

30

تطوُّع

هناك فرص لا تنتهي في كل مجتمع لمشاركتك التطوعية سواء أكان ذلك في مجال تعليم القراءة أم في تسخيرك لوقتك في مساعدة مخزن خيري . فأي شيء يمكن أن تفعله لن يساعد العالم فقط بل سيساعدك أنت أيضًا . فالمتطوعون يشعرون بشيء جيّد في أنفسهم، إن لديهم شعورًا بسبب وجودهم، ويشعرون بالتقدير، وهم أقل احتمالاً لأن يصابوا بالملل في حياتهم . والمتطوعون يشعرون بالمكافأة التي لا يمكن الحصول عليها بأي طريقة أخرى . حتى وإن لم يكن لديك الكثير من الوقت أو المهارات فعليك أن توفّر ساعة في الشهر تنذر فيها نفسك لقضية جيّدة .



بيسي، أرملة في السبعين من عمرها، رأت أن لديها المزيد من الوقت لاستغلاله في عمل شيء مفيد، شيء ما، يجعلها تنهض في الصباح بابتسامة ترتسم على وجهها . اكتشفت بيسي برنامج رعاية من قبِل المسنين، يديره مركز رعاية المجتمع في منطقة بوفالو . وهذا

البرنامج يستخدم المواطنين لتقديم الرعاية للأطفال المعاقين في أثناء فترة النهار.

التحقت بيبي بالمركز وهي تقضي ساعتين يوميًا في اللعب والقراءة والتحدث والجلوس مع الأطفال.

تقول إحدى صديقات بيبي التي تطوّعت في البرنامج ذاته: إن الجدود الذين يقدمون الرعاية يمنحون الأطفال «الحب والرعاية»، ويحصلون مقابل ذلك على مكافأة وهي الحصول على فرصة لأن يروا «الجمال في كل واحد من هؤلاء الأطفال». وتقول بيبي: «إن العمل التطوعي، يمنحني شعورًا بأنني أفعل شيئًا جيّدًا. فأنا أساعد الأطفال والأبرياء ونفسي، وكل واحد يكسب، ولكنني أشعر دائمًا إنني أنا الأكثر في الكسب».



يظهر تحليل عدد كبير من الأبحاث حول هذا الموضوع إجماعًا قويًا أن التطوّع يساهم في السعادة، وذلك بتخفيف الملل وإيجاد إحساس متزايد بالهدف في الحياة، فالمتطوعون يشعرون بسعادة مع أنفسهم تعادل الضعف مما يشعره غير المتطوّعين.

31

قد تؤذيك أهدافك إن لم تستطع تحقيقها

إن الأشخاص الذين لا يستطيعون تحقيق أهدافهم ينسحقون في خيبة الأمل، لذلك يجب عليك أن تدع أهدافك تتطوّر مع ظروفك الحياتية. حدث أهدافك مع مرور الزمن عندما تنظر في أولوياتك ومواردك المتغيرة.



وجد النفسانيون في جامعة ميتشغان دليلاً بارزاً، مفاده أنه في الوقت الذي تُعدُّ فيه الأهداف مهمة، إلا أنها قد تؤذينا إذا لم تكن مرنة. وفيما يلي قصّة نمطيّة:

تقدّم جيمي بطلب يد صديقه عندما كان في الثامنة عشرة من عمره فقط، وقد قبلت ذلك وتزوّجا بعد ذلك بسنة. في ذلك الوقت وعد جيمي أن يشتري منزلاً له ولزوجته قبل أن يبلغ الرابعة والعشرين. وقد تدرّج جيمي في عدة وظائف لم تكن واحدة منها ذات مردود جيّد. عاش جيمي وزوجته في شقة متواضعة لكنها

