

السر الثامن

**السر البسيط الذي يجعلك تتقن
أهم علاقة في حياتك**

oboiikan.com

1

«أنا أدير فرقة رقص هزلية»

«أنا أرسم العضلات في الكتب الطبية».

«أبيع ما يحبه الجميع على الإنترنت».

نظرت إلى الفتاة الجالسة على طاولة في مقهى وسط المدينة، بشعرها الجميل ووجهها الساحر، وابتسمت.

كنت في التاسعة والعشرين من عمري، أعيشُ وحيداً بعد عام من طلاقي، قررتُ أن أتعرفَ فتاةً عن طريق الإنترنت، فأنشأتُ حساباً شخصياً على الرغم من بعض التردد، وأتذكر كيف كنتُ في السابق. عرفتُ بنفسِي في حسابي الشخصي بخمس كلمات: فضولي، ومبدع، ورومانسي، ومتفائل، وطموح.

كنتُ أملُ أن يُضفي هذا المتعة والاهتمام في حياتي، على الرغم من غرابة الحدث، كما قال جون لينون: «إنها غريبة، لكنها لا تتصف بالغرابة».

كتبتُ عن حياتي اليومية، وعن الأوهام التي كانت تطاردني، إذ لم يكن بإمكانني أن أنظف أسناني دون تفقد ستارة الحمام عشرات المرات للتأكد من عدم وجود أحد، وكان ينتابني الخوف لسماع المطرقة؛ فلا أستطيع استخدامها، وأحبس أنفاسي عند نزولي الدرج، ولكنني على الرغم من ذلك أرتب كتبي بإتقانٍ فائق.

تعرفتُ كثيراً من الأشخاص بمرور الأيام، لأشعر بالفراغ الذي عشته من قبلهم، من بينهم مدير التسويق في الباليه، حيث شربنا القهوة معاً، وكان الحديثُ ودياً ولطيفاً.

عانيت الإحباط، وذلك مما زاد الأنانية في نفسي، فتساءلت كيف أدير علاقاتي المهمة ببساطة؟
كن أنت.

لا أحد بإمكانه أن يكون أفضل منك، فكل شخص هويته، أنت مختلف عن الجميع بأفكارك الخلاقة، وبما تفعله وتقول. لتكون واضحاً أمام نفسك بالدرجة الأولى، فلا أحد يعلم بما تفكر، وهو ما يحتم عليك سماع صوت عقلك والعمل بما يعبر عن شخصيتك.
كن أنت، وهذا المصلحتك.

هل تعلم مدى صعوبة التعبير عن شخصيتك في العمل والمنزل؟
لأن لا شيء سيرضيك أكثر من محبة من تبادلهم الحب، ولا شيء سيؤلمك أكثر من تظاهر الناس بمحبتك.

2

هذا أصدق شخص في كل الأزمنة

ولد روزفلت غراير عام 1932م في جورجيا، وأطلق أصدقاؤه عليه اسم روزي. يبلغ طوله 1.98 سم، وذلك ما جعله لاعب كرة قدم أمريكية محترفاً، ولم يتمن أحد مواجهته لقوته البدنية الهائلة. لعب روزي لنادي لوس أنجلوس رامس الذي يضم أقوى خطوط الدفاع في تاريخ كرة القدم الأمريكية، وكان ركيزته الأساسية.

أُحِبُّ روزي، ولكن ليس لمسيرته الكروية، بل لأنه رجلٌ يُوثق به، حتى إنه أصبح حارساً لروبيرت كينيدي الذي اغتيل في تلك الأيام، وبعد ذلك أصبح فناناً، وحققت أغنيته المرتبة 128 في سباق الأغاني حينها، لنراه بعدها ضيفاً في أحد البرامج الحوارية المهمة في لوس أنجلوس.

تحوّل روزي غراير إلى التطريز، موضحاً أن هذه الهواية قد منحته سلاماً داخلياً، وبددت مخاوفه من الطيران، وقد أحبّ التطريز إلى حدّ دعاه لتأليف كتاب أسماء تطريز روزي غراير، نُشر عام 1973م وما يزال في المكتبات حتى اليوم.



تخيّل أنك لاعب كرة قدم أمريكية مشهور، يتبعك الناس أينما ذهبت، ومحاطٌ بالمعجبين الذين يطلبون الصور التذكارية، وبعد كل هذا تجد نفسك متقاعدًا ينشرُ كتابًا عن التطريز، وصورتك الشخصية على الغلاف.

