابة الفعّالة السلبية: «أوه، هذا ممتاز» (قول ذلك بقليل من الانفعال والحماس).

الاستجابة الجانحة للإيجابية: «هذه الوظيفة ستتطلب ساعاتٍ أطول، أليس كذلك؟ وسيصل العمل إلى نهاية الأسبوع، حسبما أظن؟».

الاستجابة الجانحة للسلبية: «مدهش، عليك الآن الإسراع في تغيير ملابسك، فالفيلم على وشك العرض».

على مدار الأسبوع المقبل، لاحظ الطريقة التي تُردُّ بها على الآخرين عند إطلاعك على أخبارٍ سارة، وانظر: هل تميل إلى الرد بطريقةٍ فعّالة وإيجابية، بما يُساعدهم على الشعور بطعم نجاحهم والاحتفال به؟ أم تجد نفسك أحياناً تنجرف إلى الأنماط الثلاثة الأخرى؟ حاول في الأيام المقبلة، أن تبذل جهداً واعياً في الاستفادة من الاستجابة الفعّالة الإيجابية، حينما ترد على أشخاص آخرين في حياتك، وسواء كان هذا الشخص هو زوجتك أو صديقك أو والديك أو زميلك في العمل، انظر ماذا يحدث حينما تعتمد على هذه الطريقة في الرد عليهم. كن على سجيتك، صادقاً في ما تقول، واستشعر أن تواصلك مع الآخرين قد بدأ في النمو.

تدريب التواصل رقم 5: حُب العطف (الجزء الثاني)

لورجعنا بضعة فصول في هذا الكتاب، سنتذكر أننا قد قدّمنا شكلاً معيناً من أشكال التأمل، يُطلق عليه اسم حب العطف، ومعروف أيضاً باسم ميتا، وفي حين أن عديداً من تأملات الذهن التي درسناها في هذا الكتاب في وقت سابق، تؤكد غرس الاهتمام في النفوس، نجد أن حب العطف يهدف إلى تعزيز التواصل، بدلاً من ذلك، وقد أظهرت الدراسات المتعلقة بحب العطف، أن لديه القدرة على غرس مشاعر عميقة من الحب والرحمة والسعادة داخلنا، والأفضل من ذلك، أن حب العطف يُحسّن من صلتنا بالآخرين، بل ويُحسّن صحتنا الجسمانية أيضاً.

إننا حينما نعتمد على حب العطف في بداية طريقنا، سنستفيد بنسخةٍ منه، توجّه اهتمامنا تجاه أنفسنا، وفي هذا التدريب، سنستفيد من تلك التجربة، ونبدأ في توجيه اهتمامنا وعطفنا إلى الخارج، تجاه من هم حولنا. خصّصْ عشرًا أو خمس عشرة دقيقة يومياً للبدء في هذا التدريب في البداية، ومع مرور الوقت، قد تختار زيادة هذا الإطار الزمني.

إرشادات: ابدأ التدريب بالجلوس في وضعيةٍ مريحة، تكون فيها جالساً في وضع مستقيم ومريح، ويداك مستريحتان على قدميك. خذ ثلاث مرات شهيقاً وزفيراً، ثم اغمض عينيك حينما تكون مستعداً.

- استمر في التنفس عن طريق إدخال النفس وإخراجه ببطء، واستشعر الهواء وهو يدخل إلى أنفك، ولا حظ كيف يصبح أكثر دفئاً حينما يخرج منك.

• التفت إلى وضعية جسدك أثناء الجلوس، واستشعر بجسدك وهو ملتصق بالمنطقة الأسفل منك. استشعر أيضاً مستوى الراحة التي يشعر بها جسدك، ولاحظ وجود أي إحساس يتدفق بداخلك.

• عندما تصبح مستعداً، ارسم صورة لنفسك بعين عقلك وأنت جالس في وضعك الحالي، واستشعر مدى انشراح صدرك. ذكّر نفسك أن هدفك، مثل أي شخص آخر؛ هو أن تحيا حياةً تملؤها السعادة والسلام، وحاوِلْ الاتصال بشكل كامل بهذه النية والشعور بالدفء والحنان الذي يتدفق كثيراً بداخلك.

