

# 1

## إن لحياتك هدفاً ومعنى

أنت لم توجد في هذه الحياة لمجرد ملء فراغ، أو لتكون ظلاً في فيلم لشخص آخر. لنفكر فيما يلي: لا شيء يمكن أن يكون هو ذاته لو أنك لم توجد في هذه الحياة. فكل مكان ذهبت إليه، وكل شخص تحدثت إليه سيكون مختلفاً في حال عدم وجودك.

فنحن كلنا مترابطون، وكلنا نتأثر بالقرارات وحتى بوجود من هم حولنا.



خُذْ مثلاً على ذلك، السيد بيتر، وهو محام في فيلادلفيا وكلبه تاكيت، الذي كان مريضاً جداً، وقد أصبح مشلولاً تدريجياً نتيجة ورم في عموده الفقري.

لم يتمكن بيتر من العثور على طبيب بيطري يمكن أن ينقذ كلبه. ونتيجة لياسه من العثور على من يساعده التجأ إلى جراح أعصاب للأطفال، ووافق الطبيب على أن يحاول مساعدة تاكيت، وطلب مقابل ذلك أن يتبرع بيتر إلى مستشفى الأطفال الذي يعمل فيه.

لم يسبق أن قابل جيرى بيتر أو تاكيت . وجيرى طفل ذو عينين زرقاوين وشعر أشقر، وهو في الخامسة من عمره، ويحب البطاطا المهروسة . وكان جيرى أيضًا يعاني من تورم في عموده الفقري وفي الدماغ .

وبمساعدة التبرع الذي قدّمه بيتر للمستشفى خضع جيرى لعملية جراحية أجراها الطبيب لإزالة الورم .

وكانت عملية تاكيت ناجحة أيضًا .



تشير دراسات كبار السن الأمريكيين أن من أفضل أدوات التنبؤ بالسعادة هي فيما إذا كان الإنسان يعتقد أن هناك هدفًا في حياته . فبلا هدف محدّد واضح نجد أن سبعة أشخاص من بين عشرة يشعرون بعدم الاستقرار في حياتهم . أما إذا كان هناك هدف فإن سبعة من بين عشرة أشخاص يشعرون بالرضا .

## 2

### الاستعمل خطة للسعادة

نحن نظن أن الأشخاص السعداء وغير السعداء قد ولدوا على هذه الشاكلة. لكن كلتا الفئتين من الأشخاص يفعلون أمورًا تُوجِدُ وتعزز حالتهم النفسية. فالأشخاص السعداء يجعلون أنفسهم سعداء، والأشخاص غير السعداء يواصلون فعل أمور تزعجهم.



ما أول علامة تدل على عمل سليم؟ إنها خطة عمل سليمة. هذا ما يقوله مركز الإدارة الاستراتيجي، وهي مؤسسة استشارات أعمال. فهم يعتقدون بضرورة أن يكون لكل عمل غاية محدّدة، وبعدئذ يتم إيجاد استراتيجية لتحقيق تلك الغاية.

هذه المقاربة ذاتها يمكن أن يستعملها الأشخاص. حدّد ما الذي تريده؟ ومن ثم عليك أن تستعمل استراتيجية للوصول إلى ما تريد. ولعل ما يدعو إلى السخرية أن نجد الأطفال يجيدون ذلك بشكل أفضل من الكبار. فالأطفال الصغار يعرفون أنهم، بسوء طباعهم،

يتمكنون من الحصول على «آيس كريم»، وأنهم عندما يتسبّبون في ضجيج كثير، يولّدون ردة فعل غاضبة من آبائهم. فالأطفال يدركون أن هناك قواعد وأنماطًا معروفة للحياة، وهم يستعملون استراتيجية تساعدهم في الحصول على ما يريدون.

إن العيش في حياة سعيدة كشخص ناضج تشبه محاولة الحصول على «الآيس كريم» من قبَل الطفل. فأنت بحاجة إلى أن تعرف ما تريد وأن تستعمل استراتيجية للحصول على ذلك. فكّر في الذي يجعلك سعيدًا وفي الذي يجعلك حزينًا واستعمل ذلك. لمساعدتك في الحصول على مبتغاك.



إن الأشخاص السعداء لا يعيشون نجاحًا تلو الآخر، ولا يعيش غير السعداء إخفاقًا تلو الآخر. وحقيقة الأمر أن كلاً من السعداء وغير السعداء يعيشون تجارب حياتية متماثلة، كما تبين الدراسات. والفارق هو أن الشخص غير السعيد يقضي أكثر من ضعف الوقت يفكّر في الأحداث غير السارة في حياته، في حين أن الشخص السعيد يميل إلى البحث ويعتمد على معلومات تضيء نظرتة الشخصية.