ما رأيك؟ ما رأي النيويورك تايمز حيال ذلك؟ هل سيسخر أصدقاؤك منك؟
ما الأسئلة التي ستواجهك؟ فكر في الأمر بعض الوقت.

الآن فكر في كيف قد تشعر لو أنك قرأت هذه المراجعة لكتابك على الانترنت:

مراجعات العملاء الأكثر فائدة

9 من 9 أشخاص وجدوا هذه المراجعة مفيدة

كتاب رائع

كتبت سلمى كاهل في 28 ديسمبر 2011

مشتريات أمازون

لقد اشتريت هذا لصديقي الشاب الذي يسكن في الجوار الذي يحب تحدي الحياكة والتطريز. في عمر الحادية عشرة، أراد أن يشعر بأن الخياطة بالنسبة إلى طفل يافع ليست عيباً. كان كتاب أشغال الإبرة هو الهدية المثالية. أخوه في فريق كرة القدم. لذلك فإن كتاب روزي غراير عن أشغال الإبرة يجمع هاتين الهوايتين معاً. إنه يجعل من هم في سن السابعة والحادية عشرة يعرفون بأن الرغبة في معرفة الفنون الجميلة وصنعها عمل رجولي. التعليقات: هل كانت هذه المراجعة مفيدة؟ نعم لا

3

(السعادة هي عندما يتحقق التوافق بين ما تفكر فيه وما تقوله)

(وما تفعله)

إنها القدرة على أن تكون على حقيقتك، بتصرفك على طبيعتك كما يوحي لك قلبك، قد يكون ذلك متعباً بعض الأحيان، ولكن في النهاية ستشعر بالراحة والرضا التام.

قالت مارلين مونرو: «النقص هو الجمال، والجنون في العبقريّة، وإنّي لأفضّل أن أكون سخيّةً على أن أكون مملة».

وتقول الأم تيريزا: «سيعرّضك الصدق والنقاء للخطر، كن صادقاً ونقيّاً على أيّ حال».

يتساءل بائع القبعات في مغامرة أليس في بلاد العجائب: «هل جنت؟»، فتردّ أليس: «أنا خائفةٌ أيضاً، لعلك تبدو كذلك، ولكن دعني أخبرك سرّاً: أفضل الناس دائماً هكذا».

كن أنت.

كن أنت، وتقبل مخاوفك ومشاعرك على اختلافها، فمعرفتك بها تدعوك إلى الرضا عن نفسك، فتصالحك مع ذاتك أهم الخطوات في حياتك.

يشعر كثير من العاملين في الاقتصاد، والمتحدثين الرسميين، بالإرهاق عند القدوم إلى العمل يومياً، لكنهم مضطرون إلى الظهور بمظهرٍ يليق بمكانتهم دائماً، ولعل الأجر الجيد له الأثر الأكبر في ذلك، وهو ما يزيد تعاستهم عند أول تعارضٍ بين ما يريدون فعله وما عليهم فعله، وذلك ما يؤدي إلى (التنافر المعرفي)، وهو منحى في علم النفس يعني وجود اتجاهات أو معتقدات متعارضة عند الشخص، وهو مما يثير عنده القلق. لن يكون هذا مرهقاً وحسب بل خطيراً أيضاً، لماذا؟

لأن إحساسك العميق في ذاتك سيكون عرضةً للخطر.

نشأ هذا الإحساس مع مرور الأيام، في تلك الليالي الحاملة التي عشتها في طفولتك، وفي تراكم خبراتك منذ العمل الأول، إنها الآن عرضة للنسيان في ظل ما يعصف في نفسك من تحديات.

يقول الأديب الأمريكي رالف والدو إيمرسن: «إن أعظم الإنجازات هي أن تبقى كما أنت، في ظل عالم يسعى دائماً لتغييرنا».

لمَ عليك أن تسعى إلى ذلك؛ ما دام الأمر ليس سهلاً؟

تعلم من غاندي: فبقدر ما كان يعلم عن السعادة، لم ينشد شيئاً لنفسه إلا وتمناه لوطنه، يقول غاندي: «تكن السعادة فيما تفكر وتقول، وبالتناغم الذي سيظهر في عملك».