• استمر في تصوّر نفسك وأنت جالس في هذه اللحظة، ثم ردّد العبارات التالية لنفسك بلطف وهدوء:

سأكون آمناً.

سأكون سعيداً.

سأكون بصحة جيدة.

سأعيش في سلام وراحة.

• خذ وقتك، واسمح لنفسك وأنت محتفظ بصورة لنفسك في عين عقلك، أن تغرق في الإحساس بالسلام والهدوء، وأن تتذوّق معنى تلك الكلمات.

• حينما تلاحظ أن عقلك بدأ يهيم، أو أن أفكارك بدأت في الانجراف، استشعر هذا الأمر بكل بساطة، ثم عدّ بنفسك إلى اللحظة الحالية.

• وحينما تكون مستعداً، ومن خلال صورة تراها الآن في خيالك لشخصٍ سهل عليك أن تشعر تجاهه بالحب والمودة، قد يكون شخصاً تعرفت إليه في الماضي، أو الحاضر، أو قد يكون صديقاً أو فرداً من أفراد أسرتك، أو حتى حيواناً أليفاً لديك، فعلاقة إيجابية بسيطة مثل هذه، قد تكون خير سبيل للبدء بها. تخيّل صورة هذا الشخص، وأن أبواب قلبك تفتح له، وذكّر نفسك أنك تتمنى لهذا الشخص، مثله مثل أي شخص آخر، أن يعيش حياة تملؤها السعادة والسلام، وحاول الاتصال بشكل كامل بهذه النية، والشعور بالدفء والحنان؛ الذي يتدفق كثيراً بداخلك.

• استمر في تخيّل صورة هذا الشخص المُحب إليك، وأنت جالس في هذه اللحظة، ثم كرّر العبارات التالية لنفسك بكل لطفٍ وهدوء:

سأكون آمناً.

سأكون سعيداً.

سأكون بصحة جيدة.

سأعيش في سلام وراحة.

• اسمح لنفسك مرةً أخرى بأن تغرق في تلك الكلمات، وأن تستشعر قلبك وهو يصفو للحب والحنان تجاه نفسك، ثم توقّف عند هذا الشعور لوهلة، لتتذوّق طعم هذه اللحظة.

• وحينما تصبح مستعداً، افتح عينيك بلطف، وعُدْ بنفسك إلى أجواء الغرفة المحيطة بك.



السعادة الدائمة

«السعادة ليست شيئاً يُشترى، وإنما هي وليدة أفعالنا».
- القائد الروحي للبوذية التبتية دالاي لاما

الحفاظ على السعادة

ربما حققت عند بلوغك هذه المرحلة، مكاسب ملموسة في سعيك لحياة أكثر سعادةً، ومن خلال المهارات التي تعرفت إليها في هذا الكتاب، من المرجح أنك الآن تستشعر فعلاً مزيداً من التواصل والحب والسلام في حياتك، فإن معظم الناس الذين يبدوون دمج تدريبات، مثل التقدير أو اليقظة، يستطيعون بذلك تعزيز سعادتهم وراحتهم على المدى القصير، لكن المفتاح الحقيقي يكمن في تحويل هذه المكاسب قصيرة الأجل إلى تغييرات طويلة الأجل.

السعادة في حد ذاتها مهارة، لا تختلف عن غيرها من المهارات، ومثل أي مهارة أخرى، تتطلب السعادة أن يكون لديك التزام مستمر بالسعي لتطويرها؛ حتى تصبح أفضل مما هي عليه، فكرر في هذا الأمر، كما لو أنك بصدد الشروع في نظام تدريبي أو نظام غذائي جديد. اعتبرها بمثابة طعام واحد يتعين عليك أكله جيداً لمدة يوم أو أسبوع، أو حتى شهر، فمن السهل عليك الذهاب لصالة الألعاب الرياضية مرة

واحدة أو مرتين، ثم ما تلبث أن تتوقف، لكن تحويل تلك السلوكيات إلى عادات مستديمة بالفعل، يتطلب منك صبراً وعزيمة.

