

70

## ابتسّم

إن ابتسامتك تسعد الآخرين، وهي سبب في سعادتك أيضًا.



إذا تمكّنت من عمل شيء من شأنه أن يسعد الآخرين ولا يكلفك مالاً ولا وقتاً أتفعله أم لا؟ وإذا كان الشيء ذاته يجعلك سعيداً أيضاً أتفعله أم لا؟ فما ذلك الشيء السحري الذي يضيء يومك وأيام من حولك ولا يكلفك شيئاً؟ إنه الابتسامة.

حدّد العلماء في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو تسعة عشر نوعاً من الابتسامة، كل منها تستطيع أن توصل رسالة سعيدة، تواجه على الأغلب بابتسامة مماثلة.



في دراسة حول الكبار من مختلف الأعمار، تبين أن هناك ميلاً

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

لدى الأشخاص لتقليد تعبيرات من هم حولهم . بمعنى آخر فإن  
الوجوه الحزينة تقود إلى وجوه حزينة أكثر، والوجوه المبتسمة تقود  
إلى الابتسام والسعادة .

## لا تتقبّل الصور التي ينقلها إليك التلفزيون عن العالم

لو أنك شاهدت التلفزيون لأي فترة زمنية، وسواء أرايت الأخبار أم رأيت عرضاً رئيساً، فإنك لا محالة ستصل إلى نتيجة أن كل شخص إنّما أن يكون غنياً جداً، أو يكون على وشك الموت ميتة مفاجئة دامية. هذه الصور تؤثر فينا أكثر مما نعلم؛ فنحن نخشى أن تحصل معنا الأحداث المرعبة التي نشاهدها في التلفزيون وعندها نشعر بالإحباط. لذلك عليك أن تفصل بين ما تشاهده وبين ما تعرف أنه حقيقي. عليك أن تبني توقعاتك على الحقيقة لا على التلفزيون.



عاشت قبيلة غونيشين على مدى آلاف الأجيال في شمال الاسكا في عزلة تامة تقريباً عن الثقافة الخارجية. وكان أعضاء القبيلة مكتفين ذاتياً، يعيشون تماماً على مهارات تعلّموها من آبائهم وأجدادهم. في سنة 1980م، حصل أحد قادة القبيلة على جهاز تلفزيون. وعدّ أفراد

القبيلة ذلك الحدث بداية للإدمان . وسرعان ما تم تجاهل العادات الوطنية نتيجة تزايد وقت مشاهدة التلفزيون . إذ قال الباحث عن تجربة القبيلة: «بالنسبة لهؤلاء المواطنين: حالهم حال أي شخص آخر، فإن التلفزيون يمثل غاز أعصاب ثقافيًا، فهو بلا طعم ولا رائحة ولا ألم، ولكنّه قاتل» .

فما الذي حدث لتقاليد غونيشين التي دامت آلاف السنين؟ حسبما قال أحد أفراد القبيلة: «لقد جَعَلْنَا التلفزيون نتمنى لو كنا شيئًا آخر . لقد علّمنا الجشع والهدر، والآن ذهب كل شيء عشناه في الماضي» .



إن التلفزيون يغيّر نظرتنا إلى العالم، ويمكن أن يشجّعنا على التوصل إلى استنتاجات غير واقعية جدًا وضارة، تخدم عدم رضانا بالحياة، وتقلّله حتى نسبة 5٪ .

## يتوفر لديك خيار دائها

تذكر أنك لست مرغماً على عمل أي شيء . بإمكانك أن تختار ففعل أي شيء تراه مهماً بدرجة تضمن جهودك . فلا تعد مسؤولياتك مثقلة للكاهل ولا يمكن تلافيها . عليك أن تفكر بالنتائج الإيجابية لأعمالك ، والأسباب التي تدعوك للذهاب إلى العمل ، والأسباب التي تبقي من أجلها على أمورك المنزلية .



كم مرة تدمرت داخل نفسك : «لماذا يجب علي أن أفعل هذا؟» . فهل تصدق أنك غير ملزم بفعله أبداً؟ طالما أنك لست داخل سجن ، فإنك غير ملزم بعمل أي شيء . بل تختار الذي تريد أن تفعله .

