

50

عليك بتدليل الحيوانات

إن لدى الحيوانات الكثير لتتعلمه عن الحب . فكلما اقتربنا منها حصلنا على المزيد من المتعة .



تدير جينا دارًا للرعاية . وقد جربت الأشياء جميعها لتضيء حياة هؤلاء المسنين . وما كان ناجعًا أفضل من أي شيء آخر هو الكلاب . من عادة المأوى المحلي للكلاب أن يحضر حمولة عربية من الكلاب الصغيرة مساء كل يوم خميس ، وما إن يشاهد ذلك المسنون حتى يتسموا . فالكلاب تقدم حبًا غير مشروط ، وقاطنو بيت الرعاية ، الذين غالبًا ما يشعرون بالعزلة ، يأخذون ذلك الحب ويُسحنون به . ومع الليونة التي تنتج عن الحب فإنهم يصفونه على أصدقائهم .

«ما عليك إلا أن تراقب أحد هذه الكلاب يضع رأسه تحت يد خاوية طالبًا التدليل ، أو يضع ذقنه على صدر أحد المرضى ، ويحدق عينيه في حب . أو ترى شخصًا لا ينهض من سريره يتطوع ليمسك

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

بحبل الكلب ليذهب إلى القاعة ماشيًا. وهذا أمر كاف لترى مدى المساعدة التي يمكن أن يقدمها الكلاب، هذا ما قاله أحد المتطوعين. يمكنك أن ترى فعلاً كيف يمكن للكلاب أن تجعل الناس ينسون أنفسهم، وتساعدهم على نسيان همومهم. فالوجوه المحتقنة تنبض بالحيوية، وتزول الغمامة عن عيونهم.

إن التفاعل مع الحيوانات يوفر لنا متعة فورية ومشاعر إيجابية طويلة الأمد وتساهم بقوة في سعادتنا. فالناس الذين يعيشون مع حيوان أليف يشعرون بالقناعة أكثر من غيرهم بنسبة 22٪.

51

اجعل من عملك نداءً للواجب

إذا نظرت إلى عملك كمجرد وظيفة، فإنه يبعدك عما تريد فعلاً أن تعمله. أما إذا نظرت إليه كنداء للواجب، فإنه لا يكون تضحية مضنية، بل يصبح بدلاً من ذلك تعبيراً عن ذاتك وجزءاً منك.



فيكتور يعمل في سلطة شيكاغو للترانزيت مدة خمسة أيام في الأسبوع على قطار محمول على خط أحمر. يبقى فيكتور مائلاً في أذهان الناس الذين يركبون قطاره بسبب سلوكه البارز وغير العادي: إنه يحب عمله.

«أشكركم على ركوبكم معي هذا المساء في الطريق الكهربائي. يرجى عدم الاتكاء على الأبواب لأنني لا أريد أن أفتقدكم»، هذا ما يقوله خلال النداء لدى مغادرة القطار.

وعندما يتجه القطار في مساره نحو اليسار، يشرح فيكتور المواقع

البارزة ومنها الحافلات التي تربط بين الخطوط في الشارع على الأرض.

والناس يمتدحونه طوال الوقت، ويقولون للآخرين: «إنه أفضل سائق للقطار في شيكاغو».

يعترف فيكتور ويقول: «قد تكون معدّاتنا قديمة، لكنني أريد أن أقدم لمدينة لنكون ركوبًا كما لو كان الإنسان في سيارة مقابل دولار ونصف الدولار». فلماذا يتخذ فيكتور هذه الطريقة الإيجابية في وظيفته؟ إنه يقول: «إن والدي سائق قطار متقاعد وأخذني ذات يوم لأعمل معه، وقد تأثرت جدًّا للنظر خلال تلك النافذة. ومنذ أن بلغت الخامسة من عمري، عرفت أنني أريد أن أقود القطارات».



في دراسة حول النساء العاملات. وجد الباحثون أنه حتى بالنسبة لأولئك العاملات في النوع نفسه من الوظائف كانت نظرة النسوة إلى العمل بأنه سلسلة من المشاحنات، أو تجربة إيجابية فيها سيطرة النساء على حياتهن، والفئة الثانية كانت القناعة في الحياة لديها أعلى بنسبة 28٪ من غيرها.

لا تساوم على أخلاقياتك من أجل أهدافك

إن الناس الذين يتنازلون عن معتقداتهم لتحقيق أهدافهم يجدون أنفسهم في نهاية المطاف غير قانعين بإنجازاتهم، فإذا كنت لا تعتقد بأن لديك مبادئ فإن القناعة أمر لا يمكن تحقيقه.



