

الفصل الثاني عشر

السعي إلى السعادة

نحن نأخذ السعي إلى السعادة على محمل الجد. وننفق ملايين على العلاج وعلى شراء الكتب التي تساعدنا قراءتها مساعدة ذاتية ونجاري الناس من حولنا. أن يكون الإنسان سعيداً هو هدف مغروس في النفس ويصدمنا أن نكتشف أنه فكرة حديثة نسبياً. ففي معظم مراحل التاريخ كانت الحياة بغيضة لأن كثيراً من الناس لم يتذوقوا طعم السعادة أبداً إبان حياتهم.

يقول روبرت دارنتون أستاذ التاريخ في جامعة برنستون «كان الناس يعيشون في أكواخ أرضها قذرة» ويقول «كانوا جياعاً وكانوا سعيدين حين يحصلون على وجبتين في اليوم. وكانت وجباتهم من نفس الطعام على الأغلب، النوع الذي تسمعه إن أصغيت إلى قصائد قديمة يهلهل بها للأطفال تعرفونها (عصيدة البازلاء الساخنة، عصيدة البازلاء الباردة) هذا ما كانت الأسرة تأكله وقت الإفطار ووقت العشاء وربما لأيام سبع متواصلة».

كان العمل شاقاً وكانت الحياة قصيرة. قليل من الناس كان لديهم الوقت ليهتموا بالسعي إلى السعادة.

وكان مفهوم السعادة مرتبطاً فقط بالحياة الأخرى بعد هذه الحياة: كان الناس يكافحون وهم يودعون الأرض بالدموع وقلوبهم مضغمة بالأمال بأن يربحوا الخلاص - والسعادة - في السماء. ولم يتغير ذلك إلا حين تحسنت ظروف الحياة - فجعلت التكنولوجيا الحياة أقل مشقة وجاءت اللقاحات فأنتجت الأطفال وانتبه الناس إلى أن السعادة ممكنة على وجه الأرض.

نحن الآن نسعى سعياً حثيثاً نحو السعادة بشكل مفروغ منه وقد خبرني البروفيسور دارنتون. إننا وصلنا إلى حد إننا غيرنا نهايات قصص الأطفال فقال: «قصة ذات الرداء الأحمر (ليلي والذئب) كانت تروى في الخمسينيات والستينيات والسبعينيات

من القرن فتنتهي بأن يأكل الذئب ليلي ذات الرداء الأحمر. الآن ينبغي أن تكون نهايات قصص الأطفال سعيدة».

قال دارنتون: عندما قال توماس جيفرسون إن لنا الحق في السعي إلى السعادة كانت كلمته فكرة جذرية متطرفة. وفي الحقيقة تكلم أرسطو عن السعادة قبل زمن طويل ولكن لم يكتب عن السعادة إلا في زمن إعلان الاستقلال، وازداد عدد الناس الذين كانوا مؤهلين للبحث عن السعادة. «كانت اللحظة الحاسمة في الحقيقة حين أمسك جيفرسون ريشة قلمه وكتب. (الحياة، الحرية، السعي إلى السعادة)».

لن يشعر الشعب ببساطة أن السعادة هي حال مرغوبة في الوجود ولكن هذا صحيح. وإن كانوا محرومين من ذلك الحق فينبغي أن يقيموا الدنيا ويقعدوها. ينبغي أن يطردوا السياسيين. ينبغي أن يطردوا الزوج أو الزوجة، ينبغي أن ينتقلوا إلى كاليفورنيا ينبغي أن يغيروا حياتهم.. سيجعلهم هذا سعداء؟

خرافة: المال يشتري السعادة.

حقيقة: ليس لأمد طويل.

اقتنع الأمريكيون بشكل متزايد أن المال يستطيع أن يشتري السعادة. قبل خمس وثلاثين سنة حين كان يسأل طلاب الجامعة ما هو أهم شيء، كانوا يجيبون: «الأسرة» أو «تطوير فلسفة حياة لها مغزى» يقول عالم النفس ديفيد ميريير الذي كتب «السعي إلى السعادة» «اليوم يقول معظم الطلاب: أن يكون المرء حسن الأحوال مالياً» ولكن كيف يكون المرء حسن الأحوال مالياً؟ إن كنت لا تملك ضروريات الحياة إن كنت جائعاً أو خائفاً من ألا يكون لدى أولادك طعام أو لباس فمن الصعب حينئذٍ أن تذوق الفرح. وجدت دراسات دولية أن أقل الناس سعادة يعيشون في أفقر البلدان. يقول عالم النفس أد دينر من جامعة إيلينوي إن النقود ربما تساعدهم. إنهم هلكى في طلبهم لضروريات الحياة إلى حد أن وقتهم ضئيل ليدركوا معنى سعادتهم الشخصية. «حين تسأل الناس في الصين أو في الهند أن يملؤوا سلماً من الروايز يبين مدى سعادتهم نصل إلى نسبة

مئوية عالية جداً عن أناس يقولون أننا لم أفكر أبداً في هذا الموضوع من قبل، على حين في أمريكا لن تجد أحداً في الواقع يقول ذلك».

في أمريكا يقول معظم الناس إنهم سعداء تقريباً، ولكن يقولون إنهم سيكونون أسعد إن حصلوا على مال أكثر. هل يستطيع المال الأكثر أن يزيد في سعادتهم؟ قابلت اثنين ممن ربح اليانصيب: كورتيس شارب ربح خمس ملايين دولار وشيري غاغلياردي ربحت ستاً وعشرين مليون دولار.

كورتيس شارب: لوهلة بدا الأمر لي وكأنني في عالم حلم؟

ستوسل: وهل عدت إلى عالم الواقع؟

كورتيس شارب: أوه نعم لقد عدت إلى الواقع، عدت إلى عالم الواقع لقد طلقت زوجتي الأولى وتزوجت أخرى وصرفت نقوداً كثيرة على العرس.

ستوسل: مئة ألف دولار على حفلة زفاف كبيرة.

كورتيس شارب: نعم ولكن هذا لم يدم خمس سنين أنت تعرف ماذا أقول؟.

شيري غاغلياردي: كنت فاقدة الحس مدة ثلاث سنوات.