ولكن كيف يكون ذلك؟

4

ثلاثة اختبارات بسيطة لكشف هذا السر داخلك

عليك الاعتماد على نفسك بعض الشيء، بالعودة إلى أصلك وما تربيت عليه، وهو ما يطرح عليك التساؤل عن كيفية البحث عن جوهر ذاتك؟

هناك ثلاثة اختبارات تساعدك على اكتشاف جوهر ذاتك، وكانت هذه الاختبارات خلاصة بحث دقيق لرؤية جامعة هارفارد بخصوص ذلك، وقد خضتُ عديداً من النقاشات مع المختصين للتأكد من جدوى هذه الاختبارات، وجربتها على نفسي مرة واحدة على الأقل كل عام.

1. اختبار يوم العطلة: ماذا تفعل صباح يوم العطلة؟

يجب أن يحدد جوهر ذاتك هذا المنحى.

2. اختبار البحث المباشر: بماذا تشعر عندما تجد نفسك في وضع جديد

عليك؟

جوهر ذاتك سيقودك نحو ذلك...

3. اختبار الأشخاص الخمسة: من هم أقرب خمسة أشخاص إليك في

الأمر التي تفضلها؟

ستكون شخصيتك الأصلية هي المعدل المتوسط لهذه الشخصيات

الخمس.

اختبار يوم العطلة

لنبدأ بسؤال مرعب: «ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟».

يقلقني هذا السؤال؛ لأنه يبقى مبهمًا بالنسبة إلينا، حيث تلاحقنا دائمًا التساؤلات حول التسميات الوظيفية، وبطاقات العمل، التي هي- بلا شك- أمور مهمة، ولكن كثيرًا من الناس ينساقون خلفها، وذلك مما يلغي خصوصيتهم ويزيد التعقيد في حياتهم.

لا أحد يعلم ماذا يريد أن يحقق في حياته برمتها، إذ إنه لا أحد يولد ولديه الإحساس ذاته بالغاية المرجوة من حياته، هل قابلت أحدًا قال لك يوماً: «خُلقتُ لأنجز هذا العمل فقط»، أو: «لم أقل يوماً إنني أريدُ هذا العمل، لم أكن أعلم أنه موجود؟» هذا غير ممكن الحدوث من وجهة نظري، إن سعيك إلى غاية وحيدة في حياتك ليست بهدف.

ما هذا؟

جوهر الوجود.

الهدف الحالي.

سبب نهوضك من السرير في الصباح.

يساعد اختبار يوم السبت على إيجاد العاطفة الحقيقية، والتحقق من كونك تشغل جزءاً كبيراً من حياتك، ليمثل هذا الاختبار جواباً عن سؤال بسيط:

ماذا تفعل صباح يوم الجمعة عندما لا يكون لديك ما تفعله؟

اسأل نفسك هذا السؤال، فكّر فيه مدة ثانية، وأجب بصوت عالٍ، ماذا تفعل صباح يوم السبت في وقت فراغك؟ هل تذهب إلى النادي الرياضي؟ هل تتعلم العزف على الجيتار؟

اختر الجواب الذي يناسبك ومن ثم ستجد عديداً من الطرق بمعزل عن العاطفة.

أحب الذهاب إلى النادي الرياضي، أو أن تتدرب وحدك، أو أن تكون مدرباً لفريق بيسبول، أو تفضل رياضة المشي، أو اليوجا؟

هل تحب أن تسجل عزفك على الجيتار؟ ماذا عن تعليم العزف عن طريق الإنترنت، أو تعديل الموسيقى، أو أن تؤسس أستوديو للأحان؟ لعل أكثر الأشخاص سعادة ممن قابلتهم هو أستاذ الموسيقى في المدرسة العليا، حيث كان يعلم العزف على القيثارة.

سيتبنى جوهر ذاتك هذه الأفكار، وستصبح أكثر قوة وسعادة في حياتك.

قال ديل كارنيجي: «هل ملكت من حياتك؟ ما عليك إلا أن تبدأ عملاً تؤمن به من أعماق قلبك، عش لأجله، ومُت لأجله، وستجدُ السعادة التي لطالما بحثت عنها».

يعلِّمك هذا الاختبار كيفية تحديد عواطفك في سبيل عملك وحياتك الشخصية.

التجربة قبل اتخاذ القرار

قابلتُ فريد في شهر تموز عام 1998م في برنامج (SHAD)، كانت فانكوفر أشبه بمنزلنا خلال الصيف، في أثناء شهر التخييم الذي أقمناه، لا أنسى نقاشاتنا الطويلة بين محاضرات الفيزياء الفلكية ورحلاتنا الميدانية في جامعة كولومبيا البريطانية في مدينة فانكوفر الكندية.

