

لا تركز على صراعات خاسرة

تقدّم ولا تتوقف، فالمشكلات التي تستهلك وقتك وطاقتك ليحلّها يجب أن تكون مهمة وقابلة للحل. وإلاّ فإنه خير لك أن تنتقل إلى الأشياء التي يمكن أن تغيّرها.



تقول الخرافة: إنه قدّر على «سيسيفوس» أن يؤدي مهمّة لا نهاية لها، تتمثل في دفع صخرة ضخمة إلى قمة التل، وقبل أن تصل إلى القمة يفقد توازنه وتتدحرج الصخرة إلى الأسفل. ويعود سيسييفوس إلى دفعها إلى الأعلى مرة ثانية، ثم تنحدر إلى الأسفل. بطبيعة الحال لم يكن هناك هدف. لقد كان ذلك كالحكم بالإعدام.

وبعضنا يتعامل مع تناقضاته وإحباطاته كما لو كانت صخرة سيسييفوس. فنحن ندفع وندفع وندفع، ولا نرى أنه لا طائل وراء ذلك، على الرغم من أن جمال الحياة الحقيقية هو أن صخورنا من عمل أيدينا، وأنها ستنتهي المهمة الشاقة لو أننا توقفنا عن الدفع.



يعيش الكثيرون من الناس في صراع إزاء موازنة وقتهم بين العمل والمنزل . وتبيّن الدراسات أن الناس الذين يريدون أن يقضوا وقتًا أطول في كلا المجالين يصلون إلى نتيجة ، هي فقدان متناقص بالشعور بالرضا في العمل والمنزل . أما الذين يدركون أن وقتهم المحدود يمثل صراعًا بلا حَلٍّ جاهز ، فإنهم يشعرون برضا أكثر عن أنفسهم بنسبة الربع من أولئك الذين لا يتوفر لهم هذا الإدراك .

الاستمتاع بها هو عادي

أنت تعمل أشياء لا حصر لها في يومك، يمكن أن نطلق عليها أعمالاً رتيبة، ويمكن أن نعید تسميتها على أنها ممتعة. إن أخذ الكلب في نزهة المشي شيء يجب عمله. نعم، ولكنك في مسيرتك مع الكلب تقوم برياضة مفيدة. وتحصل على فرصة للتفكير وفرصة مقابلة جيرانك.



نحن نعلم أن معظم الأيام هي أيام رتيبة. وحياتنا تشتمل بأيام بارزة تبقى معنا مدة حياتنا مثل احتفالات الأسرة أو الانتصارات الشخصية. ولكن سيكون كل يوم في السنة. على الأغلب. عاديًا خاليًا من أي شيء مثير.

ومع ذلك فإن هذه الأيام العادية تحتوي على الكثير من الفرص للاستمتاع، ولا نفكر في الكثير منها أو حتى نقدرها. ففكر ولو للحظة، كل يوم، في الأشياء الممتعة البسيطة في حياتك اليومية.

انظر إلى «لوني» مثلاً الذي احتفل مؤخرًا بعيد ميلاده الـ 103، إذ

منة سر بسيط من أسرار السعداء

جلس على كرسي في الردهة الأمامية لمنزله، يتأرجح على كرسيه، وعندما سأله المراسلون عن شعوره في هذا اليوم الخاص قال: إنه يشعر بالروعة، لأن كل يوم كان يومًا خاصًا بالنسبة إليه.



في دراسة جرت على ما يقارب ثلاثة عشر ألف شخص، صنف 6% من هؤلاء الأشخاص رضاهم بالحياة بما لا يزيد عن «جيد إيجابي».

لا تركز على مآسي العالم، بل ركز على آماله

تحصل أمور مأساوية كثيرة في عالمنا، ولكن بدلاً من التركيز على هذه المآسي يجب أن نتطلع إلى المستقبل. فكّر في احتمالات العالم، فلربما يحمل المستقبل في طياته علاجاً للأمراض ونهاية للعنف ونهاية للفقر والجوع.



أراد مجلس كشافة البنات في سان جاستنو (الولايات المتحدة) أن يقوم بعمل مرح ومثير، ويجمع الأشخاص في مجتمع المجلس، وقرّر أن ينشئ أوسع دائرة للصدقة في العالم، دائرة من الناس الذين يتماسكون في احتفالات المجتمع.

