

مقدمة

إن كل ما بمقدوري أن أفعله هو الإشارة إلى الأشياء، وآمل أن تنظروا إلى ما أُشير إليه .

قضى هاري غيلمان حياته العملية في دراسة الناس وهو يعرف أن ما يريده الكثير من الناس ويحتاجون إليه مائل أمام أعينهم لو أنهم استطاعوا أن يروه .

«لا أحد يستطيع أن يجعل شخصًا ما سعيدًا بمجرد فرقعة الأصابع . إن ما يمكنك أن تفعله هو أن تساعد الناس كي ترى ما هو مفيد لهم أن يروه . إن ما تستطيع أن تفعله هو أن تشير إلى الأشياء وأن تأمل أن يروا ما تشير إليه» .

إن هاري غيلمان بروفيسور في علم النفس وكان بإمكانه أن يحقق وجودًا متميزًا من خلال نشر أبحاث أكاديمية والمحاضرة في تلك الأبحاث لزملائه، لكنه، خلافًا للعديد من أمثاله، لم يعدّ وظيفته متمثلة في نشر أوراق علمية للقارئ، حيث قال ذلك مرة في إحدى الندوات: «ما العبرة من إيجاد شيء ما وعدم إخبار أي إنسان يمكن أن يستعمل هذه المعلومات؟ لماذا أمارس لعبة «إن لديّ سرًّا ما» طيلة

حياتي؟ فأستاذة علم النفس الذين يرون طريقة أفضل للتفكير في الحياة يقضون مسيرتهم العملية يشاركون في هذه الطريقة مع أستاذة آخرين».

ثمة شيء واحد من بين أمور عديدة جعلت من هاري أستاذًا غير عادي هو اهتمامه بالأشياء. ففي ندواته حول علم النفس طلب من كل طالب أن يقدم مذكرة، أي وظيفة، في كل أسبوع، وقد طلب منهم أن يكتبوا شيئًا. أي شيء. بَمَ فكَرُوا؟ ماذا كانت اهتماماتهم؟ وما آمالهم ومخاوفهم؟ كانت هذه هي الأسئلة التي كان يرجع إليها الطلاب أسبوعيًا بعد أسبوع.

لقد انغمسوا في العملية، حتى إن الكثيرين منهم قد تبادل بعضهم مع بعض مذكراتهم. كان ماكس لير، أحد زملائي في الصف، يكتب دائمًا عن علاقته بوالده، ذلك الرجل الذي يبدو أنه لم يكن قانعًا بحياته، ولم يكن قانعًا بماكس ذاته.

كان هاري يقرأ ما دوَّنه الطلاب بدقة ويعلق على ذلك، وكتب ذات مرة إلى ماكس: «ماكس. إن الأمور عند بعض الناس ليست انتصارات، وإنما هي أشكال بديلة للخسارة».

لم تُغادرُ مخيلتي تلك العبارة. لقد كانت طريقة قوية لتبليغ الرسالة التي كان هاري يكررها في الصف: إن الكثير مما نحققه في الحياة هو مسألة نظرتنا إلى ذلك الكثير، إنه ليس موروثًا جيدًا أو سيئًا، نجاحًا أو إخفاقًا؛ إنه يتعلق بكيفية نظرنا إلى الأشياء التي تُوجدُ الفارق بين أسلوبين من الحياة.

في يوم من الأيام أثار هاري تفكير طلابه بقوله: تُرى ماذا نستفيد من الحياة؟ إليكم هذا المثال: لو كان لدينا سكر ودقيق وبيض، فإن بإمكانك أن تصنع منها كعكة أو خلطة. والسؤال المطروح: أهذا الذي صَنَعْتُهُ جيّد أم سيّء؟ وبعبارة أخرى: بإمكانك أن تجعل الخلطة جيّدة أو سيّئة. . وهذا شيء مؤكّد لا يختلف فيه اثنان.