ستوسل: ولكن لا بد أنك كنت سعيدة؟

شيري غاغلياردي: نعم ولا. لقد طُلق بعد سنتين من ربحي اليانصيب. الناس عندهم إدراك خاطئ عن المال. إنك تخرج من المنزل وتقول: «هذا ما أريده سوف أشتريه؟» وبعد أسبوعين كما تعلم يعود الفراغ. ثم ماذا؟

كورتيس شارب: أعني كم بذلة أستطيع أن ألبس؟ كم قبعة أستطيع أن أضع على رأسي؟ أنت تعرف ماذا أعني؟

دكتور مييرز الذي قضى ست سنوات يتفحص مئات الدراسات عن السعادة من أجل كتابه يقول ما إن تجتاز حالة الفقر فإن النقود لا تعين ولا يهم كم من الأشياء تشتري.

«من الواضح أن المخزون الاحتياطي من أقراص CD والخزائن المليئة بالملابس وأجهزة التلفاز الستيرييو ذات الشاشات الكبيرة لن تستطيع أن تبعث السعادة في نفسك».

سبب واحد آخر لم لا يستطيع المال أن يجعلنا أسعد حالاً ذلك أن الناس يتلاءمون مع الحال. يقول دكتور مييرز: «بعد الحصول على الدرجة من الثروة» يعتاد الناس ذلك، «ويقتضي الأمر طلب أرباحٍ أكثر، حاسوبٍ أسرع، جهاز تلفاز بشاشة أكبر أو أي أمر آخر - لإنعاش الفرح».

«إنعاش الفرح» مفهوم تراه حتى عند الأطفال الصغار. أعط الطفل لعبة متحركة لها غرضان وهو سيحبها كثيراً. ولكن الباحثين في جامعة سانت جون في نيويورك اكتشفوا أنه عندما يقدم للأطفال عشر لعب متحركة ثم يعيدونهم إلى اللعبة الأولى بغرضين متحركين فإنهم يفقدون الاهتمام والبعض منهم يبكي.

هل كانوا مدللين؟ هذه الكلمة ترد إلى الذهن حين نفكر في الراشدين والمال. لا يهم عدد الأشياء التي يحصل عليها بعض الناس فإن فرحهم يفقد بريقه ويصبح اعتياداً. يظهر تقرير التنمية في الأمم المتحدة عام 1998 أن الدخل اللازم «لإيفاء تطلعات الاستهلاك» تضاعف في الولايات المتحدة بين عامي 1986 و1994.

هل الأثرياء أكثر رضى من بقية الناس بيننا؟ إن الدلائل تتفاوت. وجد أحد المسوح أن 50 بالمئة من الكسبة ذوي الدخل الأعلى يقولون عن أنفسهم إنهم «سعيدون جداً» ولكن قسماً آخر من الناس في قائمة (Forbes Richest) يعتبرون أنفسهم ليسوا أكثر سعادة من أي شخص آخر.

ولكن معظمنا كما يقول د. ميرز «رغم الدخل المضاعف ورغم تضاعف قدرتنا الشرائية لسنا أكثر سعادة مما كنا قبل أربعين سنة». ثم وضعني د. مييرز تحت كاميرا على الإختبار.

دكتور ديفيد مييرز: أنا أعني أن تنظر فقط إلى «طريقة حياة الأغنياء والمشهورين» ألا يبدون سعداء؟ هل تود أن تكون مثلهم؟

ستوسل: نعم إن أنا الآن على التلفاز.

دكتور ديفيد مييرز: وإذاً هل أنت سعيد؟

ستوسل: لا.

كان ذلك محرراً.

أنا عندي مال. وقد أنجزت نجاحاً في مجال جذاب. عندما كنت في العشرين من عمري لو أن أحد الناس خبرني أنني سأحصل يوماً على ما حصلت عليه الآن لجننت من الفرح. ولكني لا أستيقظ في الصباح فرحاً متشوقاً للذهاب إلى العمل. بدلاً من ذلك أستيقظ قلقاً: «ماذا سأفعل على برنامج 20/20 هذا الأسبوع؟»

هل قصتي التي كتبتها جيدة إلى حد كافٍ؟ هل هي ممتعة إلى حد كافٍ؟ أخاف ألا تكون كذلك. ماذا إن لم أجد وقتاً لتصحيحها. إلى آخر ذلك لأنني أنا شخص قلق.

وأنا أيضاً كنت مرتاباً حول مفهوم «البحوث التي تجرى عن السعادة».

كيف يعرف هؤلاء العلماء ما الذي يصنع حياة سعيدة؟ إنك لا تستطيع أن تقيس السعادة كما تقيس ضغط الدم.

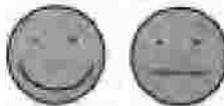
ما كان يقوم به الباحثون - وهم حقاً أناس جامعات يعملون بوقت كامل محاولين أن يحلوا السعادة - هو أن يسألوا الناس وحسب. «كيف تشعر هذا العام؟ أعط نفسك علامة من واحد إلى عشرة. هل أنت غير سعيد؟ حيادي؟ سعيد جداً؟».

وما دامت ظروف اللحظة قد تغير جوابك يقضي بعض الباحثين في هذه المواضيع شهراً ويدهم الهواتف النقالة Beepers. وحين ينتهي تلقي المكالمات يكتبون كيف يشعرون في تلك اللحظة.

باحثون آخرون يعرضون هذه الوجوه ويقولون أي منها وجهك؟



و حين أعطيت هذا الرائز لبربارة وولترز اختارت ما اخترت أنا: إننا على هذين الوجهين نغدو جيئةً وذهاباً.



ألتقط شارلي جيبسون مباشرة هذه الصورة.



أنا أحسده. حسناً إن هذا ليس علماً دقيقاً وقد يبدو سخيماً ولكن على مدى السنين قام الباحثون بمسوح على أكثر من مليون من الناس في أمريكا وآسيا وأوروبا ووجدوا بعض النماذج الواضحة.



خرافة: بعض الناس ولدوا سعداء وحسب.

حقيقة: هذا في الظاهر.

بربارة هربرت ودافني غودشيب امرأتان سعيدتان بدون سبب وبشكل مضحك. كانتا تقومان بدراسة نفسية لخنازير غينيا وكان الفريق مندهشاً من يهجتها النفسية العجيبة. وجميعنا كنا مندهشين. ولم يكن طاقم الكاميرا يصدق كيف أن هاتين السيدتين تبتسمان حول كل شيء.

بربارة ودافني توأمان متماثلتان (من بويضة واحدة). يمكنك أن تفسر سعادتهما لو كانت نتيجة لطفولة جيدة أو بسبب تأثير كل منهما في الأخرى - لكن الحقيقة أنهما لم تعرف إحداهما الأخرى حين كانتا طفلتين ولدتا بفاصل اثنتي عشر دقيقة وأعطيتا مباشرة للتبني. حتى أن بربارة لم تدر أن لها أختاً توأمة إلى أن أصبحت في الثلاثين من عمرها حين وجدت أختها بمساعدة المراسلين الصحفيين.