لم يكن مقصدي من تأليف هذا الكتاب، أن أساعدك في أن تحظى بالسعادة لوقت قصير، على شكل نسخة عاطفية من حمية اليويو، وإنما كان مقصدي أن أضع بين يديك المهارات اللازمة لزيادة دعم سعادتك ورفاهك لبقية حياتك، لذا؛ بينما كان الهدف من الصفحات السابقة، هو تعليمك المهارات والممارسات اللازمة؛ لتهنأ ب حياة سعيدة، فالآن سنتقل إلى سلسلة من النصائح الموجزة؛ للمساعدة في تحويل السعادة إلى نمط معيشة دائم، استخدم في الأيام والأشهر المقبلة هذه النصائح، كدليل لمساعدتك في الحفاظ على عادتك الخاصة للشعور بالرفاه، وأنت تخطو نحو مستقبلك.

نصيحة السعادة الأولى: فكّر في ما هو مفيد

عند التفكير في أنواع أدوات السعادة التي يمكنك مواصلة ممارستها مستقبلاً، لن نجد هناك مكاناً أفضل للبحث فيه من الماضي القريب، فكّر للحظة في الشيء الذي كان مفيداً للغاية، خلال ما بذلته من جهد في البداية، لتصبح شخصاً أكثر سعادةً، فكّر في أي من ممارسات السعادة التي لا يزال يتردد صداها بداخلك حتى الآن، وما التدريبات الخاصة التي أعطتك دفعة كبيرة؟ فإذا وجدت مثلاً أن تدريب غرس التقدير له صدى بداخلك، فمن المرجح أن يصبح ذلك حجر الأساس الذي تبني عليه سعادتك، أثناء مُضيِّك قدماً، وعلى العكس من ذلك، إذا وجدت أن تدريب الوعي التام؛ كان بمثابة تجربة تحويلية، فسيصبح ذلك مسعى حاسماً للاستمرار. توقّف للحظة، ثم فكّر في المبادئ والمهارات المُحدّدة التي كانت مفيدة للغاية بالنسبة إليك حتى الآن، ثم سجّلها في مذكراتك، والتزم بممارستها في الأيام القادمة.

نصيحة السعادة الثانية: اسع إلى ما تشعر نحوه بالارتياح

كما سبق أن تناولنا في هذا الكتاب، أن السعادة الدائمة الحقيقية، هي أكثر من مجرد مجموعة من المشاعر الإيجابية، فإننا في الوقت ذاته، لا يمكننا، ولا ينبغي لنا، أن نُقلل من أهمية المشاعر الإيجابية في حياتنا، فبدلاً من اعتبارها تافهة وعابرة، أظهرت الأبحاث التي أجريت مؤخراً؛ مدى أهمية المشاعر الإيجابية لصحتنا وأذهاننا، كما أظهرت النتائج التي توصل إليها علماء النفس، مثل باربرا فريديريكسون، أن المشاعر الإيجابية تساعد على توسيع عقولنا وبنائها، وتفتح أمامنا الإمكانيات الجديدة، وتخلق سلسلة نتائج إيجابية في حياتنا وعلاقاتنا، لذا؛ حينما تمضي قدماً في حياتك، فكّر في أي من المبادئ والتدريبات التي ذكرها هذا الكتاب، التي يبدو أنها ستعطيك أكبر قدر من المشاعر الإيجابية، وفكّر أيضاً في التدريبات التي تُضفي عليك شعوراً بالفرح والسرور والمتعة، وتأكد أن هذا الأمر سيساعدك على المضي قدماً في حياتك، لأن تلك التدريبات ستمدك بالجرعة اللازمة من الإيجابية التي تحتاج إليها.

نصيحة السعادة الثالثة: حوّل السعادة إلى عادة

إلى حد كبير، يقودنا بناء السعادة والرفاه؛ لجعل هذا الشعور عادةً لنا، وعلى الرغم من أن هناك عديداً من الأفكار حول كيفية تكوين العادات، فهناك أيضاً عديد من المفاهيم الخاطئة حول ذلك، للأسف، ومن أخطر المفاهيم التي سمعت عنها في حياتي، مفهوم لا يزال يُعتد به حتى الآن على نطاق واسع، وهو أن التدريب يستغرق 21 يوماً للتحوّل إلى عادة، وعلى الرغم من ضعف الأدلة الداعمة لهذا الادعاء، فمن الواضح أنه قد تسرّب إلى وعينا الجماعي.