منذ عدة سنوات مضت تم فصل أحد الطلاب في مدينة ييل . وكانت التجاوزات التي قام بها هي أنه زور المستندات كافة في طلبه الذي قدمه للجامعة: درجاته ورسائل التزكية وأنشطته . وقد ظهر طلبه المزور بشكل جيد لدرجة أن ييل قبلته .

وكان أداء الطالب جيدًا في دراسته وكان على وشك التخرج .

إذن كيف تم اكتشاف أمره؟ لقد اعترف! ببساطة، لم يستطع أن

منة سر بسيط من أسرار السعداء

يبقى صامتًا حول طلبه المزور، على الرغم من أنه كان على وشك الحصول على درجة جامعية. والحقيقة هي أن إنجازه سيبقى دائمًا مبنياً على كذبة جعلت إنجازه وكأنه لم يكن.



إن كونك سعيدًا وأخلاقيًا أمران يدعم أحدهما الآخر. فالناس الذين يشعرون بأنهم غير أخلاقيين لا يشعرون بالسعادة بمقدار النصف إذا ما قورنوا بأولئك الذين يشعرون بأنهم أخلاقيون.

53

لا تَدَّعِ تجاهل الأمور التي يفعلها محبُّوك، لكنَّها تزعجك

يحاول بعضهم، تحت شعار المسايرة، أن يتلافوا بعض الجوانب التي قد تنسب في النزاع. لكن هذه الاستراتيجية مع من نحب تجعلنا أحياناً غير مرتاحين. يمكن أن نشعر بعدم التقدير أحياناً، لأننا قدّمنا تضحية ولا أحد يشكرنا عليها. وفي أحيان أخرى نشعر بالغضب، لأن هذه المشكلة تتواصل. عليك أن تشير نقطة عدم الاتفاق، ولكن بطريقة ودية وبناءة، وليس بغضب وعدوانية.



ميري تعمل مزيّنة، لكن أختها كيم تعمل في المصرف. ولا يُمثّل هذا الأمر أهمية لميري. لكن والدة ميري تقدمهما للآخرين من صديقاتها على النحو التالي: «إن ميري مزيّنة، ومع هذا فإن شقيقتها تعمل في المصرف». في الحقيقة نجد أن هذا يجعل ميري تحترق من الداخل. فلماذا تركّز والدتها على عملهما وتقول ذلك بطريقة توحى بأنها غير مقتنعة بعمل ميري؟

وفي النهاية، وعندما تزور ميري والدتها، تتذمر الوالدة من ميري لكونها غير ودود. ولم تفكر الوالدة ولو للحظة في أن تعليقاتها هي التي تجعل ميري في هذه الحالة.

وأخيرًا، أوضحت ميري كيفية شعورها إزاء حديث والدتها، لكن الوالدة قالت: إنه ليس لديها فكرة عن الأمر. لقد كانت فخورة بكلتا الابنتين، ولم تقصد أن تظهر أن عمل إحدى ابنتيها كان هو المهم بالنسبة إليها.



في إطار العلاقات، نرى أن أولئك الذين يستطيعون أن يوصلوا همومهم واحتياجاتهم بحرية لشركائهم، يشعرون برضا وقناعة تزيد عن غيرهم بنسبة 40٪.

54

الاستمتع بنوم عميق

لا تهمل النوم، فالراحة طوال الليل تعدّ وقودًا لليوم الذي يليه. فالناس الذين يرتاحون يشعرون بأنهم يعملون أفضل، ويشعرون براحة أكثر عند نهاية اليوم.



حصل شيء يسترعي الانتباه في صبيحة أيام الخميس في خريف سنة 1998م. لقد بيّنت دراسة أن العمال في الشمال الشرقي كانوا أكثر إنتاجية بنسبة 3% مما كانوا عليه أيام الخميس في الخريف السابق.

فما الذي تغير؟ لقد تم تقديم لعبة كرة القدم ليلة الاثنين ساعة في سنة 1998م، عن موعدها ونتيجة لذلك فقد استمتع عدد أكثر بنوم هادىء. فبدلاً من أن تستمر اللعبة إلى ما بعد منتصف الليل، كانت الألعاب في سنة 1998م، تنتهي قبل الساعة 11,30.

فالنوم أمر يسهل مقايضته بالتلفزيون والعمل وأي شيء. ويشبه

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

الحساب المصرفي الذي لا نهاية له . لكن النوم الهادىء يقدم لنا فوائد عديدة في كثير من الجوانب من حياتنا .



إن نوعية النوم وعدد ساعاته يساهمان في الصحة والشعور الجيد والنظرة الإيجابية، وعلينا ألا ننام أقل من ثماني ساعات كل ليلة، وكل ساعة نضحى بها تؤدي إلى 8٪ من الشعور غير الإيجابي في ذلك اليوم .