من الصعب تسليط الضوء على العباقرة، ولكن فريد كان ذكياً ودقيق الملاحظة، وله رؤيته الخاصة للعالم. ابتعد كل منا عن الآخر منذ أن كان هو في السابعة عشرة من عمره، وأنا في الثامنة عشرة، وذلك لتنقلي بين جامعات مختلفة.

بحثت عنه في الإنترنت بعد سنوات، وعلمت أنه عمِل مصرفياً في مدينة نيويورك، فاتصلت بالعنوان الذي وجدته، وطلبتُ فريدريك ثات، وما إن أجاب حتى قلت: «مرحباً فريد، أنا نيل بارिका، لا تعلم مددى اشتياقي إلى لقياك».

سارعتُ إلى السفر إلى نيويورك لأمضي عطلة نهاية الأسبوع معه، كنّا نتوق لنلتقي ونعرف ما حملته الأيام لكل منا، وكان قد مضى أربع سنوات وأنا في كوينز وفريد في برينستون.

بدأت حديثي بسؤاله: «كنت ذكيًا، كيف اخترت برينستون؟ لماذا لم تذهب إلى هارفارد أو ييل أو كورنيل أو كولومبيا؟».

أجاب فريد: «كانت لدي بعض الخيارات، ولقد كنتُ محظوظًا على أي حال، لم أكن أعلم في البداية أين أذهب، لذلك عمدتُ إلى إجراء اختبار لأحسن الاختيار، أسميته اختبار البحث المباشر؛ فاستأجرتُ سيارة جيب أسبوعًا بمئتي دولار، وبدأتُ بزيارة هارفارد، ويال، وبرينستون، وبراون، ودارتموث، وكولومبيا، وجلستُ مع الطلاب واستمعتُ إلى نقاشاتهم، وعلمتُ باهتماماتهم، وكيف يتحدثون معًا».

سألته: «ما الذي دفعك لذلك؟».

قال فريد: «أمضيتُ أغلب أوقاتي في السنين الأربع الماضية أتصرف طبقًا لما سمعته من الطلاب بالضبط، كنتُ أذهب إلى الصفوف عشرين ساعة أو ثلاثين ساعة أسبوعيًا، وأمضي ما تبقى من الوقت مع أصدقائي لأعزز علاقاتي، وحاولتُ التعلم من تجاربي مستمعًا لجوهر ذاتي، وهو ما قادني نحو الأفضل دائمًا».

أمضيتُ ساعات طويلة وأنا غارقٌ في بحوثي، كحالِ المئات من الطلاب الذين أعرفهم، أتصفح الإنترنت وأزور المكتبات باحثًا عما يساعدني».

ولكنَّ البحث المباشر كان أبسط بكثير مما سبق، لكون فريد لم يسأل أحدًا لم يجب عليه الذهاب إلى المدرسة، لأنه يعلم أن آراءهم ستكون تقليدية، ولم يكلف نفسه عناء الجولات الجامعية الرتيبة التي لا تحقق الفائدة المرجوة، بل حافظ على استقلالية بحوثه المبنية على أسس صحيحة.

اعتمد فريد على احتكاكه المستمر بالطلاب، وهو ما أسهم في اتخاذه للقرارات الصائبة.

وعاش حالاً جديدة بتواصله مع الطلاب، ومن ثم أظهر ذلك عفويته وصدقه في التعامل معهم، وتلخص حالته معنى الاختبار البديل حين تعايش وضعاً جديداً مدة قصيرة لكي تختبر تصرفاتك.

يمكنك تجربة هذا الاختبار في مجالات أخرى بكل تأكيد، وما عليك إلا أن تعدّه كجولة مكتبية في إطار مقابلات عملك، أو كمقابلات يومية عند بحثك عن منزل، أو كاختبارك لأجهزة التمارين الرياضية في النادي.

لنتخيل أن لديك مقابلة مع شركة جديدة، إنك لن تدخر جهداً لتعرف كل ما يتعلق بالشركة، وستسأل: «أي الشركات تشبه؟»، أعتقد أنه سؤال تقليدي، عليك التفكير في خصوصية الشركة بتعرف مكاتبها وآلية عملها عن قرب.

كيف ذلك؟

بالجولات المكتبية.

بإجراء جولة في الشركة بعد المقابلة، ربما لن تستطيع الجلوس مع الموظفين، ولكنك سترى كل ما تود معرفته.