مريحة. وعندما حان الموعد، وعلى الرغم من أن جيمي كان قد وقّر ما استطاع توفيره، أخذ مبلغًا من المال من والديه ليدفع الدفعة الأولى، وأكمل ذلك بصك رهن للمنزل. وانتقل جيمي وزوجته إلى المنزل الجديد واحتفلا بذلك. وكانت الأقساط تفوق ما يستطيع أن يوفّره. وسرعان ما عمل في وظيفة ثانية، ولكنها لم تكن كافية أيضًا. عمل جيمي في وظيفة أخرى بنصف دوام وهي الوظيفة الثالثة. لقد أجهد نفسه في العمل. ومع مرور الزمن بدأ يحتقر المنزل والزوجة التي عدها بالمنزل. وبدلاً من السير في حياة وجدها مقنعة وكافية للتوفير لشراء المنزل في يوم ما، فقد اندفع جيمي في العملية ليحقّق هدفه المعلن، وترك هدفًا صعبًا يغيّر حياته، وهو الشيء ذاته فيما لو ترك الهدف الصعب يؤذي حياته.



إذا كانت أهداف الإنسان غير منسجمة مع قدراته فإن هذه الأهداف ستساهم في خيبة الأمل وعدم التوافق، وستضاعف احتمالات عدم القناعة والرضا.

32

مارس الرياضة

إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفًا أو مشيًا طويلاً منتظمًا يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً، ويستمتعون بحياة أفضل.



اعتاد مسؤول تنفيذي بارز أن يقول: «عندما تدور بخاطري فكرة ممارسة الرياضة أستلقي إلى أن تتلاشى هذه الفكرة». وقد كرّر ذلك كثيرًا، ولا غرابة أن تقوده فلسفته هذه إلى فقدان الطاقة وإلى مشكلات صحية.

وقد ضغط عليه أطباؤه لضرورة تغيير نمط حياته. وجرّب ذلك. ومما أثار دهشته شعوره فعلاً بأنه يستمتع بالرياضة، وكانت فرصة أن يقضي بعضًا من الوقت يوميًا بلا قلق وهموم. . . يفعل شيئًا إيجابيًا. وبدلاً من أن يتسبّب ذلك في التعب فإن الرياضة زادت فعلاً من طاقته.

منة سر بسيط من أسرار السعداء

فما هي فلسفته الآن؟ «إنني أستمتع بالتمارين جداً ويصعب عليّ
أن أصف ذلك في كلمات».



تفيد الأبحاث حول النشاط الجسمي أن التمرينات تزيد من الثقة
بالنفس التي بدورها تعزز تقويم الذات. إن التمرينات المنتظمة، ومنها
المشي السريع، تزيد السعادة مباشرة، ويمكن أن تساهم بشكل بارز
في تحسين صورة الذات.

33

أشياء صغيرة ذات معانٍ كبيرة

أشياء صغيرة.. نغمة صوتك، الكلمات التي تستعملها في الأحداث العادية تقول الكثير.



هل الأشياء الصغيرة، مثل تغيير طفيف في تعبيرات وجهك، مهمة حقاً؟

إن المخلوقات البشرية لا تنتفخ مثل السمكة المنتفخة، أو تغير لونها مثل الحرباء. وردود أفعالنا تظهر في سماتٍ أكثر غموضاً وفي نغمات الصوت ولغة الجسم.

انظر فيما يلي: إن تمييز تعبير وجه شخص ما يستغرق أقل من سدس الثانية، ويمكننا أن نكوّن التعبيرات عن بُعد 100 ياردة فكيف يكون ذلك؟ ذلك يتم بالانتباه. فالناس متعودون على سمات الوجه مؤشراً لتفكير أصحابهم، لأننا نعتقد أن هذه السمات مهمة فإنها تثير

انتباهنا، وهذا يقودنا إلى التفاعل معها. . وبذلك تصبح هذه التعبيرات مهمة في اتصالاتنا.

يسألك أحدهم إن كنت قد أحببت العشاء الذي أعدّه لك وتقول له: «إنه جيّد». عليك أن تتذكّر أن الشخص الآخر ينتبه، ليس للكلمات التي تقولها فقط، بل للرسائل الأخرى التي قد تبلغها هذه الكلمات.