55

عليك أن تشتري ما تحب

لا تُراكم ما تملكه لمجرد حُبك اقتناء كمية كبيرة من المواد. ومن ناحية أخرى لا تحرم نفسك من شيء تريده أو تحتاجه فعلاً. فإذا اشتريت شيئاً مهماً بالنسبة إليك، فإنك ستشعر بقيمته يومياً، ولن تشعر بالحاجة إلى ملء بيتك بكل مادة موجودة في المركز التجاري.



في سنة واحدة يشتري الأمريكيون ما يزيد عن 17 مليار مادة من الملابس. فالأمريكيون يشترون ملابس جديدة كثيرة جداً، لدرجة أنهم يتبرعون بما يزيد عن 200 مليون رطل من الملابس إلى جيش الإنقاذ. وسرعان ما يتخلصون من أي شيء تالف، لدرجة أن الحكومة الفيدرالية قد أعادت تصنيف موقع آلات الخياطة في قياسها للنمو الاقتصادي من فئة «الملابس والمتابعة» إلى فئة «إعادة الخياطة».

إن الكثيرين منا يراكمون ما يفوق حاجتنا، لدرجة أننا لا نستطيع

أن نستعمل ما نملكه كله. وفي هذه الحالة ننفق أكثر، لكننا نحصل على الأقل، لأن الأشياء التي نشتريناها لا نخدم فعلاً حاجتنا وأغراضنا. وهناك فئة تتخذ اتجاهًا معاكسًا، فتحجم عن شراء الضروريات؛ فلا تهمل شراء أشياء ذات قيمة لك بصفة يومية لمجرد إظهار اقتصادك في الإنفاق طالما أن الغرض من التوفير هو إتاحة الفرصة لك لشراء ما تحتاج. وبكلمة موجزة: لا إفراط ولا تفريط.



إن تراكم المواد الاستهلاكية وزيادة كميتها مما يساهم في شعور بالرفاهية الشخصية، إلا إن التركيز على البضائع المادية له أثر آني في الشعور بالسعادة التي تتلاشى بعد ذلك.

56

أنجز شيئًا ما كل يوم

تمر الأيام أحيانًا ولا يبقى شيء عالقًا في ذهنك، ولا تشعر بتحسن ملموس. عليك أن تتأكد يوميًا من أنك تفعل شيئًا ما من أجل أن تحقق أحلامك بصرف النظر عن حجم الجهد الذي تبذله.



سمعنا كلنا بالمثل القائل: «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة»، لكن الرحلة نفسها تصبح أسهل بكثير إذا تغير المشهد.

فإذا واصلت الحركة، ورأيت أشياء مختلفة تحيط بك فإنك تعرف أنك حققت تقدمًا. وإذا لم تستطع أن ترى التقدم الذي حققته، وإذا كانت كل خطوة تبقيك في المكان ذاته فإنك ستواجه إحباطًا، ولا تشعر بأنك تخطو إلى الأمام.

عليك أن ترى التقدم في كل يوم من أيام حياتك. اسأل نفسك: ما الذي أنجزته هذا اليوم؟ فإن حصلت على جواب، استطعت أن

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

ترى التقدم الذي حققته في رحلتك، فإن ليومك قيمة وهو يوم جيد.



في دراسة حول طلبة الجامعة تبين أن الأفراد يكونون أكثر سعادة عندما يشعرون أنهم يقتربون من تحقيق أهدافهم. أما الطلبة الذين لا يستطيعون أن يروا التقدم فإنهم أقل شعورًا بالرضا ثلاث مرات ممن يستطيعون أن يروا التقدم.

57

كُنْ مَرْنًا

عندما نرغب أن نكون بصحبة الأصدقاء والأسرة، فإننا نريد أن يكون ذلك وفقًا لشروطنا. فإذا رغب كل شخص ترقية العلاقات بهذه الطريقة فلن يكون هناك أحد سعيدًا. وبدلاً من التفكير بما يريده الإنسان فقط عليه أن يفكر فيما يريده الآخرون أيضًا، وينظر في أهمية قضاء الوقت معهم. عليك أن تتقبل أن هناك اختلافات بين الأشخاص، وأنت إن كنت مرناً فإنك ستتمتع بوقتك معهم أكثر، وتشعر أنك أكثر قرباً منهم.