هذا، وقد تبيّن كذب هذه النظرية، بفضل البحوث التي أُجريت مؤخراً، وأظهرت نتائجها أن الأمر يستغرق وقتاً أطول للوصول إلى العادة، أكثر مما كان يُعتقد سابقاً (لالي، 2008، و2009، و2011)، حيث وجد الباحثون، أن الأمر يستغرق في المتوسط 66 يوماً بالنسبة إلى الشخص العادي، حتى يصبح التدريب عنده عادة، ومع ذلك، فهناك تفاوت كبير في القدرات الفردية بين المشاركين الخاضعين للدراسة، فقد استغرق الأمر بالنسبة إلى البعض منهم أقل من 18 يوماً، في حين وصل البعض منهم إلى 200 يوم! وخلاصة القول، أن تحوّل التدريب إلى عادة، يتطلب وقتاً وجهداً، والأمر بالنسبة إلى السعادة لا يختلف عن ذلك، لكن عن طريق الصبر والعمل الجاد، سنجد أن النتيجة كانت تستحق هذا العناء، وللأسف، ليست هناك طرق مختصرة، حينما يتعلق الأمر ببناء السعادة، لكن من خلال بذل جهود واعية ومتعمّدة؛ سنستطيع تحويل السعادة إلى عادة دائمة.

نصيحة السعادة الرابعة: عالِج الأخطاء

من أنجح الأساليب لاستهداف مهارات السعادة لديك، هو تطبيقها في المناحي التي تحتاج إليها في حياتك، فكّر -على سبيل المثال- في أنواع المشكلات التي تؤرقك، أو أوجه العجز التي قد تكون موجودة في حياتك حالياً، فقد تجد نفسك على سبيل المثال مندفعاً في أمور حياتك كلها، ولا تستطيع حتى تقدير الخطوات الصغيرة على طول الطريق، وفي هذه الحالة، قد يكون الوعي التام، هو السبيل الوحيد الذي تحتاج إلى غرسه بداخلك، وعلى العكس من ذلك، قد تجد أنك تكتم بداخلك ضغينة لأحد، ولا تستطيع التخلي عن مشاعر الاستياء منذ مدةٍ طويلة، وفي هذه الحالة، قد يكون مسار الصفح هو السبيل المناسب لإطلاق الشعور بالسعادة والرفاه بداخلك. توقّف للحظة

ثم فُكِّرْ في مشكلاتك الخاصة، أو المناحي المثيرة للقلق في حياتك؛ التي تريد تصحيحها، ثم فُكِّرْ في تدريبات السعادة ومهاراتها؛ التي من الممكن أن تساعدك على التصدي لتلك المناحي، والبدء في دمج تلك المهارات في حياتك بصورةٍ أفضل.

نصيحة السعادة الخامسة: أسس ما هو قوي بالفعل

الوجه الآخر لنصيحة «عالج الأخطاء»، أن نركِّز بدلاً من ذلك على تأسيس ما هو قوي بالفعل، والمقصود أننا بدلاً من تركيزنا على المشكلات وأوجه العجز، فعلينا أن نعزز الاستفادة من أوجه القوة والقدرات التي نمتلكها بالفعل. قد تأتي مسارات تحقيق السعادة لأي واحد منا بطريقةٍ طبيعية بحتة، في حين يحصل البعض الآخر عليها بطريقة أكثر تحدياً، لذا؛ من المهم للغاية أن ندعم طرفي هذا الطيف، بما يشمل الاستفادة من نواحي القوة الموجودة بدخلك، فإذا كنت تحرص بالفعل على توصيل مشاعرك لشخص ما، فعليك أن تتأكد في الوقت ذاته، من أنك ستستخدم التصرفات المقدَّمة بدافع العطف في عملك المستقبلي، لتحقيق الشعور بالراحة، وفي المقابل، إذا كان لديك وعيٌ تام بشكلٍ طبيعي، فعليك مواصلة تعزيز هذا التدريب، وتطويره أثناء الوقت الذي تمضي فيه قُدماً، فعن طريق الحرص على تعزيز مواطن القوة الكامنة بداخلك وتطويرها، سيصبح طريقك إلى حياةٍ تملؤها السعادة الدائمة والرفاه، أقرب بكثير.