دعت الكشافة البنات المحليات المقيمات للانضمام إليهم، وفي صبيحة أحد أيام السبت وفي حديقة ترفيه مجاورة أنشؤوا دائرتهم. وشارك عمدة هيوستن بالإضافة إلى 6243 شخصاً في هذا الحدث،

وقد امتدت الدائرة إلى ما يزيد عن ميل عندما أمسك الأشخاص بعضهم بأيدي بعض للاحتفال برسالة، مفادها: «الصدقة تهزم الحقد». قالت إحدى قادة الكشافة البنات: «إن أحداث ذلك اليوم تهدف إلى تعليم البنات والكبار أن كل شخص شيء مهم، وأن نقيم الفروقات بين أنفسنا».

وكما شرحت إحدى بنات الكشافة البالغة التاسعة من عمرها: «من المهم أن نكون أصدقاء للجميع، لأنك قد تجرح مشاعر شخص ما».



هناك تسعة من بين عشرة أمريكيين قلقون ومضطربون على جوانب العالم والمجتمع، والفرق بين من هم أكثر سعادة أو أقل هو ما يفعلونه إزاء هذا القلق. فالأقل سعادة ينغمسون في المشكلات التي يرونها؛ في حين أن الأكثر سعادة يركّزون على التحسينات المحتملة في المستقبل.

ليكن لديك هواية

إن الهوايات مصدر دائم للاهتمام وتوفر مكونين حيويين في الحياة وهما:
التوافق واللهم.



إيليزا تجمع الكتب القديمة، ويتوفر لديها جميع أنواع الكتب التي تزدان بها الرفوف في منزلها، بعضها اتباعي، وبعضها الآخر إصدارات أولى نادرة، وبعضها كتب تحب أن تقوم بمجرد تصفحها. إن جميع الكتب، بالنسبة لإيليزا، مصدر ترفيه، ومصدر للاتصال بجميع أنواع الناس الذين تقابلهم. فكل مدينة تزورها تجدها مصدرًا للمغامرة، فهي تزور محلات الآثار القديمة، ومخازن الكتب المستعملة، لتضيفها إلى ما لديها. فماذا يعني جمع الكتب لإيليزا؟ «إنها تبقيني على اتصال بالتاريخ، وعلى اتصال بالآخرين الذين أقابلهم، وأتبادل الكتب معهم، والأهم من ذلك أنني أحب مجرد وجود الكتب حولي».

مئة سر بسيط من أسرار السعداء



في دراسات حول آلاف الكبار وُجِدَ أن من لديهم هواية يعدُّون حياتهم مفضلة وإيجابية بنسبة 6٪.

لا جدوى من حشد الآخرين على علاقاتهم

يَجْنُ الأشخاص الذين يتمتعون بصداقات عديدة أحيانًا إلى أسرة أكثر تماسكًا؛ والأشخاص الذين تتسم أسرهم بالترابط يحنون إلى مزيد من الأصدقاء. إن المفتاح لقناعة متواصلة بالحياة ليس في الحصول على نسخة إضافية لما هو متوفّر لشخص آخر. وبدلاً من ذلك، عليك التفكير بطريقة بديلة تأخذ منها وتمنحها بصرف النظر عما إذا كان محيطك مكوّنًا بصفة أساسية من الأصدقاء أو الأسرة.



اجتمعت مجموعة من الفلاسفة والمؤرخين منذ عدّة سنوات مضت لدراسة فوائد الحياة الأسرية قبل قرنين من الزمن. وقد ركّزوا على عدم الاستقرار في أوضاع الأسرة الحالية وانتشار الخوف الذي يعاني منه مجتمعنا من حيث نقص العلاقات الأسرية التقليدية. وتساءل الأكاديميون فيما إذا كانت وحدة الأسرة في المناطق الزراعية

