

17

لا تُكُنْ مفرطًا في الثقة بنفسك

إن الثقة بالنفس تعني الاعتقاد بأنك شخص قادر، ولا تعني أنك لن ترتكب أخطاء. لا تعتقد أنك بكونك شخصًا موهوبًا لا تستطيع أن تتعلم من الآخرين، أو أنك يجب أن لا تكون عرضة للنقد، أو أن الآخرين يريدون أن يعرفوا درجة ثقتك بنفسك.



شخص ثري جدًا سعى كي يصبح حاكم ولاية جنوبية منذ أمد غير بعيد. لم يكن يحب أن يتلقى تعليمات من أحد. وفي النهاية أصبح سيّد نفسه. لقد حقّق نجاحًا باهرًا لنفسه، واعتقد أن لا فائدة من أن يحاول أي شخص أن يعلمه، لأنه يعرف كل شيء يريد أن يعرفه.

برزت نتيجتان لهذا الاعتقاد. الأولى أن الناس شعروا أنه مغرور جدًا بنفسه ومعارض، وليس هو ذلك الإنسان الذي يمكن أن يحبوه أو يثقوا به. والثانية، وفي أثناء حوار تلفزيوني تمّ بثه على نطاق

الولاية، لم يكن ليعرف الإجابة حول كيفية إجازة الولاية للميزانية، واعتقد الناس أن صورته المبجلة إنما هي قناع زائف يغطي حقيقة أنه فعلاً شخص غير مؤهل. هذا الشخص لم يصبح حاكماً ولا سيناتوراً ولا أيًا من الشخصيات التي سعى أن يكونها. قال للناس: إنه قادر على الإصغاء والتعلم، وقال الناس له: إنه غير قادر على الإصغاء ولا التعلم.



تبين دراسة عن الأزواج أن هناك صلة هامة بين الصلابة في أحد الشريكين وبين التخلي عن هذه العلاقة الزوجية، فعندما يكون الإنسان مقتنعاً بأنه على حق، وغير مستعد لتقبل الاقتراحات، فإن مدة الخلاف تستمر حوالى ثلاثة أضعاف.

18

لا تواجه مشكلاتك منفردًا

يمكن أن تظهر المشكلات وكأنها غير قابلة للحل . ونحن مخلوقات اجتماعية بحاجة لمناقشة مشكلاتنا مع الآخرين، سواء ممن يولوننا عناية قصوى، أو ممن صادفتهم مشكلات مماثلة. فعندما نكون وحيدين، فإن المشكلات تكبر، ولكن بتقاسمها يمكن أن نحصل على منظور آخر وأن نجد الحلول.



هناك قصة معروفة لدى استشاريي التسليف تتناولها الألسن كثيرًا، وفحواها أن سام تخلف عن دفع رهن البيت، وتخلف مرة ثانية وثالثة، وبعدها استولى المصرف على منزله.

عندما تخلف عن القسط الأول، كان يمكن عمل شيء ما. كان يمكن اتخاذ ترتيبات يمكن أن تحمي سام ومنزله. كان له أصدقاء يعرفون القواعد التي يمكن أن تكون مساعدة في هذا المجال. لكن سام لم يطلب ذلك. كان محبطًا، وأدخل نفسه في المشكلات، وكان يظن أنه يحاول أن يخرج نفسه منها.

تتمثل المشكلة في أن سام لم يكن يعرف كيف يخرج من المشكلة، ولم يعرف ما الذي يفعله. ومع مرور الأيام، ومع تفاقم وضعه أكثر فأكثر، أصبح سام أكثر انزعاجًا وقلقًا. ونتيجة لذلك فقد عزل نفسه أكثر عن أصدقائه. وقبل أن يعرف أصدقاؤه ما الذي حلَّ به كان سام خارج منزله. فمستشارو الإقراض يقولون للناس: «إن الشيء الوحيد الذي يحققه إخفاء مشكلاتك هو ضمان عدم مساعدة أي شخص لك في معالجة الأمور معهم».



أُجريت تجربة على مجموعة من النساء لهن درجة متدنية من الرضا في الحياة. وتمَّ تعريف بعض هؤلاء النساء على نساء مررن بالوضع نفسه، وترك بعضهن منفردات ليعالجن همومهن. ومع مرور الزمن تبين أن أولئك اللاتي تفاعلن مع النساء الأخريات قلَّت نسبة همومهن 55٪، بينما لم يظهر أي تحسن على النساء اللاتي تُركن وحيدات.