فكر الدكتور توماس بوشار وهو عالم نفس في جامعة مينيسوتا أن بربارة ودافني يمكن أن تكونا مرشحتين لتمهيد الطريق في دراسة يجريها على التوائم التي عاشت حياتها منفصلة بعضها عن بعض. قال لي: «عندما جاءتا إلى هنا هزّتانا بعمق من تشابههما الملحوظ».

وقال: «كانتا مستعدتين للانفجار بالضحك والقهقهة» وسماهما المخبر «التوأميتين المقهقتين».

أما بربارا فلم يكن هناك شك لديها حين سئلت عن سبب مزاجها الجيد أهو الطبيعة أم التنشئة أجابت فوراً: «إنها الطبيعة بلا ريب» وقالت: «ما أظن البيئة أو أي شيء آخر أثر فينا نحن ما نحن». والعلم أيدها فيما تقول: إذ وجدت دراسة مينيسوتا أن توقعات أن يكون التوأمين - مرحين أو غير مرحين - متشابهة بشكل ملحوظ سواء تربيا معاً أو كل واحد على حدة.

قال الدكتور بوشار: «لو كانت البيئة وحدها تشكل شخصيتنا، لما كان هناك تشابه بين توأمين تربيا منفصلين مع أن التشابه هو بحذافيره كما في توأمين تربيا معاً».

وجدت دراسات جرت في جامعة ميريلاند أن بعض الأولاد (يولدون) سعيدين أو غير سعيدين بكل معنى الكلمة. استعمل العلماء هناك القطبين الكهربائيين لرصد نشاط دماغ الأطفال حين كانوا يضحكون: الأطفال الذين يضحكون كثيراً يكون لديهم نشاط يمكن قياسه في الفصوص الجبهية اليسرى.

خبرني الدكتور ريتشارد دافيدسون أن «هناك بعض الأدمغة التي هي أكثر استعداداً لتجربة السعادة من سواها من الأدمغة» وقال «إن الاستعداد يولد مع الإنسان نفسه» أو لا يولد معه. أنا لم يولد معي كما يبدو. جلست في مخبر الدكتور دافيدسون وتركته يضع الشرائط الكهربائية علي لقيس نشاط دماغي. دكتور ريتشارد دافيدسون. تظهر بياناتك نشاطاً في الجبهة اليسارية أقل من المعدل الوسطي عند الشخص العادي ليس ذلك في الحد الأقصى ولكنه بالتأكيد أقل مما نشاهده في المعدل الوسطي.

ويحي نشاط الجبهة في الجهة اليسرى! لو كان عندي أكثر فقط...

أنا أيضاً متشائم. ويحي مرة ثانية. يميل المتفائلون لأن يكونوا أكثر سعادة من بقية الناس. يقول الذين يجرون الدراسة أشياء مثل: إن كنت تتوقع أموراً جيدة فسوف تصبح أكثر سعادة.

السيناتور جون ماكين (R-AZ) شخص متفائل. قال لي إن طبيعته المتفائلة هي التي جعلته يبقى حياً في السنين الخمس المخيفة التي قضاها سجين حرب في فييتنام

الشمالية. كان أسروه يعذبونه. وقد وضعوه في حبس انفرادي أكثر من سنتين. ولكن طوال ذلك الوقت كما قال كان مبتهجاً بسبب وجهة نظره الإيجابية.

سيناتور جون ماكين: إنه اعتقاد عميق في النفس بأن كل شيء سينتهي على ما يرام.

ستوسل: إنك ما كنت تعرف أن الأمور سوف تنتهي على ما يرام.
سيناتور جون ماكين: لا. ولكن كان عليك أن تعتقد بذلك. كان عليك أن تعتقد بذلك.

ستوسل: هل كانت هناك أوقات يمكن أن تقول إنك كنت سعيداً فيها؟
سيناتور جون ماكين: عدة مرات. تلك هي الأوقات التي كنت أضحك فيها من الفيتناميين، الحراس والمستجوبين، وأستطيع أن أقول لك إن السبب الذي جعل العديد منا قادراً على أن يخرج من تلك التجربة بوضع عقلي جيد كان لأننا كنا سعداء حقاً.

هذا موقف جيد ما كان يمكن أن أكون سعيداً في سجن في فيتنام الشمالية. ولكن يوجد أمل للأشخاص الذين يكونون مثلي. مع أن البيولوجيا لها تأثير مهم على سعادتنا فإن خياراتنا لها نفوذ كبير أيضاً.



خرافة: لو كان بوسعي أن أسلم هذه القرارات إلى أحد غيري.
حقيقة: التحكم يجعلنا سعداء.

قبل بضع سنوات حين كانت شركة كرايسلر مهتمة برفع المعنويات في خطوط تجمعها حاولت إدارة الشركة أمراً جذرياً. فقد أعطت عمالها تحكماً أكثر.

أتيح للعمال أن يساعدوا في إعادة تصميم مصنع رئيسي في مدينة سانت لويس وتغيير النظام الذي تنجز فيه بعض الأعمال. وقرر العاملون في خط التجمع أنه يكون من الأفضل إن استطاعوا وضع مقاعد أمام الأبواب وإن كانوا يستطيعون أن يوقفوا الخط كلما قابلتهم مشكلة.

تحسنت مواقف العمال بشكل ملحوظ. قال لي أحد العمال: «قبل عشر سنين لم يكن هذا مكاناً جميلاً تريد أن تأتي إليه كل يوم». وأردف قائلاً: «الآن تستيقظ وتشعر بأنك سعيد لأنك ذاهب إلى ذلك المكان».

أصبح الآن الأمر روتيناً معتاداً أن يُسأل عمال خط التجمع حول التغييرات في المصانع من أجل تحسين معنوياتهم بإعطائهم بعض مقاييس الضبط للتحكم ببيئتهم.

إن الرابطة بين التحكم والسعادة تبدأ من المهدي. يربط الباحثون في جامعة روتجرز Rutgers خيطاً حول رسغ الطفل. إذ شدَّ الخيط تظهر صورة وقد أدرك الأطفال ذلك وأحبوه يشدون الخيط فتظهر الصور ويبتسمون.

ولكن الباحثين بعد ذلك نزعوا هذا التحكم من أيدي الأطفال فلم تعد الصور تظهر أو تظهر عشوائياً. وسرعان ما انصرف الأطفال عن ذلك أو لجؤوا إلى البكاء. وعندما أعيد إليهم التحكم عادوا إلى الابتسام مرة ثانية.