### 3

## ليس من الضروري أن تفوز في كل مرة

إن الأشخاص شديدي المنافسة الذين يودون أن يفوزوا دائماً يحصلون على أمور أقل؛ وإن خسروا تَخَبُّ آمالهم بدرجة كبيرة، وإن ربحوا فإن ذلك هو ما توقعوا حصوله.



خاض ريتشارد نيكسون معركة إعادة انتخابه كرئيس للولايات المتحدة في سنة 1972م. وقد وجَّه أعضاء حملته الانتخابية كي يتخذوا الإجراءات كافة لكسب أكبر عدد ممكن من الأصوات. وأشهر هذه الإجراءات تلك المداهمات التي قاموا بها على مقر حزب الديمقراطيين، في مبنى ووترغيت، لزرع أجهزة تجسس. إلا أن أفراد الحملة شاركوا في مسلسل طويل فيما أسماه نيكسون نفسه «الأعيب قذرة»، وقد دأبوا على الاتصال بمحلات البيتا ليطلبوا توصيل مئات فطائر البيتا إلى مكتب مرشح خصم، وعلى إطلاق شائعات هاتفية يخبرون الناس خلالها أن مسيرة مرشح خصم قد أُلغيت، وكانوا

يتصلون بقاعات الاجتماعات، ويقومون بإلغاء الحجوزات التي قام بها الخصوم، فلماذا فعلوا ذلك؟ لقد كانت فكرة الفوز تستحوذ على نيكسون بكل ثمن.

والسُخرية الكبرى هي أن نيكسون كان فائزًا على أية حال، ولم يكن بحاجة إلى هذه الألاعيب؛ لكن عدم قدرته على التعامل مع احتمال إخفاقه دعاه إلى متابعة هذه الطرق المتطرفة، وكلفته في النهاية تلك الجائزة التي سعى جاهدًا إلى تحقيقها.



يمكن أن يكون التنافس عائقًا أمام القناعة في الحياة، لأنه لا يمكن أن يكون الإنجاز كافيًا، والإخفاق مُدْمَرٌ بوجه خاص، والمنافسون غير العاديين يقيّمون نجاحهم بدرجات أقل مما يُقيّم بعض الناس إخفاقهم.

## 4

### يجب أن تكون أهدافك منسجمة بعضها مع بعض

يجب أن تكون الإطارات الأربعة لسيارتك متراصّة بشكل سليم، وإلاّ فإن الإطارين الأيسرين سيتجهان اتجاهاً مختلفاً عن الإطارين الآخرين. وفي هذه الحالة لن تسير السيارة. كذلك الأهداف، فمن الضروري أن تكون كلها في الاتجاه نفسه. فإذا تضاربت الأهداف فإن حياتك لن تسير على ما يرام.



كان جورج راموس متقدماً في مجال الأخبار التلفزيونية. وقد ثبتت محطة بث يمكن مشاهدتها في الولايات المتحدة وأمريكا اللاتينية، وغطى الأخبار السياسية الرئيسة، واغتتم فرصة تغطية الحروب، وجازف بحياته في الشرق الأوسط وأمريكا اللاتينية وأوروبا.

كان راموس يعمل بشكل جيّد وفقاً لحساباته، سواء من الناحية الاحترافية أو الاقتصادية. لكنه رغب في السير قُدماً في حياته المهنية.

وقد رغب في «الوصول إلى أعماق أولئك الذين يهيمنون على هذا الكوكب، وأن يكون في قلب الأماكن التي تغيّر التاريخ».

إلا أن راموس كان يفتقد أسرته في جميع الأوقات. فعندما كان بعيداً عن المنزل كانت صورة ابنته تجعله يبكي عندما كان يفكر بالفترة التي يقضيها بعيداً عن الأسرة وفي المسافة التي تفصل بينهما، وفي الأخطار التي يعرّض نفسه لها، وفيما يمكن أن يؤثر ذلك عليها.

وفي النهاية أدرك راموس أنه لا يستطيع أن يحافظ على هدفه في البقاء في قلب الأحداث، وأن يبقى في الوقت ذاته حيث يريد أن يبقى معظم وقته، أي مع أسرته.



في دراسة طويلة للموضوعات على مدى أكثر من عقد من الزمن كانت القناعة الحياتية مرتبطة بانسجام أهداف الحياة. فالأهداف المتعلقة بالحياة العملية والتعليم والأسرة والجغرافيا كلها مهمة وهي تمثل في مجموعها 80% من الرضا، ولا بد من تناسق هذه الأهداف كي تؤدي إلى استنتاجات إيجابية أي إلى تحقيق الأهداف.