19

لا داعي للخوف من التقدم في العمر

يشعر الكبار بالسن بالسعادة تمامًا كصغار السن . وفي الوقت الذي يجب عليهم أن يتأقلموا فيه مع التقدم في السن ، فإنهم غالبًا ما يشعرون بسعادة قوية ورضًا في حياتهم .



السيد نيلسون شخصية معروفة في إحدى ضواحي جنوب فلوريدا . فهو إما أن يكون في حديقته ، أو يركب دراجته في مسيرته اليومية بعد الظهر . ويبدو أنه صديق للناس كلهم ، لأن لديه دائمًا قصة يرويها لك عندما يقف للتحدث معك .

ولو سألته لأجابه أن لديه أنشطة يومية رتيبة يستمتع بها طوال وقته وهو في التسعين من عمره .

يجد متعة في عمره بدلاً من الشعور بالحسرة والأسى . ويحس بالحكمة التي حصل عليها ، وبدلاً من تحمّل مسؤولية العمل التي يواجهها الشباب ، فإنه لا شيء يزعجه .

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

عندما يسأله الناس عن عمره تراه يبتسم ويقول: «نعم. أنا كبير في السن ولكن أنظر إلى البديل».



تبيّن الدراسات وتحليلاتها أن العمر ليس له أي علاقة بمستويات السعادة الشخصية.

20

طُور الرقابة المنزلية

إننا نشعر في غالب الأحيان أن الواجبات المنزلية التي يجب أن تُنجزَ بشكل منتظم مرهقة لنا. فنحن ننظف المطبخ، ثم يأتي دور كنس غرفة الجلوس، وتنظيف ساحة المنزل، ثم عشرات الواجبات التي تنتظر الإنجاز. ضَعْ جدولاً معقولاً لإتمام عملك، وبدلاً من مواجهة سيل لا ينتهي من الأعمال، فإنك ستجد أمامك قائمة بالمهام التي عليك عملها في كل يوم. فإنك بهذا النظام لن تجد نفسك تائهاً تتساءل ما الذي ستفعله.



إن إيرني أستاذ في مدرسة، وغالبًا ما يقول لطلابه: إنه مع حبّه لمهنة التعليم، يحب أن يقضي جزءاً من وقته في مهنة البناء أيضًا. فما الشيء المميّز في البنّائين؟ إن إيرني معجب بحقيقة، هي أن البنّائين يؤدون عملهم في عملية نظامية. إنهم يباشرون عملهم بوضع الأسس، ثم يشيّدون الجدران والأسقف والأرضيات. فهي ليست مجرد عملية نظامية، ولكنها سهلة على البنّائين لتقويم تقدمهم في

العمل . فالبنّاؤون يستطيعون، في أي وقت، أن يروا فوراً ما الذي تمّ إنجازه .

يقول إيرني لطلابيه : إنهم عندما تسند إليهم مهام، وخاصة فيما يتعلّق بأعمال متكرّرة رئيسة مثل الواجب المنزلي، أو العمل المنزلي . فإنّ عليهم أن يقلّدوا البنّائين . فنحن بحاجة لوضع نظام للأشياء التي يجب عملها، وإلاً فإننا نميل إلى عمل وظيفة ما، ويشغلنا عنها شيء آخر، ثم ننظر حولنا ونشعر أننا لم ننجز شيئاً . أما عندما نلجأ إلى طريقة البنّائين فإننا ننهي ما بدأناه، وفي كل خطوة في الطريق نستطيع أن نرى أننا شارفنا على الانتهاء .



في الدراسات حول الأسر نجد أن الرتابة في العمل المنزلي تحسّن من الرضا الشخصي اليومي بنسبة 5٪ .

لا تكن مفرطاً في الوقاية

لا أحد منا يريد أن يُصاب أي ممن يحب بأذى، ولكن علينا أن ندعهم يعيشون حياتهم. إن قضاء وقتنا في القلق ومحاولة أن نمنعهم من عمل ما يريدون هو الخطر الحقيقي بحد ذاته وسيتركنا في قلق دائم.



