

حاول أن تقلل التفكير في الأشخاص الذين أسأؤوا إليك والأشياء التي تزعجك

هناك أشياء لا تعد ولا تحصى يمكن أن تقضي وقتك وأنت تفكر فيها، لكن الكثير منا يركّزون اهتمامهم على تلك الأشياء المزعجة. لا تتجاهل ما يزعجك، ولكن لا تركّز عليه وتستثني الأمور التي تستمتع بها.



رالف يمتلك قطعة أرض في الزاوية من مجمع مكتظ في شيكاغو. ويشعر أن جيرانه الملاصقين له أصدقاء له. كما أن أحد جيرانه هو طبيب أسرته.

لكن المشكلة هي وجود ممر يؤدي إلى الساحة الخلفية والمنازل بعضها فوق بعض، والطريق الوحيدة لأي من جيرانه إلى الساحة الخلفية لا بد أن تمر عبر ساحة رالف. لكن رالف يوقف سيارته في

الغالب في الساحة، وهكذا فإنه يغلق المرور أمام جيرانه . إنهم يستطيعون المرور مشياً على الأقدام، لكن لا يستطيعون إدخال سياراتهم . فهل هم بحاجة فعلاً لقيادة سياراتهم إلى ساحاتهم؟ ليس دائماً . لكن الحقيقة أن عدم تمكنهم من ذلك بسبب وجود سيارة رالف أمر أثار غضب بعضهم .

بحث جيران رالف في قوانين المدينة، ولاحظوا أن هناك قانوناً يعود إلى سنة 1892م، يمنحهم حق المرور في ساحة رالف للوصول إلى ساحاتهم . قال رالف : إن قانون 1892، يمنحهم الحق في المشي من خلال ساحته وليس قيادة السيارة . لم يعد هؤلاء الجيران والأصدقاء جيراناً ولا أصدقاء لرالف، إذ اجتمعوا، وفيهم طبيب أسرته، ورفعوا دعوى ضد رالف يطالبون بحق مرور سياراتهم إلى مواقعهم . وتدهورت العلاقات كلها لأنه لم يكن هناك شخص واحد مستعداً لأن يضحّي بشيء غير مهم فعلاً من أجل السلام والصدقة .



إن مَنْ يركّز باستمرار على الأمور السلبية، التي لا تجلب السعادة، لا يحتمل أن يشعر بالقناعة بنسبة 70٪ مقارنة بمن لا يركّز على هذه السلبيات .

43

حافظ على أسرتك متقاربة

عندما يتشكَّت أفراد الأسرة في طول البلاد وعرضها، يصبح من السهل نسيانهم. عليك أن تواصل الاتصال، وأن تشارك أسرتك في أخبار حياتك، فهم يريدون أن يعرفوا ذلك، وسيكون شعورك أفضل إذا أبقيت على روابطك معهم.



منذ عقدين مضيا من الزمن، انتقلت سالي من منزل أسرتها للالتحاق بالجامعة، وعندما تتذكَّر والدتها ذلك الوقت تقول بأسى: «لقد كان شيئًا مخيفًا، لقد أردتها أن تتابع أحلامها، لكنني لم أكن أريد أن أفقدها، لقد شعرت أنها أرادت أن تهجرني، وأنها أرادت أن تختفي».

عدَّت سالي ردة فعل والدتها علامة على عدم شعور والدتها بالأمان بدلاً من الشعور بالحب، وعاشتا متفرقتين: «ستسألني لماذا ابتعدت عنها، وأنا لم أفكّر في ذلك، وشعرت أن هذه مشكلتها».

الحياة العملية لسالي أبقته بعيدة جغرافياً عن أسرتها. ومع مرور الزمن أصبحت والدته سالي أقل اهتماماً بقرارات سالي، لكن سالي قلقت بسبب عدم اهتمام والدتها بها، وبقيت علاقتهما متباعدة كبعد موقعيهما.

بعدئذ أدركت سالي أن وراء قلق والدتها وردة فعلها الأخيرة يكمن الشيء ذاته: ألا وهو الحب.