هناك ثلاث شقيقات، دونا وماريا وأبريل، وكل واحدة تريد أن يكون احتفال الأسرة بعيد الميلاد في بيتها. وتبادلن الأدوار على مدى سنوات، حيث يكون الاحتفال في منزل إحداهن كل ثلاث سنوات. بعدئذ رزقت دونا بمولود وأرادت أن تجتمع الأسرة في منزلها كل سنة. وأرادت أن يستطيع ابنها رؤية شجرة عيد الميلاد عندما يستيقظ وأن يقضي اليوم بأكمله في البيت. لكن ماريا اعتقدت أن هذا ليس عدلاً، بل أرادت أن تسير الأمور على وتيرتها كل سنة. أصبحت

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

ماريا غير مرتاحة في بيت دونا، وأصبحت دونا غير مرتاحة في بيت ماريا. وبقيت أبريل في موقف قلق لعدم قدرتها على عمل شيء باستثناء التضحية بدورها.

في المحصلة كان الصراع قائمًا، لأن الأخوات أردن أن يجتمعن أسرة متفاهمة متناغمة، إلا أن رغبتهن في البقاء معًا، وفقًا لشروطهن، حال دون لقائهن بسلام..

على الإنسان أن يكون مرتًا، فيضحى بما يعدّه أمرًا شخصيًا كي يحظى بشيء مقبول. وهذا خير من أن يبقى بلا شيء.



يفيد معظم الأشخاص من التغيرات البارزة في حياتهم وفي قيمهم على مرور الزمن. فأولئك الذين نظروا إلى هذه التغيرات على أنها لا مفر منها، ومالوا إلى توقع إيجابية هذه التغيرات كانوا أكثر قناعة بحياتهم من غيرهم بنسبة 35٪.

الأحداث مؤقتة

تحدث لنا أشياء سيئة، لكننا عادة لا نشعر بتأثيرها علينا إلى الأبد. الحقيقة هي أن الزمن يشفي الجراح؛ إن خيبة الأمل مهمة وخطيرة، لكن حزنك يمر وتأخذ حياتك منحى جديدًا. لذلك امنح نفسك بعضًا من الوقت.



في اليوم الذي تلا خسارة «دان» في الانتخابات ليصبح عمدة بلدته، شعر وكأنَّ حملًا ثقيلًا من الصخور قد وقع عليه، وشعر بأنه مخفق. وبعد قرابة ثلاثين سنة سئل «دان» عن الأشياء التي وضعت حدًا له، وهل كانت خيبة الأمل التي ألمَّت به أول مرة؟ فأجاب بالنفي. . . ويبيِّن أن علاقته بزوجته، وحياته أبا، والتزامه بالتقدم السياسي؛ كل أولئك جدّد حياته، وأضاء طريقه، وزرع زنايق الأمل في أعماقه. «إن الحياة ليست ربحًا وخسارة، إنها الحياة كما تعيشها كل يوم».

مئة سر بسيط من أسرار السعداء



إن الدراسات التي أجريت على آلاف الأمريكيين تبين أن الأشخاص السعداء لا يتمتعون بمناعة ضد الأحداث السلبية، وبدلاً من ذلك يتصفون بالقدرة على التفكير بأشياء أخرى في أعقاب الأمور السلبية .

كُنْ معجبًا بنفسك

إننا بحاجة إلى تعزيز الذات، اعتقاد قوي لا يلين بأنفسنا. كُنْ مستعدًا
للهوض بنفسك عندما تشعر أنك في الحضيض.



ذهب الشاب إلى مدرسة الألعاب الرياضية، ورأى ورقة ملصقة
على الجدار تحوي أسماء اللاعبين الذين يشكّلون فريق المنتخب.
نظر مايكل جوردان، الذي يبلغ الخامسة عشرة من عمره في
اللائحة، ولم يعثر على اسمه.

إلا أن معظم الخبراء يعدّونه أفضل لاعب بكرة السلة. وفي
الوقت الذي يصل فيه الكثير من محبي هذه اللعبة الصف العاشر
يتلقون عشرات الرسائل من مدربي الجامعة سعيًا لتعيينهم في
برامجهم. إلا أن مايكل جوردان لم يستلم أي رسالة، لأنه لم يكن
في الفريق. لقد كان مؤمنًا بنفسه وبقدراته وتدريبه. وفي العام
التالي شكل فريقًا وأصبح هو النجم المتألق.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

إن الرفض يقود إلى الإخفاق إذا كنت لا تثق بنفسك . أما بالنسبة
إلى من يثقون بأنفسهم فإن الرفض يُعد تحدّيًا .



إن الميل لتعزيز الثقة بالنفس يحسن من الرضا بالحياة بنسبة 20٪
لكل من الرجال والنساء .

التحق بجموعة

دُون قائمة باهتماماتك، فهناك فرصة لأن تجد في منطقتك من يشاركك اهتمامك. فالناس عندما يكونون في مجموعات يطوِّرون علاقات شخصية إيجابية تميل إلى جعلهم يشعرون بالراحة وهم مجتمعون معًا، مما يجعلهم أشدّ تماسكًا وأكثر تحكُّمًا بالأحداث.