## كُنْ حَكِيمًا فِي عَقْدِكَ لِلْمُقَارَنَاتِ

كثيرًا من حالات شعورنا بالرضا، أو عدم الرضا، تعود إلى كيفية مقارنة أنفسنا بالآخرين. فعندما نقارن أنفسنا بمن هم أفضل مِنَّا فإننا نشعر بالاستياء، وعندما نقارن أنفسنا بمن هم أقل مِنَّا فإننا نشعر بالرضا. وعلى الرغم من حقيقة أن حياتنا هي ذاتها في كلتا الحالتين، إلا أن شعورنا حول حياتنا يمكن أن يتغير بشكل هائل بناء على المقارنة التي نعقدها. لذلك عليك أن تقارن نفسك بأمثلة ذات معنى، وتجعلك تشعر بالراحة مع من تعيش معهم وفي ما تملك.



كان «جو» أكبر إخوانه الستة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 21 و42 سنة، ولم تكن أسرته تمتلك مبالغ كبيرة من المال، ونشأ الإخوة الكبار، على وجه الخصوص، في ظروف صعبة متواضعة. وعندما أتموا الدراسة الثانوية ذهب «جو» واثنان من إخوته الكبار إلى العمل. ولما أتم الإخوة الصغار الثلاثة دراستهم الثانوية التحقوا بالجامعة، وشعر الإخوة الكبار أنهم خسروا شيئًا ما، حيث إن المساعدة المالية لم تكن كافية، ولم تتوافر لهم فرصة تعليم أخرى.

فلو قارنوا أنفسهم بإخوتهم الصغار، فإن «جو» وإخوته الكبار قد يشعرون بخيبة الأمل والحسد. وقد يتساءلون: لماذا حصل إخوتنا الصغار على فرص لم نحصل عليها نحن؟

ولو أنهم قارنوا أنفسهم بعدد من أصدقائهم، من الرجال في مثل أعمارهم، وممن لهم الفرص نفسها، فإنهم سيرون أن ما لديهم يفوق ما لدى كثير من هؤلاء الأصدقاء، من حيث رضاهم بأعمالهم الوظيفية ومما يحققون من أهداف في حياتهم الأسرية.

وبطبيعة الحال، فإن «جو» لن يجني ميزة بانتزاع الفرص المتوافرة لإخوته الأصغر سناً. إلا أنه لا يزال يشعر بالاستياء عندما يقارن نفسه بهم. فالجواب عندئذ هو عدم عقد هذه المقارنة. بعدئذ كبر الإخوة الصغار عقدين من الزمن في عالم مختلف وفي أسرة مختلفة في عدة أمور. فبدلاً من التسبب في خيبة الأمل لأنفسهم نتيجة هذه المقارنة، يستطيع «جو» والإخوة الكبار أن يتمتعوا بشعور جيد إزاء إخوتهم الصغار وإزاء أنفسهم عندما يعقدون مقارنة أكثر واقعية مع أولئك الذين واجهوا التحديات نفسها.



أعطيت أحجية إلى مجموعة كبيرة من الطلاب كي يجدوا حلاً لها. قارن الباحثون بين رضا الطلبة الذين حلّوا الأحجية بسرعة والذين حلّوها ببطء. فالطلاب الذين حلّوها بسرعة وقارنوا أنفسهم بأسرع الطلاب خرجوا بشعور عدم الرضا عن أنفسهم. أما الطلاب

الدكتور ديفيد نيفن

الذين حلُّوا اللغزَ ببطءٍ أكثر، ولكن قارنوا أنفسهم بأبطأ الطلاب  
خرجوا بشعور الرضا التام عن أنفسهم، وكانوا ميالين إلى تجاهل  
الطلاب الذين حلُّوا اللغز بسرعة.

## 6

### استغل الصداقة

عليك أن تعيد الدفاء والحماسة لعلاقاتك القديمة وتستفيد من الفرص في العمل، أو مع جيرانك لتوسيع قاعدة صداقاتك. فالناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر، وأنهم يهتمون بالآخرين، وأن الآخرين يهتمون بهم أيضًا.



لم يكن آندي يعرف جيرانه وكان يشيح بوجهه عنهم لو رأهم في ساحة المبني. لكن ما كان يراه بصفة رئيسة هو جدران عالية وأبواب مغلقة.

منذ بضع سنوات اشترى آندي جهاز كومبيوتر بهدف استعماله من أجل وظيفته. وذات يوم، في أثناء عبثه في الكومبيوتر وجد نفسه يستطلع الإنترنت، وزار آندي عدة مواقع اصطفّ فيها الناس من ذوي الاهتمامات المشتركة في الكتب أو الرياضة أو الأدب لمناقشة هواياتهم.