إن كل شيء مقرون بالمخاطرة. يستحوذ الخوف على بعض الناس من الأخطار المحتملة التي قد يتعرضون لها ومن يحبون وأولادهم. فكّر في ذلك لحظة: لقد ارتفع معدل الخوف من الجريمة بشكل ملحوظ خلال سبع السنوات الماضية، في حين أن المعدل الفعلي للجريمة قد انخفض.

لقد أصبح الناس أكثر خوفاً على الرغم من أنه لا يوجد ما يدعو إلى القلق. فالخطر، كما قال فرانكلين روزفلت ذات مرة، هو أن يصبح الخوف أسوأ من الشيء الذي نخاف منه.

إن عدم مغادرة المنزل، أو منع الأطفال من ممارسة الرياضة، أو

مئة سر بسيط من اسرار السعداء

تلافي أشياء أخرى لأننا خائفون ليس حلاً لخطر محتمل . بل هو خطر من نوع مختلف . وفي الوقت الذي نحن فيه بحاجة لاتخاذ قرارات عقلانية فإن علينا أن ننظر في محاذير تلافي الأشياء التي تجعل الحياة ذات قيمة .



بيّنت الدراسات عن آلاف الآباء وجود سلبيات مصاحبة للإفراط في الوقاية بما في ذلك الزمن المتزايد في العيش في القلق والكبت . وبإيجاز ، فإن كونك مفرطاً في الوقاية لا يقدم حياة ذات رضا أو قناعة أفضل .

انتبه... فقد تحصل على ما تريد

غالبًا ما نغفل أن نجلس ونفكر من أين بدأنا وأين وصلنا الآن. فالميول البشرية هي الرغبة في المزيد دائمًا. وثمة مقارنة أفضل هي أن تتذكّر من أين بدأت وأن تقدر ما أنجزته.



كان آرثر منقذ إعلانات يعمل بجهد، وبعد ثلاث ترقيات خلال خمس سنوات أصبح يعمل بجهد أكثر من ذي قبل، واقترب أكثر فأكثر من القمة، وأصبح يستمتع بذلك. فالعمل ستة أيام ساعات طويلة في الأسبوع لم تكن كافية، لذلك بدأ يحضر العمل إلى المنزل.

عندما أفاق في غرفة الإنعاش بعد عملية جراحية في القلب بدأ في إعادة تقويم الأمر. فخلال ثلاثة أسابيع من النقاهة رآه أسرته وأصدقاؤه المقربون أكثر مما رأوه خلال عقد من الزمن. لقد استمتع بالوقت.

زوجة آرثر سألته إذا كان من الضروري فعلاً أن يعمل حسب

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

الجدول الذي عمل فيه سابقًا، وهل كانوا يحتاجون لمزيد من المال في واقع الأمر؟ وهل كان فعلاً بحاجة إلى ترقية أخرى؟ وقرّر آرثر أن يفكّر بصورة واقعية في حياته، وهو أمر لم يسبق أن توفر له الوقت للتفكير فيه. وأدرك أن لديه أكثر مما يحتاج، وأن فرصة إعادة التواصل مع أسرته كانت أفضل هدية يحصل عليها.



في دراسة عن الاحترافيين ذوي التعليم العالي تبين أن ما يقارب النصف منهم لم يكونوا مقتنعين، حتى عندما حققوا أهدافهم المعلنة، لأنهم لم يدركوا إنجازاتهم، وبدلاً من ذلك فقد خلقوا صورة سلبية غير معقولة عن أنفسهم.

23

لا تدع معتقداتك الدينية تضعف

إن الدُّين يرسم لنا معالم الطريق في عالم تحدث فيه أشياء سيئة كثيرة. فهو يعلمنا أن الكثير مما نراه معقّد جداً، ولا نستطيع أن نفهمه، ويشرح لنا لماذا وكيف حصل ذلك؟



هناك سر في كل مكان في عالمنا، وهناك أسئلة كثيرة. والدُّين يقدّم لنا الأجوبة، ويوفّر التوافق، ويقدم الأمل.