بوب شخص يعيش حسب النمط القديم، هوايته العمل بالأخشاب، يعيش في منطقة أيوا الريفية، أحيل إلى التقاعد وكان يبحث عن أشخاص يشاركونه اهتماماته.

وجد بوب نفسه ضمن مجموعة مهمة بالأعمال الخشبية، حيث يلتقط الفِكر، ويتبادل المعلومات، ويتصل بالناس الذين يشاركونه اهتماماته. وسرعان ما بدأ بوب يستقبل رسائل من الأشخاص على امتداد وطنه، يريدون مناقشة هوايتهم، وحقق عددًا من الصداقات.

عندما مرضت زوجة بوب بشكل خطير قال لأصدقائه: إنه

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

سيكون مشغولاً في رعاية زوجته . وقد حزن أصدقاء بوب وبدؤوا يناقشون فكرة لإحضار هدية الشفاء لبوب وزوجته، وفي النهاية بدأ اثنا عشر شخصاً، متناثرون في مدن عديدة، في العمل على قطع رفوف خشبية، وبينهم الشرطي والمحامي والمهندس .

تمّ تجميع المشروع من قِبَلِ أحد أعضاء المجموعة، وتمّ إرسالها إلى بوب في أيّوا .

تأثر بوب بالهدية وسرّته النيات الطيبة لزملائه في الأعمال الخشبية، وقد شعر بالامتنان لكونه عضواً في مثل هذه المجموعة الرائعة .



إن العضوية في المجموعات تجعل الأشخاص يشعرون بأنهم أكثر ترابطاً فيما بينهم، وتزيد من الثقة الشخصية والرضا بنسبة 7٪ .

61

كُنْ إيجابيًا

في المنزل أو في مكان العمل، أو بين الأصدقاء لتكن دائمًا الشخص الذي يبعث التفاؤل، وستجد ذلك ينعكس عليك .



إذا كنت تواجه تحدّيًا، سواء تسلّق جبل أو إنهاء مشروع في العمل، فما نوعية الأشخاص الذين تريد أن يكونوا حولك؟ أهم الأشخاص المتشائمون الذين يذكرونك باحتمالات الإخفاق، أم المتفائلون الذين يهيئون لك الأسباب التي تدعو إلى النجاح؟

فكّر في الأشخاص الذين ترغب أن يكونوا حولك . فكّر في الناس الذين يمثلون المرح إن كانوا قربك . ما الذي يجمع بينهم؟ هل هناك متشائم بينهم يتوقع بشكل دائم حدوث الأسوأ؟ لا . فنحن منجذبون نحو الناس الذين ينظرون إلى الحياة بتوقعات إيجابية .

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

إن العيش في حياة قانعة هو واحد من التحديات في حياتنا،
وأفضل ما نواجه به التحدي هو التفاؤل.



واجه العلماء أوقاتاً صعبة جداً في التنبؤ بسعادة الشخص بناء
على الأحداث التي عاشها. وأفضل أداء للتنبؤ بالسعادة بديلاً عن
الأحداث السيئة أو الجيدة التي تحملها الإنسان في حياته، هي
المعتقدات والمقاربات التي يحتفظ بها الإنسان.

لا بُدَّ أن تأتي النهاية لكن بهدورك أن تكون مستعدًا

إن أحد مصادر القلق عندما نتقدّم في العمر أنه لن يكون لدينا فرصة لعمل الأشياء التي أردنا أن نعملها دائمًا، أو إنهاء المشروع الذي بدأنا فيه منذ سنوات مضت، أو إصلاح الجدران التي تداعت نتيجة إهمالها. لا تنتظر حتى نهاية حياتك لمعرفة الذي تمنيت فعله. فكّر في هذه الأشياء الآن وافعلها.



يميل الطلاب، في الغالب، إلى المماطلة؛ فلو أسندت لهم ورقة عمل، وحددت شهرين لعمل ذلك، فإن الكثيرين منهم سينتظرون حتى اليوم الأخير ليكشفوا دراستهم ويدوّنوا الملاحظات، ومن ثم ينتقلون إلى الكتابة. ولا يتم الاستمتاع بلحظة واحدة في هذه العملية. إنه جهد محموم مع اهتمام قليل بالجودة. فالطلاب الذين ينجزون أوراقهم بطريقة آنية، ويتوقعون ما يجب عمله، ويقومون

بالعمل بطريقة منظمة لا يشعرون أبدًا بخروج الأمور عن نطاق السيطرة، ويستطيعون الاستمتاع بذواتهم.