شارك في حديث مع شخص معين في أثناء رحلته في الكمبيوتر، وسرعان ما اكتشف أن هناك الكثير مما يجمع بينهما واستمتع تمامًا في الحديث إليه (على الرغم من أن الحديث كان من خلال الكمبيوتر).

بعد عدة أسابيع، وفي أثناء المحادثة عن طريق الكمبيوتر مع هذا الصديق الجديد، انقطع التيار الكهربائي عن منزل آندي، الأمر الذي تسبب في إغلاق الحاسوب وقطع الاتصال مع صديقه.

وعندما عاد التيار الكهربائي، بحث آندي عن صديقه ليجد أن هذا الصديق، وفي الوقت ذاته، قد انقطع عن الاتصال بسبب التيار الكهربائي أيضًا.

نظرًا لتشكُّكهما في هذه المصادفة قرّر آندي وصديقه أن يكشفوا عن موقعيهما. فمن بين جميع الأماكن في العالم التي يمكن أن يكون كلاهما فيها، تبين أن آندي وصديقه كانا يعيشان في الشارع نفسه. فعندما انقطع تيار الكهرباء في الشارع انقطع عن منزليهما اللذين كان يفصلهما بضعة منازل فقط. ونحن نعلم قدرة الكمبيوتر على تواصل الأشخاص في القارات المختلفة على وجه الأرض.

وهكذا تعلّم آندي درسًا أن هناك أشخاصًا رائعين هنا وهناك أيضًا، فقط إن توافرت الفرصة للتعرف عليهم.



إن العلاقات الدافئة، أجدى من الرضا الشخصي، وبعبارة

## مئة سر بسيط من أسرار السعداء

أُخرى: إن نظرة الإنسان إلى العالم بشكل عام، هي أكثر العناصر أهمية في السعادة. فإذا شعرت بالقرب من الآخرين، فإنك ستشعر بالرضا عن نفسك أربعة أضعاف مما تشعره فيما لو لم تكن قريبًا من أحد.

## أغلق جهاز التلفزيون

إن التلفزيون هو حشوة الكريمة التي تبعدنا عن جوهر حياتنا.



عندما تذهب إلى السوق المركزي هل تشتري شيئاً ما من كل مصفوفة فيه؟ بالطبع لا. فأنت تذهب إلى حيث يوجد ما تريد، وتتخطى تلك المناطق التي لا تحتاج فيها شيئاً. لكن عندما تشاهد التلفزيون فإن الكثيرين منا يتبعون مبدأ شراء شيء من الأماكن كافة. فإن كان يوم الاثنين فإننا نشاهد كل شيء، وكذلك الثلاثاء والأربعاء فنحن نشاهد التلفزيون، لأن هذا ما نفعله غالباً بدلاً من أن يكون هناك شيء ما محدد نريد أن نراه فعلاً. عندما تشاهد التلفزيون أسأل نفسك: «هل هذا ما أريد أن أراه؟».

لقد وجد النفسانيون أن بعضاً ممن يشاهدون التلفزيون بكثرة غير قادرين على متابعة حديث ما. بمعنى آخر، وكما قال أحد النفسانيين: «إن التلفزيون يسرق وقتنا ولا يرجعه أبداً».

لا تفتح التلفزيون لمجرد أنه موجود، ولأن هذا ما تفعله عادة .  
افتحه فقط عندما يكون هناك شيء ما تريد أن تشاهده . فالساعات  
التي تكسبها من جديد يمكن أن تُستغل في عمل شيء ما مع أسرتك  
أو أصدقائك أو في إيجاد لحظة هدوء نادرة لنفسك . وبعيداً عن  
التلفزيون يمكنك أن تفعل شيئاً ما مرحاً بدلاً من إضاعة الوقت بلا  
معنى .



إن كثرة مشاهدة التلفزيون يمكن أن تضاعف تشوقنا لمزيد من  
الامتلاك، وتقلل قناعتنا الشخصية بنسبة 5% لكل ساعة نشاهد  
التلفزيون فيها يومياً .

## 8

### تَقَبَّلْ نَفْسَكَ... بلا شروط

إن حجمك ليس بحجم حسابك المصرفي، ولا بحجم المنطقة التي تعيش فيها أو نوعية العمل الذي تمارسه. فأنت، حالك حال أي شخص آخر، مزيج معقد لا يمكن أن تتصوره من القدرات والحدود.