دوريس سيّدة في السبعينيات من عمرها، وقد أصيبت بنوبتين قلبيةتين، وهي تعاني من السرطان، وهي تعد ميتة وفقاً لأي معيار طبي عادي. بدلاً من ذلك، نرى هذه السيّدة تقوم بزيارة الناس مع حفدتها، وتجد الوقت لمقابلة طلبة الطب لتناقش معهم أهمية الاعتقاد الديني من نجاتها من الموت. فالسيّدة دوريس تعتقد أنه لولا اعتقادها الديني لما تمكّنت من النجاة. هل تشك في ذلك؟ إنه رأي امرأة واحدة.

إن الباحثين في جامعة هارفارد والمركز الوطني الصحي وعددًا لا يحصى من المراكز الأخرى يؤيدون ما ذهبت إليه هذه السيِّدة. فقد بيَّنت الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة.

وفي الوقت الذي لا يفهم فيه الأطباء سر ذلك، فإن الأب ماكجلون يرى أن الدين مهم «ليس لأننا بوساطته نعرف الأجوبة عن أمور كثيرة، بل لأنه يتوفر لدينا أفضل جواب وهو العقيدة».



أثبتت دراسة حول تأثير الدين على القناعة في الحياة أنه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس، فإن الذين يمتلكون معتقدات روحية قانعون بحياتهم، في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين.

24

افعل ما تقول إنك ستفعله

لا شيء يقتل التقدم ويميت الإحساس أكثر من الشخص الذي يتكلم ولا يتبع ذلك بالعمل. ويعد من الحيوي في حياتك المنزلية وحياتك العملية أن تبقى مركزاً وملتزماً بما تقول إنك ستفعله.



بائع سيارات مستعملة يريك سيارة ما. تظهر قراءة العداد الكيلومترات 7000، لكن السيارة صنعت قبل خمس سنوات، وأنت تعتقد أن العداد 107,000، لكن البائع يقول لك إن العداد فعلاً هو 7000. لقد كانت سيّدة عجوز تملكها وكانت نادراً ما تقودها. فهل تصدّق البائع؟ ربما تفكّر في كل قصص بائعي السيارات المخادعين التي سمعتها، ولا تصدّق قصة هذا البائع. فبائعو السيارات المستعملة تعوزهم ضرورة أساسية في الاتصال الإيجابي: هي المصادقة.

إننا بحاجة لأن نصدّق من يقولون الحقيقة إذا أردنا أن نتعامل معهم، ونصغي إليهم، وأن نشقّ بهم. إن الشيء ذاته ينطبق على

وضعك في الأسرة وفي العمل . فأنت لا يمكن أن تنكث بوعودك،
وتتوقع أن تستمر مصداقتك حتى وإن كانت لديك أفضل النيات .
ومن الضروري أن تتذكّر أن المصداقية تشبه قعر السفينة ، فإن
كان هناك ثقوب فلا يهم إن كانت الثقوب كبيرة أو صغيرة . المهم أن
هناك ثقبًا .



إن الفرق بين أولئك الذين يتمتعون بعلاقات شخصية حميمة ومن
ليس لهم علاقات كهذه لا يكمن في مقدار الصراعات التي
يواجهونها . والحقيقة أن لكل مجموعة عددًا متماثلًا من الصراعات .
إن ما يسهم في نجاح العلاقات هو الالتزام الكبير بمتابعة التغيرات
التي يتفق عليها الطرفان ، وهؤلاء يتمتعون بنسبة 23٪ من السعادة أكثر
من غيرهم ممن لا يتمتعون بالمصداقية .

25

لا تكن عدوانيًا مع أصدقائك وأسررتك

حتى وإن كنت على حق فإنك لن تكسب شيئًا من مخاصمتك لمن تحب. وعليك أن تتذكّر أن هؤلاء الأشخاص أهم بكثير من القضية التي تتحدّث عنها.



إنه لأمر عظيم أن تكون دائمًا على حق، أليس كذلك؟
آدم على حق دائمًا أو هو يعتقد ذلك. وسواء أكان الأمر يتعلّق بأسئلة بسيطة أم بكيفية إلصاق ورق الجدران، فإن آدم يعرف الجواب. وعندما تتحداه أسرته في موضوع ما، أي موضوع يبدأ عملية استجواب، ويسأل الناس أن يفيدوه لماذا لا توافق أسرته على ذلك، ويحاول بعدئذ أن يتصيّد تضاربًا لآرائهم بأسئلة شبيهة بأسئلة المحامي الذي يحاول أن يحصل على شاهد غير ثقة ليعترف بأخطائه.