نصيحة السعادة السادسة: غيِّر عقلك

هناك موضوع تكرر ذكره في كثير من المواضع بهذا الكتاب، وهو تأكيد أن أدمغتنا متغيرة، وليست ثابتة، فعلى مدار سنوات عدة، كان هناك افتراض يزعم أن أدمغتنا قد توقفت عن التغيُّر والتطور عند الوصول إلى

مرحلة البلوغ المبكر، وأنها ستظل ثابتةً على ذلك إلى حدٍّ ما بعد ذلك، قبل أن تنخفض تدريجياً في وقت لاحق من العمر، ومع ذلك، أظهرت الأبحاث التي أُجريت مؤخراً، عدم مصداقية هذا المفهوم، بل وسلّطت الضوء على تغييرات قوية، لا تزال أدمغتنا تشهدها على مدى حياتنا.

يزن الدماغ البشري حوالي 3 أرطال، ويحتوي على أكثر من تريليون من خلايا المخ، وما يزيد على 100 مليار خلية عصبية، وهذه الخلايا العصبية، تظل تُطلق الإشارات باستمرار، وتنشئ اتصالات ومسارات جديدة داخل المخ، هذا، وقد أثبتت واحدة من أشهر الدراسات التي أعدّها بعض العلماء، مثل جيفري شوارتز وريك هانسون، أن أدمغتنا تتغير بطريقة معينة، حتى على المستوى الهيكلي للمخ؛ مع مرور الزمن، كما أن مفهوم المرونة العصبية ذاتية التوجيه، يُدكرنا بأن الدماغ يتشكّل على مر السنين؛ من خلال سلوكياتنا، بل وحتى أفكارنا، والحقيقة البسيطة وراء ذلك، هي أن الدماغ البشري يتغير على مر الزمان، متأثراً بما نفعله ونفكر فيه.

تشير الأثار المدهشة، المترتبة على هذا النوع من البحث، إلى أننا نمتلك القدرة على إبطاء عملية إعادة تركيب العقل، من خلال السعادة والإيجابية مع مرور الوقت، فالتركيز على الإجهاد والألم والغضب؛ يؤدي إلى زيادة تحفيز مناطق الدماغ المرتبطة بتلك الحالات، وعلى العكس من ذلك، فإن الإحساس بالسعادة والفرح والهدوء، يُنشّط مناطق الدماغ المرتبطة بهذه المشاعر، ومع مرور الوقت، وفي ظل مواصلتنا لتعزيز تلك العادات الباعثة على الراحة والهدوء، يتغيّر دماغنا تبعاً لذلك.

نصيحة السعادة السابعة: كُنْ عالماً

تستند خطة الحصول على الرفاه؛ التي يشرحها هذا الكتاب، على أحدث النتائج العلمية المتعلقة بالسعادة، فجميع المبادئ والتدريبات

الواردة في فصول هذا الكتاب، قد أُعدَّت وفقاً لآخر الأبحاث المتعلقة بالسعادة، ورغم كل ذلك، فعلينا أن نعي جيداً أن الهدف من تلك الأبحاث، هو تحديد أفضل ما يمكن عمله بالنسبة إلى معظم الناس، وأنت لست معظم الناس، فأنت شخصٌ واحد، لديك قيَمك وخبراتك وأهدافك وتفضيلاتك الخاصة.

لذا؛ عليك أن تكون متفتح الذهن، ومتقبلاً لمختلف الاقتراحات والاستراتيجيات التي عرضتها في هذا الكتاب، ومع ذلك، أدعوك أيضاً أن تفكّر بطريقة نقدية، وأن تُركّز باهتمام على أفضل، ما يمكن عمله بالنسبة إليك كفرد، فبإمكاننا أن نقول بكل ثقة وأمان، إن اليقظة (أو أي مسار آخر للرفاه تناولناه في هذا الكتاب)، هو استراتيجية مفيدة للحصول على السعادة، لكن لا يمكننا في الوقت ذاته، أن نفترض أن الوعي التام هو استراتيجية مفيدة لأي شخص، وكل شخص يحاول أن يصبح أكثر سعادةً، لذا؛ ينبغي لك أن تكون متفتح الذهن، لكن مع إعطاء نفسك الفرصة، من خلال جميع الوسائل الممكنة، في أن تختلف مع أي فكرة كتبتها في هذا الكتاب، وأن تُفرد خطة سعادتك وفقاً لذلك.