هناك نوع جديد من قرارات رأس السنة يزداد انتشارًا. فبدلاً من تفكير الناس في شيء يمثل عيباً فيهم، ومحاولة تحسين ذلك العيب، بدأ الكثيرون في اتخاذ أسلوب جديد؛ إنهم يحاولون أن يتقبلوا أنفسهم، . أن يعترفوا في قرارة أنفسهم أنهم أشخاص كاملون وجيّدون لا ينقصهم شيء بغض النظر عن الأخطاء وكل شيء آخر.

توضح كاثلين، وهي عضو في مجموعة تروّج سياسة التقبّل، أنها كانت تشعر كما لو أنها كانت داخل مصيدة لا تستطيع الخروج منها. وكانت تحاول أن تصحّح نفسها وأن تغير نفسها، وإن الإخفاق

في التغيير كان أسوأ من المشكلة ذاتها. كانت تشعر مثل «المجنونة» بسبب الضغط من أجل التغيير وعبء الإخفاق.

والآن، فإن كاثلين تقترح أن تتقبل نفسك، وهذا لا يعني أن تتجاهل أخطاءك، أو لا تحاول بذل جهد لتحسين نفسك. إن ما يعنيه ذلك هو «الإيمان بقيمتك أولاً وأخيراً ودائماً».



في دراسة حول نظرة الكبار لذواتهم، وجد الباحثون أن الناس الذين يشعرون بالرضا والسعادة في أنفسهم يتقبلون الهزيمة ويفسرونها بعيداً عن أنفسهم، ويعدونها حالة منفصلة لا تَمُتُّ بأي شكل إلى قدراتهم. أمّا الأشخاص غير السعداء فيأخذون الهزيمة ويضخمونها بشكل يمثل طبيعتهم، ويستخدمونها في التنبؤ بنتائج أحداث حياتهم المستقبلية.

## 9

### تذكّر أصلك

عليك أن تعظّم أصلك وأن تفكّر فيه . فغالبًا ما نشعر بالضيق في عالم واسع ومعقّد . إن هناك شعورًا هائلًا بالراحة في معرفة موروثك العرقي؛ فهو يمنحك تاريخًا وإحساسًا بالمكان وتفردًا وتواصلًا بصرف النظر عمّا يدور حولك .



تبدو بيوتنا كما هي، وتبدو مدننا كما هي، ونشاهد الأفلام نفسها، ونلبس الملابس نفسها، وليس هناك، غالبًا، ما يميزنا عن الآخرين . إننا نعيش في زمن ينتج فيه كل شيء بالجملة، وغالبًا ما نشعر بالضيق في هذا التشابه . إننا نتشوق لمعرفة المكان المناسب لنا من العالم . إن معرفة تاريخ أسرتنا وموروثنا العرقي يمكن أن توفر لنا الراحة، لأن ذلك يساعدنا على معرفة ذاتنا، ومن أين وكيف يكون موقعنا الملائم؟

إن «مؤسسة تَعَلُّم أصلك» خير مثال على ذلك . فالمجموعة

تعرف الأطفال الإفريقيين الأمريكيان على تراثهم مع دروس التاريخ والأدب، وتحيي مأكولاتهم وموسيقاهم.

فماذا يستفيد الطلبة من هذه الدروس؟ يستفيدون افتخارًا، وشعورًا بالإنجاز وشعورًا بالمكان. والتأثير مؤثر؟

فالطلبة المشاركون يميلون إلى تحسين حضورهم ودرجاتهم في المدرسة. وكما شرحت إحدى الطالبات في الصف الثامن، فإن البرنامج جعلها تعمل بطاقة أكبر، وتلتزم التزامًا أشد لتحقيق صياغة حياة احترافية، وولّد عندها شعورًا أفضل بذاتها. . وكل ذلك لأنها ازدادت معرفة بموروثها.



وفي دراسات حول الطلاب وجد أن المعرفة الأوسع بالهوية العرقية يرافقها 10٪ زيادة في القناعة الحياتية.

## 10

### ليكن تفكيرك محصورًا في شئني، واحد عند النوم

إن الذين يعانون من القلق الكثير يتركون أنفسهم نهبًا لفكرٍ شتى عندما يحاولون النوم، إلى أن يصطنعوا في النهاية وخلال دقائق معدودة مزيدًا من المشكلات. ومع هذه المشكلات كلها تسأل نفسك كيف لي أن أنام؟

والليلة، عندما تبدأ في استعمال فرشاة الأسنان، عليك أن تجد شيئًا ما تود أن تفكر فيه عندما تأوي إلى الفراش. فإذا تزاومت لديك فكرٌ أخرى فأرجع تفكيرك لذلك الموضوع.



ميغان، سيدة تكره أوراق البريد الكثيرة، فهي لا تضيع وقتها وحسب، بل إنها تسبب في زيادة الثغائيات وكثرتها، و(ميغان) تعجب من الناس كيف يلقون هذا الحجم من الثغائيات وهم يقولون: إن حفر ردمها قد امتلأت بها.