. أي العلاقة الثابتة بين أب وأم وعدد كبير من الحفدة . الثابتة هي المثالية فعلاً للبشر؛ وعمّا إذا كانت الدروس المستخلصة من السنة السابقة يمكن أن تطبق حاليًا. وها هي ذي النتيجة التي استخلصوها: إننا حاليًا نحسد الأسرة التقليدية لتمامها وثباتها، مع العلم أنه منذ مائتي سنة شعر أفراد الأسرة التقليدية بأن فرديتهم كانت مغمورة بوحدة الأسرة. أي إنهم لم يكونوا أفرادًا بالمعنى الكامل، بل مجرد أحد مسننات آلية الأسرة. لم تكن سخرية هذا الوضع غائبة عن أذهان الباحثين. فكثير منا يتوق هذه الأيام إلى مزيد من الترابط مع أسرنا في حين أنه منذ مئتي سنة مضت كان اتصال الناس وثيقًا مع أسرهم لدرجة أن ملّ بعضهم من بعض. إن الأمل الأفضل هو أن تستمتع بالعلاقات التي لديك، حيث إنك لا تقحمها لتصبح وفقًا لقياس زائف ولا لمقارنتها بحياة شخص آخر.



في دراسة على ما يزيد عن ثمانية آلاف شخص، نظر الباحثون في ما يزيد عن مئة عنصر يساهمون في السعادة. ومن بين العناصر ذات الأثر السلبي الأكبر كانت المقارنة التي شملت الإخفاق الشخصي في العلاقات حيث تقل السعادة بنسبة 26٪.

امنح نفسك وقتًا للتأقلم مع التغيير

لا تتوقع أن تشعر بالراحة الفورية بعد الانتقال أو عندما تكون في وضع جديد. بل يجب أن تمنح نفسك وقتًا للتأقلم. فإذا عرفت كيف تريح نفسك في ظروف جديدة، فإن التغييرات التي تقوم بها في المستقبل ستكون أكثر سهولة بالنسبة إليك.



«جيل» معلّمة مدرسة متمرّسة ومحترمة، درّست الصف الثامن مدّة تزيد عن عشرين سنة. فوظيفة المدرسين فريدة حيث يبدوون من جديد كل سنة ويحاطون بوجوه جديدة. و«جيل» كانت متمرّسة وذات خبرة تحب التعليم، ولكنها في كل سنة كانت تواجه الشيء ذاته في الليلة التي تسبق اليوم الأول في الدراسة، إذ كانت تدور ذهابًا وإيابًا قلقة متسائلة، وناذرًا ما تنام في تلك الليلة.

تعترف «جيل» بأن الغريزة البشرية تبدو قلقة وغير مرتاحة مع التغيير، وتتركها مشدودة إزاء لقائها خمسة وعشرين وجهاً جديدًا في

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

اليوم الأول. ومع ذلك، فإنها سرعان ما تشعر بالراحة في الجوانب العادية التي تبقى ثابتة، وتشحذ هممتها بفكرة، مفادها أنها ستشرع في مغامرة جديدة، على خلاف تلك التي قامت بها سابقًا.



في دراسة حول الأزواج الجدد تبين أن من اعترفوا بصعوبات في وضعهم الجديد كانوا أكثر راحة فيما بينهم ومع الزواج بما يعادل 1,5 مرة من أولئك الذين حاولوا إخفاء الصعوبة في التعامل مع التغيير.

عليك بالتركيز على ما يهيك فعلاً

ليس هناك جدوى في الدخول في مسابقة لعبة لا تهتم فعلاً في الفوز فيها، إذ يجب عليك أن لا تسمح لحياتك وتوقعاتك أن تصبح مجرد انعكاسات عميقة شخصية لما يهيك أكثر.



لقد اتهم الفائز في مسابقة ناتن لآكل شطائر السجق في سنة 1999م، بأنه قد قام بالغش. يُقال إنه بدأ يتناول الشطيرة الأولى قبل بدء الفترة الزمنية المحددة باثنتي عشرة دقيقة. وعندما انتهى الوقت كان قد تناول عشرين شطيرة وربعاً؛ في حين أن الثاني تناول عشرين شطيرة. والمسألة ذات أهمية بالغة بالنسبة للثلاثين اللذين احتلَّ القمَّة، فكل واحد يودُّ أن يكون هو البطل.

فهل تدخل في مسابقة تناول شطائر السجق التي تتطلَّب منك الاستعداد لذلك بتناول منتظم لكميات غير صحيَّة من الطعام خلال فترة زمنية قصيرة؟ ربما يكون الجواب: «لا»، لأن قدراتك في أكل

هذه الكمية ليست مدعاة فخر، وليست أمرًا مهمًا بالنسبة إليك .
ومع ذلك، فإن الكثيرين منا يخوضون في مسابقة، لا يقصد من
ورائها الفوز بجائزة؛ إذ نجد أن شخصًا ما يخوض منافسة اقتصادية
سرًا مع صديق أو جار أو أحد ممن يحبه .