قال عالم النفس ديفيد مييرز: «إذا فكرنا في أنفسنا أننا ضحايا وفكرنا أن حياتنا خارجة عن التحكم نعيش ببهجة أقل». وهذا هو السبب في أن الشعوب التي تعيش في بلاد فاشستية يكون المعدل فيها أخفض على مقياس السعادة.

أظهرت دراسات جرت في هنغاريا بعهد الشيوعية في الثمانينات أن الناس هناك يعتبرون أنفسهم أقل سعادة من أية دولة صناعية. ولم يكن الفقر هو السبب الوحيد لبؤسهم. فبعض البلاد الأخرى مثل الهند وبنغلادش وتركيا كانت في المستوى ذاته من الفقر ولكن ذكرانها أعلى في مستوى رفاهة الحياة وسعادتها.

إن البيانات حول العالم ثابتة على هذا المبدأ. وكما يقول دكتور مييرز: «الناس الذين يعيشون في أوطان، الشعب فيها متحكم مسيطر على شؤونه - كما في ألمانيا الغربية مقابل ألمانيا الشرقية في الثمانينات - يلاحظ عليهم علامات الرضى ويبدون أكثر سعادة من الناس الذين يعيشون في ظروف يشعرون فيها بتحكم قليل على حياتهم».



خرافة: الناس المتدينون أكثر سعادة.
حقيقة: الناس المتدينون أكثر سعادة.

يلاحظ أن الناس الذين يقال عنهم إنهم متدينون هم سعيدون جداً. يقول عدد من هؤلاء المتدينين إن السعادة تأتيهم من إحساسهم بغايتهم التي هي خدمة الله: إحساس بالالتزام نحو شيء أكبر من ذواتهم. وقد تقنعك الكنيسة بأن تصبح أكثر إحساناً. وتزداد نسبة المحسنين أربعين في المئة على غير المحسنين في قولهم إنهم سعداء جداً».

الإيمان بالله مرتبط ارتباطاً متبادلاً مع السعادة. وحسب مسح غالوب Gallup كلما شعر الناس أنهم أقرب إلى الله شعروا شعوراً أفضل حول أنفسهم وحول الناس الآخرين. ووجد أشمل مسح اجتماعي من بين المسوح التي أجريت أن أكثر من 48 بالمئة من الراشدين المتزوجين من جهة والذين يذهبون إلى الكنيسة أسبوعياً من جهة أخرى سعيدين جداً بالمقارنة مع 20 بالمئة فقط من الراشدين غير المتزوجين الذين لا يزورون الكنائس.

إن الذهاب بالطبع إلى الكنيسة أو المعبد أو الجامع يساعد على بلوغ السعادة لأنه يقودك إلى أن تمضي وقتاً أطول مع الناس الآخرين. هذا وحده يزيد فروق الشعور بالسعادة.



خرافة: دعني وحيداً وسأكون سعيداً.
حقيقة: العلاقات الحميمية تجعل الناس أكثر سعادة.

يعتبر المتزوجون أنفسهم أكثر سعادة من العازبين، ولكن ليس الزواج وحده هو الذي يصنع الفرق كما يقول علماء النفس بل كل أنواع العلاقات تمد يد المساعدة وربما كان هذا هو السبب الذي يجعل المنفتحين بين الناس يعتبرون أنفسهم أكثر

سعادة. وكذلك يعتبرون أنفسهم أكثر سعادة الناس الذين لديهم صديق ينادونه إذا طراً أمر سيئ. وتقترح البحوث أن النساء بعد الطلاق يشفن عاطفياً أسرع من الرجال وتقول النساء عادة إن لديهن خمس أو ست صديقات يتحدثن معهن بحميمية بينما يقول الرجال غالباً إن لديهم صديقة واحدة هي الزوجة السابقة.

يقول عالم النفس ديفيد ميريوز: «إن العلاقات الحميمية والداعمة والمترابطة تصنع السعادة والآن صار عندنا عدد أقل من هذه العلاقات في الولايات المتحدة أصبح عدد من يعيش وحيداً أكثر بثلاث مرات من عدد من كان يعيش وحيداً قبل نصف قرن».

وحيث نسأل الباحثين في موضوع السعادة «هل يوجد أناس تظنون أنهم أكثر سعادة؟» ويعيدنا الكثير من هؤلاء إلى أميش Amish وهي فرقة دينية صغيرة تنأى بنفسها عن وسائل الراحة في العالم الحديث. ومع أن أميش يصرفون الساعات الطوال وهم يعملون ما يعده معظمنا عملاً مملاً يقول البروفسور دونالد كريبييل إنهم ينتفعون من كونهم يمتلكون هدفاً في الحياة. «إن جذور سعادتهم مرتبطة بقيمهم في حياتهم الاجتماعية البسيطة. إنهم يتكلمون عن التعاون. يتكلمون عن نكران الذات. يتكلمون عن الزهد في الأشياء من أجل مصلحة الجماعة».

هل هم حقاً سعيدون؟ إنهم لا يبدوون سعديين جداً بملا بسهم السوداء وبعرباتهم السوداء التي بطل زيتها. في أحد برامجي التلفزيونية أقتنعا بضعة عشرات من جماعة الأميش أن تقدم اختباراً (رائزاً)، صممه باحثون في الجامعة يقدر السعادة على مقياس مدرج.

جميعهم عدوا أنفسهم «سعيدين» أو «سعيدين إلى أقصى حد». كانت علاقاتهم فوق المعدل الأمريكي (مع أن بعضهم عد نفسه أقل سعادة مما كانوا من قبل وقالوا ليس من التهذيب التفاخر).

قالت إحدى النساء إننا إذا رفعنا الكاميرات جانباً يمكن أن نخبرنا لم هي سعيدة جداً.

وإليكم ما كان عليها أن تقول:

امرأة من جماعة أميش: منزلنا هو الجنة فهناك الكثير من أبناء العمومة قد يكونون 100 أو 150 جاهزون دائماً ليعتنوا بك عند الحاجة. إنه أمان ربما نأخذه كأمر مسلم به. أحسب أننا جميعنا نحب الأشياء المادية لكننا نتدبر أمرنا ولا نشعر أننا نفتقد شيئاً إذا لم نكن قط مرفهين مادياً.

إنك لن تجد أفضل من ذلك. لا تحتاج إلى الكثير لكي تسر طفلاً من الأميش. نزهة بسيطة تسره ربما كما يسر أولادك إن هم ذهبوا إلى هاواي.

