

## السر الأول

**أول ما عليك فعله قبل أن تتمكن  
من الشعور بالسعادة**

oboiikan.com

# 1

## ست كلمات ستغير مفهومك عن السعادة إلى الأبد

لنبدأ ببعض الأخبار غير السارة.

نموذج السعادة الذي درّسونا إياه منذ نعومة أظفارنا هو في الواقع نموذج متخلّف كلياً؛ فنحن نعتقد أننا إذا عملنا بجد لتحقيق نجاح كبير، نصبح سعداء، ونعتقد أن المخطط يسير على النحو الآتي:

### **عمل عظيم ← نجاح كبير ← كن سعيداً**

احصل على أعلى العلامات

حظ في مقابلات التوظيف ← وظيفة جيدة! ← كن سعيداً!

اعمل أوقاتاً إضافية! ← تحصل على ترقية! ← كن سعيداً!

لكن الأمر ليس على هذا النحو في الحياة الواقعية.

نحن نعمل في وظائف جيدة، ونحقق نجاحاً كبيراً، ولكن بدل الشعور بالسعادة فإننا نحدد لأنفسنا أهدافاً جديدة. نحن ندرس الآن من أجل الوظيفة المقبلة، والدرجة المقبلة، والترقية المقبلة. لماذا الاكتفاء بالشهادة الجامعية في الوقت الذي نستطيع فيه الحصول على شهادة الماجستير؟ ولماذا الاكتفاء بمنصب المدير في الوقت الذي نستطيع فيه الوصول إلى منصب نائب الرئيس؟ ولماذا الاكتفاء بمنزل واحد في الوقت الذي يمكننا فيه الحصول على منزلين؟ نحن لا نصل أبداً إلى السعادة؛ إذ إننا لا نتوقف عن دفعها عنا أبعد فأبعد.

ماذا يحصل عندما ننزع تعبير (كن سعيداً) من نهاية المخطط ونضعه في بدايته؟ عندها تبدو تلك الكلمات الست المهمة على النحو الآتي:

## كن سعيداً ← وظيفة جيدة ← نجاح كبير

الآن يتغير كل شيء، حقاً يتغير كل شيء. إذا بدأنا بالشعور بالسعادة فسوف نشعر بأننا على أفضل ما يرام؛ فيبدو مظهرنا على أفضل ما يرام؛ ونمارس التمارين الرياضية، وتواصل مع الناس، ثم ماذا يحدث؟ ينتهي بنا الأمر إلى إنجاز أعمال مهمة لأننا نشعر بأننا على ما يرام في أثناء إنجازها. والآن يؤدي إنجاز عمل مهم؟ إلى نجاح كبير، وإلى مشاعر جياشة بالإنجاز، وما يترتب عليه من الحصول على مناصب وترقيات ومكالمات هاتفية من والدتك تعبر لك فيها عن فخرها بك.

ورد في (Harvard Business Review) أن الأشخاص السعداء أكثر إنتاجاً بنسبة 31%، وهم يحققون مبيعات أكثر بنسبة 37%، وهم أكثر إنتاجاً بثلاثة أضعاف من نظرائهم.

إذاً، ما أول شيء ينبغي لك فعله قبل أن تتمكن من الشعور بالسعادة؟  
كن سعيداً.

كن سعيداً أولاً وقبل كل شيء.

الشعور بالسعادة يفتح مراكز التعلم، وهو شعور ينير عقلك؛ مثل ناطحات السحاب في مانهاتن وقت الغسق، ويجعله يتلألأ كأحجار الألماس تحت أضواء متجر الصائغ، ويجعله يلمع كالنجوم في السماء المظلمة فوق حقول المزارع.

يقول الفيلسوف الأمريكي ويليام جيمس: «أعظم اكتشاف في الأجيال كلها هو اكتشاف قدرة الإنسان على تغيير حياته عن طريق تغيير موقفه».

ويقول مؤلف كتاب «ميزة السعادة» (the Happiness Advantage)، شون إيكور (Shawn Achor): «ليس الواقع، بالضرورة، هو من يصوغنا، بل المنظور الذي يرى به دماغك العالم هو ما يصوغ واقعك».

ويقول شكسبير (Shakespeare): «ليس هناك ما هو جيد أو سيئ، بل التفكير هو ما يجعله كذلك».

## 2

### السبب الرئيس والوحيد الذي يصعب الإحساس بالسعادة

يقول شكسبير: «ليس هناك ما هو جيد أو سيئ، بل التفكير هو ما يجعله كذلك»، ولكن إذا كان الأمر يتعلق بالتفكير، مجرد التفكير، فلماذا لا نفكر بحيث نحسن مزاجنا متى شئنا؟ يبدو الأمر وكأن علينا أن نتمكن من إدارة مفتاح عقلي.