هذا الرجل غالبًا ما يفوز، وغالبًا ما يحصل على تنازلات.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

والمشكلة أن الشاهد عند آدم ليس مجرمًا في محكمة، ولكنه صديق أو ممن يحبهم آدم، لكنه ذو رأي مختلف. توصل أحد أصدقاء آدم إلى نتيجة أنه لا فائدة من الاختلاف مع آدم، وتوصل الآخرون أنه ليس من المجدي التحدث إلى آدم طالما أنك لا تعرف متى ينتهي موضوع ما إلى خلاف. يفوز آدم في المعارك الصغرى جميعها، لكنه يخسر المعركة الكبرى. إنه يخسر الفرصة في قضاء وقت ممتع مع من يعتني بهم.



إن النقد الذي يسود العلاقات يقلل من السعادة بنسبة الثلث.

26

تأسيس فريق رياضي محلي

إن معايشة الانتصارات والخسارة لفريق الألعاب الرياضية المحببة يُساعدك على الشعور بأنك جزء من المجتمع، ويظهر مقدار ما تشترك فيه وتتقاسمه مع جيرانك.



يسعى الناس في جنوب إنديانا لتأسيس فريق كرة سلة لجامعة إنديانا. فكل شخص سعى غالبًا من أجل هذا الفريق. والشيء الطريف في الأمر أن الناس من المهن الحياتية كافة يجمع بينهم شيء مشترك. فالطبيب والميكانيكي وأستاذ المدرسة والطباخ والنادل والعمدة قد يكونوا ذوي اهتمامات مختلفة، لكنهم يناقشون موسم الرياضة لفريق إنديانا.

وبالإضافة إلى الاهتمام المشترك، فإن الفريق يمنح للمجتمع فرصة الالتقاء في يوم المباراة. وعندما يلعب الفريق مباريات في الخارج، فإنه من الطبيعي أن ترى البيت تلو الآخر مشغولاً بالمباراة.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

وإذا نزلت إلى الشارع، فإنك تسمع الحوار حول الفريق، وتشعر على الفور بأنك جزء من المجتمع، وأن شيئًا ما يربط بينك وبين جيرانك وبقية المدينة كلها.

ستانلي، أحد المشجعين لفريق إنديانا، خطَّط أن يكون موعد زفافه متوافقًا مع مواعيد مباريات فريق إنديانا لكرة السلة. ولم تمنع زوجة المستقبل في ذلك على الرغم من أنهما تعارفا في أثناء إحدى مباريات الفريق.



إن تأسيس فريق كرة رياضي محلي ذو آثار إيجابية بتوفير اهتمام مشترك مع الآخرين في المجتمع، ويزيد من السعادة بنسبة 4٪.

27

لا تخط بين الممتلكات الشخصية والنجاح

أنت لست شخصًا أفضل ولا أسوأ بسبب نوعية السيارة التي تقودها
وحجم منزلك أو حجم أموالك . عليك أن تتذكّر المهم فعلاً في حياتك .



تذكّر للحظة أن هذا اليوم هو يومك الأخير على وجه الكرة
الأرضية . والآن سجّل لائحة بالأشياء التي تشعر أنك قد أنجزتها
كلها، والأشياء التي تفخر بها، والأشياء التي هي مصدر سعادتك .

أتندرج السيارة ضمن هذه اللائحة أم التلفزيون أم الستريو؟ هل
راتبك ضمن اللائحة أيضًا؟ لا . إن ما تحتويه اللائحة هي العناصر
الأساسية لحياة يملؤها الرضا، علاقتك بأصدقائك وأسرتك، وما
أسهمت به في حياة الآخرين، والأحداث التي احتفلت بها في
حياتك . هذه هي لبنات البناء في لائحتك .

كثيرون منا يعيشون أيامهم كما لو أن العكس هو الصحيح . فبدلاً

منة سر بسيط من أسرار السعداء

من تقدير المهم فعلاً وجعله ذا أولوية لنا، فإننا نجمع الأشياء
ومؤشرات النجاح بعيدة عن الاستفسار عن المعنى الحقيقي للنجاح.



في دراسة استعمل فيها أعمال المسح والملاحظة اليومية تبين أن
وجود الموارد المادية أقل أهمية تسع مرات من السعادة الناجمة عن
توافر الموارد الإنسانية مثل الأصدقاء والأسرة.