وقد تتساءل : «ما الفرق في ذلك؟ أيجب علي أن أكوي الملابس ، أم أن أمامي الخيار لكي الملابس؟ فكلتا الحالتين تنطوي على عمل» .

هناك فرق هائل . إنه الفارق بين عمل شيء ، لأن له قيمة مهمة

بالنسبة إليك، وعمل شيء تكون أنت مرغماً على عمله . فعمل الكيِّ هو خيار أمامك، تتخذه لأنك تعير اهتماماً وقيمة لكونك نظيفاً وتظهر بمظهر لائق، أو أنك تقوم بالكيِّ لأفراد أسرتك لأنك تحبهم .

وفي كل مرّة نقوم فيها بعمل الكيِّ نشعر بأننا نريد ذلك . فهل هناك أحد يرغبنا عليه؟ لا . فعندما ترى الخيارات كلها أمامك يمكنك أن تتخذ قرار الاختيار الذي تريد .



في المقابلات حول مستويات القناعة بالحياة، تبين أن أولئك الذين عبّروا عن شعور بالاستقلال الذاتي واتخاذ قراراتهم بأنفسهم كانوا يشعرون بالقناعة ثلاثة أضعاف ما يشعر به أولئك الذين كانوا على النقيض .

73

## كُنْ مقبولًا

اجعل من التعامل معك أمرًا سهلاً على الآخرين . فلا تَكُنْ غاضبًا أو مقاطعًا للآخرين لمجرد أنك تستطيع أن تكون كذلك .



في صبيحة يوم السبت ، ذهب فرانك ليلعب الغولف مع صديقه مارك ، وقال لزوجته ميشيلا إنه سيعود إلى البيت حوالى الساعة الثانية . وبعد لعب الغولف طلب مارك من فرانك أن يساعده على نقل بعض الأثاث في بيته . وبعد أن تمَّ ذلك ، دعا مارك صديقه فرانك لتناول شطيرة ، وسرعان ما انقضت فترة الظهيرة . نظر فرانك إلى ساعته وهو يقود سيارته متجهًا نحو المنزل ، وذهل ليرى أن الوقت قد تجاوز الخامسة . ولم يتصل بميشيلا معتذرًا عن تجاوز الموعد ، فُجِنَّ جنونها . فكَرَّ بما تكون قد وضعت من خطط وها هوذا قد تأخر عدة ساعات ، وهذا من شأنه أن يقود إلى جدال ، وعندها يتم القضاء على الليلة بكاملها وإفسادها .

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

دخل فرانك إلى المنزل يفكر في الأعذار الممكنة، ولكن بدلاً من ذلك اعتذر، واقترح عشاء. عندها ابتسمت ميشيلا، وقبلت العرض، واستفسرت عن يومه، واستمتع الاثنان بذلك المساء.



وجد الباحثون أن وجود طريقة إيجابية نحو من هم حولنا هي من أهم المؤشرات على القناعة في الحياة، وأنها. بعيدين عن هذه الطرق. أقل احتمالاً للشعور بالسعادة بنسبة النصف.

## لا تتجاهل جانبًا واحدًا من جوانب حياتك

إننا نشعر عادة بسعادة عندما تكون جوانب حياتنا كافة متناسقة بشكل جيد أكثر من اهتمامنا بأن جانبًا واحدًا تام في حين أن كل شيء آخر متداعٍ.



لاحظ الطريقة التي تتخذ فيها بعض المؤسسات قراراتها. فهي تتخذها ضمن وحدات منفصلة بدلاً من التفكير في المؤسسة بشكل عام.

تقوم الجامعة بتخصيص حجرة فصل في الدور الأول لامتحان صباحي نهائي، في الوقت الذي يقص فيه المكلفون بالصيانة الأعشاب في المنطقة بمحاذاة النوافذ. فلماذا؟ لقد اختار عميد الجامعة حجرة الفصل لأنها كانت الحجم المطلوب بالدقة، في حين أن عمال الصيانة قد تم إرسالهم من قبل مديرهم، لأن الجو أكثر

برودة في الصباح، وكان من السهل أن يعملوا في الخارج في هذه الفترة.