لكننا نعلم جميعاً أن الوضع ليس بهذه السهولة، فقد تركّز أدمغتنا أحياناً على أشياء سلبية ولا نستطيع إيقاف ذلك! أنا أحاول ذلك طوال الوقت. إليك هذا السر: الجميع يفعل ذلك؛ فكل فرد منا يجد نفسه أحياناً عالقاً في التركيز في سلبية الأمور. لقد تحدثت على المنصات مع أفضل الخطباء في مجال التحفيز، ومع مديرين تنفيذيين وردت أسماؤهم في قائمة مجلة (Fortune) التي تضم أفضل خمس مئة مدير تنفيذي، ومع زعماء سياسيين من أنحاء العالم كلها، هل

تعرفون بم يشعر هؤلاء بعيداً عن الأضواء؟ إنهم يشعرون بالخوف، ويتصبّب العرق من أجسادهم. وعليه؛ فإن التفكير قد يخفق أحياناً.

نحن جميعاً نجري حوارات داخلية سلبية مع ذاتنا، لا وجود للشخص المتفائل الأبدي؛ بل هناك أشخاص يشعرون بالتفاؤل، لكن هؤلاء أيضاً يجرون مع ذواتهم حوارات داخلية سلبية، ولا بأس بذلك، فالمشكلة هنا لا تتمثل في أننا نحمل أفكاراً سلبية داخل أدمغتنا؛ بل المشكلة هي في اعتقادنا بأننا يجب ألاّ نحمل أفكاراً سلبية.

ولكن، لماذا تركّز أدمغتنا على الأمور السلبية؟ ما إن ندرك سبب ذلك حتى نصبح قادرين على معرفة مدى قدرتنا على التحكم، وأداء جهد واع يحقق لنا السعادة عن طريق أساليب مُثَبِّتة. هذا أحد أهم الأشياء التي يمكنني مشاركتكم بها.

لماذا يصعب علينا أن نكون سعداء؟

لأن الحياة، خلال مئتي ألف سنة انقضت منذ وُجدَ الجنس البشري على هذا الكوكب، كانت في معظم مراحلها قصيرة وقاسية، وتتطلب قدرة عالية على التنافس، وقد تدرّبت أدمغتنا على التكيف مع هذا العالم القاسي الذي نعيش فيه مدة وجيزة، والذي يتطلب قدرة عالية على التنافس.

كم كانت الحياة قصيرة وقاسية وتنافسية؟

لنجرّ تجربة قصيرة:

قف، وأغلق عينيك، وتخيل آخر مرة شعرت فيها بوحدة تامة وسط مكان غير مألوف؛ أحدث ذلك خلال التخيم في الجبال عندما ابتعدت عن نار المخيم

ووقفت على الحافة الصخرية لبحيرة مياهها ساكنة كالمرآة؟ أم حدث عند شلال محاط بالرداذ عثرت عليه في أثناء رحلة مدرسية عندما اختفى زملاؤك من حولك، ولم يكن يتناهى إلى سمعك سوى خشخشة أوراق الأشجار التي تحركها الريح في ظلال الغابة؟ أم حدث في أثناء ممارستك رياضة الجري على شاطئ رملي عند شروق الشمس، عندما انعطفت مع خط الساحل واكتشفت فجأة أنك لا ترى أحدًا حولك لمسافة أميال؟

تخيل نفسك ثانية مع ذلك المشهد.

الآن، تخيل أنك تزيل الأشياء الآتية كلها من على كوكب الأرض:

- المراحيض. ■ المغاسل. ■ حمامات الاغتسال.
- المياه الجارية. ■ الحواسيب. ■ الهواتف.
- شبكة الإنترنت. ■ الأسرة. ■ الكراسي.
- الطرق. ■ الدراجات الهوائية. ■ السيارات.
- الطائرات. ■ القوارب. ■ الكتب.
- الورق. ■ أقلام الرصاص. ■ الأقلام.
- المستشفيات. ■ الأطباء. ■ الأدوية.
- الأدوات. ■ دكاكين البقالة. ■ البرادات.
- الثلجات. ■ المزارع. ■ المواقد.
- أفران المايكرويف. ■ القمصان. ■ الكنزات الصوفية.
- السُّترات. ■ البنطلونات. ■ الجوارب.
- الأحذية. ■ الثياب الداخلية.

أنت الآن تقف وحيداً على كوكب الأرض دون أي من الأشياء المذكورة؛ أخرج هاتفك من جيبيك وارمه بعيداً، وانزع حذاءك وقميصك، أيضاً، لأنهما غير

موجودين، واخلع كل شيء. أنت الآن عارٍ تمامًا لا يحيط بك أي شيء، ولا يوجد أي من الأشياء المذكورة، ولن يكون أي منها موجودًا قبل أن تنتهي حياتك!

الآن، أغلق عينيك، وتخيل نفسك هناك، وتذكر أن:

99% من تاريخنا هو العيش في هذا العالم.

99% من تاريخنا انقضى، وكان معدل طول العمر ثلاثين عامًا.

99% من تاريخنا انقضى وماغنا يصارع باستمرار في سبيل البقاء.

كانت الحياة قصيرة وقاسية، وتتطلب قدرة عالية على التنافس، ونحن الآن نملك ذاك الدماغ نفسه الذي كان الإنسان يملكه طوال تاريخ البشرية.

هل كنا سعداء آنذاك؟ السؤال الأجدى هو: هل كان يتوافر لنا الوقت لنكون

سعداء؟

يصف ديفيد كين (David Cain)، صاحب موقع (Raptitude: Getting Better at Being Human) هذا الوضع بالتحديد، فيقول: إذا حدث أن شعر أحد أسلافنا حقًا بالسعادة لما يملكه من مقتنيات، أو بسبب مكانته الاجتماعية، أو إنجازاته في الحياة، فسوف يصبح فورًا معرضًا لخطر محدد. لم يكن هناك موطن حضارة يمكن الاعتماد عليه في حال حصول مكروه.