في يوم آخر استطاع هاري أن يدفع في فكري وأفكار زملائي في الصف ما أسماه القدرة غير المحدّدة للبشر في تجاهل المضمونات طويلة الأمد لقراراتهم عندما يركّزون على النتائج قصيرة الأمد. وتحدّث عن الفرق بين الملاحظ المنطقي غير المنحاز الذي يتخذ دائماً قرارات طويلة الأمد، والشخص الذي لا يستطيع أن يرى ما وراء رضاه الآني «فالطفل يسعى دائماً للوصول إلى قطعة الحلوى، لكن الكبير الذي يشاهد ذلك يفكّر في تلف الأسنان ونقص التغذية» هذا ما قاله هاري: «إن علينا أن نسعى جاهدين كي نكون ذلك الإنسان الكبير الذي ينظر إلى البعيد نظرة شاملة لا نظرة آنية قاصرة. علينا أن نخرج من ضيق الذات إلى آفاق أرحب بنظرة مستقبلية، ونرى عن بُعد، ما الذي نعمله ويؤدينا في النهاية».

لقد كانت دروس هاري شيّقة ومُلهِمة لنا. ومع سرعة تَقَدُّمنا نَحْوَ التَخَرُّج، كان حديثنا ينتقل غالباً إلى المستقبل وخيارات الحياة المقبلة، وكان هاري يسأل مجادلاً: «ماذا نعمل بعلم النفس؟ إن كل ما يمكن أن نفعله هو أن نقدّم أفضل الإجابات التي لدينا وبعدهذ سيكون لدى الناس فرصة استعمالها».

وأذكر أنني ذهبتُ في يوم التخرُّج إلى هاري لأودِّعه وقلت له :
«لا أعرف كيف أشكرك يا هاري لقد جعلت مني إنسانًا أفضل» .

«شكرًا يا ديفيد»، أجابني قائلاً: «لكنني لم أجعل منك إنسانًا
أفضل، فإن كل ما بمقدوري أن أفعله هو أن أشير إلى الأشياء، وأمل
أن تنظر إلى هذه الأشياء بعين ثاقبة مُتَّفَحِّصَة» .

بهذه الروح أقدمُ الأسرار البسيطة المئة عن السعداء مشيرًا إلى
نتائج الأبحاث النفسية حول السعداء، وأمل أن تنظروا إليها .

فما الذي يفعله السعداء ويتميّزون به عن غير السعداء؟ هنالك
مجلات تعنى بهذا المجال، وأن أفضل ملاحظات علم النفس تُنشر
في المجلات الأكاديمية مثل «مجلة علم النفس الشخصي
والاجتماعي» «The Journal of Personality and Social
Psychology» و«مجلة علم السلوك التطبيقي» «The Journal of
Applied Behavioral Science» . وغالبًا لا تتاح لك فرصة الحصول
على هذه المجلات، وإن حصلت عليها، فإنك ستجدها مكتوبة بلغة
علمية، إنكليزية غير مفهومة .

فبعد مراجعة آلاف الدراسات . خلال العقد الأخير . للعلماء
المستكشفين خصائص السعداء ومعتقداتهم اخترت أفضل الدراسات
والنصائح وأكثرها عملية، وبدلاً من استعمال اللغة الأكاديمية، فإن
هذا الكتاب يترجم خلاصة الدراسة في نصيحة بسيطة ومفيدة .

وقد تمَّت بلورة كل دراسة عن السعادة في محورها، ثم عبّرت
عنها بطريقة يفهمها كل إنسان . وتأسيسًا على النتائج العلمية

للأبحاث، فإن هذا الكتاب يقدم مئة نصيحة بسيطة وأمثلة حول كيفية العثور على السعادة والبقاء في سعادة.

وأحبُّ أن أُشير إلى أن هذا الكتاب ليس تنظيرًا لفكر شخص واحد، إنما يعكس خلاصة أبحاث علماء بارزين درسوا حياة الناس العاديين. إن تفسيري وتأويلي لهذه الأبحاث يساعد أولئك الذين يريدون أن يعرفوا المزيد عن الفرق بين السعداء وغير السعداء. إنها تساعد الذين يريدون أن يعرفوا ما الذي يستطيعون أن يفعلوه للاستمتاع بالحياة أكثر. إنني أقدم هنا إشارة إلى هذه الأمور، وأملني أن تنظروا إليها باهتمام.