لا أنسى جولتي الأولى بعد مقابلة العمل في شركة وول مارت، إذ جلست في قاعة الاستقبال أراقب جميع ما حولي باختلاف تصرفاتهم.

أنجزت مهمامي في الشركة بإتقان، ووفرنا المال على العملاء بسياسة الشركة الواعية والمسؤولة، كان هناك مخطط لتاريخ الشركة، وتصنيف للمراتب

الخمس الأولى، ولوحة يومية للأسعار المتبعة متبوعةً بجملة: (الغد يعتمد عليك).

تجولت في الشركة مع أنطوانيت التي أجرت المقابلة معي، وتعجبت من معرفتها بجميع الموظفين عندما ألقت التحية عليهم، وسألتها كيف تعرفهم وهم بالآلاف؟

أجابتنني: «لدينا قاعدة بيانات ضخمة للموظفين، ونحن على تواصل يومي مع الزبائن، الذين يعرفون أسماء الموظفين المطبوعة على ثيابهم، وهو ما يتيح لنا الاطلاع من كتب على جميع التعاملات في الشركة، فضلاً عن أننا على تواصل دائم معهم».

يختبرك البحث المباشر في الأوضاع الجديدة، وهو مما يساعد على مراقبة انطباعاتك ليلائم قراراتك مع جوهر ذاتك.

اختبار الأشخاص الخمسة

«يمثل الأشخاص الخمسة الذين يجلسون إلى جانبك يمثلون الشركة بأكملها».

هذا ما قاله أستاذي في مقرر القيادة جامعة في هارفارد.

ما الذي يعنيه في ذلك؟ معناه أن الخمسة الذين في فريق عملي، من أشاركهم الطعام كل يوم، ومن يخبرونني عن كل ما يتعلق بالشركة، بالتأكيد سيمثلون الشركة بالنسبة إليّ.

«هل لأصدقائك دور في زيادة وزنك؟».

نشرت نيويورك تايمز هذه المقالة في إطار دراسة بحثية قيّمة، موضحةً أنَّ وزنك ربما يتعلق بوزن أصدقائك، وكذلك أُجريت بعض الدراسات التي أظهرت أنَّ معدل طولك مرتبطٌ بطول أصدقائك وأنشطته م، وكثيراً ما نرى زوجين متشابهين.

كتب الباحثان نيكولاس كريستاكس وجيمس فاوئر في كتابهم (Connected) الذي حقق مبيعاتٍ كبيرة: «ستصبح بديناً إن كان أصدقاؤُ صديقك بدينين، وستتوقف عن التدخين إن توقف أصدقاؤُ صديقك، وستصبح سعيداً إن كان أصدقاؤُ صديقك سعداء».

ناقش جيمس ألنوشير في مقالته (قوة الخمسة) الفكرة إلى أبعد الحدود: «تعدُّ أنت المقياس لخمسة أشخاص محيطين بك، أنت المقياس الأفضل لخمسة أشياء تؤثر فيك، وأفكاري مقياسٌ لخمسة أشياء أفكر فيها، كما أنَّ جسدي مقياسٌ لخمسة أشياء أتناولها، إنني مقياسٌ لخمسة أشياء أفعلها لمساعدة الآخرين».

لا تنسَ أنك تُعدُّ المقياس للخمسة المحيطين بك، أنت مقياسٌ لذكائهم، ومقياسٌ لمظهرهم، ولتفاؤلهم، ولإبداعهم، وطموحهم.

لنلخص معنى هذا الاختبار: إذا أردت معرفة مزاج أحدهم فما عليك إلا تحديد المزاج العام للخمسة المقربين منه، فتفاؤلهم سينعكس عليه ويؤثر فيه بكل تأكيد.

إنه واحدٌ من الاختبارات الثلاثة لكي تصل إلى جوهر ذاتك، كما قال الفيلسوف ويليام جيمس: «أينما كنت فإن أصدقاؤك هم من يصنعون عالمك».

5

الأسباب الخمسة للندم الذي يشعر به الشخص الموشك على الموت وكيفية تفاديها

قضت المريضة الأسترالية بروني وير عدة سنوات تعتني بالمرضى وهم على فراش الموت في الأشهر الثلاثة الأخيرة من حياتهم، وعند سؤالها عن الأمور التي يندم عليها المرضى في تلك المرحلة، قالت: «تشاركنا أفكارًا عديدة، ولكنها أفصحت عن خمسة أمور رئيسة من حياة بعض المرضى، ونشرتها في الغارديان والديلي ميل.