إن الأزواج الذين يظهرون حساسية في التواصل، الذين يميّزون قوة التغيّرات الغامضة في السلوك، يقيمون رضاهم وقناعتهم بنسبة 17% أعلى من أولئك الذين لا يميّزون قوة التغيّرات الغامضة.

34

ليس الهم ما الذي حصل بل الهم هو كيف تفكر بالذي حصل

ليس هناك طريقة موضوعية لإفادتك عما إذا كنت تعيش حياة جيّدة، أو يوماً سعيداً، أو ساعة سعيدة. إن حياتك نجاح مبني فقط على حكمك أنت بالذات.



أشخاص على طرفي نقيض في تفكيرهم، طلبت منهم قراءة مقالة في صحيفة بدقة، وتأملت في ردود فعلهم، وفي موقفهم من قضية ما، فلاحظت كلا الجانبين يعتقد أن المقالة متميزة ضد موقفه، وليس من المنطقي أن تكون المقالة متحيّزة ضد موقفين متناقضين. ومن الواضح أن فحوى المقالة ليس هو سبب ردة الفعل هذه، لكنها نظرة الأشخاص هي السبب. والأحداث الحياتية ذات تأثير مماثل. فالحادث ذاته يمكن أن ينظر إليه إيجابياً أو سلبياً، والأمر يعتمد على نظرتك إليه.

منة سر بسيط من أسرار السعداء



إن معرفة مواجهة انتكاسة شخصية أو نصر شخصي لشخص ما، لا يعد أداة جيّدة للتنبؤ بدرجة قناعة ذلك الشخص بحياته بقدر معرفة كيفية نظرة هذا الشخص للأسباب والنتائج لهذه الأحداث.

طُور اهتمامات مشتركة مع من تحب

إن الاهتمامات المشتركة يمكن أن تجعل حياتك بالقرب من أسرتك وأصدقائك أكثر متعة؛ فهي تسمح لك أن ترى أن هذه الارتباطات أكثر عمقًا من مجرد كونها ظروفيًا.



كل فرد من أفراد أسرة توم يحب القفز من الطائرة. «قد يبدو ذلك غريبًا لبعض الناس، لكنها طريقة جيّدة فعلاً أن تقضي اليوم بصحبة أسرتك». حسب رأي توم.

حاول توم وابنه التزلج معًا في البداية، واستمتعوا بذلك للغاية. لذلك قرّرا أن يتلقيا دروسًا معًا حيث يتمكنان من القفز بلا مرشد. وسرعان ما التحقت بهما زوجة توم وابنته، وأصبحت الأسرة كلها تمارس هذه الرياضة.

وفي نهايات الأسبوع الاعتيادية، تقضي الأسرة ساعات طويلة

جيئة وذهابًا من موقع القفز، وقد يقفزون من طائرتهم أربع مرّات أو خمسًا.

إن أسرة توم تحب المتعة التي تحصل عليها من هذه الهواية، وهم يحبون الفرصة التي تتوفّر لهم لقضاء وقتهم معًا، حتى إن توم وزوجته جدّدا قَسَمَ زواجهما على ارتفاع 4 آلاف قدم قبل أن يقفزا معًا من الطائرة، بينما كان يراقبهما في ذلك أبناؤهما وأصدقاؤهما.



إن كل اهتمام مشترك بين الأشخاص الذين تربطهم علاقة ما، يزيد من احتمالات ديمومة هذه العلاقة، ويؤدي إلى زيادة في القناعة الحياتية بنسبة 2٪.

36

اضحك

لا تقض وقتك وأنت تقيّم الفكاهة وتسأل نفسك: «هل هذا فعلاً مضحك؟» أو: «هل يرى الآخرون ذلك مضحكاً؟» بل عليك أن تستجيب بردة فعل، وتستمع في ذلك.



هناك مجموعة تدعى «الرابطة الأمريكية للعلاج والمرح» تعتقد أن من بين الأشياء التي غالباً ما نفتقر إليها في حياتنا هي الضحك الممتع.