كل علاقة تختلف عن الأخرى

إذا خاب أملك بسبب علاقات متوترة مع صديق أو شخص تحبه فعليك أن تدرك أن كل علاقة فريدة ولا تزر وازرة وزر أخرى. أي أنه يجب عليك ألا تدع التوتر مع شخص ما يقنعك بعدم القدرة على أن تكون صديقًا جيدًا أو شخصًا محبًا من أفراد الأسرة.



تتمتع جين بعلاقات جيدة مع والديها وأخيها، إلا أنها كانت على غير هذه الشاكلة مع أختها. ولهذا كانت محبطة، وتساءل نفسها لماذا لا تستطيع أن يكون لها العلاقة ذاتها مع أختها كما هو الحال مع والديها وأخيها فما الخطأ؟ إن ما تفعله جين ويكون مدعاة لسرور والديها وأخيها ذو تأثير معاكس على أختها.

والأمر المفرح والساحر في نظر بقية أفراد الأسرة يبدو على النقيض بالنسبة إلى أختها. وعلى جين أن تغيّر علاقاتها الإيجابية لإرضاء تلك الأخت، وهذا أمر صعب التنفيذ.

فلماذا لا نأخذ علاقاتنا الإيجابية التي نستمتع فيها مع بعض الناس، ونطبّقها مع كل من نعرف؟ والجواب كما يقول النفسانيون في جامعة ماكجيل في كندا هو أن «الناس معقدون جداً ولهم عدة جوانب»، حيث لا تكون ردود فعلهم متماثلة.

فماذا عسانا نفعل؟ نحن بحاجة إلى أن نتقبّل أن مسائرتنا واضحة مع أغلب من نحبه، لا كلهم، وهذا ليس عيباً بل حقيقة. ويفسّر باحثو الجامعة «أن الأشخاص الأكثر قناعة ليس لهم علاقات سعيدة مع الأشخاص كلهم. إنهم يتفهمون علاقاتهم السعيدة، ويتقبّلون علاقاتهم غير التامة».



رأى الباحثون أن لا فرق في السعادة، بشكل عام، بين أولئك الذين يعتمدون بصفة رئيسة على الأصدقاء وأولئك الذين يعتمدون على الأسرة. وللأشخاص قدرة على خلق السعادة من العلاقة المتوفرة لديهم، وهم ليسوا بحاجة إلى أن تكون علاقاتهم جميعها مطابقة للصورة المثالية.

لا تفكّر وفقًا لهبدأ «ماذا لو؟»

إن قضاء وقتك في التفكير فيما يمكن أن يكون قد حصل لو أنك استطعت أن تغيّر شيئًا بسيطًا، قرارًا بسيطًا في حياتك أمر غير مُجيد ويدعك غير مسرور. فكّر في كيفية التحسّن في المستقبل، ولكن لا تجعل تفكيرك الحالي يدور حول إمكان تغييرك للماضي.



يمكن أن نرجع وضعنا الحالي لقرار سبق أن اتخذناه. فدخولك الحضّانة أثر في اختيار أصدقائك، الأمر الذي أثر على نوعية اهتمامك، وكذلك أثر على مدى أدائك في المدرسة. وهكذا يمكننا أن نتأمّل في هذه الأمور إلى ما لا نهاية، ولكن ذلك لن يوصلنا إلى نهاية. إن اتخاذك منعطفًا خاطئًا في طريقك في مكان لن يغيّره تساؤلك عن سبب اتخاذك لهذا المنعطف الخاطيء وكيفيته. إن ما تحتاج أن تفعله هو أن تفكّر كيف يمكنك أن تخرج من المكان الذي أنت فيه إلى حيث تريد أن تكون.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

والشيء ذاته ينطبق على حياتك . لا تنغمس في خيبة الأمل حول ما وصلت إليه . ففكر فيما يجب أن تفعله للوصول إلى المكان الذي تريد .



أثبتت الدراسات حول الرياضيين الذين شارفوا على الفوز، ولكنهم خسروا في نهائيات الأولمبياد، أن أولئك الذين قضوا أقل وقت ممكن في الفِكر غير المجدية، والذين يفكِّرون في كيفية إمكان انتهاء الأمور بشكل مختلف، هم الأكثر قناعة بتجاربهم .