من ثم كان البقاء يتطلب منا إيجاد شبكات الأمان الخاصة بنا، والحصول على ما يكفي لم يكن كافيًا، أو أننا كنا نشعر بالاطمئنان، لكن هذا كان يجعلنا عرضة للضواري وللمتنافسين ولحظ منكود. السعادة الدائمة كانت محفوفة بالأخطار.

خلقت فينا هذه الحاجةُ الغريزيةُ إلى ما لم نحصل عليه بعد حالة مستمرة من السخط، ومن دون هذه الحالة كان أسلافنا سيواجهون الموت جوعاً في حال إخفاق رحلة صيد واحدة فقط. وقد جرت برمجة هذا السيناريو القاسي بحيث يستحث فينا غريزة البقاء مهما كان الثمن، ونجح هذا السيناريو نجاحاً كبيراً فيما يتصل بهذا الهدف، لكنه وُلد فينا مشاعر القلق والانزعاج التي تستولي علينا معظم الوقت. التعاسة هي الطريقة التي تُبقي اليقظةَ في نفوس البشر، ولا شك في أنه نظام فظ، لكنه نجح لآلاف السنين.

نحن نملك الدماغ نفسه الذي كنا نملكه طوال المدة القصيرة القاسية والتنافسية في تاريخنا، ولم يتغير هذا الدماغ فجأة بمجرد أن أصبح لدينا مطابع وطائرات وشبكة إنترنت، فكيف جرت برمجة أدمغتنا؟

إذا لم أحصل عليه فسوف ...	←	أنا	←	العام
	←	بحاجة إلى .....	←	
أموت	←	الطعام والأمان	←	180.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	170.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	160.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	150.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	140.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	130.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	120.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	110.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	100.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	90.000 ق. م.
أموت	←	الطعام والأمان	←	80.000 ق. م.

70.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
60.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
50.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
40.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
30.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
20.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
10.000 ق. م.	←	الطعام والأمان	←	أموت
1	←	الطعام والأمان	←	أموت
1000	←	الطعام والأمان	←	أموت
2000	←	السعادة	←	أموت

ماذا فعل هذا الخوف؟ كان الموجّه لبقائنا. لقد حافظنا على بقائنا بأي ثمن، كنا مصابين بجنون الارتياب، وكنا محاربين، وقساة القلوب، ومتوحشين، وكنا قتلة؛ وبسبب ذلك كله.. وصلنا إلى ما نحن عليه؛ وبسبب ذلك... سيطرنا على الكوكب؛ وبسبب ذلك... نمتلك كل شيء في العالم.

لكن هذا يستدعي السؤال: أما زال هذا الخوف مبرمجاً داخل رؤوسنا حتى اليوم؟

### 3

#### الشيء المشترك بين طبيبك ومدرّسك وتوم هانكس

نعم، ما زال هذا الخوف مبرمجاً داخل رؤوسنا؛ وهو موجود في كل مكان؛ داخل عقولنا، في أدمغتنا.

قال توم هانكس (Tom Hanks)، وهو من أنجح الممثلين العالميين، ويكسب الملايين مع كل فيلم يمثله، وحصل مرتين على جائزة الأوسكار: «يذهب بعضهم إلى سريره ليلاً وهو يفكر (كان يوماً ناجحاً)، لكنني من الأشخاص الذين يشعرون بالقلق ويتساءلون: (أين أخفقت اليوم؟)».

يعمل أندي غروف (Andy Grove) منذ مدة طويلة مديراً تنفيذياً لشركة (Intel)، وقد ساعد على تحويل الشركة إلى شركة ناجحة تكسب مليارات الدولارات، ويعتقد كثيرون أنه ساعد على توجيه مرحلة نمو وادي السيليكون، وقد اختارته مجلة (Time) رجل العام سنة 1997م، وكان ستيف جوبز (Steve Jobs) يُكبره، كما ورد في سيرته الذاتية. كيف عبّر أندي غروف عن هذه الفكرة؟ «وحده المصاب بجنون الارتياب يحافظ على بقائه».

ما زالت أدمغتنا تلتزم بنموذج الارتياب هذا يومياً، وهذه وصفة للسعادة! يطلق عليها بعضهم اسم (تأذر طالب الطب). (Medical Student's Syndrome) وهو تعبير صاغه جيروم ك. جيروم (Jerome K. Jerome) في كتابه الكلاسيكي ثلاثة رجال في قارب (Three Men in a Boat)، الصادر عام 1889م:

«أذكر أنني ذهبت ذات يوم إلى المتحف البريطاني لأقرأ ما يساعدني على علاج مرض بسيط كنت مصاباً به؛ كان حمى القش على ما أظن، وبعد أن حصلت على الكتاب وقرأت ما جئت لأجله، شرعت أقلب صفحات الكتاب بتكاسل وأنا شارد الذهن، ثم بدأت أقرأ على مهل ما كتبت عن الأمراض عموماً. قد أكون نسيت ما هو أول داء غصت بتفاصيله - هو بلاء مدمر مخيف، أعرف ذلك - ولكن قبل أن أقرأ نصف قائمة (الأعراض الأولية)، داخلني الشعور بأنني مصاب به.