والرسالة ذاتها يرُدّها عدد متزايد من استشاريي الأعمال الذين يقولون: «إن نوعاً من الضحك يحسّن حالة الموظف».

ينظم رجال الأعمال على نطاق البلد مسابقات للباس مثل أيام إيلفيس، ومجموعات مهرّجين يطوفون القاعات ينشرون المرح، ومسابقات ساذجة تتحدّى من يستطيع أن يطير طائرة ورقية لأعلى مسافة. لماذا؟

إن نفص الرتابة عن كاهلنا يزید من الإبداع والإنتاجية والقناعة الوظيفية. لكن، سواء أكان ذلك في العمل أم في المنزل، فإن مجموعة «العلاج والمرح» تقول: «إن السعادة هي مسألة ضحك».



في دراسات حول مئات الناضجين وجد أن السعادة تتعلّق بالمرح. إن القدرة على الضحك سواء في الحياة ذاتها أو بسبب فكاهة جيّدة هي مصدر القناعة الحياتية. والحقيقة أن أولئك الذين يستمتعون بالفكاهة الساذجة يحتمل أن يشعروا بالسعادة بمقدار الثلث أكثر من غيرهم.

لا تجعل حياتك كلها متوقفة على عامل واحد

إن حياتك تتألف من عدة أوجه مختلفة، لا تركز كثيرًا على جانب واحد من حياتك، حيث لا تستطيع أن تشعر بالسعادة إذا لم يستقر هذا الجانب تحديدًا. فقد يصبح هذا الأمر محور تفكيرك، ويُमित استمتاعك بأي شيء آخر، وهي أمور يمكن أن تحبها.



هل بإمكانك أن تستثمر كل دولار تملكه في أسهم شركة واحدة؟ بالطبع لا. فكل خبير تستشيرُه ينصحك بتنوع استثماراتك. إذ لا ينبغي أن تضع كل آمالك في شركة واحدة، أو حتى في نوع واحد من الشركات. وبدلاً من ذلك ينبغي عليك أن تتابع بذكاء استثمارًا متنوعًا، حيث لا يمكن لاستثمار مركزي واحد أن يدمر مدخراتك. والشيء ذاته ينطبق على حياتك التي تعيشها، إذ يجب عليك أن تنوع آمالك.

لا تعلق آمالك كلها في الحصول على ترقية، وتنتهي بتدمير ما
يمكن أن يكون حياة منزلية قانعة نتيجة عدم التقدّم في المكتب.
لا تحدّد حياتك بناء على وجود علاقة جيّدة مع أحد أفراد
الأسرة، وتنتهي في الشعور بالدمار نتيجة علاقات متوترة.
عليك أن تبني آمالك على الأشياء العديدة المهمة بالنسبة إليك،
وتسمح لنفسك أن تستفيد من الأشياء المتعدّدة التي تساهم في حياتك
بدلاً من أن تسمح بتدمير نفسك نتيجة عشرة واحدة في الطريق.



في تجربة طلب من أشخاص أن يناقشوا قناعة الآخرين بالحياة،
تبين أن الأشخاص يميلون إلى حساب السعادة على نطاق «متوسط»،
أي أن السعادة كانت مقرونة بالناس الذين كانت حياتهم إيجابية في
جوانب متعدّدة مهمّة بالنسبة إليهم.

شارك الآخرين في شلؤونك

لا تحبس مشاعرك وفكرَكَ وآمالك داخل نفسك . تقاسمها مع أصدقائك وأفراد أسرتك . فالأشخاص الذين يكتبون المشاعر داخل أنفسهم يميلون إلى الشعور بالعزلة، معتقدين أن الآخرين لا يفهمونهم . أما أولئك الذين يشاركون الآخرين، فهم يشعرون بالدعم ومزيد من الرضا، حتى وإن سارت الأمور على خلاف رغباتهم .