ربما هذا هو السبب في كون 85-90 بالمائة من أولاد الأميش يختارون أن يلفظوا مغريات الحياة الحديثة وبيقون في جماعة الأميش وقد وصف ذلك دونالد كريبييل بقوله: «إن طريقة الأميش في الحياة تعذب النفس الحديثة لأن السياح يأتون فضوليين لمعرفة فرقة الأميش ويتركونهم وهم يشعرون بالعذاب لأنهم ربما يظنون أن الأميش أكثر سعادة منهم».



خرافة: يجلب العجز سنيماً من عدم السعادة.
حقيقة: العاجزون سعيديون مثل أي شخص آخر.

إعاقة عجز أو إصابة هي أمر مدمر... إلى أجل مسمى. ومثلما وجد الراحون في اليانصيب أنفسهم خلال عام غير سعيدين كما كانوا من قبل فإن العاجزين غالباً ما يجدوا أنفسهم بعد خروجهم من صدمة إصابتهم أنهم سعيدين كما كانوا من قبل.

أصاب الشلل دينيس هيفي في عنقه بسبب حادث غوص ولكنه يقول إنه رجل سعيد. كان يواسي ضحايا السرطان ويقضي وقتاً في ملجأ من لا مأوى لهم يعلم الناس القراءة.

ستوسل: قد يسأل بعض الناس كيف تستطيع أن تكون سعيداً؟ وأنت تحتاج إلى من يلبسك ملابسك. وأنت لا تستطيع أن تأكل بمفردك.

دينيس هيفي: هذا مزعج. ولكنك تفعل ما يجب عليك أن تفعله وأنا شديد الامتنان لأن لدي الكثير.

ستوسل: يبدو أن تعليم من لا مأوى لهم أمر صعب. أنا أظن أن السعادة تكون في عمل أشياء طريفة - مثل الذهاب إلى السينما مشاهدة التلفاز. هذا عمل لطيف.

دينيز هيفي: هذا ليس عملاً. إن الأمر هو أن تعرف ما هو وضعك. أنا لست بالشخص الذي يجد بهجة في الجلوس إلى التلفاز ومشاهدته. لا يوجد تفاعل إنساني في ذلك. أظن أن ما يجعلني سعيداً هو التفاعل مع الناس وفيه متعة كبيرة من الرضى حين تكون مع أشخاص آخرين تضحك حين يضحك الآخرون هذه هي السعادة. هذا ما ينشطني.



خرافة: تنقص السعادة مع تقدم السن.
حقيقة: الكبار في السن سعداء مثل الشباب.

وصف نبع الشباب بأنه طريق السعادة.

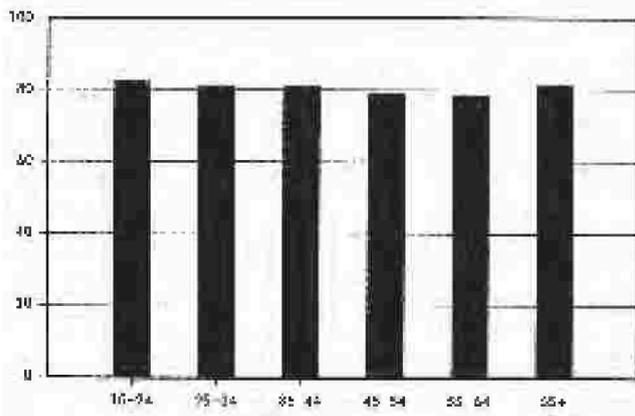
أشار ديفيد مييرز إلى أن هناك أسباباً وجيهة للاعتقاد بأننا نخسر فرصة السعادة كلما تقدمنا في السن.

ديفيد مييرز: يقل دخلك، وتضعف صحتك ويموت أصدقاؤك شهراً بعد شهر. لا بد أنه وقت غير سعيد تماماً في الحياة كما يفترض معظم الناس. ستوسل: هل هو كذلك؟

ديفيد مييرز: من الواضح أن الأمر ليس كذلك. فالناس في كل الأعمار يتساوون تقريباً في معدل شعورهم بالسعادة.

والمسوح متشابهة حتى أن الخطوط البيانية مملة. الناس في أي فئة عمرية تكون في المستويات ذاتها من السعادة.

العمر والسعادة



أجريت مقابلة مع أبي الذي يبلغ من العمر واحداً وتسعين سنة.

ستوسل: الناس في عمري يخشون أنني حين أصبح في سنك من الصعب أن أكون سعيداً. تصبح الأمور التي تجلب السعادة أقل.

أوتو ستوسل: لا ليس الأمر كذلك أبداً. إن الشعور بالسعادة لا يقل بالضرورة لأن الظروف لم تعد كما كانت من قبل.

ستوسل: ولكن كيف يمكن ألا تتغير الظروف؟ إنك أضعف صحة. وقل ما تتطلع إليه من أمور.

أوتو ستوسل: أجل ولكن أعلم أنه مع التقدم في العمر لا يوجد خيار. إنها الطريقة التي عليّ أن أعيشها الآن.

يقول الباحثون إننا عندما نتقدم في العمر تصبح الأمور العالية أقل علواً ولكن الجيد أن الأمور المنخفضة تصبح أقل انخفاضاً لأننا نتعلم أن نقبل ما لا نستطيع أن نغيره.

يصف كبار السن حياتهم بأنها صعبة ولكنك تقولون إنهم يشعرون بكرب أقل. ولهذا السبب يلاحظ أن مستويات السعادة هي بنفس ارتفاعها لدى الشباب.



خرافة: لا تستطيع أن تتظاهر بالسعادة.
حقيقة: تظاهر بالسعادة إلى أن تشعر بها.

ماذا عن أولئك الناس من بيننا الذين ولدوا وليس لديهم جينات السعادة التي أنعم بها على التوأمين المحققيين وماذا عن أولئك الذين ليسوا متفائلين وليسوا متدينين وليسوا متزوجين ولا اجتماعيين وليسوا محاطين بالأصدقاء إلخ...

هل نستطيع أن نفعّل أي شيء بسيط لنساعد أنفسنا ونغدو سعداء؟ «نعم».

يقول د. مييرز: «الناس في الواقع يشعرون أنهم أكثر سعادة حين يلبسون وجهاً سعيداً». أنا كنت شكوكاً.