جلست لوهلة وقد شلّني الرعب، ثم عدت لتقليب الصفحات بأصابع أثقلها القنوط، ولما وصلت إلى حمى التيفوئيد، وقرأت الأعراض، اكتشفت أنني كنت مصاباً بحمى التيفوئيد، ولا بد أنني أصبت بها منذ أشهر دون أن أشعر. تساءلت عما يمكن أن أكون مصاباً به أيضاً؛ وحين وصلت إلى داء رقص القديس فيتوس (St. Vitus's Dance) واكتشفت- كما كنت أتوقع- أنني مصاب به أيضاً، غمرني الفضول بشأن حالتي، وصممت على التدقيق في كل التفاصيل، وهكذا بدأت أقرأ عن الأمراض حسب الأحرف الأبجدية؛ فقرأت عن الملاريا، وعلمت أنني مصاب بها، وأن اشتداد المرض سيبدأ خلال أسبوعين...».

الأمر لا يقتصر على طلاب الطب؛ فقد مررنا جميعاً بهذه التجربة؛ فنحن نجول بنظرنا في العالم لنرصد المشكلات؛ لأن ذلك يؤدي إلى الحفاظ على بقائنا. وتصميمنا الحالي للعالم من شأنه فقط تعزيز تلك المشاعر المتأتية عن هذا المنظور السلبي وزيادتها.

عندما تجلس في عيادة طبيبك ليقرأ لك نتائج تحليل المخبر، ويقول الطبيب: «معدل سكر الدم جيد، ومعدل الكولسترول جيد، لكن هناك نقص في الحديد»، ماذا تفعل حينها؟ تتحدث عن زيادة معدل الحديد. تأكل اللحم! لكنك لا تبذل أي مجهود لتحسين معدل سكر الدم أو الكولسترول، وإذا كان معدل الكولسترول يجب أن يكون دون 200 mg/dL، والمعدل الموجود في تحليلك هو 195، فهذا رائع! أما إذا كان المعدل 205، فهذه مشكلة. نحن ندفع للأطباء عندما نكون مرضى؛ أفلا ينبغي أن ندفع لهم عندما نكون أصحاء؟

مديرو مخازن البيع بالتجزئة يديرون بالاستثناء، وذلك عن طريق تدقيق التقارير الصباحية، وملاحظة أن الأرقام أدنى من المتوسط، ومن ثم محاولة رفعها؛ فإذا كان التقرير يفيد أن عدد الزبائن جيد، وحجم سلة التسوق جيد، ولكن الوقت اللازم لدفع الحساب ومغادرة المخزن أدنى من المتوسط، فماذا

تكون رغبة المدير آنذاك؟ إن رغبته تتمثل في تسريع وتيرة دفع الحساب ومغادرة المخزن، وهذا يعني تعيين مزيد من أمناء الصندوق! لكنه لا يبذل أي جهد لتحسين أرقام الإحصاءات التي وصلت إلى المعدل المتوسط.

في غرفة الصف، يوزع المدرس نتائج الفحص، ويعرض تقديم مساعدة إضافية للطلاب الذين حصلوا على علامات متوسطة، إذ يجب أن ينجح هؤلاء! إذا لم ينجحوا فسوف يعيدون السنة الدراسية، وتُستزف المنظومة، الأصدقاء جميعهم يتقدمون في دراستهم. ماذا يحدث للطلاب الذين يحصلون على علامات دون المتوسط؟ يحصلون على مساعدة إضافية في أثناء فسحة الغداء، ودورات دروس خصوصية، وفحوص تعويضية. لكن؛ لماذا لا تُطرح تحديات إضافية أمام الطلاب الذين يحصلون على علامات تامة؟

لا يختلف الأمر في مكان العمل؛ إذ يجري تقييم عملنا لمعرفة مدى جودة أدائنا، وماذا يحدث إذا كان الأداء دون التوقعات؟ خطة لتحسين الأداء! ومزيد من الاجتماعات مع المدير! وإرسالنا إلى دورات تدريبية! ولكن ماذا يحدث عندما يكون الأداء جيداً؟ زيادة 2% على الراتب وترتيبة على الظهر.

بدل العثور على النتائج الجيدة وتحسينها، تقوم أدمغتنا بالآتي:

1. تبحث عن المشكلة.
2. تجد المشكلة.
3. تحسّن الوضع.

هذا ما تدربت أدمغتنا على فعله خلال مئتي ألف سنة، ولكن لأننا نجول بنظرنا لرصد المشكلات، فقد لا نرى أحياناً سوى المشكلات. صاغ كيلي أكسفورد (Kelly Oxford)، وهو أحد الكتاب الواردة أسماؤهم في قائمة نيويورك تايمز للكتب الرائجة، بصياغة تاذر طالب الطب الذي نصاب به، في صفحته على موقع تويتر، كالآتي: «WebMD أشبه بكتاب من سلسلة اختر مغامرتك

الخاصة (Choose Your Own Adventure)، حيث تكون نهاية اللعبة دائماً مرض السرطان.