إن الجغرافيا لن تعود حاجزاً بعد الآن. فها هي ذي سالي ووالدتها على اتصال منتظم، وتبتهج سالي بفرصة زيارة موطنها في المدينة. وسالي تحذر أولئك الذين يسافرون وهؤلاء الذين يقون في موطنهم من أن عليهم أن يتذكروا أن الابتعاد لا يعني بالضرورة تباعد بعضهم عن بعض.



تبيّن الدراسات التي تبحث في أهمية الأسرة بالنسبة إلى الكبار، مقارنة بأولئك الذين لم يبلغوا منتصف العمر، أن العلاقات الأسرية عامل حيوي للقناعة الحياتية لكلتا الفئتين من العمر.

تناول بعض الفاكهة يوميًا

إن من يتناول الفاكهة يشعر بمتعة ما يأكل، ويكون أقل اهتمامًا بتناول الكميات الكبيرة من الأطعمة الأخرى، ويشعر في النهاية بشعور أفضل عن نفسه.



هل سبق أن لاحظت أنه على الرغم من أن هناك مجلات لا يمكن أن تشتريها ولا أن تقرأها، بل تلتقطها أحيانًا، عندما تجبر على البقاء في غرفة الانتظار؟ فمن واقع اليأس، ومن أجل الراحة، فإننا نقبل في بعض الأحيان أمورًا لا تستهويننا عادة. والشيء ذاته ينطبق على ما نأكل. فنحن في عجلة من أمرنا ولا نريد أن نبذل طاقة أو وقتًا على الطعام. والحالة مماثلة لتلك التي نكون فيها في غرفة الانتظار. نذهب إلى أول طعام نراه.

لتكن الفواكه متوفرة في المنزل وتناولها أكلة سريعة. فالأمر سهل ورخيص، ولا يتطلب وقتًا في التحضير وهي عظيمة بالنسبة إليك.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

فالدراسة تلو الأخرى تبين الفوائد الجسمية لتناول الفواكه، وقد بدأنا نعرف الآن فوائدها العاطفية. فأجسامنا تحب الطعام الحلو، وهي ميزة ناشئة أصلاً، لأنها هي التي قادت الإنسان الأول لاستهلاك المزيد من الفواكه. وتذوقنا للحلويات أصبح ذا نتائج سلبية في العصور الحديثة، وذلك عندما أصبحت الحلويات التي يستعمل السكر فيها متوفرة.



إن تناول الفواكه مقرون بعدد من العادات الحياتية الإيجابية التي تساهم في الصحة والسعادة. وتناول المزيد من الفواكه مقرون بزيادة نسبتها 11٪ من الشعور بالقدرة والقناعة.

الاستمتاع بها لديك

إن الأشخاص الراضين عن حياتهم يقدرّون ما لديهم في الحياة، ولا يهمهم أن يقارنوا ما لديهم بما هو متوفر لدى الآخرين. إن تفضيلك لما تملك على ما لا تملك أو لا تستطيع أن تملك يقود إلى سعادة أكبر.



تركض «اليس» البالغة الرابعة من عمرها إلى شجرة عيد الميلاد، وترى الهدايا الرائعة تحتها. ومما لا شك فيه أنها تلقت هدايا أقل مما تلقت بعض صديقاتها، وربما لم تتلق بعض الأشياء التي تود الحصول عليها بالدرجة الأولى. لكنها في تلك اللحظة لا تتوقف لتفكر في سبب عدم وجود هدايا أكثر، أو لتتساءل عن سبب حصولها على الأشياء التي طلبتها. وبدلاً من ذلك تندهش للكنز الكبير الموجود أمامها.

عندما نفكر في حياتنا، فإننا غالباً ما نفكر فيما لا نملكه وما لم نحصل عليه. لكن مثل هذا التركيز يحرمنا من السعادة. فأنت لن

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

تجلس بمحاذاة شجرة عيد الميلاد لتذكر «أليس» أن هناك هدايا لم تقدم لها. فلماذا تذكر نفسك بأشياء ليست متوفرة لديك، في حين أن بمقدورك أن تذكر نفسك بما لديك فعلاً؟



إن من يمتلكون الكثير يشعرون بالسعادة كمن يمتلكون القليل،
إلا أن أولئك القانعين بما لديهم يشعرون بضعف سعادة أولئك الذين
يملكون الكثير.