ما الأمور التي يندم عليها المريض برايكم؟

أنه لم يكن كثيرًا من المال؟ أو لم يعمل بما فيه الكفاية؟ أو لم يحصل على إجازات كافية؟ أو لم يبقَ في المنزل وقتًا طويلاً؟

لا، ليس كذلك، إنَّ أكثر الأمور التي يندم عليها المرضى:

أتمنى لو كان لدي الجرأة لأعيش حياة صادقًا مع نفسي

وليس الحياة التي توقعها الآخرون مني..

أتمنى لو لم أرهق نفسي بالعمل.

أتمنى لو كان لدي الجرأة في التعبير عن مشاعري.

أتمنى لو بقيت على تواصل مع أصدقائي.

أتمنى لو أنني سمحت لنفسي بأن أكون سعيدًا أكثر.

«يصيبني الذهول كلما قرأت هذه السطور، أفكر كم يشعرون بالندم، ولا أجد نفسي بعيدة عنهم؛ فماذا لو مِتُّ اليوم؟ هناك من يخفف وطأة هذه الأوضاع الصعبة المحيطة بي، ولكن هذه الأمور تتعلق بجوهر الشخص مباشرة».

ما المانع إن تصرفت بعفوية مع الجميع؟

ستكون حياتك أفضل.

ستكون متصالحًا مع ذاتك.

ستقدر قيمة الوقت وتجد عملاً مناسباً أكثر.

ستعبر عن مشاعرك.

ستتواصل مع أصدقائك أكثر.

ستكون سعيداً أكثر.

أن تكون متصالحًا مع ذاتك يزيل الندم من حياتك.

فيما يأتي بعض مما ذكرته الممرضة بروني للغارديان:

«أتمنى لو كان لدي الشجاعة لأعيش على هواي لا كما يريد الآخرون، لعل هذا أكثر ما أندم عليه. يتحسر الناس على أحلامهم التي لم تتحقق عندما يدركون أن حياتهم باتت قصيرة».

«يكبت بعض الناس عواطفهم خشية أن تكون مصدر إزعاج للآخرين، فيخفون هواجسهم ولا يبوحون بها، وهو ما يؤثر في صحتهم سلبياً».

«أتمنى لو استمتعت بحياتي أكثر، ولا يدرك كثيرون- للأسف- أن السعادة هي مسألة تتعلق بتصرفاتنا وخياراتنا في الحياة، فنبقى أسرى للحياة المادية ونحن بأشد الحاجة إلى الضحك والمتعة».

6

عندما لا يكون هناك أعداء في الداخل.. فلن يستطيع أعداء

الخارج إيذاءك

لا شيء يسعد الإنسان أكثر من أن يعيش على سجيته، لأنه لا يمكنك تقمص شخصية أخرى لا تعبر عن ذاتك.

جاء في كتاب المعتقد الهندوسي (البهاجاد جيتا) (الأنشودة الإلهية):
«من الأفضل أن تعيش قدرك الخاص بك ولو لم تكن حياتك كاملة، على أن تعيش محاكاةً لحياة شخص آخر ولو كانت حياةً كاملة».

سعيك إلى الظهور على عكس طبيعتك، معتقداً أن ذلك سيظهرك على نحو أفضل، سيرهقك، وسيعارض تقليدك الأعمى للآخرين مع أحلامك ورغباتك، فمن المستحيل أيضاً أن تجمع بين ذاتك وشخصية أخرى.

قال كريس روك: «عندما تقابلُ شخصاً ما للمرة الأولى فأنت لا تنتظره، بل تنتظر أفكاره وحديثه»، عليك أن تتصرف بمنتهى البساطة وعلى سجيته، ستبدو مرتاحاً أكثر لأنك لا تدعي أي شيء، وبالنتيجة ستلقى التقدير والاحترام.

قال أنطون دي سانت إكسوبري: «هل من الصعب أن تكون صادقًا مع نفسك؟ إن ذلك أسهل من الصدق مع الآخرين، فروحك ترى ما لا يستطيع الآخرون معرفته».

قال تشاك كلوستيرمان: «أعتقد أن الناس لا يتقبلون الصدق في هذا الزمان، لأن أغلبهم يخشونه».