إننا نعيش الحياة مثل ذلك الطالب الذي يكتب ورقة عمل، وهو إما مماطل أو مخطّط؛ فالمماطل لا يستطيع السيطرة على الأمور، وتغدو كل سنة تمر مصدرًا للإحباط.

أما المخطّط، فإنه ينهي ما يلزم عمله، ويعامل كل سنة تمرّ كعلامة للإنجاز.



تفيد الأبحاث حول كبار السن أن أولئك الذين يشعرون بالراحة، مع تقدمهم في السن، لا يتجاهلون الأمور، ولكنهم يعدون أنفسهم لذلك.

63

إن كيفية رؤيتنا للحياة أهم من رؤيتنا واقع الحياة

ما شكل العالم وما حالته الآن؟ يمكن للعلماء والفلاسفة والملوك أن يقدموا حوارًا لا نهاية له حول هذا السؤال. لكن ليس هناك تصنيف للعالم بعيدًا عن التصنيف الذي تحدده أنت.



أجرى العلماء دراسة أبرزوا فيها للناس مجموعة من ورق اللعب، وكان في كل ورقة من هذه الأوراق خطأ ما، شيء مختلف عما هو عادي. كانت ورقة الأربعة سباتي حمراء اللون، وكانت ورقة الخمسة ديناري ذات ستة مربعات، ثم طلب من الناس أن يقولوا ما الذي رأوه؟

فهل كان الناس مندهشين من رؤية هذه الأوراق المملوءة بالأغلاط؟ لم يكونوا مندهشين لأنهم لم يلاحظوا ذلك. وعندما طلب منهم وصف الأوراق التي ينظرون إليها أجابوا أنهم كانوا

ينظرون إلى الخمسة الديناري أو الأربعة سباتي، ولم يذكروا أن الورق كان يحوي علامات مغلوبة.

فلماذا حصل ذلك؟ لأن ما نراه ليس هو ما هو موجود فعلاً، بل ما تبحث عنه توقعاتنا وافتراضاتنا.



إن الأشخاص الذين عاشوا أحداثاً حياتية متماثلة يمكن أن ينتهوا تقريباً بنظرات متناقضة للقناعة في الحياة. فمثلاً، قام الباحثون بمقارنة الناس الذين تَمَّتْ ترقيةهم في وظائفهم، ووجدوا أنه في الوقت الذي يبتهج فيه بعض الناس بهذه المناسبة يندب الآخرون حظهم على المسؤولية المضافة إليهم. فمضمونات الأحداث الحياتية هي مسألة وجهة نظر.

لتكن الورقة والقلم في متناول يدك

غالبًا ما يشعر الناس بالإحباط نتيجة عدم قدرتهم على تذكُّر فكرة جيدة خطرت ببالهمم في الأسبوع الماضي، أو حلم مشوق حلموا به في الليلة الماضية. فالذين يحتفظون بدفاتر ملاحظات يشعرون أنهم يتحكمون بالأمر، ولا يفوتهم من الفِكر إلاَّ النزر اليسير.



إيملي كاتبة طموح، وهي تدوّن الأشياء دائمًا على الورق. وحتى عندما لا تجد ورقًا لتكتب عليه تسعى لإيجاد مغلفات، أو أي شيء يمكن أن تستعمله، أو مناديل أو ورق مقوَّى لتدوّن ما يخطر على بالها من فِكر. فهل تعمل ذلك لأنها تنسى بشكل خاص؟ لا. بل لأنها واقعية بدرجة كافية، ونظامية لدرجة أنها تعرف أن الإنسان تصادفه عدة فِكر في اليوم يصعب معها تذكُّرها جميعًا أو معظمها. فالفِكر الجيدة تحوم في عقولنا، ويسهل أن تتطاير إلى خارج مخيلتنا. والكتاب الذين يقرون بذلك يحملون دفتر ملاحظات كي يدوّنوا أفضل

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

خوابرهم على الورق . وليس معنى ذلك أن تكون كاتبًا من أجل أن تصادفك هذه الخواطر الجيدة . احتفظ بدفتر الملاحظات والقلم في متناول يدك ، وسيكون بمقدورك أن تحتفظ بهذه الفِكر العائمة .



في الوقت الذي تساهم فيه الأنشطة الهادفة في السعادة تتسبب الفِكر والفرص الضائعة في الإحباط . والناس الذين يشعرون أن أفضل خوابرهم تفوتهم أقل قناعة بحياتهم بنسبة 37٪ عن غيرهم من الذين يحتفظون بما يخطر بأفكارهم .