كانت روز فنانة عدّة سنوات . وكانت ترسم في أوقات فراغها مناظر طبيعية جميلة بألوان مائيّة . وكانت من حين لآخر تعرض أعمالها في معرض فني محليّ، أو تعرض بعضًا من رسوماتها في محل صغير للمعروضات الفنية . وعندما كانت أسرتها تسألها عن فنّها كان السؤال إما: «هل بعثَ شيئًا ما؟» أو: «كم من الرسوم قد أنجزت؟» . وشعرت روز أنهم بهذه الصيغة من التعبير أساؤوا فهمها . إنها لم تكن تحاول جمع المال، ولم تكن لتهتم إن باعت لوحات أو لم تبغ . كانت ترسم لنفسها وليس من أجل الربح . وفي كل مرّة يطرح عليها

سؤال إن كانت جمعت شيئًا من المال كانت تهتز من الداخل .
لماذا لا يفهموني؟ لماذا يبدو هؤلاء الأشخاص، الذين يفترض
أن يكونوا قريبين مني، بعيدين جدًا وبلا اهتمام؟ تنامت هذه الفِكر
بداخلها وتسببت في جعلها أقل راحة في محيط أسرتها. بعدئذ
أدركت روز أن أسرتها لا تستطيع قراءة ما في فكرها، وأن جزءًا كبيرًا
من سوء فهمهم لها يعود إلى سكوتها وعدم شرح وجهة نظرها
واهتمامها.



إن الأفراد المتفتحين اجتماعيًا يقيمون قناعتهم الإجمالية في
الحياة بنسبة أعلى من غيرهم بقدر 24٪.

39

أن تكون مشغولاً خير لك من أن تشعر بالهمل

عليك أن توجد شيئاً ما تعمله، لأن الشعور بأن لدينا الكثير لنعمله يجلب السعادة أكثر بكثير من الشعور بأنه لا يوجد لدينا ما نفعله.



قال أحد الفلاسفة ذات مرة: إن الناس يطلبون الخلود، لكن ليس لديهم ما يقومون به في مساء يوم ممطر. ولو أننا خططنا وقتنا للمدى البعيد، لنقل لفترات طويلة، عشرين سنة مثلاً، فإننا لن نفكر في تخصيص خمس أو عشر سنوات لمجرد إضاعة الوقت.

ومع ذلك فإننا في معدل الأيام العادية نخسر بعض الساعات. فالوقت سلعة غريبة، لأننا نبدو وكأن لدينا الكثير منها إلى أن تأتي اللحظة التي نفتقد فيها الوقت كله. وغالباً ما نتدبر من الأعمال المتراكمة التي يجب أن ننجزها. إلا أن وجود الكثير من الأعمال هو مشكلة إيجابية، لكن وجود النزر اليسير من الأعمال مشكلة سلبية.

قامت شركة «مترو بلاستيك تكنولوجي» باختبار هذا المبدأ، وذلك بتقليص أسبوع العمل لموظفيها إلى ثلاثين ساعة بدلاً من أربعين. فهل تعلم ماذا حصل بعد هذا التغيير؟ لقد تحسنت جودة العمل وحققت الشركة أرباحاً أكثر. لقد رأت الإدارة أن إعطاء الموظفين مزيداً من العمل في وقت أقل قد زاد من كفاءة العمال وطاقاتهم وحماسهم، ومنحهم وقتاً أكثر خارج مكان العمل.



بيّنت الدراسات حول طلبة الجامعات أن الطلبة الذين تزدهم برامجهم الدراسية كانوا أكثر رضا في الحياة بنسبة 15%. وعلى الرغم من برامجهم المكثفة لم يواجهوا إجهاداً أكثر من غيرهم.

40

القناعة نسبية

سعادتك نسبية وفقاً لنطاق اصططنعته أنت بنفسك . فإذا قست رضاك الآن فوراً بلحظتين أو ثلاث لحظات رائعة مرّت في حياتك، فإنك على الغالب تكون غير سعيد، لأن هذه اللحظات السعيدة لا يمكن أن تتكرّر . وإذا قمت بمقارنة رضاك هذا اليوم مع أيام صعبة واجهتها، فإن هناك كل الموجبات التي تدعوك لتقدير هذه اللحظة .