يقول هيرمان هيسه في كتابه سيدهارتا: «ما من شيء ذو قيمة يمكنني أن أقوله لك، فيما عدا أنك ربما تطلب الكثير وهو ما لم تجده نتيجة لبحثك. لكن إذا عثرت عليه، إذا اكتشفت ذاتك الحقيقية، فهذه أكبر جائزة».

ويقول إيكهارت تول: «إذا أدركت حقيقتك فستحصل على حريتك».

ويقول شكسبير: «ليس هناك شخص يستطيع أن يسعدك أكثر من نفسك، لذلك ثقتك بنفسك هي أهم مصادر سعادتك في الحياة».

مثل إفريقي قديم: «عندما تعيش بسلام مع نفسك فلن يستطيع أحد أن يؤذيك».

تذكر أنك لن تكون على حقيقتك ما لم تقدّر نفسك والآخرين، ولا تنس الاختبارات الثلاثة: اختبار صباح العطلة، اختبار البحث المباشر، اختبار الأشخاص الخمسة.

ما نتيجة عدم تصرفك على حقيقتك مع الآخرين؟

لن تعرف من يحب الشخص الذي تخفيه بتظاهرك.

كن أنت.

oboiikan.com

كن سعيدًا أولاً
افعل ذلك من أجلك
تذكر النصيحة
لا تتقاعد أبداً
قيّم نفسك أكثر
أوجد الوقت
افعل ذلك الآن

oboiikan.com

عندما كنت طفلاً لطالما أحببتُ الألبومات التي تحوي موسيقا مميزة، فالموسيقا هوية الألبوم، وكان في كل ألبوم مقطعٌ موسيقي بلا كلمات، وكنت أستمع بالتساؤل عن الأغنية قبل أن أسمع الكلمات، وكان يمثلُ هذا المقطع كل الألبوم بالنسبة إلي، وقد وضع الفنانون هذا المقطع في نهاية ألبوماتهم مع مرور الوقت، كَفَرَق الروك مثل نيرفانا، وبيتلز، وكولدبلاي.

لا أذكر أنني قرأت يوماً كتاباً يحتوي مقطعاً سرياً مذكوراً في فهرسه، حيث يتضمن هذا المقطع سرّاً خاصاً ليس متعلقاً بك بالضرورة، إنه عن علاقتك بشريكك ربما؛ مما يستفزك لتحجده عن المحتوى المعلن للكتاب.

قانون أن تكونوا سعداء معاً

أعتقد أن اتجاهي إيجابي في 80% من الوقت، وأظنك لا تحب رؤيتي في 20% من أوقاتي متجهّم الوجه ومتقلب المزاج، بالتأكيد أتمنى أن أكون متفائلاً دائماً على الرغم من صعوبة ذلك.

ماذا عن ليسلي؟

إنها متفائلة في 80% من أوقاتها أيضاً، وهي تتطلع إلى الأفضل دائماً، وضحكتها تملأ المنزل، لا أقول إنها مثالية، إذ تمر عليها أيامٌ بمزاج سيئ، ومع ذلك فهي من أسعد الناس الذين قابلتهم في حياتي، وأفضل قضاء أوقاتي معها.

بِمَ تساعدنا هذه النسب؟

تساعدنا في الرياضيات!

نعم، وقد وضعت علامة التعجب لأستثير حماسكم حيال الرياضيات، وأمل أن أحقق غايتي بذلك، فالعالم كله متعلق بالرياضيات، إنها أساسُ لسيارتك

وأثاث منزلك، ولمعرفة كيف تطير الطيور، وكيف تشع النجوم. ليس عليك أن تتعلم الرياضيات لتحبها، ولا تقلقوا فلستم بحاجة إلى آلة حاسبة لمعرفة كل هذه القيم التي سأذكرها لكم.

من أين تأتي أهمية نسب سعادتنا؟

إذا كنت سعيداً في 80% من أوقاتي، وليسلي سعيدة في 80% من أوقاتنا، فلماذا نكون سعداء معاً في 64% من أوقاتنا؟ كيف حصلنا على 64%؟

لأن 80% مع 80% تعطي 64% بتداخل حالاتنا المزاجية، فنحن نعيش بهناء في ثلثي الوقت الذي نمضيه معاً، ويعد هذا الوقت المثالي في يومياتنا.

كم من الوقت نمضي ونحن في مزاج سيئ معاً؟

4% من الوقت، لأن 20% و 20% بالمحصلة 4% فقط، ومن حسن الحظ أنها نسبة قليلة.