إننا نقيس منزلهم، وسيارتهم، وطريقة حياتهم، ونحاول أن
نكون أفضل منهم . إلا أن حياتنا لا تتغير إلى الأفضل إذا سقط محرك
سيارتهم، أو إذا تطلّب الأمر إلغاء إجازتهم لأسباب مالية . أما
الآخرون فينظرون حولهم في العمل بحثًا عن منافس، ويقيسون
تقدمهم النسبي مع الشخص الآخر . لكن هل هذا هو هدفك
الحقيقي؟ وهل ولدت في هذا العالم كي تترقى قبل أحد زملاء
العمل؟ وهل ولدت في هذا العالم لتحصل على سيارة أفضل من
جيرانك؟ دع هدفك الحقيقي يوجّهك، لا المنافسات التي لا تفيدك .



إن الأهداف هامة في عملية تكيف الفرد مع العالم ومع القناعة
بالحياة . فإذا كانت أهداف الإنسان متطابقة مع مفهومه لذاته فهي تزيد
وتساهم 43% في تحقيق رضا إيجابي في الحياة .

عليك أن تدرك أن الرضا التام غير موجود

ضع نُضْبَ عينيك أن تكون راضيًا وسعيديًا بشكل عام، ولا تتوقَّع أن يكون كل جانب من حياتك تَامًا. إن الرضا التام غير موجود، لأنه يمكن إجراء تحسين على كل شيء، والذين يتقبَّلون ذلك يمكنهم أن يقدرُوا ما لديهم. أما الذين لا يتقبَّلونه فليس بإمكانهم أن يقدرُوا ما لديهم حتى وإن تحسَّنت ظروفهم. حاول أن تتحسَّن، ولكن لا تحاول أن تكون كاملاً.



يقول مارك توين عن لعبة الغولف: «إنها شيء جيّد مفسد».
 فلعبة الغولف ربما تكون أكثر الألعاب إحباطًا. إنها تبدو بسيطة جدًا.
 كرة بيضاء ثابتة يا إلهي! تضرب بالمضرب، فتطير الكرة، وتمشي إلى
 الكرة، وتكرّر ذلك. إن المشكلة في ضرب كرة الغولف تتمثل في
 أنها تتطلَّب سلسلة من حركات الجسم التي لا تنتهي وحركات
 للمضرب وزوايا، وهي دائمًا تنتهي في ضربة أقل من أن تكون كاملة.
 لو أنك استمعت إلى الذين يلعبون الغولف من أجل اللهو، فإنك
 تسمعهم يقولون: «دعني فقط أحصل على طائر صغير، على هدف

واحد، وسأكون سعيداً». والطائر الصغير هو الهدف الذي تحققه عندما تضرب الكرة لتأتي في الحفرة خلال متوسط عدد ضربات أقل بضربة واحدة من تلك التي يحتاجها المحترف لتحقيق ذلك. فهل تعلم ما الذي يحصل عندما يحققون الهدف؟ إنهم يقولون: «هدف آخر». وكل تحسُّن يتم في اللعبة يتبعه طلب آخر لمزيد من التحسُّن. صانعو معدّات الغولف يعرفون أن اللاعبين تواقون جداً لمحاولة شراء وسيلتهم للتحسُّن؛ وكما قال أحد المصنّعين: «يجب عليك أن تبقي على مخزون كافٍ لتبيع لاعب الغولف؛ فهو يشتري المضرب إذا كان هذا المضرب سيحقّق ضربة الكرة مباشرة باتجاه الهدف في كل مرة».

إلاّ أنهم لا يستطيعون أبداً أن يتوصلوا إلى الكمال، وهذا صحيح حتى إن محترفي لعبة الغولف يقضون حياتهم كاملة في ضرب كرات أقل كمالاً.



إن من يعتقدون أنهم سيخفقون في تحقيق أهدافهم ليسوا سعداء، ولكن، وبالطريقة نفسها، هناك الذين يعتقدون أنهم سيحققون أهدافهم كاملة. أما أسعد الناس فهم الذين يعتقدون أنهم سيحققون بعضاً من أهدافهم، وسيحصلون على رضا من عدة جوانب في حياتهم.