ماذا يمكن أن نفعّل بهذا الشأن؟

## 4

### ما مدى قدرتنا على التحكم؟

يقول أرسطو: «تتوقف السعادة علينا».

ويقول فكتور فرانكل (Viktor Frankl): «يمكن سلب الإنسان كل شيء، عدا شيء واحد: آخر الحريات البشرية؛ اختيار موقفه في أي ظروف معينة، اختيار مساره الخاص».

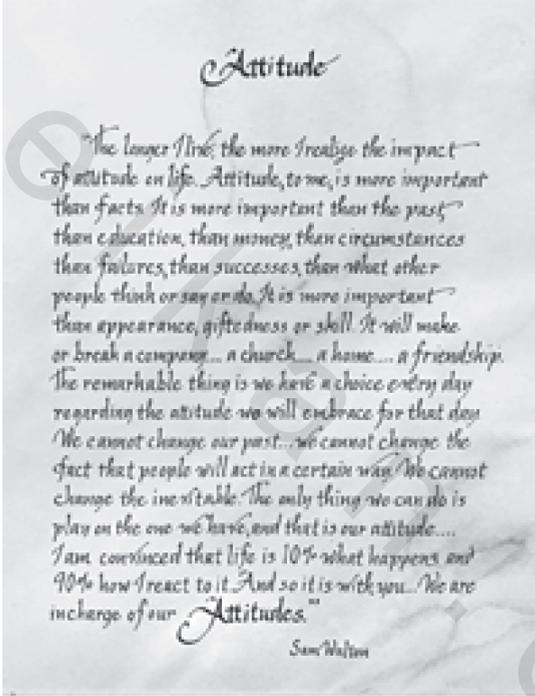
وكتب والت وايتمان يقول: «أدر وجهك دائماً لضوء الشمس، وسوف تسقط الظلال وراءك».

يعجبني ما قاله أرسطو وفكتور فرانكل ووالث وايتمان، ولكن؛ كيف تصل إلى هذه المرحلة؟

لدينا حالياً براهين علمية تدل على أهمية المواقف، وأفعال مُثبتة محددة يمكن فعلها للتحكم في مواقفنا.

عندما بلغت زوجتي ليسلي السادسة عشرة من العمر، أهدتها جدتها في عيد ميلادها قولاً مقتبساً داخل إطار نحاسي، وقد علّقته ليسلي على جدار غرفة

نومها، وكانت تقرؤه كل صباح قبل الذهاب إلى المدرسة، وما زال معلقًا في غرفة نومها القديمة حتى اليوم. قرأته أنا مرات عدة، والتقطت صورة له لأريكم إياه، وانتبهوا إلى الجملة الأخيرة الثانية خصوصًا:



أعرف أن الاسم الوارد في اللوحة هو سام والتون (Sam Walton)! لكن اللوحة هي أثر فني يعود إلى زمن قديم، عندما كانت الرسائل الموجهة بالبريد الإلكتروني والرسائل المسلسلة تضم أقوالاً منسوبة إلى غير أصحابها، ويستمر هذا الخطأ لسنوات، والواقع أن القول مقتبس عن تشارلز سوندل، وهو واعظ من تكساس يبيث برنامجًا إلى أكثر من ألفي محطة إذاعية.

هل تعرفون ما الذي يجعل هذا القول مدهشًا؟

## الجملة ما قبل الأخيرة!

«لدي قناعة بأن الحياة هي 10% أحداث، و90% رد فعلي على تلك الأحداث».

تبيّن دراسة جديدة نُشرت في مجلة (the How of Happiness)، أجرتها أستاذة علم النفس في جامعة كاليفورنيا سونيا ليوبوميرسكي (Sonja Lyubomirsky)، تبيّن بدقة نسبة اعتماد سعادتنا على أوضاع حياتنا؛ وهي لا تتجاوز 10%! 10% من سعادتنا هو ما يحدث لنا.



إذاً، نسبة 90% من سعادتنا لا تعتمد على ما يحدث لنا في هذا العالم! بل تعتمد على منظورنا للعالم. ماذا تتضمن نسبة 90% هذه؟ استعدادنا الجيني، وأفعالنا المتعمدة. نعم، أفعالنا المتعمدة، وهذا أمر لا يستهان به؛ تلك أشياء محددة نستطيع فعلها لنشعر بمزيد من السعادة. وحدها تلك الأشياء تمارس تأثيراً في سعادتنا يعادل أربعة أضعاف تأثير أي شيء قد يحدث في حياتنا.

سأصوغ الفكرة بطريقة أخرى:

إذا كنت أعرف كل شيء عن أوضاع حياتك؛ عملك، وصحتك، ووضعتك العائلي، ودخلك، فبإمكانني التكهن بنسبة 10% من مدى سعادتك، هذا كل

شيء! كم السعادة الباقي لا يحدده عالمك الخارجي بل الطريقة التي يعالج بها دماغك هذا العالم.

## 5

### سبع طرائق تحقق لك السعادة فوراً

كيف تكون سعيداً أولاً وقبل كل شيء؟

فيما يتصل بهذا الفصل سوف نعلم على مجال ناشئ؛ وهو علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، وهو علم لا يقوم على إجراء تجارب لمجرد التسلية.