الذئب الذي نطعمه

حينما أفكّر في حياة تملؤها السعادة والوفاء، أتذكّر أسطورة قديمة، لواحد من أمة تشيروكي. الأسطورة تحكي قصة جد يسير مع حفيده في صمت بجوار جدول ماء. يتدفق الماء بلطف في مكان بالقرب منهما، والطيور تُغرّد فوق الأشجار التي تملأ سماء المنطقة. يمر النسيم العليل الذي تتمايل معه الحشائش الطويلة وأوراق الشجر التي تحيط بهما. يمسك الجد بيد حفيده أثناء سيرهما ببطء متجاورين.

وفي أثناء سيرهما، نظر الحفيد إلى جده، وسأله كيف أصبح في غاية الحكمة والاحترام والسعادة، فكّر الجد؛ الذي بلغ من العمر عتياً،

في السؤال الذي طرحه عليه حفيده، وهو ينظر إليه بلطف، وأجاب بعد تفكير: «الحفيد»، ثم أردف قائلاً: «لقد كان بداخلي اثنان من الذئب يتصارعان. الذئب الأول، هو الحب والسلام والعطف والبهجة، والذئب الثاني، هو الغضب والبُغض والإيذاء، وظل هذان الذئبان يقتتلان باستمرار، في محاولة لكسب معركة السيطرة على قلبي، وهذه هي المعركة نفسها التي تشتعل داخل قلب كل واحد منا».

امتلاً قلب الحفيد بالخوف عند سماعه لتلك الكلمات، ثم تطلع بخجل إلى جده، وسأله قائلاً: «من الذي سيفوز بالمعركة يا جدي؟». ابتسم الرجل الحكيم عن عمد وأجاب: «الذئب الذي تُطعمه».



الخلاصة؛ أن سعينا إلى تحقيق السعادة، له طرق كثيرة، لا تختلف عن المعضلة التي واجهها شيخ تشيرويكي الحكيم في هذه القصة، فكل منا يمتلك في داخله المكونات اللازمة ليحيا حياة السعادة أو حياة البؤس، وهذا يتوقف على أعمالنا وخياراتنا، فيامكاننا أن نطعم ذئب الألم والحزن والأسف، أو أن نطعم ذئب الحب والصفح والسعادة.

قدمتُ في هذا الكتاب جميع المكونات اللازمة لتحقيق حياة دائمة الرفاه، فمن خلال تعزيز مهارات؛ مثل التقدير واليقظة والعطف والصفح، نستطيع تحقيق ما نصبو إليه في حياتنا، ومع العمل بجدٍّ ومثابرة، ستكون السماء هي حدودنا، ولقد كان شرفٌ عظيم لي، أن أعد هذا الكتاب وأكتبه، ويحدوني أملٌ صادق، في أنه سيكون خير عونٍ لكم في رحلتكم. شكراً على قراءتكم هذا الكتاب، وأتمنى لكم موفور الصحة والسعادة في أيامكم المقبلة.

المراجع

- Abel, E. L., & Kruger, M. L. (2010). Smile intensity in photographs predicts longevity. *Psychological Science*, 21, 542–544.
- Adams, C. & Leary, M. (2007). Promoting Self-Compassionate Attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120–1144.
- Algoe, S. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17 (2), 217–233.
- Bartlett, M. (2006). Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you. *Psychological Science*, 17 (4): 319-325.
- Blazer, D. (2005). *The Age of Melancholy: “Major Depression” and its Social Origin*. Routledge Press.
- Boehm, J. & Kubzansky, L. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138, 665–691.
- Brickman, P. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Brown, S. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.
- Buettner, D. (2010). *Thrive: Finding happiness the blue zones way*. Washington, D.C.: National Geographic.

- Buss, D. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1–14.
- Carson, J. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494.
- Carson, J. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287–304.
- Chang E.C., & Sanna, L.J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 16, 524–31.
- Christakis, N., & Fowler, J. (2011). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives—How your friends' friends' friends affect everything you feel, think, and do*. Back Bay Books.
- Creswell, J.D. (2008). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23, 184–188.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575.
- Dane, E. (2010). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37 (4), 997–1018.
- Dane, E., & Brummel, B.J. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, Sage Journals.
- Danner, D., & Snowdon, D. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.
- Davidson, R. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Diener E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120–129.