65

ساعد الشخص الذي يحتاج إلى مساعدة بسيطة

إن تقديم المساعدة مريح . لذلك عليك أن تستغل الوقت للاهتمام بما يحيطك وتقدّم المساعدة التي تستطيع أن تقدّمها . ويمكن أن تكون هذه المساعدة، ببساطة، عادة إبقاء الباب مفتوحًا للشخص الذي يأتي من بعدك، وهي إيماءة تدل على المودة التي تجعل شخصًا آخر يشعر بشعور أفضل، ويجعلك تشعر بالرضا عن نفسك .



انتقلت ستاسي إلى الوسط الغربي من الشمال الشرقي للولاية، وسرعان ما لاحظت أن الناس في الوسط الغربي يتمتعون بعادة كونهم سائقين مهذبين . فلو كنت في مازق للخروج من موقف سيارات مع وجود موكب سيارات طوله ميل أمامك على الطريق الرئيس، فإن الناس قد تعوّدوا أن يقفوا، ويفسحوا لك مجالاً للخروج من الموقف . وكى تسير على نهجهم، فإن ستاسي اكتسبت عادة السماح

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

للسيارات للخروج عندما يكون السير مزدحمًا، وأحببت ستاسي هذه الطريقة الودود في الحياة، وسرعان ما تلقت مثالاً مثيراً لقيمتها. فبعد أن سمحت لإحدى السيارات بالمرور من أمامها، كان لا بد لستاسي من أن تتخذ أقصى جانب الطريق بسبب ظهور صوت غريب في سيارتها. السائق الذي أعطته فرصة المرور رآها تتخذ جانب الطريق، فتبعها وسألها إن كانت بحاجة إلى مساعدة. وبعد تفحص موجز تبين أن الوقود قد نفذ من سيارتها، فقام بتزويدها بوقود يكفي لتوصيلها إلى محطة الوقود، وأخبرها عن ظرف الناس في هذا الجزء من البلد. بعدئذ أعطته رقم هاتفها ليتزوجا بعد ذلك بسنة واحدة.



تبين الدراسات أن القناعة والرضا بالحياة مما يزيد حبك للآخرين بنسبة 24٪.

احذر النقد القاسي للأسرة والأصدقاء

إننا نعتمد على المقرَّبين منا من أجل الدعم . ويمكننا أن نتقبَّل كلمات ناقدة من غير المقرَّبين منا، لأننا نعتقد بأنهم لا يعرفوننا حق المعرفة، ولا نقول: إن ذلك بسبب عيب فينا. إلا أن الكلمات الناقدة من أصدقائنا وأسرتنا تجرحنا في الأعماق. حاول أن تتلافى إلقاء اللوم على هؤلاء المقرَّبين. وعليك أن تحبهم من أجلهم. فإذا كان لا بد من قول شيء، فليكن ذلك بطريقة بناءة، واجعل من نقدك عاكسًا لحبك واحترامك لا لخيبة أملك.



«حسناً. لقد كان هذا شيئاً غيبياً» قالت أم كارول لابنتها عندما شرحت الأخيرة لها كيف فقدت ملفاً في العمل، وأغضبت بذلك رئيسها. غباء. انطلقت الكلمة من فم والدتها مثل صفة. لم ترغب في أن يغضب رئيسها في العمل منها، لكن قول والدتها لها ووصفها بالغباء كان مؤلماً. غباء كلمة شائعة ذات معانٍ متعدّدة؛ ولربما قصدت والدة كارول أخف المعاني الممكنة، ولكن حتى في هذه

مفنة سر بسبف من أسرار السعداء

الحالة وخالل الحدفث مع شفا ص ما؁ وبفا صة شفا ص مفرف؁
علفك أن ففرف ص أن كلمافك سفؤفا بأقوى المعانف وأقلها إفا ففة .



إن العدوانفة واللوم فف الخلافاف فقللان الرضا فف العلاقات
بنسبة 70٪ ففرففا .

بعض الناس يحبُّون الصورة الشاملة، وآخرون يحبُّون التفاصيل

عندما تنظر إلى كشف حساب المطعم يمكنك أن ترى المجموع المستحق دفعه، أو يمكنك أن تركز على كل بند مدرج فيها. والحياة هي الشيء ذاته. يمكنك أن تفكر في مجموع ما أنجزته، أو أن تفكر في القصص الآنية لحياتك. وعليك أن تتبني التفكير الذي يجعلك أكثر رضا، فإن رأيت أن الأمور سارت بشكل جيد على الرغم من وجود مطبات في الطريق، ففكر في الصورة الشاملة. وإذا كنت غير واثق في النتيجة التي ستؤول إليها الأمور، ولكنك تعرف أن حياتك قد طبعت بلحظات من السعادة الغامرة والسرور، فعليك أن تركز على التفاصيل.