ستوسل: هل تصنّعنا السعادة يجعلنا سعيدين؟

ديفيد مييرز: كان هناك تجارب اصطنع فيها بعض الناس تعبير وجه مبتسم وطلب إليهم أن يديروا زوايا فمهم بأدوات وقالوا إنهم شعروا حقاً أنهم أسعد حالاً. وفي دراسة أخرى ترك الناس يقضمون قلماً مما ينشط عضلات الابتسام أو يحفظون القلم فقط بين شفثيهم مما ينشط عضلات التجهم والتقطيب. هذا يتلاعب في عواطفهم. إن مكابدة الحركات يمكن أن يثير العواطف الداخلية. وهكذا إذا أردت أن تكون أكثر تفاؤلاً أو منبسّطاً ودياً أشرع بتمثيل ذلك كما لو أنك كذلك أي اصطنع ذلك.

ستوسل: كيف تصطنع أنك منبسّطاً ودياً؟

ديفيد مييرز: تبدأ بالحديث مع الناس في صف الدخول إلى المسرح. أعني أن بوسعك في الواقع أن تعطى وظائف واجبات محددة.

ستوسل: فقط افعل ذلك.

ديفيد مييرز: فقط افعل ذلك بكل ما في الكلمة من معنى.

ستوسل: يمكن أن يجعلني هذا غير سعيد.

ديفيد مبيرز: حسناً إن أردت أن تغير بعض ملامحك، ليست طريقة ذلك أن تجلس على مقعدك وتنتظر أن ينزل بك التغيير. إن الطريق إلى التغيير هو أن تنهض عن كرسيك وتتصنع أنك الشخص الذي تريد أن تكونه.



خرافة: يمكن أن يجعلنا وقت فراغ أطول أكثر سعادة.
حقيقة: الناس المشغولون هم أكثر سعادة.

يقول بعض الناس إنهم يمكن أن يكونوا سعيدين إذا أُتيح لهم وقت أطول للاسترخاء. يقول الخبراء: ولا بأية حال. إن عدم النشاط هو لعنة. تأتي السعادة حين نختبر مهاراتنا من خلال نشاط ذي معنى. يقول ديفيد مبيرز: «الناس الذين يحرزون مهارات ويلتزمون بها بكلمات أخرى الذين ينهمكون في مهام فاعلون يعيشون بهجة عظيمة».

غالباً ما يجد الناس محصولاً في أعمالهم ووظائفهم. ليس من الضروري أن تكون الوظيفة عالية الأجر ولكن أية وظيفة تجعلك تشعر أنك مفيد نافع.

يجد آخرون السعادة حين يفرقون أنفسهم في الهوايات والألعاب الرياضية، أو في أعمال الإحسان التطوعية. ويقول الباحثون إن سعادتهم هذه لا تأتي من السعي إلى السعادة. إنهم أثناء سعيهم إلى أمور أخرى تحدث السعادة.

يقول ديفيد مبيرز: السعادة هي تأثير جانبي حين القيام بأعمال أخرى «الناس السليبيون الذين يحيون في خمود وبلادة - لآتجراً وأقول يشاهدون التلفاز - يرجح ألا يصفوا أنفسهم بأنهم سعيديون على خلاف الذين يعملون بنشاط».

وهكذا ضع هذا الكتاب جانباً. اقلب على برنامج 20/20 اخرج من هنا واصنع شيئاً.

خاتمة



خرافة: جون ستوسل محافظ.

حقيقة: أنا مؤيد للحرية (ليبرتاري) Libertarian.

يدعونني الناس شخصاً محافظاً.

أنا أفهم لماذا. إن ناشر آخر كتاب لي دعاني على الغلاف «السوط المضاد لوسائل الإعلام الحرة». يسميني الكتاب الليبراليون «ذلك المحافظ على محطة ABC». وليس معنى ذلك أنه يعرفون في الواقع ماذا تعني هذه الكلمة. تعني كلمة «محافظ» للعديد من في تيار الإعلام الرئيسي أي شخص لا يثقون به أو لا يحبونه. بل إنهم يدعون أقصى اليساريين مثل شيوعبي الصين وروسيا «المحافظين في الخط المتشدد».

في مدينة نيويورك حيث أعيش كون الإنسان محافظاً أمر رهيب. يُشتم المحافظون بأنهم منغلِقون متمرون ضيقو التفكير يريدون حكومة فاشية مستبدة تضبط العالم وتضبط غرفة نومك وتجبر كل شخص أن يصبح مسيحياً متعصباً.

هذه القوالب المذكورة آنفاً هي وصمة في حزب المحافظين ولكن هناك بعض الحقيقة وراء هذه الوصمة. فالعديد من المحافظين يؤمنون بأن الجماعات الأمريكية قادرة على «بناء الوطن». ويشعر البعض بعدم الراحة من خروج الناس عن «المعايير» الاجتماعية. ويرغب العديد أن تصدر الحكومة قوانين ضد السلوك الذي يعتبرونه غير أخلاقي.

هذه كانت الأسباب التي جعلت الفيلسوف ف أي هايك يكتب عام 1960 دراسة بعنوان «لم أنا لست محافظاً» قال: «يظل الموقع المحافظ ثابتاً على الاعتقاد بأنه في أي مجتمع يوجد أشخاص متفوقون معترف بهم ورثوا مقاييس وقيماً وموقفاً ينبغي أن تتم حمايته وينبغي أن يكون لهم نفوذ في شؤون الناس أعظم من نفوذ الآخرين».

جاءت كلماته حين كنت أشاهد «الجمهوريين المحافظين مالياً» يوسعون الحكومة حتى أسرع مما فعل كلينتون. فجأة لم يعودوا يهتموا أن تتسع الحكومة وتكبر ما دامت تكبر بالطرق التي يحبونها.

وفي حملة الانتخابات قال الرئيس بوش مراراً: «ينبغي أن يكون للازدهار هدف» موحياً بأن من مهام الحكومة أن تتصور ذلك الهدف وتمّوله. إلا أنني لا أريد حكومة تخبرني ماهو هدف المنفعة بألف طريقة مختلفة. إن الأشخاص والشركات أخرى بتصور ذلك لأنفسهم.

وأنا أكتب هذه الكلمات يهاجم الجمهوريون شركات النفط «لابتزازها» الأسعار. وهم يحاولون إصلاح الدستور لمنع الشواذ الجنسيين من الزواج فيما بينهم بعد أن ابتدعوا لتوهم عنواناً جديداً للعناية الطبية Medicare. إن كان هذا حزب المحافظين اليوم فإنه لا يجتذبي كثيراً.