ما معنى ذلك؟

يؤثر مزاج أحدهما في الآخر في ثلثي الوقت الذي نمضيه معاً، إن واحداً منا في 32% من أوقاتنا إما أن يكون سعيداً أو بمزاج سيئ، ويجد معظم الشركاء هذه النسبة مرتفعة.

لماذا هذه النسبة مهمة؟

لأن عليك أن تسأل نفسك بصدق كم من الوقت تكون بمزاج متفائل، وكم من الوقت يكون شريكك سعيداً؟

إذا لم يكن لديك شريك الآن ففكر في المسألة وكأن رئيسك في العمل، أو زميلك، أو أي شخص، يؤثر فيك وتراه باستمرار.

نسبة سعادتي

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
10%	0%	1%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%
20%	0%	2%	4%	6%	8%	10%	12%	14%	16%	18%	20%
30%	0%	3%	6%	9%	12%	15%	18%	21%	24%	27%	30%
40%	0%	4%	8%	12%	16%	20%	24%	28%	32%	36%	40%
50%	0%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%
60%	0%	6%	12%	18%	24%	30%	36%	42%	48%	54%	60%
70%	0%	7%	14%	21%	28%	35%	42%	49%	56%	63%	70%
80%	0%	8%	16%	24%	32%	40%	48%	56%	64%	72%	80%
90%	0%	9%	18%	27%	36%	45%	54%	63%	72%	81%	90%
100%	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

نسبة سعادة شريك حياتي

قارن نسب سعادتك أنت وشريكك بالنسب في الجدول، وستعرف كم من الوقت تمضيان وأنتما سعيدان، واحفظ الرقم ودونه.

الآن، كم من الوقت تمضيان وأنتما في مزاج سيئ معاً؟

إنها أصعب الأوقات، حيث الضغط النفسي والإجهاد؛ بإمكانك مقارنة النسب التي تلتقي فيها مع شريكك في الجدول، واحفظ الرقم ودونه أيضاً.

ستعرف الآن متى تكونان سعيدان معاً، ومتى تكونان بمزاج سيئ، بقي أن نعرف متى يكون أحدهما سعيداً والآخر مكتئباً، إما أن تؤثر في شريكك بسعادتك أو بمزاجك السيئ، يمكنك معرفة هذه النسب في الجدول الآتي:

	0r	10r	20r	30r	40r	50r	60r	70r	80r	90r	100r
0r	0r	10r	20r	30r	40r	50r	60r	70r	80r	90r	100r
10r	10r	18r	26r	34r	42r	50r	58r	66r	74r	82r	90r
20r	20r	26r	32r	38r	44r	50r	56r	62r	68r	74r	80r
30r	30r	34r	38r	42r	46r	50r	54r	58r	62r	66r	70r
40r	40r	42r	44r	46r	48r	50r	52r	54r	56r	58r	60r
50r	50r	50r	50r	50r	50r	50r	50r	50r	50r	50r	50r
60r	60r	58r	56r	54r	52r	50r	48r	46r	44r	42r	40r
70r	70r	66r	62r	58r	54r	50r	46r	42r	38r	34r	30r
80r	80r	74r	68r	62r	56r	50r	44r	38r	32r	26r	20r
90r	90r	82r	74r	66r	58r	50r	42r	34r	26r	18r	10r
100r	100r	90r	80r	70r	60r	50r	40r	30r	20r	10r	0r

نمضي أنا وليسلي 64% من وقتنا بسعادة، و4% من الوقت غير سعداء.

ماذا وجدتَ في النسب التي حصلت عليها؟

يؤثر الشخص الذي يشاركنا يومياتنا بسعادتنا إلى حدٍّ كبير، إذا كنتُ سعيداً في 80% من الوقت، وشريكي سعيداً فقط بنسبة 50%، فسيصبح 50% من وقتنا بلا معنى، وسيؤثر كل منا في الآخر في 80% من الوقت.

هل تذكر اختبار الأشخاص الخمسة، وأنتك مقياسٌ للخمسة المحيطين بك، ولكنك أكبر من شخصٍ واحد منهم على الأقل، وتؤثر في المزاج الخاص لشريكك إلى حدٍّ كبير.

من المهم أن تجد الشريك الذي يتوافق مع مستوى سعادتك، وإن كنت سعيداً وحدك فسيكون من المتعب مشاركة سعادتك مع شخصٍ لا تعلم هل سيضفي عليك مزيداً من السعادة أو سيستزفها.