يُعدُّ أستاذاً علم النفس: مارتن سيلغمان (Martin Seligman) وميهيلي تشيكسزينتميهيلي (Mihaly Csikszentmihalyi) والديي علم النفس الإيجابي؛ بسبب حبهما المفرد للحقائق المدروسة الواضحة. يقول الأستاذان في مجلة (American Psychologist):

«علم النفس ليس مجرد فرع من الطب يُعنى بالمرض أو بالصحة؛ هو أشمل من ذلك بكثير؛ فهو يتعلق بالعمل والدراسة والبصيرة والحب والنمو واللهو. وفي سعيه للعثور على الأفضل، لا يعتمد هذا العلم على التفكير الرغائبي، أو على الإيمان، أو خداع النفس، أو البدع، أو التلويح بالأيدي؛ بل يحاول تكييف أفضل ما في المنهج العلمي بحيث يلائم المشكلات الفريدة التي يمثلها السلوك البشري لمن يحاولون فهم هذا السلوك بكل تعقيداته.»

علم النفس الإيجابي هو مجال جديد بدأ يتنامى.

قرأت مئات الدراسات بدقة للعثور على الطرائق السبع الأساسية لتدريب الدماغ على أن يكون سعيداً، وقد نوقش كثير من تلك الدراسات في المجالات وفي حُطَب المؤتمرات وتقارير البحوث، لكنني جمعتها معاً لأقدمها لكم في هذا الكتاب.

إذا فعلتم أياً من تلك الأشياء السبعة أسبوعين متتاليين، فسوف تشعرون بأنكم أسعد حالاً.

ما تلك الطرائق السبع الأساسية؟

إنها:

- ممارسة رياضة المشي ثلاث مرات.**
- استرجاع الأحداث عشرين دقيقة.**
- تصرفات لطيفة عشوائية.**
- الانعزال التام عن العمل.**
- اكتشف العمل الذي يمكن أن تسترسل في أدائه.**
- تأمل دقيقتين.**
- خمسة أشياء تشعرك بالعرفان.**

**ممارسة رياضة المشي ثلاث مرات**

يقول باحثون من بنسلفانيا في مجلة (Journal of Sport and Exercise Psychology) إنه كلما ازداد النشاط البدني للأشخاص، ازدادت لديهم مشاعر الإثارة والحماس. وتقول الباحثة أماندا هايد (Amanda Hyde): «لاحظنا أن الأشخاص الأكثر نشاطاً بدنياً يحملون مشاعر لطيفة ودمثة أكثر من الأشخاص

الأقل نشاطًا، كما لاحظنا أن الأشخاص تتولد لديهم مشاعر لطيفة أكثر في الأيام التي يزداد فيها نشاطهم البدني عن المعتاد.

الأمر لا يتطلب كثيرًا: نصف ساعة من المشي السريع ثلاث مرات في الأسبوع ينمي مقدار السعادة التي تشعر بها.

نشرت مجلة (the American Psychosomatic) دراسة تُظهر كيف أن ميشيل بيبياك (Michael Babyak) وفريقًا من الأطباء اكتشفوا أن المشي أو الركض نصف ساعة، ثلاث مرات في الأسبوع، يساعد على الشفاء من الكآبة المرضية. نعم، الكآبة المرضية، وكانت معدلات الشفاء في هذه الحالة أوضح من الدراسات التي لجأت إلى الأدوية أو الدراسات التي جمعت بين التمارين والأدوية.

### استرجاع الأحداث عشرين دقيقة

قضاء عشرين دقيقة في تسجيل أحداث تجربة إيجابية ينمي مقدار السعادة على نحو دراماتيكي؛ والسبب في ذلك أنك في واقع الأمر تعيش مرة ثانية أحداث تلك التجربة في أثناء كتابتها، ومن ثم تعود لتعيشها ثانية في كل مرة تقرأ فيها ما كتبت؛ إذ إن دماغك يعود بك إلى تلك التجربة.

في دراسة أجرتها جامعة تكساس بعنوان (ما مقدار حبي لك؟ دعني أحصي الكلمات)، طلب الباحثان ريتشارد سلاتشر (Richard Slatcher) وجيمس بينبكر (James Bennebaker) من أحد زوجين مشاركين في الدراسة أن يكتب عن علاقتهما عشرين دقيقة ثلاث مرات في اليوم. وبالمقارنة بمجموعة الاختيار، صار الزوجان فيما بعد أكثر ميلًا إلى إجراء حوار حميم، وكان احتمال دوام العلاقة أكبر.

ماذا يفيد استرجاع الأحداث عشرين دقيقة؟ يساعدنا على تذكر الأمور التي نحبها في الناس وفي التجارب التي نعيشها.