فماذا كانت النتيجة؟ إن المهمتين متضاربتان، وكلتيهما لن تنجح. فالامتحانات ستكون متقطعة بالأصوات، وفي النهاية توقف قص الأعشاب في الساحة قبل الانتهاء منه لتفادي إزعاج الطلاب.

ومع ذلك فإن هناك ميزة في المؤسسة؛ هي معرفتك بكل ما يتعلّق باحتياجاتك وأولوياتك. إن مهمتك هي أن تستحضرها جميعًا. على قَدَمِ التساوي. عندما تتابع أهدافك.



في دراسة حول مجموعة كبيرة من الطلبة، وُجد أن أولئك الذين يربطون بين تحقيق هدف معيّن بوضعهم الشامل، كانوا راضين بحياتهم أكثر بنسبة 19٪.

## استمع إلى الموسيقى

إن الموسيقى توصلنا إلى عدة مستويات، وموسيقانا المفضلة تنقل أرواحنا إلى مكانها المفضل.



هل تعلم ما الذي حدث عندما وضع الأساتذة موسيقى موزارت للطلاب أثناء أدائهم لسلسلة الامتحانات؟ كان أداء الطلبة أفضل؟ فلماذا حدث ذلك؟ لأن العلماء وجدوا أن الموسيقى تحفّز عقولنا.

وعلى عكس ما أفادت به بعض التقارير بأن هذا التأثير يحصل بدرجة رئيسة مع الرُّضْع. فالبحث الأساسي يفيد بأن للموسيقى تأثيرًا إيجابيًا على أية فئة من مختلف الأعمار؛ فالموسيقى تثير عقولنا وأحاسيسنا، سواء كنا فرادى أو مجتمعين، ومهما كان تعدادنا.

مئة سر بسيط من أسرار السعادة



لقد وجد لدى الأشخاص الذين يستمعون لموسيقى اختاروها بأنفسهم أن لها أثرًا إيجابيًا عليهم بنسبة 92%. فالإثارة والسعادة ردّتا فعل طبيعيتان للموسيقى.

## لتكن أهدافك مرشدة لك

عندما تختار أهدافًا معقولة وذات معنى ومتوازنة عليك أن تتابعها بجوارحك كلها.



تصوّر نفسك في مطبخك على وشك عمل شيء عظيم. فهل تقضي ساعات تتناول كل مادة في الخزانة وكل طعام في الثلاجة، وتصيبها كلها في صحن واحد، وتخلطها، وتخبزها، ثم تضعها على طاولتك؟ لا شك أن النتيجة هي كومة هائلة من التُّفّايات غير المأكولة، رغم أنك بذلت مجهودًا كبيرًا بضمن باهظ.

فماذا لو أتبعته، بدلاً من ذلك، وصفة بدقة وذهبت إلى مخزن مواد غذائية لتشتري الذي تحتاجه فقط، ووضعت الكمية الصحيحة للمكوّنات الصحيحة، وطبختها حسب التعليمات؟ عندئذ ستنتهي بما تريد بالضبط. والحياة تسير بالطريقة نفسها.. إنها لا تأخذ كل شيء

## مئة سر بسيط من أسرار السعداء

تملكه، لتنتهي به إلى حيث تريد . . بل يلزمك خطة وصبر من أجل  
تتبع الخطوات اللازمة .



في المقابلات المتواصلة مع مجموعة من المحامين لوحظ انتقال  
الأهمية من الحياة المهنية إلى الحياة الأسرية . ونتيجة لذلك ، فإن  
الذين لاحظوا ذلك أعادوا تنظيم أولوياتهم وفقاً لذلك ، وهكذا كانوا  
راضين عن حياتهم بنسبة 29٪ أكثر من غيرهم .

## الاستعمل وظيفتك بطريقة ايجابية

إن العمل يمنحنا في أفضل حالاته شعورًا بالهدف، ويعزّز من تقديرنا لحياتنا خارج مكان العمل. لذلك عليك أن تقدّر كل ما تمنحك الوظيفة إياه، وهي ستساعدك في تقدير المهم فعلاً.