كان الوقت بعد ظهيرة يوم السبت، وهناك شخصان يعيشان متجاورين في بيتين متماثلين بالمساحة والقَدَم. أحدهما جالس في الأرجوحة، والآخر يتصبَّب عرقه في الشمس يدهن جدار بيته؛

فالشخص الذي يجلس في الأرجوحة يشعر بالراحة والسعادة، ويعلم أن بيته باقٍ على مدى عدة سنوات يأويه هو وأسرته، وجاره سعيد أيضًا، لأنه يعتقد أن جدار منزله سيبدو أنيقًا بقليل من الدهان، ويشعر بالرضا عن جودة الباب الخلفي الذي دهنه في الأسبوع الماضي. أحدهما يحصل على الرضا من الصورة الشاملة، والآخر من التفاصيل. لكن المهم هو أن النتيجة واحدة.



يرى الباحثون أن من الطبيعي أن نعيش السعادة ناجمة عن الأحداث التي نمر بها، أو نعيش الأحداث حالة ناجمة عن السعادة. فكلا النمطين شائع.

افعل الأشياء التي تجيدها

إننا بحاجة لأن نشعر أننا أكفيا. لذلك عليك أن تتولى مسؤوليات في مجالات تتفوق فيها سواء كان ذلك في الطبخ أو الزراعة أو المحاسبة، واطلب المساعدة حيثما تبذل العناء في ذلك.



لاحظ الباحثون في ولاية بنسلفانيا نزعة غريبة في درجات الطلاب. ففي الأقسام التي فيها دورات إلزامية أقل نرى الطلاب يحصلون على درجات أعلى بشكل عام. وفي البداية افترض الباحثون أن ذلك بسبب أن الطلاب اختاروا أسهل المواد المتوفرة. بعدئذ اكتشفوا أن الطلاب حصلوا على علامات أعلى في المواد الاختيارية والإلزامية. استنتج الباحثون السبب الجذري الكامن وراء ذلك، وهو أنه نظرًا لحرية الاختيار للمواد، فإن الطلاب كانوا يميلون إلى اختيار مواد موضع اهتمامهم وبمقدورهم أن يحققوا فيها أداءً جيّدًا. لكن الأهم من ذلك فإن الأداء الجيّد في هذه المواد الاختيارية قد حسّن

مفة سر بسيط من أسرار السعداء

أداءهم في المواد جميعها، لأن العادات الإيجابية التي خلقها النجاح في المواد الاختيارية قد انتقلت إلى المواد الإلزامية.



من هم الأكثر سعادة، الآباء القابعون في المنازل أم العاملون خارج المنزل؟ في الدراسات المقارنة لهاتين المجموعتين وجد الباحثون السعادة في كلتا الحالتين، حيث شعر الإنسان بالكفاءة فيما يعمله.

عليك زيارة جيرانك

إننا لم نعد نعيش في زمن نعرف فيه الجيران كلهم ونعدهم أصدقاء . فهناك عدد مذهل من الناس لم يسبق لهم أن تحدّثوا مع جيرانهم ، وبعضهم لا يستطيع أن يميّزهم من بين مجموعة من الناس . لذلك عليك أن تقدّم نفسك للجيران أو تدعوهم إلى فنجان قهوة . فالجيران لا يمثلون مصدرًا كبيرًا محتملاً من الصداقة ، بل يجعلوننا نشعر بمزيد من الراحة في منازلنا التي يقضي معظمنا غالبية وقته فيها .



يتم بناء منازل جديدة في البلد بمزايا جديدة مذهلة . وجاء في تقرير الرابطة الوطنية للبنائين أن المساحة التي كانت مخصّصة لغرفة المعيشة أصبحت تستعمل هذه الأيام لبناء شرفة أمامية مسقوفة . فالمهندسون المعماريون والبنّائون ومخططو المدن يرون في الشرفة الأمامية علاجًا للمسافة الاجتماعية غير السعيدة وغير المريحة التي تميّز الكثير من الضواحي . فكثير منا لا يعرف من هم جيرانه ، وغالبًا لا تعرف أي شيء عنهم على الرغم من الحقيقة بأن هناك شيئًا بالغ

منة سر بسيط من أسرار السعداء

الأهمية نشترك فيه، ألا وهو الضاحية التي تجمعنا، والأشياء المحيطة بنا، والمكان الذي نبدأ فيه يومنا وننتهيه.

فالشرفات الأمامية تمثل عودة إلى الماضي، لأن معظمنا يتربص الفرصة للخروج من مدخل المنزل والالتقاء بالناس في الشارع.



إن التفاعل الاجتماعي الأوسع يمكن أن يزيد من السعادة بنسبة 30٪ على الغالب.