### تصرفات لطيفة عشوائية

ممارسة خمسة تصرفات لطيفة عشوائية أسبوعياً تمي مقدار سعادتك. نحن لانفكر عادة في دفع ثمن قهوة أحدهم، أو في جز العشب في حديقة جارنا، أو في إرسال بطاقة شكر لحارس البناء الذي نعيش فيه، ولكن سونيا لايبوميرسكي (Sonja Lyubomirsky)، مؤلفة كتاب (the How of Happiness)، أجرت دراسة طلبت فيها من طلاب في (Stanford) ممارسة خمسة تصرفات لطيفة خلال أسبوع، ولم يكن مفاجئاً أن أولئك الطلاب ذكروا أنهم يشعرون بسعادة أكثر من مجموعة الاختبار؛ فما السبب؟ لقد شعروا بالرضا عن أنفسهم! بعد أن أعجب الناس بهم. يقول البروفيسور مارتن سيلغمان في كتاب (Flourish): «اكتشفنا- نحن العلماء- أن التصرف بلطف يؤدي إلى زيادة مشاعر السعادة إلى حد يفوق أي ممارسة اختبارنا».

### الانعزال التام عن العمل

يقول جيم لوهر (Jim Loehr) وتوني شوارتز (Tony Schwartz) في كتاب (The Power of Full Engagement): «تتميز الحياة الأكثر غنى وسعادة، والأكثر إنتاجية، بالقدرة على الانخراط التام في التعامل مع التحدي الذي يواجهه الإنسان، وأيضاً بالتححرر من الالتزام بصورة دورية، والسعي إلى تجديد الطاقة».

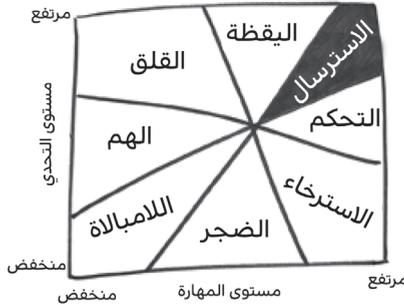
واكتشفت كذلك دراسة أجرتها إحدى جامعات كنساس أن الراحة التامة بعد العمل تساعدنا على تجديد نشاطنا لليوم التالي، ولذلك أغلق هاتفك بعد العشاء، ولا تستخدم شبكة الإنترنت في أثناء الإجازة.

هناك مزيد حول هذا الموضوع، وسوف أتحدث عنه في مقطع السر السادس. إذا كنت لا تستطيع الانتظار، فانقل إلى الصفحة (رقم الصفحة بالانجليزي هو 145 يرجى ملاحظة ذلك عند التصميم).

### اكتشف العمل الذي يمكن أن تسترسل في أدائه

اعمل في مهنة ملائمة، وضع نفسك في المجال المناسب، واعثر على العمل الذي يمكن أن تسترسل في أدائه. مهما كان توصيفك للأمر فعندما تندمج كلياً في ما تفعله، فهذا يعني أنك تواجه تحدياً، وأنت تثبت مهارتك في الوقت نفسه. يصف ميهيلي شيكجنت ميهيلي هذه اللحظة بالقول: «الشعور بالاندماج في عمل ما إكراماً لهذا العمل. تغيب الذات في لحظة كهذه، ويمر الوقت دون أن تشعر بمروره؛ فكل فعل، وكل حركة، وكل فكرة، تعقب حتماً ما سبقها، وكأنك تعزف موسيقى الجاز. ومن ثم تتخرط في الأمر بكليتك، وتستخدم مهارتك إلى الحد الأقصى».

وفي كتابه (Flow: the Psychology of Optimal Experience) يوضح ميهيلي هذا الوضع بالصورة الآتية:



## تأمل مدة دقيقتين

تفحص فريقٌ بحثي من مشفى (Massachusetts General Hospital) صورة مسح لأدمغة أشخاص قبل مشاركتهم في دورة للتأمل الواعي وبعدها، ونشرت النتائج في مجلة (Psychiatry Research). ماذا تبين؟ بعد انتهاء الدورة نمت أجزاء الدماغ المرتبطة بالشفقة والحنو وبالوعي بالذات، في حين تقلصت الأجزاء المرتبطة بالإجهاد النفسي. تقول الدراسات إن بإمكان التأمل «إعادة ربط توصيلات دماغك بصورة دائمة» لرفع مستوى الشعور بالسعادة.

## خمسة أشياء تشعرك بالعرفان

إذا كنت تسعد بالأمر البسيطة فلن يكون من الصعب أن تشعر بالسعادة؛ ولذلك اعثر على سجل أو دفتر يوميات، أو أنشئ موقعاً على شبكة الإنترنت، ودون من ثلاثة أشياء إلى خمسة دفعتك للشعور بالشكر خلال الأسبوع السابق. كنت أدون خمسة أشياء كل أسبوع في موقع [1000awesomethings.com](http://1000awesomethings.com) وهناك أشخاص يدونون في دفتر ملاحظات موضوع إلى جانب سريرهم.

في عام 2003م طلب الباحثان روبرت إيمونز (Robert Emmons) وميشيل ماكيولو (Michael McCullough)، من مجموعات من الطلاب كتابة خمسة أشياء تشعرهم بالعرفان، أو خمسة مشاحنات، أو خمسة أحداث حصلت خلال الأسبوع السابق، وذلك مدة عشرة أسابيع متتالية، هل تعرف ماذا حصل؟ أحس الطلاب الذين كتبوا خمسة أشياء أشعرتهم بالعرفان بسعادة أكبر وبصحة جسدية أفضل. وقد شرح تشارلز ديكنز (Charles Dickens) الفكرة بأسلوب معبر: «فكر في النعم التي تتمتع بها حالياً، والتي يتمتع كل إنسان بعدد منها، ولا تفكر في المحن الماضية التي عانيتها، التي يعاني البشر كلهم بعضها».