احرص على إحاطة نفسك بروائح زكية

هذه طريقة بسيطة كي تَجْعَلَ سُعُورَكَ أَفْضَلَ . قُمْ بتهوية منزلك ، وأحضر بعض الأزهار العطرة ، واجعل بيتك ذا رائحة زكية ، عندها ستشعر بتأثير ذلك .



منذ خمسمئة سنة مضت استعمل الجنود في أوروبا بهارات ذات رائحة زكية لتخفيف آلام الجرحى . وهذه الأيام يقوم الأطباء بإجراء تجارب حول التداوي بالعطور في المستشفيات مستعملين روائح عطرة للمساعدة في الإنعاش بعد العمليات الجراحية .

يمكننا تشبيه الروائح الكريهة بشخصيات خبيثة تدخل في حياتنا ولا تغادرها أبداً . وإن عشت معها فترة طويلة فلن تستطيع أن تحسّ بها ، لأنها أحاطت بك هذه المدة ، فسجادة قديمة رطبة ، كما في أي

مصدر لرائحة كريهة، تمثل تهديداً لحواسنا بعدم الشعور بالرائحة؛
وحينئذ نكون قد فقدنا حاسة الشم، وفقدنا عقلنا. وفي حال عدم
وجود رائحة منفرة نريح أنفسنا من معالجة شيء كريه.

أما الروائح العطرة من ناحية أخرى، وكما عرفها الجنود في
القرن الخامس عشر، وما يكتشفه الأطباء من جديد هذه الأيام، فهي
توقظ حواسنا وعقلنا، وتذكّرنا، على مستوى العقل الباطن، بالأشياء
الجيدة.



إن حواسنا تعمل باستمرار، تقدّم لنا إشارات مبهمة حول بيئتنا.
والروائح العطرة تثير الدهشة والسعادة لدى ثمانية أفراد من بين
عشرة، في حين أن الروائح الكريهة تثير الاشمئزاز وردود فعل غير
سعيدة.

لا تترك الآخرين يحدّدون أهدافك

كثير من الأشخاص يختارون أهدافاً بناء على اعتقادات الآخرين. وبدلاً من ذلك عليك أن تفكّر فيما يهّمك فعلاً، وأن تضع أهدافاً ذات معنى لإنجاز ما يهّمك.



ترك غاري الجيش بعد خدمة عشرين سنة قبطاناً في البحرية، وقد ذهب أصدقاؤه من أنه سترك الخدمة واحتمال ترقيته أصبح على مرأى منه. فكيف سيفعل ذلك؟ وما الذي جرى له؟ لم يقل أصدقاؤه هذا له، ولكن هذا هو ما أرادوا أن يعرفوه.

كان لدى غاري الجواب: «إن الحصول على أعلى رتبة لم يكن حلمي قط»، «ربما يكون ذلك هدفكم، وهذا شيء جميل ولكنه ليس هدفي».

كان حلم غاري أن يخدم بلده بخدمة الأطفال، وقدم خدماته لقطاع المدارس المحلي. وخلال بضع سنوات طلب إليه المدير أن

يدير برنامج مدرسة ثانوية أكاديميًا جديدًا وقاسيًا. إن التعليم، حسب مفهوم غاري، يشبه الطيران إلى حد كبير: «ضَعْ يديك على أدوات التحكم يُكُنْ لديك القدرة على التفوق. فكل شيء ضمن سيطرتك». والتعليم بالنسبة إليه حلم يتحقق، ولم يكن ليتحقق لو أن غاري أعار اهتمامه لما يعتقد الآخرون أنه يجب أن يفعله.



ليس من الضروري أن ينجح الإنسان نجاحًا كاملاً في كل شيء يفعله كي يشعر بالسعادة. لكن من الضروري اعتقاده أن عليه أن يبقى مسيطرًا على حياته الخاصة. والحقيقة أن من يشعر بمسؤوليته عن وضعه وقراراته يكون راضيًا بنسبة الثلث عن حياته أكثر من غيره.