هل بوب، طالب جيّد؟ حسناً . أتقارنه برفاق صفه أم تقارنه بأنشتين؟ هل هاريسون فورد ممثل جيّد؟ حسناً . أتقارنه بكينو ريفز أم روبرت دي نيرو؟ هل كان هذا اليوم جميلاً، حسناً . أتقارنه من حيث التخرج، أم الزفاف أم الاحتفالات أم بيوم الثلاثاء الاعتيادي؟ إننا بحاجة للنظر في الأشياء بمنظور واقعي .

وجد علماء علم الإنسان في جامعة روتجرز أن أهم عوامل استمتاع الأشخاص بالعمل هو كيفية شعورهم حيال حياتهم الأسرية .

فالكثير من الناس يجدون أعمالهم في صعوبة متزايدة بسبب وضعهم الأسري الذي يزداد كبتًا وضغطًا.

وقد وجد فريق روتجرز أن الناس يميلون إلى النظام والصدقة المتوافرة في مكان العمل، متغاضين مقابل ذلك عن الحياة المنزلية المملوءة بالسعي المحموم والكبت. والحقيقة المحزنة هي أن الحياة المنزلية ليست نسخة طبق الأصل عما هو متوافر في مكان العمل ولا ينبغي أن يتوقع ذلك. فالوظائف يجب أن تقارن بوظائف أخرى وليس بالمنزل، حيث إن كل شيء أكثر تعقيدًا، ويوفر مكافآت محتملة أكثر. فالיום الجميل في العمل يجب أن نفكر فيه مقارنة بأيام أخرى في العمل؛ واليوم الجميل في المنزل يجب أن نفكر فيه مقارنة بأيام أخرى في المنزل.



ومما لا يثير الدهشة أنَّ الدراسات أثبتت أنَّ الناس السعداء لديهم تجارب أكثر إيجابية من أولئك غير السعداء. ومن المذهل أن حياتهم ليست مختلفة كثيرًا من الناحية الموضوعية. فالناس السعداء يعيشون نمط حياة غير السعداء نفسه؛ والفارق الحقيقي هو ما يحدِّدونه إيجابيًا أو سلبًا. فالناس السعداء يستعملون السقف الأدنى في تسمية حدث ما على أنه إيجابي.

تعلّم كيف تستعمل الكمبيوتر

إن من يستعملون الكمبيوتر يعيشون عجائب التكنولوجيا وعجائب العالم.



إن الكمبيوتر يجمع الناس معاً، ويقرب المسافات. فليس هناك شيء في العالم أهم من ذلك بالنسبة لأولئك المتباعدين بعضهم عن بعض. فالكمبيوتر، مثلاً، يوفر البريد الإلكتروني، وهذه الرسائل الإلكترونية الفورية أصبحت هامة بالنسبة لأسر العسكريين الذين غالباً ما يعيشون متفرقين، ويستقرون في مجتمعات جديدة بعيدين عن أصدقائهم. «ميلودي» طالبة في الصف الخامس، ويعمل والدها في الجيش، وقد عاشت في كينتاكي، إلينوي، وتكساس وكولورادو. ففي الوقت الذي تجد فيه صعوبة في التنقل الدائم وترى أصدقاءها يرتحلون بعيداً عنها، فإن الكمبيوتر يتركها على اتصال بالأصدقاء المشتبين في البلد.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

وقد وجد الجيش أن أجهزة الكمبيوتر قد جعلت الانتقال العسكري أسهل بالنسبة للأسرة جميعها، لأن الأسر تستعمل الكمبيوتر لمعرفة أماكنهم الجديدة والبقاء على اتصال بالأصدقاء الذين يتركونهم عند السفر.



في دراسة حول كبار المواطنين الذين تم تعليمهم على الكمبيوتر، تبين أن تقدير الذات والقناعة الحياتية في تحسن بنسبة 5٪ نتيجة استعمال الكمبيوتر.