هذه هي الطرائق السبع المهمة، لا بد أنك تدرك أن من المهم أن تكون سعيداً بداية وقبل كل شيء، وهذه هي الطرائق السبع التي تجعلك تشعر بالسعادة. تذكر: مثلما تعلمت قيادة السيارة، أو رمي كرة الرغبي (rugby)، أو الوقفة الرأسية؛ فبإمكانك أن تتعلم كيف تكون سعيداً.

## 6

### درس أخير من الدير

قبل بضع سنوات عشر فريق من الباحثين من جامعة كنتاكي، مصادفة، على كنز أكاديمي حقيقي: صناديق من الورق المقوى مخبأة، مليئة بالسير الذاتية المكتوبة بخط اليد، دونتها راهبات لدى التحاقهن بأديرة أمريكية في ثلاثينيات القرن العشرين وأربعينياته، وقد قرأ الباحثون تلك السير، وصنفوها في مجموعات على أساس مدى إيجابية الموقف والمشاعر في كل منها.

وفيما يأتي نصان يوضحان الفرق بين المشاعر الإيجابية الخفيفة والقوية:

**الراهبة الأولى:** ولدت في السادس والعشرين من شهر أيلول/سبتمبر من عام 1909م، وترتيبي هو الأول بين سبعة أطفال؛ خمس فتيات وصبيين. قضيت عام الترشيح للرهبة في مقر رئيسة الدير، كنت أدرّس مادة الكيمياء، والمرحلة الثانية من اللغة اللاتينية في معهد نوتردام. أنوي- بمعونة الله- أن أبذل أقصى جهدي لخدمة أخويتنا الرهبانية، ولنشر الدين ولتحقيق خلاصي الشخصي.

**الراهبة الثانية:** جعل الله حياتي تبدأ بنعمة منحها لي لا تقدر بثمن، وكان العام الماضي الذي قضيته مرشحة للرهبة أدرّس في كلية نوتردام، عاماً

سعيداً. أنا الآن أشوق لأحظى بشرف رداء السيدة العذراء المقدس، وإلى قضاء حياة أتحد فيها مع الحب الإلهي.

الفرق كبير، أليس كذلك؟

تمكن الباحثون بسهولة من تصنيف السير الذاتية إلى أربعة (مستويات من السعادة)، بعد سبعين عاماً، وفركوا أيديهم بحماس تعبيراً عن الرضا، وأطلق أولئك الباحثون المصابون بلوثة العلم صرخات الفرح، وقارنوا تلك السير القديمة التي يكسوها الغبار بوضع الراهبات في عصرنا الحالي.

وهنا يجب ألا ننسى أن أفضل شيء في دراسة الراهبات المذكورات هو أن المتغيرات الصعبة والعصية على التحكم، كلها كانت خاضعة للسيطرة، فلم تكن أي من تلك الراهبات تدخن، أو تتعاطى الخمر، أو تمارس الجنس، ولم تتزوج أي منهن أو ترزق بأطفال... مطلقاً! بل إنهن قضين حياتهن في المدن نفسها، وكن يتناولن الطعام نفسه، ويرتدين الملابس نفسها (من يغسل حالياً أكواماً من البياضات؟ لا أحد. مطلقاً)، ومن ثم كان موقفهن الإيجابي قبل سبعين عاماً هو المؤشر الأساسي لعدد سنوات أعمارهن.

ومن هنا أهمية هذه الدراسة.

هل تعرف ماذا اكتشف الباحثون؟

نتائج مثيرة أشعلت حماس الأجواء الأكاديمية، وحقائق مذهلة حول مدى قوة أن ينظر الإنسان إلى حياته بمنظور إيجابي. وقد نشر الباحثون النتائج تحت عنوان (العلاقة بين المشاعر الإيجابية في مقتبل العمر وطول العمر: نتائج دراسة الراهبات)، وإليك ما اكتشفه الباحثون:

- الراهبات الأكثر سعادة كانت أعمارهن أطول بعشرة أعوام من أعمار الراهبات الأقل سعادة.
- عند الوصول إلى سن الثمانين كانت المجموعات الأكثر سعادة قد فقدت 25% فقط من أفرادها، في حين أن المجموعات الأقل سعادة فقدت 60% من أفرادها.
- نسبة 54% من الراهبات الأكثر سعادة وصلن إلى سن الرابعة والتسعين، مقارنة بنسبة 15% من الراهبات الأقل سعادة.

تُظهر دراسة الراهبات وجود صلة قوية- قد لا تصدّق- بين مدى سعادتك حالياً وطول عمرك، وفي هذا الجانب لا يقتصر الأمر على طول العمر! فكّر في الأمر! سوف تعيش سعيداً خلال كل تلك السنوات أيضاً.

الناس السعداء لا يمتلكون الأفضل من كل شيء؛ ولكنهم يستفيدون بأفضل طريقة من كل شيء.

كن سعيداً أولاً وقبل كل شيء.



oboiikan.com

كن سعيدًا أولًا

obeyikan.com