إذن ما مصير هذه النفايات الملوثة للبيئة وبخاصة ما ينجم عن المصانع النووية وما تخلفه الكيماويات السامة؟  
ما صورة البيئة في الجيل القادم أو في جيلين؟ أمن الممكن أن تستمر الحياة على الكرة الأرضية؟

كثيرون منا ينحون بتفكيرهم قبل النوم هذا المنحى. فأنزعاج (ميغان) يتجه نحو مستقبل هذا الكوكب، وتتزاحم هذه الهموم لتتسبب في الكبت والقلق بدلاً من الاسترخاء، وتجعل الناس من أمثال ميغان يبحثون عن وسائل مساعدة على النوم.

والكثرة من هذه الفِكر التي نعرفها الآن، حتى وإن لم تُقدنا إلى موضوعات جادة مثل مصير الكرة الأرضية، فهي مقلقة وتجعل من النوم أمرًا صعبًا. وعندما تتقاذفنا هذه الفِكر فإننا نغدو في توتر أكثر وأقل استعدادًا لإغلاق أعيننا وإغلاق عقولنا لننام في سكون وهدوء.



في دراسة حول طلبية الجامعة تبين أن الانتقال من فكرة إلى أخرى قبل النوم مقرون بنوم سيء وهم وقلق فتعاسة. إن من ينعمون بنوم هادئ راضون عن حياتهم بمعدل 6% أكثر ممن ينامون نومًا عاديًا وهم أيضًا راضون عن حياتهم بنسبة 25% أكثر من أولئك الذين لا يحصلون على نوم جيد.

## الصدقة تهزم الهال

إذا أردت أن تعرف إن كان شخص ما سعيدًا فلا تسأله عن رصيده في البنك، ولا تسأله عن راتبه، بل اسأله عن أصدقائه.



تشارك اثنان من المستشارين الماليين في الأعمال مدة تزيد على عقد من الزمن؛ وبعدئذ انقلبت أحوال السوق؛ لقد وضعا ما يمتلكانه كله في الأعمال، إلا أن ذلك لم يكن كافيًا وسرعان ما خسرا أعمالهما وما يملكانه كله. وعندما حان الوقت لجمع الفتات فكَّر كلاهما في المال المفقود، وفقدا في خضم هذه العملية صداقتهما.

ألقي كل منهما اللائمة على الآخر في الكارثة المالية. وبعد مقاطعة دامت ما يزيد عن سنة التقيا لتناول العشاء معًا، واعترف كل منهما للآخر أنه تكبَّد خسارة فادحة، ولم تكن خسارة الأموال بل كانت صداقتهما. قال أحدهما للآخر: «إن المال شبيه بالقفزات، والصدقة شبيهة باليد فأحدهما مفيد لكن الأخرى هي الأهم».

## مئة سر بسيط من أسرار السعداء

وعلى عكس الاعتقاد السائد بأن السعادة أمر يصعب تفسيره، أو أنها تعتمد على امتلاك ثروة كبيرة. فقد حدد الباحثون العناصر الأساسية في الحياة السعيدة، وتكمن في تعاطف الأصدقاء ودفء الأسرة المتلاحمة، والعلاقة الطيبة مع زملاء العمل والجيران، فهذه العناصر مجتمعة تشكل 70٪ من السعادة الشخصية.

## 12

### كُن واقعيًا في توقعاتك

إن الأشخاص السعداء لا يحصلون على كل ما يريدون، لكنهم يرغبون في معظم ما يحصلون عليه. بمعنى آخر: إنهم يريدون اللعبة لصالحهم، وذلك لتقويم الأشياء التي يمتلكونها.

فالناس الذين يجدون أنفسهم غير راضين عن الحياة، غالبًا ما يضعون نُصَبَ أعينهم أهدافًا صعبة المنال، ويعرضون أنفسهم للإخفاق، ومن ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين يضعون أهدافًا عليا نُصَبَ أعينهم ويبلغونها ليسوا أكثر سعادة من أولئك الذين يضعون نُصَبَ أعينهم أهدافًا متواضعة ويبلغونها.

وسواء أكنت تقيّم وضعك في العمل أم علاقاتك مع أسرتك، لا تبدأ بصور خيالية لأعنى رجل في العالم أو بصور زاهية للأسرة المثالية في العالم، بل عليك أن تبقى مع الحقيقة وتعمل جاهدًا لتحسين الأمور؛ وليس مهمًا أن تجعلها كاملة.