46

فُتْرُ بِطَرِيقَةِ وَاقَعِيَةِ

إننا بحاجة لأن نكون قادرين على قياس تقدمنا لمعرفة مدى التحسن في أمورنا. فأنت لا تستطيع أن تنجز هدفًا معنويًا لأنك لن تكون متأكدًا من بلوغك ذلك الهدف أو عدم بلوغك.



أنت تود أن تكون عاملاً أفضل أو أباً أفضل، أو صديقاً أفضل، ولدى الكثيرين منا هذه الأنواع من الآمال. آمال غير واضحة. والمشكلة في هذا النوع من الفِكر أنها غير محددة. فهي لا تنطوي على اتجاه واضح خطوة خطوة ولا على نتائج. فأنت تريد أن تكون عاملاً أفضل. حسناً. فماذا يعني ذلك؟ كيف يمكن للإنسان أن يفعل ذلك؟ وكيف ستعرف إن كنت قد نجحت أم لا؟

ستار كويست مؤسسة استشارية في هيوستن تعلم طريقة وضع الأهداف، وتحديدًا كيفية جعل أهدافك واضحة ومباشرة. وهم

يقدمون لك النصح في أن تفكر فيما تهتم به، ومن ثم أن تفكر في الشيء الذي يمكنك أن تعمله لكي تنجز ذلك .

وقد تضع أهدافا أمامك مثل : أود أن أنهي هذا التقرير الأسبوعي قبل ساعة من موعده . أود أن أنجز هذه المهمة بتكلفة أقل بنسبة 5٪ . أود أن أتناول العشاء مع أسرتي مرة أكثر عن ذي قبل كل أسبوع . وهنا تأتي أهدافك في اتجاه محدد ومرتب . فهذه أهداف يمكنك العمل باتجاهها وإنجازها بنجاح . إن إتمام أي هدف نضعه نُضِب أعيننا يحسن من ثقتنا وقناعتنا، ويعزز مسيرتنا نحو المستقبل .



إن مفهوم أن الحياة ذات معنى، وهي بذلك تستحق أن نعيشها، يزيد من التفكير الواقعي بنسبة 16٪ .

كُنْ مسانداً من ناحية اجتماعية

عليك أن تفتنم الوقت لمساعدة من يهتمون بك في وقت حاجتهم إليك ومواساتهم، أو البقاء معهم. وحينئذ ستشعر بقيمة جهودك وتحقيق علاقات أوثق.



لم تكن سارة واثقة أن بمقدورها أن تتجاز دورات دراستها الثانوية ودراستها الجامعية وصولاً لهدفها في أن تصبح مُدرسة. وكانت غالباً ما تستغرق وقتاً أكثر من زميلاتها في إنجاز دروسها وواجباتها المنزلية، وكانت كل خطوة على هذا الطريق شاقة.

وقد قضى أصدقاء سارة أياماً عديدة في مساعدتها خاصة في القراءة.

وفي ليلة التخرج تقدّمت سارة بالشكر لأصدقائها على إيمانهم.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

وقد تحدثت لزملائها في المدرسة أول خطبة تلقي كلماتها في تاريخ
المدرسة.



إن الحاجة للدعم، أو عدد المشكلات التي يواجهها الأفراد،
مؤشر أقل قوّة لنجاحهم من مقدار الدعم الذي يقدم لهم.