لدى مدينة وسكنسون برنامج جديد يوفّر لجميع العاطلين فرصًا للعمل. فهل تعلم ما الذي يحبه الناس الذين يحصلون على العمل بعد أن يتم توظيفهم من جديد؟ إنه ليس المال بل احترام الذات. فهم يرون في الوظيفة فرصة لإظهار مسؤوليتهم وقدراتهم واعتمادهم على الذات، ويجدون أن العمل يجعل الأمور كلها واضحة لا للآخرين فقط، بل لأنفسهم أيضًا. عليك أن تستعمل وظيفتك لا على أنها حكم قضائي أو عقاب، بل فرصة للتفاخر، ثم بيّن لنفسك ما الذي تستطيع أن تفعله.

مئة سر بسيط من أسرار السعداء



أظهرت دراسة على ما يزيد عن 1500 حالة، أن العمل خارج المنزل يزيد من رضا الحياة بنسبة 5٪ ويسهم في شعور بالمساواة في الأسرة.

## كُنْ حريصًا على المرح

عليك أن تخصص بعضًا من الوقت يوميًا للمتعة والبساطة والضحك .



انظر إلى الأطفال وهم يركضون في الساحة، وسرعان ما يقودك تفكيرك للقول: «إنهم يستمتعون بكثير من المرح، فلماذا يتم هذا». والسؤال الأفضل هو: لماذا لا تستمتع أنت بالمرح؟ فالأطفال يركضون ويلعبون كما لو كان ذلك غريزيًا، ولا يتساءلون فيما إذا كان يجب عليهم أن يلهوا، فهم يخرجون ويفعلون ذلك. أما الكبار فلديهم مسؤوليات، وهم جادون. اطلب من أحد الأصدقاء أن يشاركك في اللهو، وربما تسمع منه: «ليس لدي وقت لذلك». تخيّل لو أنك سألت طفلة إذا كانت تحب الذهاب إلى حديقة الحيوان، وأجابت: «سأخبرك فيما بعد، فأنا مشغولة الآن»؟! في بعض الأحيان نجد أن الأطفال يعرفون أكثر منا. إن ممارستنا للهو وتخصيص جزء من الوقت للبساطة والسعادة المحض جزء حيوي من الحياة اليومية.

## مفحة سر بسيط من أسرار السعداء



إن المرح أحد العوامل الخمسة الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة. فالأشخاص الذين يقضون وقتهم لمجرد اللهو يشعرون بالسعادة بنسبة 20٪ يومياً، وتزداد هذه النسبة لتصل إلى 36٪ يشعرون بالسعادة مع تقدم مراحل حياتهم.

## عليك أن تؤمن بالعدالة المطلقة

من الواضح للجميع أن هناك مشكلات عديدة في العالم . ولكن لنستمد الراحة من الفكرة القائلة : إن الخير يسود في النهاية . وسواء أكنت تركز على نظام العدالة الجنائية أم على نظام روحي ، فعليك أن تدرك أن من أساؤوا للعالم سيدفعون الثمن يوماً ما .



كان «جون ليست» شخصاً لطيف الخلق وذا شخصية غير لافتة للنظر، وهو من النوع الذي إن صادفته في الشارع لا يوحى لك بأي فكرة . ذات يوم عرض التلفزيون قصة عن «جون ليست» . فمنذ عدة عقود اُتُرف هذا الإنسان جريمة شائنة وقتل أسرته، وبدأ حياة أخرى، واختفى عن الأنظار عدة عقود من الزمن .

فهل «نجا بجريمته» طوال هذه السنوات؟ نعم . . . بالتأكيد لم يكن في السجن . . . لكنه وَصَفَ أخيراً جهنم التي عاشها وهو بانتظار اكتشاف أمره وانهايار عالمه الجديد في كل لحظة .

مئة سر بسيط من أسرار السعداء



بصرف النظر عن التجارب التي يعيشها الأفراد، سواء أكانوا ضحية لجريمة، أم عرفوا شخصاً مقرباً عاش تلك التجربة، فإن من يعتقدون أن العالم عادل بشكل مطلق، يحافظون على مستوى عالٍ من الرضا بنسبة 13٪ أعلى من غيرهم.