كان هناك حفل كبير بمناسبة تقاعد مدير إحدى المدارس الثانوية

لدى إتمامه ثلاثين عامًا من الخدمة في مدارس ألتونا في بنسلفانيا .  
تحدّث الناس ببلاغة عن مساهمته في تعليم آلاف الطلاب . وفي نهاية  
تلك الليلة قال لأصدقائه : «عندما كنت في الثالثة والعشرين فكُزْتُ  
أنني في النهاية سأصبح رئيسًا للولايات المتحدة» .

ها نحن ألاء أمام رجل كان يحظى باحترام كبير ، نذر نفسه لنداء  
التعليم ، وبرز من بين الصفوف ليقود مدرسة ثانوية . وبدلاً من أن  
يسعد وابتهج في ما أنجزه فقد تفوق في هزيمته . . كان مديرًا  
ناجحًا . . لكنه لم يستمتع بنجاحه مقارنة بأهدافه العريضة الصعبة  
المنال .



إن أهداف الأشخاص تتطابق بقوة مع إمكاناتهم وسعادتهم ،  
بمعنى آخر : كلما كانت أهداف الأشخاص واقعية أكثر وممكنة  
التحقيق كان شعورهم بالرضا عن أنفسهم أكثر . والناس الذين  
يخلصون بنتيجة أن تحقيق أهدافهم أمر بعيد المنال لا يشعرون بالرضا  
عن أنفسهم بنسبة 10٪ .

## كُنْ متفتكًا إزاء الفِكر الجديدة

لا تتوقّف أبدًا عن التعلّم والتكيّف، فالعالم حولك في تغيّر دائم. وإذا قصرت نفسك على ما عرفته ومع ما كنت مرتاحًا إليه في حياتك سابقًا، فإنك ستزداد إحباطًا بما يحيط بك عندما تكبر.



كان من المألوف أن يرى الناس هيرب حول أطراف المدينة من حين لآخر، وكان من عادته أن يمشي على جانب الطريق. وسأله الناس لماذا كان يمشي دائمًا؟ وكان يجيبهم بأنه لا يؤمن بالآليات المتحركة؛ فهو لا يملك سيارة، ولا يريد أن يملكها، ولا يريد أن يستأجر عربة أو حافلة.

لماذا أجاب بأنه كان بحالة جيدة عند الصغر وهو بعيد عنها، فلماذا يقلق نفسه بها الآن؟ هذا الاعتقاد وفّر له راحة آنية. فهو لم يتكيف ليوواجه تغييرًا كان يخشاه. وهو كذلك قد أغلق نفسه عن كل شيء كان على بعد أميال قليلة من منزله.

كذلك كان من الممكن أن يكون العالم غير موجود بالنسبة إليه، لأنه لم يتمكن من ممارسة أي شيء مباشرة خارج مدينته الأم. إن المبادئ قيمة، ويجب تنميتها، لكن هناك فرقاً بين المبدأ والممارسة الصعبة.

ومع مرور الزمن قاد أبناءه إلى حياة أدت إلى تشتتهم في البلاد، وكان هيرب غير قادر على زيارتهم، لأنه رفض أن يتأقلم مع العالم كما هو قائم.



في بحث عن الأمريكيين الكبار في السن، ظهر أن ما ينبىء بالقناعة والرضا أكثر من المال، هو رغبة هؤلاء في التكيف مع الظروف الجديدة. فإن كانوا راغبين في تغيير بعض من عاداتهم وتوقعاتهم، فإن سعادتهم تبقى حتى وإن تغيرت ظروفهم. أما الذين يقاومون التغيير فمن المحتمل ألا يشعروا بالسعادة وذلك بنسبة الثلث.

## 14

### أشعر الآخرين بمدى أهيبتهم بالنسبة إليك

تُبْنَى العلاقات على التقدير المتبادل . وليس هناك من طريقة أفضل من أن تظهر ذلك التقدير بأن تخبر شخصًا ما مقدار اهتمامك به .



درس الباحثون في جامعة هيوستن قضية عدم بوحنا للآخرين بمدى أهيبتهم بالنسبة إلينا . وكان من بين جوانب الدراسة ردة الفعل إزاء الأحداث الحزينة مثل الجنائز .

فقام بعض أصدقائه بإرسال بطاقات مؤاساة، وبعضهم أرسل ورودًا، وآخرون أرسلوا مذكرات، وفئة أبدت استعدادها لمساعدته، وبعضهم لم يفعل شيئًا .

فلماذا لم يفعل بعض الأصدقاء شيئًا أو لم يُقَلْ شيئًا؟

ربما اعتقدوا أن قولهم إنهم يهتمون به يعني أنهم شديدو التأثير .