لا تُلقِ باللائمة على نفسك

عندما تسير الأمور بشكل سيء، فإننا أحياناً ندرج قائمة طويلة بالأشياء التي أخفقنا فيها وبالطرق التي كنا فيها سبباً للمشكلة. وهذا النوع من التفكير لا يتسبب لنا في الانزعاج وحسب، بل يعيقنا عن العمل أيضاً، والحقيقة هي أن أي وضع إنما هو نتيجة أشياء خارجة عن نطاق سيطرتنا وأخرى تقع فعلاً ضمن نطاق سيطرتنا. فلا تضلل نفسك في التفكير بأن الوضع السيء إنما هو من صنع يدك بأكمله، وعليك أن تتذكر أنه من العقلانية أن تعالج النتائج بدلاً من الغلط.



مندوب الشركة قادم، وغسالة الصحون تصب الماء الذي ينسكب في أرضية المطبخ، ويتجه نحو غرفة المعيشة. وأنت تسأل نفسك: لماذا شغلت نفسي بالصحون الآن؟ أو لو أنني غسلت الصحون بيدي لما حصل هذا كله. لو أنني أجّلت استعمال غسالة الصحون حتى الغد لما أفسدت عليّ ليلتي هذه. من الواضح أنني لم أستعمل عقلي بدرجة كافية لأرى الحقائق. أو لماذا اشترت أصلاً هذه الغسالة؟ وأنا

متأكد من أنني لو اخترت نموذجًا آخر لما فاضت في مطبخي .
عندما تسير الأمور بشكل خاطيء، فإننا نبحث عن طريقة لإلقاء اللوم، وغالبًا ما ننظر في المرأة. فالنفسانيون في المعهد الوطني للصحة العقلية يرون أن الكثيرين منا يقعون فريسة المقولة «كل شيء خطأ هو من صنع يدي».

هناك شيان غالبًا ما نتجاهلهما؛ أولهما: قلة السيطرة المباشرة على الموقف، وثانيهما: قلة الفائدة التي نجنيها من قضاء وقتنا في إلقاء اللوم على أنفسنا. هذه الفكر والتصرفات لا تحل المشكلة ولا تحسن أي شيء. فاللوم ضرب من ضروب الماضي، أما الخطة لحل المشكلة فهي شيء في المستقبل.



إن السعادة لا تعتمد على عدد الأشياء السيئة التي تحدث للفرد .
والأهم من ذلك هو ألا يعتمد الشخص إلى استخلاص نتائج سلبية عندما تحدث أمور سلبية له؛ فالأفراد الذين يعدون أنفسهم سببًا في الأحداث السلبية يكونون أقل قناعة في حياتهم بنسبة 43٪ من أولئك الذين لا يفكرون في الأمور على هذا النحو.

49

لتكن حيامة سلام

إذا كان أصدقاؤك أو أفراد أسرتك على خلاف، فإنك ستشعر بعدم سعادتهم. حاول أن تكون صوت العقل والمصالحة.



نيللي وسيندي شقيقتان من شمال كاليفورنيا. وكانتا متقاربتين وعلى علاقة متينة بينهما، لدرجة أنهما قررتا معًا الانتقال للعيش معًا في منزل نيللي.

بعدئذ وصلتهما قائمة حساب الهاتف!

استلمت نيللي ما أسمته أكبر كشف مالي للهاتف في حياتها، وواجهت أختها فورًا بذلك. نظرت سيندي إلى الكشف وقالت: إن معظم المكالمات لا تخصها ولا بد أن نيللي هي التي أجرت هذه المكالمات.

تصاعد الموقف إلى أن وصل اشتداد الأمر إلى قطع علاقتهما

منة سر بسيط من أسرار السعداء

الأسرية. وشعر بقية أعضاء الأسرة بعدم الراحة في وجودهما وبدؤوا يتلافون وجودهما بدلاً من مساعدتهما في الأزمة.

وفي غياب المصالحة بينهما رفعت نيللي دعوى ضد أختها في محكمة المطالبات الصغرى، وغضبت الأسرة من كليهما. وحتى عندما ربحت نيللي الدعوى، فإنها قد خسرت أختها.



إن التلافي السلبي للمشكلات بين المحبين يقلل القناعة بنسبة 15٪، وللإبقاء على الاتصال والمحافظة على السعادة، يجب مواجهة الصعوبات بدلاً من تجنبها.