أنت إنسان ولست قالبًا متكرّرًا

يكون الإنسان في أسعد لحظاته عندما يتيح الفرصة لشخصيته الفردية بالظهور، لا عندما يكون متطابقًا مع الصور الشائعة. إن الرجال الذين يعتقدون أن عليهم أن يتصرّفوا بصلابة، والنساء اللاتي يعتقدن أن عليهن أن يتصرفن بنعومة، إنما يسجنون أنفسهم في إطار من التوقعات، لا علاقة لها بمكنون ذواتهم.



انظر إلى جنازة، تَرى النساء في نحيب والرجال في وجوه يخيم عليها الوجوم. لقد تلقّن الرجال درسًا حول كيفية الصلابة وعدم البوح بعواطفهم، والنساء تعلّمن كيف يَكُنَّ أكثر انفتاحًا وأكثر تعبيرًا عن ذواتهن. وقد تمكّنت المعاهد الوطنية للصحة من توثيق الحقيقة المتمثلة في ما يتعلّق بالآلام الفيزيائية والعاطفية، بأن الرجال أقل إفصاحًا من النساء عن عدم راحتهم. ومن المهم أن نتذكّر بأننا لسنا جميعًا متطابقين مع هذه التوقعات. فالرجل الذي يميل إلى البكاء في جنازة، ويضبط نفسه لأنه تمّ تعليمه أن يكون صلبًا، ليس صلبًا في

الحقيقة . إنه يدّعي بأنه كما يتوقعه الآخرون ، والمرأة التي تتوق إلى البوح بما في داخلها أمام الآخرين ، لكنها تتصرّف بطريقة أكثر محافظة لكبت مشاعرها وإلجام عواطفها ، لن تكون أكثر سعادة في تصرّفها بطريقة غير طبيعية ومخالفة لأحاسيسها .

عليك أن تتصرّف بالطريقة التي تعتقد أنها مناسبة ، وليس بالطريقة التي تعتقد أن الرجال أو النساء يفترض أن يتصرّفوا وفقها تصرّفًا مرسومًا . إن التعميم حول الرجال والنساء غالبًا ما يكون زائفًا ومشوّهاً .



إن الرضا بالحياة ، غير مرتبط بمدى ما يناسب الرجال أو النساء ، من حيث الجنس .

اعرف ما الذي يجعلك سعيدًا أو حزينًا

يشعر الناس بشعور سيّء إن كانوا غير سعداء، ولكن لا يعرفون سبب ذلك. فكّر في مشاعرك وعواطفك. بعدئذ وحتى عندما تكون غير مسرور ستشعر بالراحة في معرفة السبب وكيف يمكن تغيير ذلك.



البروفسور جون هاملر يدرس دورة حول التفكير العلمي. وفي اليوم الأول يكشف الغموض حول العِلْم بقوله: «إن العِلْم كله يعني ملاحظة الأنماط». ويفسّر لطلابه بأن العلماء يرون العالم بطريقة منظمة جدًا. فهم يبحثون عن الشيء الذي يتماشى مع شيء آخر، فالأحداث والحالات ليست عشوائية، إذ إن لها سببًا وتأثيرًا. فالعِلْم هو ملاحظة الأنماط الكبيرة والصغيرة. ماذا يحدث عندما ترمي حجرًا إلى الأعلى في الهواء؟ إنه يعود إلى الأرض في كل مرة. هذا هو النمط وهذا هو جوهر العلم».

يوضح البروفسور هاملر قائلاً حول الفرق بين غالبية الناس

والعلماء: «إن الناس يتركون العالم عشوائيًا بالنسبة إليهم، ويسمحون للأحداث بالمرور، ولا يربطونها بأحداث أخرى. فمهما يحدث فهو مجرد حدث، وليس هناك شيء آخر متصل به. أما العلماء في أي مكان فيرون في الأوقات جميعها الروابط لأنهم يبحثون عنها».

وفي التعامل مع عواطفنا والرضا بالحياة يلزمنا أن نكون علماء. إننا بحاجة لملاحظة الأنماط. فالذين يدعون أنفسهم يعيشون في وسط أحداث عشوائية لا يفهمون ما الذي يحصل لهم، لأنهم لا يستطيعون عمل أي شيء لتغيير عالمهم.



إن من هم أقل احتمالاً للتغلب السريع على شعور مؤقت بعدم الرضا بالحياة هم الذين لا يستطيعون أن يحدّدوا مصادر مشاعرهم.