وكذلك لا تجتذبي الطريقة التي يعرف بها الليبراليون أنفسهم. يروج الديمقراطيون سياسات مخرّبة لصالح الاتحادات والمحامين وبعض الجماعات ذات المنافع الخاصة التي تغذيهم بالمال. أصبح معنى الليبرالية زيادة الإنفاق الخاصة على كل أمر - شرطة الكلام، برامج الفقر المخففة التي تحبذ الاعتماد والاتكال، الدولة الراعية الأكبر التي تعلمنا ألا نأكل الأطعمة الدهنية، قواعد أماكن العمل التي تخنق الفرص ونظم البيئة السخيفة.

أنا أحب فكرة الحرية الشخصية التي يضعها الديمقراطيون غالباً في المقدمة ولكن لا يبدو أنهم يربطونها بالمسؤولية الشخصية.

إن الحكومة الموسعة التي يسعون إليها هي أمر ظننت أن الديمقراطيين والآخرين «من أصدقاء الرجل الصغير» يهابونها. ما إن تقول للحكومة «ينبغي أن تعتنى بي» حتى تدعوها أن تأتي إليك وتقول لك كيف تعيش ومن تتزوج وأية قصائد مسموح لك أن تتداولها وكيف تستطيع أن تحصل على الجنس.

أريد حكومة تترك الناس وشأنهم. أظن ينبغي أن يكون الناس أحراراً ليفعلوا أي شيء يريدونه - ماداموا لا يؤذون أحداً. قد لا أوافق على خياراتهم ولكن لا أظن أن الدولة عليها أن تحذف خياراتهم. إن شئت أن تضع مخدرات في جسمك أو تحرق علماً أو تؤجر نفسك جنسياً ينبغي أن تكون حراً في فعل ذلك. إن أراد الناس بيع أو شراء كلية دعهم يفعلون ذلك. إن شاء رجل أن يمارس الجنس مع رجل آخر فإن ذلك خياره.

هذه ليست أفكاراً محافظة.

المحافظون بلا شك يرغبون في الحديث عن هذه الأفكار. أنا أذهل تماماً من كرم المحافظين في المناقشات. وحتى أولئك الذين لا يوافقون على أفكار يرحبون بي بحرارة في مؤتمراتهم. وحتى المحافظون الاجتماعيون «الضيقو التفكير» ينصتون إلي بأدب. على نقيض ذلك لا يرغب الليبراليون في التحدث على الإطلاق.

حين وضعت كتابي الأخير «Give me a break» افترضت أن وسائل الإعلام الرفيعة المنزلة اليسارية ستكون متشوقة لمناقشة أفكار ي، لتبرهن فقط كم هي سخيفة الأدلة التي قدمتها أو لتكذب تقرير زميلهم الضال الذي انصرف إلى الجانب القاتم بصفته كاتباً في التلفاز.

كنت على خطأ.

كان المحافظون متشوقين لضمي إليهم، وكان علي أن أناقش أفكار ي مع دزيئات من ضيوف الإذاعة ونجوم قناة أخبار فوكس Fox News channel وقد جعلوا من هذا الكتاب أفضل الكتب مبيعاً. ولكن وسائل الإعلام الليبرالية CNN و NPR ونيويورك تايمز أشاحت بوجهها وتجاهلتني. أين ذهبت «المناقشة المفتوحة» التي يمتدحها الليبراليون؟ إن هذه المناقشة كانت تتم غالباً في الإذاعات المحافظة. قليل من المحافظين كانوا يرغبون في قضاء وقت طويل لمناقشة قوانين المخدرات (فعل ذلك سين هانيتي) ولكنهم على الأقل سمعوني.

أما الليبراليون فلم يفعلوا ذلك.

كان هناك استثناءات قليلة: لقد اختارني روبرت رود فوردي من بين كل الناس لأطير معه إلى مهرجان سان دانس للكتاب. واستجوبني آلان كولس بقسوة في برنامجه في الإذاعة. وفي الواقع إن لاري كينغ أظهرني في برنامجه وكان برنامج في عطلة الأسبوع وقال إنه سيظهرني ثانية ومازلت أنتظر.

ظننت كان يمكن أن تتاح لي فرصة في مناقشة عادلة مع آل فرانكن. كنا نعرف واحدنا الآخر لأن أولادنا يذهبون إلى المدرسة معاً. لم يحالفني الحظ. لقد دعاني إلى الاستوديو إلا أنه تبجح طويلاً حول ما ادعاه أنه كان كذبة في الصفحة 305 وشرحت بصعوبة كيف فاتته تلك النقطة.

لم يكن هناك انفتاح كبير في وسائل الإعلام الحرة «المتفتحة» وجدها تخاطب المحافظين.

إلا أن هذا لا يجعلني واحداً منهم.

وهكذا إن كنت لست ليبرالياً ولست محافظاً ماذا أستطيع أن أسمي نفسي؟ الكلمة الأقرب لوصفي هي «مؤيد لمذهب الحرية أي ليبرتاري».

إنها ليست كلمة عظيمة. الناس لا يعرفون ماذا تعني أو يظنون أنها تعني Libertin أي الخليع الفاسق. ظن هايك أن كلمة «ليبرتاري أي المؤيد لمذهب الحرية» جد مصطنعة وتمنى أن يجد «كلمة تصف حزب الحياة الحزب الذي يفضل النمو الحر والتطور العفوي». وأنا أيضاً أتمنى. تلك الأفكار التي تجسدت في كتابات جون لوك وجون ستوارت ميل وأدم سميث هي التي كانت تدعى «الليبرالية». ولهذا السبب ينسب دعاة الحرية أنفسهم إلى «الليبراليين الكلاسيكيين». ولكن معظم الناس لا يعرفون أيضاً معنى «الليبراليين الكلاسيكيين». ماهي خياراتي الأخرى «الإرادي Voluntarist». «الرضائي Consensualist» أو من جماعة «عش ودع الآخرين يعيشون».

أريد أن أسترده كلمة «ليبرالي»! لقد سرقها ليبراليو الوقت الحاضر وحرفوها وأفسدوها. لقد غيروها إلى فلسفة تدافع عن شرطة الصحة والضرائب المرتفعة وكليشيات الكلام واستخفوا بالليبرالية الخلاقة للأسواق الحرة. كلمة «الليبرالية» لم تعد تعني التحرر الآن.

في القرن الثامن عشر كان التأييد لمذهب الحرية أو الليبرالية رد فعل على الملكية والارستقراطية والدين الموطد الراسخ. والحدود التي فرضت على سلطة الدولة جسدها الإعلان والدستور Declaration and the constitution اللذان قدما بديلاً ليبرالياً عن دكتاتورية المخططين المركزيين. لقد أثبتنا أننا كنا نمتلك «حقوقاً غير قابلة للتحويل».