فالعلاقات بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص قد تكون تنافسية أكثر من كونها شيئًا جديرًا بالاحترام، التنافس قائم على القوة والمنعة والمنصب. والباحثون يقولون إننا لا نكسب من العلاقات، بل نكسب من وجود علاقات لنا بالآخرين.

أثبتت الدراسات حول الشباب العاطلين عن العمل أن مدة التعطل عن العمل أقل أهمية لهؤلاء من مقدار الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الوالدين وأفراد الأسرة والأصدقاء.

## 15

### إن لم تكن متأكدًا ليكن تخمينك على الأقل إيجابيًا

يتخذ الناس غير السعداء مواقفَ لا يكونون فيها واثقين من وجهات نظرهم، ويخرجون باستنتاجات سلبية. فمثلًا إذا كان شخص ما غير متأكد من السبب الذي يجعل شخصًا آخر لطيفًا معه فإنه يفترض أن يكون هناك مصلحة وراء ذلك. أما الناس السعداء فإنهم يتخذون الموقف ذاته، ويفترضون الاحتمال الإيجابي، وهو أن الشخص لطيف فعلاً.



هنري رجل يبلغ السبعين من عمره وكان لطيفًا دائمًا مع جيرانه. وعاش حياة متواضعة في أكراناس في منزل صغير، به مدفأة وحطب. ومع مرور السنين شاهد هنري منزله وهو يتداعى باستمرار. إلا أنه كان كبيرًا في السن، ولم يكن لديه المال الكافي لإصلاحه. قام أحد جيرانه بتنظيم مجموعة لبناء منزل هنري وتزويده بتدفئة وتمديدات صحية حديثة. ذهل هنري بذلك وتساءل عن السبب الذي يدعو

هؤلاء الناس للاهتمام به وبمنزله؟ تساءل أولاً ما الذي يريدون أن يكسبوه؟ هل يحاولون تغيير منزله لزيادة قيمة منازلهم؟

يمكن أن ننظر إلى أي موقف على أنه عمل مفرض فيه سعي نحو مصلحة شخصية إذا كانت هذه هي الكيفية التي ننظر فيها إليه . فإذا اعتمدنا هذا الموقف فإننا نشعر بالبرود والنقد والسخرية . ليس هناك مفر من ذلك ، لأننا عندما نرى شخصاً ما بصورة سلبية مغايرة ، فإن هذا الشخص لا يمكن أن يفعل أي شيء لتحسين انبساطنا عنه . إنَّ نظرتنا لما يحفز الآخرين يمكن أن تكون إما مصدر راحة لنا أو مصدر إنذار .

وكان الاستنتاج النهائي لهنري ، أن هؤلاء أناس جيّدون يعملون شيئاً جيّداً ، وأنا أشكرهم على ذلك .



إن الأشخاص السعداء وغير السعداء يفسرون العالم بطريقة مختلفة . عندما يحاول شخص غير سعيد تفسير الأمور فهو يفسر ثماني حالات من بين عشر بطريقة سلبية ؛ أما الشخص السعيد فهو يفسر ثماني حالات من بين عشر بطريقة إيجابية .

## 16

### كُن واثقًا من نفسك

لا تقلل من قيمة نفسك . فإذا لم تكن واثقًا بنفسك ، فإنك لن تكون قادرًا على عمل شيء .



كان ستيف بلاس هدفًا أساسيًا في نادي بايسبول في سنة 1972م . وكان في الحقيقة واحدًا من أفضل اللاعبين . وبعد سنة خرج من اللعبة تمامًا . فهل حصلت له إصابة؟ لا . هل تغير أي شيء؟ نعم ، شيء واحد هو الذي تغير . لقد فقد ستيف بلاس ثقته بنفسه . وكما قال : «عندما افتقدت الثقة افتقدتها وللأبد» . بدأ بالتفكير بكل الأمور التي يمكن أن تسير باتجاه خاطيء ، وفجأة حصل ذلك .

لم يعد ستيف بلاس يثق أن بمقدوره أن يبقى هدفًا رئيسًا في النادي بعد الآن ، وقبل أن يعرف ذلك لم يكن بعد لاعبًا رئيسًا .

إن القدرة على أداء أي شيء يجب أن تكون مقرونة باعتقادنا أننا قادرون على ذلك الأداء .

فمعرفة كيفية المعرفة تحتل نفس مكانة أن تعرف كيف يكون ذلك .

وهناك مثل قديم «سواء اعتقدت أنك تستطيع أو لا تستطيع، فإنك على حق في كلتا الحالتين» .



وقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجموعات قاطبة أن الإيمان الراسخ في قدراتنا الذاتية يزيد من الرضا بالحياة بنسبة 30٪، ويجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية وحياتنا العملية .