## عليك بالعيش مع الذكريات الإيجابية

فكّر في الأوقات السعيدة التي عشتها، أو عاشتها أسرّتك وأصدقاؤك معًا. إن تذكّر سعادة الماضي لها قدرة قوية لجلب السعادة للحاضر.



جاء «نيل» على ظهر قارب عندما كان في الرابعة عشرة من عمره وحيداً إلى بلد، لم يكن يعرف فيه أي شخص، وعمل في وظيفة متعدّدة المهام لدى عمدة مدينة صغيرة في الساحل الشرقي (للولايات المتحدة)، وكانت تلك مهمة سياسية في العهد الماضي. وكان يبدو أن العمدة يُسَيِّر الأمور كافة في المدينة. اعتاد «نيل» أن يسرد لحفدته القصة تلو الأخرى عن رحلته لأمريكا والسنوات الماضية التي عمل فيها لدى العمدة. والقصة التالية هي المحبّبة لـ«نيل»: كان «نيل» يسير في المدينة يرتدي بذلّة مهترئة أقل من مقاسه بمقاسين. رأى العمدة «نيل» وهو يَمُرُّ من جانبه، وسأله إلى أين هو ذاهب؟ وأفاد «نيل»: إنه كان متجهًا نحو الكنيسة، وكان على وشك الزواج. نظر

العمدة إليه من أعلى إلى أسفل وقال: «يجب أن ترتدي ملابس مناسبة للزواج». شعر «نيل» بغصة، وقال للعمدة: إنه لا يمتلك نقودًا كافية لشراء ملابس جديدة. عندها قال له العمدة: إنه سيرتدي اليوم أفضل ملابس يرتديها أي شخص في المدينة، وأرسله فورًا إلى الخياط. إلا أن محل الخياط كان مغلقًا. أرسل العمدة رجال الشرطة إلى الخياط الذي حضر على الفور امتثالاً لطلب العمدة. جهَّز الخياط مجموعة ممتازة من الملابس لـ «نيل» ولم يطلب منه مالاً.

منذ ذلك الحين لم يشعر «نيل» بالكسل ولا الملل من تذكُّر الافتخار والدهشة من ذلك اليوم، مما رآه من لطف العمدة وعدم شعوره بالحرج أمام عروسه، بصرف النظر عن عدد المرّات التي روى فيها هذه القصة، لأنها كانت تجلب له شعورًا بالدفء من الداخل.



عندما يلجأ الأشخاص عن قصد إلى تذكُّر ماضيهم، فإن ما يزيد عن 80% منهم يميلون إلى التركيز على الذكريات الإيجابية.

## كُنْ حَيًّا الضمير

أنجز ما تبدأ به، واهتم بما تعمل، واعمله بشكل جيد. وعلى الرغم من أن كونك حَيًّا الضمير ليس أمرًا سهلاً كالإهمال، فإنك تشعر برضا أكثر عن نفسك عندما تعمل شيئًا جَيِّدًا.



يحب أهالي منطقة جنوب غربي فلوريدا، رواية الجسر الذي لا يقود إلى اتجاه. إذ صمّم المهندسون أكبر جسر في الولاية. ونظرًا لكبر هذا الجسر، كان لا بد من بنائه بدءًا من الجانبين باتجاه منطقة الوسط. إلا أن المشكلة هي أنهم عندما وصلوا إلى الوسط، وجدوا أن الجانبين لم يتلاقيا، إذ كانا على بعد قدمين. لقد دفعوا ملايين الدولارات، وقضوا آلاف ساعات العمل، ولم يكن هناك جدوى من العمل كاملاً. فهل تعلم ما الذي فعلوه؟ لقد بنوا جسرًا ثانيًا جديدًا.

## مئة سر بسيط من أسرار السعداء

هناك قول قديم مأثور، ولكنه لا زال سائداً. هناك طريقتان لعمل أي شيء: تَأَنَّ واعمله بشكل صحيح، أو قُمْ بالعمل على عجلة، ولن تنتهي منه أبداً.



تبين دراسة عن الكبار، أن الميل نحو الانضباط والتأني وأداء الواجب ذو تأثير إيجابي على السعادة بنسبة 18٪.