كانت رؤية المؤسسين عن حكومة محددة «الصلاحيات» تشجع الأمريكيين لأن ينضموا طواعية إلى الآخرين ليساعدوا الجماعات ويساعدوا أنفسهم. وقادنا هذا إلى إبداع وطن مزدهر حر مسالم. وقد صنعنا ذلك لا لأننا مجبرين بل لأننا كنا أحراراً في صنعه.

أنا أعتقد أن أفضل شيء من أجل أمريكا هو شعب حر يمارس حقوقاً غير قابلة للتحويل أثبتها له الآباء المؤسسون وهي: تأسيس عائلات، تشكيل جماعات تعمل معاً - وغالباً بدون حكومة.

إنها فكرة قديمة جداً فكرة ليبرالية جداً.

الملاحظات الأخيرة

إنه عالم جديد ونحن نجرب: لقد كلفت أخبار ABC مايكل كليمنتن ومارك كاروديل بوضع معلومات إضافية ومصادر لهذا الكتاب على شبكة الإنترنت. ستجعلها وثيقة «حية» مضيفين إلى القائمة معلومات بقدر ما تصبح متوافرة ومصححين السجل (أخبرونا وجدتم خطأ).

بالنسبة لمعلمي المدارس يوجد أيضاً رابطة تساعدكم لتلقنوا طلابكم هذه الأفكار مجاناً فقط أعدوا الفيديو.

الرجاء الانضمام إنيا في 2020 / www. Abcnews.com. أود أن أبقى المناقشة حول الحرية مستمرة.

الفصل 1: وسائل الإعلام الجاهلة

ص6: مادام توكس يفترض أن 50 بالمئة من اللحم المصنع قد يكون أصيب بالإشعاع فإنه يفترض أيضاً أن هذا اللحم قد يكون منبعاً لـ 50 بالمئة من جرثومة E.coli المولودة في الطعام: إنتانات كامبيلو باكتر وسالمونيلا وليستريا وتاكسو بلازما.

ص7: صححت المعدلات حسب معايير السكان في الولايات المتحدة عام 2000 كما صححت بالنظر إلى تأجيل التقرير مع استثناء الميلازوما.

ص22: ألق نظرة على تلك القطعة في 2020 / www.abcnews.com.

ص27: وفقاً لمنظمة الصحة العالمية يولد 150514 ولداً كل ساعة في أنحاء المعمورة ونحن نقدر نحو 8 ساعات من الوقت لقراءة الكتاب.

الفصل 2: هو وهي

ص31 و32 اعتقد أن أدلتهم واهية، ولكن إن شئت أن تقرأ المزيد حول التأثير المزعوم للجنندر في الفحوص (الروائز) اقرأ في www.fairtest.org.

ص36-39: راجع هذه القصة في www.abcnews.com/2020 ولمعلومات أكثر في العنوان IX قم بزيارة لموقع الولايات المتحدة وزارة التربية في [www.ed.gor/pubs/ title IX index. Html](http://www.ed.gor/pubs/title IX index. Html).

الفصل 3: انتقاد المؤسسات التجارية

ص56: في تلك الدراسة كان سعر المركبات التي تُركت أثناء الفحص مرتبباً بسعر المركبات التي حصلت على موافقة التسويق.
ص74-75: أن عدد المرضى الذين ينتظرون الكلى لا يتضمن أولئك الذين ينتظرون أيضاً زرع البنكرياس.

الفصل 4: وحش الحكومة.

ص85: (هي منظمة ناشطة مخادعة ولكني أظن أنهم بارعون في موضوع الإعانات الحكومية للمزراعة).

ص87-88: اثنان من المنتجين في برنامجي اعترضوا على ذكرى لدعوى الرئيس بوش بأن «الولايات المتحدة جاهزة لحذف جميع التعريفات». قالوا إن هذه «كلمات غامضة مراوغة» لأن بوش كان يعلم أنه لم يكن هناك فرصة يمكن أن تقبل بها البلاد الأخرى. أنا اخترت أن أعتقد أن الرئيس كان مخلصاً في قوله.

ص103-104: بهذه المناسبة هذه مجلة عظيمة. إنها تحتفي بالعقول الحرة والأسواق الحرة. وتجعلني أضحك أو أبكي من مبالغاتها في الدولة المنظمة.

الفصل 5: غياب المدارس.

ص111: تتوافر النسخة طبق الأصل في الإنترنت www.Abcnews.store.com.
أو رقم- 6139- 800 505.

يمكن شراء عرض جون من Laissez Faire Books في رقم 800-326-0996 أو عبر الإنترنت <http://www.Laissezfairebooks.com>.

الفصل 6: المواقف السلبية للمستهلك

ص159-161 انظر هذا التقرير في www.abcnews.com/2020.

تقدم عدة منظمات معلومات أكثر حول التوفير في الخدمات الجنائزية مثل Alliance Funeral consumers.

الفصل 7: لغط الدعاوى القضائية

الفصل 8: خبراء في كل شيء

ص198-200 فوكس هو مؤلف A Kinship and marriage القرابة والزواج وهو كتاب مدرسي شائع في الأنثروبولوجيا.

الفصل 9: قوة الإيمان.

ص202: كانت هذه الجملة تعتمد على بيانات من شبكة بين الحكومات عن التغيير المناخي.

ص202: قدم عالم الجموديات ريتشارد ب اللي بيانات توضح تحليله للأجزاء الجوهريّة في صميم الجليد والتي أخذها من وسط جموديات غرينلاند.

ص206: نقص مستوى التلوث كان يعتمد على إطلاق ست ملوثات هواء رئيسة.

الفصل 10: صحتنا.

ص223-224: معظم الوجبات يتناولها الناس في المنزل وهذا يحرف البيانات ولكن علماء الأحياء الدقيقة يقولون المطاعم أكثر أماناً.

ص228-229: انظر هذه القصة في www.abcnews.com/2020.

الفصل 11: أخطار تربية الأولاد.

ص238-240: نصائح أكثر في تربية الأولاد من ماك بليدسو في www.parentingwithdignity.com.

ص 259: ومع ذلك يبدو هذا الرقم عالياً جداً، يعتقد كريشنبوم أن المراهقة تغطي الأعمار بين 10 و 23.

ص 263: ثلاث دراسات مرجعية مهمة هي:

الفصل 12: السعي إلى السعادة.

ص 268-269: انظر إلى هذه القصة في www.abcnews.com/2020.