- Diener, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263–274.
- Dillon, K., Minchoff, B., & Baker, K. (1985). Positive emotional states and enhancement of the immune system. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 15, 13–18.
- Dunbar, R. (2003). *Psychology: Evolution of the Social Brain*. *Science*, 302, 1160–1161.
- Dunn, E.W. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870): 1687–1688.
- Emmons, R. (2007). *Thanks! How practicing gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R.A., & Shelton, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology*, 459–471. Oxford: Oxford University Press.
- Eysenck, M. (1990). *Happiness: Fact and myths*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- Flook et al. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficiency. *Mind, Brain and Education*, 7 (3), 182–195.
- Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. Vienna, Austria.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychol-

ogy: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1367–1377.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. Harmony Press.
- Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovic.
- Fowler, J., & Christakis, N. (2010). Cooperative behavior cascades in human social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (12), 5334–5338.
- Fox, E. (2013). *Rainy brain, sunny brain: The new science of optimism and pessimism*. UK: Arrow Press.
- Gable, E. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). Capitalizing on daily positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion*. The Guilford Press.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Knopf.
- Giltay, E.J., Geleijnse, J.M., Zitman, F.G., Hoekstra, T., & Schouten, E.G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61, 1126–1135.
- Giltay, E.J., Kamphuis, M.H., Kalmijn, S., Zitman, F.G., & Kromhout, D. (2006). Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: The Zutphen elderly study. *Archives of Internal Medicine*, 166, 431–436.
- Giltay, E.J., Zitman, F.G., Kromhout, D. (2006). Dispositional optimism and the risk of depressive symptoms during 15 years of follow-up: the Zutphen Elderly Study. *Journal of Affective Disorders*, 91, 45–52.

- Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112–124.
- Hart, S.L., Vella, L., & Mohr, D.C. (2008). Relationships among depressive symptoms, benefitfinding, optimism, and positive affect in multiple sclerosis patients after psychotherapy for depression. *Health Psychology*, 27 (2), 230–8.
- Hirsch, J.K., Conner, K.R., & Duberstein, P.R. (2007). Optimism and suicide ideation among young adult college students. *Arch Suicide Research*, 11 (2), 177–85.
- Hirsch, J.K., & Conner, K.R. (2006). Dispositional and explanatory style optimism as potential moderators of the relationship between hopelessness and suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, 661–669.
- Holt-Lunstad, J. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7.
- Hölzel, B.K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), 36–43.
- House, J.S., Landis, K.R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540–545.
- Ivanowski, B., & Malhi, G.S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76–91.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.

- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (38): 16489–16493.
- Kaniel, R., & Robinson, D. (2011). The importance of being an optimist: Evidence from labor markets. National Bureau of Economic Research Working Paper.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., & Holland, R.W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1315–1326.
- Kashdan, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (2), 177–199.
- Kelly, A. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy Research*, 33, 301–313.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Foa, C.L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 29 (7), 727–755.
- Kessler, R. (1994). Lifetime and 12-month prevalence rates of DSM-III-TR psychiatric disorders in the United States: Results from the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8–19.
- Keng, S. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041–1056.
- Killingsworth, M., & Gilbert, D. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- King, L., & Miner, K. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220–230.

- Koo, M., Algoe, S., Wilson, T., & Gilbert, D. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts.
- *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1217–1224.
- Lally, P. (2011). Experiences of habit formation: A qualitative study. *Psychology, Health & Medicine*, 16 (4), 484–489.
- Lally, P. (2009). How are habits formed: Modeling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40 (6), 998–1009.
- Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2008). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998–1009.
- Lambert, N.M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21 (4), 574–580.
- Lane, R.E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven: Yale University Press.
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L., Edmondson, K.A., & Jones, W.H.
- (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways.
- *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 157–167
- Lieberman, M. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishing Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and
- the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84 (3), 527–539.
- Luks, A. (1988). Doing good: Helper's high. *Psychology Today* 22 (10).
- Luks, A. (2001). *The Healing Power of Doing Good*. iUniverse.com, Inc.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. New York: Harper Collins.

- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York: Penguin Books
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Maslow, A. (1962). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 194–197.
- McCullough, M.E., & Witvliet, C.V.O. (2001). The psychology of forgiveness. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (ed.), *Handbook of Positive Psychology*, 446–458. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McPherson, M. (2006). Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades. *American Sociological Review*, 71, 353–375.
- Meyer et al. (2007). Happiness and despair on the catwalk: Need satisfaction, well-being and personality adjustment among fashion models. *Journal of Positive Psychology*, 2, 2–17.
- Moll, J. et al. (2006). Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 103, 42.
- Moore, A. (2012). Regular, brief mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 18.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L.C., Edwards, K.M., & Gidycz, C.A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A

- longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60 (5), 341–348.
- Musick, M.A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age group. *Social Science & Medicine*, 56.
 - Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
 - Neff, K. (2009). Self compassion. In Leary, M., & Hoyle, R. (ed.), *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford Press.
 - Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
 - Nickerson, C., Schwartz, N., Diener, E., & Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science*, 14, 531–536
 - Norcross, J.C. (2000). Here comes the self-help revolution in mental health. *Psychotherapy*, 37, 370–377.
 - Oman, D., Thoresen, C.E., & McMahon, K. (1999). Volunteerism and mortality among the community-dwelling elderly. *Journal of Health Psychology*, 4 (3).
 - Ortake, K. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375.
 - Pagano, M. (2009). Helping others and long-term sobriety: Who should I help to stay sober?
 - *Alcoholism Treatment Quarterly*, 27, 38–50.
 - Pagano, M. (2010). Service to others in sobriety (SOS). *Alcoholism Treatment Quarterly*, 28, 111–127.
 - Pagano, M., Post, S., & Johnson, S. (2011). Alcoholics anonymous-related helping and the

- helper therapy principle. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29, 23–34.
- Post, S. (2008). *Why good things happen to good people: How to live a longer, healthier, happier life by the simple act of giving*. Broadway Books.
- Post, S.G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2).
- Pressman, S. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24, 297–306.
- Pressman, S.D., & Cohen, S. (2007). The use of social words in autobiographies and longevity. *Psychosomatic Medicine*, 69, 262–269.
- Putnam, R. (2001). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Touchstone Books, Simon and Schuster.
- Ricciardi, E. (2013). How the brain heals emotional wounds: The functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 839.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rye, M. (2012). Evaluation of an intervention designed to help divorced parents forgive their ex-spouse. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53 (3), 231–235.
- Sapolsky, R. (1994). *Why zebras don't get ulcers*. Holt Paperbacks.
- Scheier, M., & Carver, C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Schkade, D., & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy?
- *Psychological Science*, 9, 340–346.
- Schwartz, C.E. et al. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated with Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, 65.
- Segerstrom, S.C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *J Behav Med*, 24, 441–467.

- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism*. Vintage Press.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress:
- Empirical validation of interventions psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64 (7), 840–862.
- Stone, A. (1994). Daily events are associated with a secretory immune response to an oral antigen in men. *Health Psychology*, 13, 440–446.
- Thompson, B., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 556–558.
- Tindle, H. (2009). Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the women's health initiative. *Circulation*, 120, 656–662.
- Trivers, R. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35–57.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333.
- Vaillant, G. (2012). *Triumphs of experience: The men of the Harvard grant study*. Belknap Press.
- Weinstein, N. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385.
- Wengle, H. (1986). *The psychology of cosmetic surgery: A critical overview of the literature*.

- Annals of Plastic Surgery, 16, 435–443.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world*. Rodale Press.
- Wink, P., & Dillon, M. (2007). Do generative adolescents become healthy older adults? In S.
- Post (ed.), *Altruism and health*. New York: Oxford.
- Witvliet, C.V.O. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29, 212–224.
- Witvliet, C.V.O., Ludwig, T.E., & Vander Laan, K.L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotions, physiology, and health. *Psychological Science*, 12,
- 117–123.
- Wood, A. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions.
- *Journal of Psychosomatic Research*, 66 (1), 43–48.
- Wood, A. (2008). The role of Gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42 (4), 854–871.
- Wood, A. (2010 (in press)). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*.
- Worthington, E.L., Jr., Witvliet, C.V.O., Pietrini, P., & Lerner, A.J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291–302.
- Zahn, R. (2009). The neural basis of human social values: Evidence from functional MRI.
- *Cerebral Cortex*, 19, 276–283.