

كيف تعيش سعيداً ؟

تستطيع أن تكون سعيداً إذا أردت ، كثير من الناس يتحدثون عن السعادة ، لكنهم لا يصنعون شيئاً من أجل الحصول عليها . ولو وطد إنسان العزم على أن يسعد ، لعثر على السعادة . وكما اختلف الحكماء والفلاسفة على ماهية السعادة ، اختلف علماء النفس والاجتماع المعاصرون فى طرق الوصول إليها .

اقترح أحدهم* خمس نقاط تؤدي إلى حياة سعيدة هي :

* **حدد بالضبط الأمر الذى يسعدك :** سجل قائمة بأسعد حالاتك : هل تحدث بعد مقابلة شخص معين ؟ أو ذهابك إلى مكان محدد ؟ أو بعد أدائك عملاً بذاته ؟ إذا كنت تتبع روتيناً جيداً ، ضعه فى قائمتك . تجدد بعد أسبوع أنك ملكت قائمة واضحة بالأفكار التى تجعلك سعيداً .

* **تعود على عمل الأشياء السارة :** بعد تحديد الأمور التى تسعدك أبعد كل الأمور الأخرى عن ذهنك . أكد الأمور السعيدة ، وانس الأمور التى لا تسعدك . وليكن قرارك بمحاولة بلوغ السعادة تجربة سارة فى حد ذاتها .

* **ارض عن نفسك وتقبلها :** من المهم جداً أن تنتهى إلى قرار بالرضا عن نفسك ، والثقة فى تصرفاتك ، وعدم الاهتمام بما يوجه إليك من نقد ، طالما أنت ملتزم بالصراط المستقيم ، فالسعادة تهرب من حيث يدخل الشك أو الشعور بالذنب .

* **اصنع المعروف واخدم الآخرين :** لا تبق وحيداً معزولاً ، فالعزلة مصدر تعاسة ، كل الكآبة والتعاسة والتوتر تختفى حينما تلتحم بأسرتك والناس ، وتقدم شيئاً من الخدمات . وقد وصف العمل أسبوعين فى خدمة الآخرين كعلاج لحالات الاكتئاب .

* **اشغل نفسك دائماً :** يجب أن تحاول - بوعى وإرادة - استخدام المزيد من

* د. هارولد جرينوالد - أستاذ علم النفس المرضي ، بالجامعة الأمريكية الدولية .

إمكاناتك . سوف تسعد أكثر إن شغلت نفسك بعمل أشياء بديعة فالكسل ينمى الاكتئاب .

إذا اتبعت تلك الخطوات ، فإنك ستكتشف طعم السعادة الحقيقية ، وتتعلم كيف تسير على نفس الدرب بقية حياتك .

وقدم عالم آخر * عشر نصائح لحياة أسعد ، واعتمد فى نصائحه على عدم أخذ النفس بالشدة ، والتخلى عن الشعور بالذنب . ذلك أن كثيراً من الناس يشعرون بالذنب إذا سمحوا لأنفسهم بالمزاح طلباً للبهجة ، والسبب هو أنهم تكيفوا بالتنشئة المبكرة على أن ذلك خطأ وعلى أنهم غير جديرين بتحمل المسؤولية ، إذا هم ضيعوا وقتهم فى المزاح والابتهاج . بينما الحقيقة غير ذلك . فالشخص يستطيع أن يجمع بين خفة الظل والمزاح من جهة . وتحمل المسؤولية ، واحترام القانون والتقاليد والقيم والمعايير . وفيما يلى وصايا العشر :

*** لا تهتم بالأشياء التى تعجز عن أدائها :** بدلاً من ذلك أمض الوقت محاولاً تحسين الأشياء التى تستطيع تحسينها . واهتم بالأشياء التى ينبغى الاهتمام بها ، سواء كانت سيارتك ، أو الثلاجة ، أو غير ذلك ، فما أحسن أن يكون كل شئ حولك جيداً جميلاً على ما يرام ، فيعطيك خلفية بهيجة ، خالية من العيوب والمتاعب ، توحى بالسعادة والبهجة .

*** اتخذ لنفسك هواية :** حاول الرسم إذا كانت عيناك ذواقتين أو النحت إذا كانت يداك موهوبتين ، ذلك يغمرك بشعور من الاعتداد بالنفس ومن ثم السعادة .

*** حارب النكد والكآبة :** إذا أزعجك أمر ، قم بعمل جسمانى تحبه تجد أن حالتك النفسية والذهنية قد تحسنت . ويمكنك أن تمارس مسلكاً كانت تسعدك ممارسته فى الماضى ، كأن تزاول رياضة معينة ، أو تلجأ إلى المطبخ وتطهو وجبة أحببتها .

*** لا تبتئس على عمل لم تكمله :** يجب أن تعرف أن عمل الكبار لا ينتهى . من الناس من يشعرون أنهم لن يكونوا سعداء راضين عن أنفسهم إلا إذا

* د. دانيال كازريل .

أنجزوا كل عملهم . والشخص المسئول يستطيع أن يؤدي القدر الممكن من عمله بلا تهاون ، ويستمتع بالبهجة فى الوقت نفسه ، مادام لم يقصر .

* لا تبالغ فى المنافسة والتحدى : تعلم ألا تقسو على نفسك خاصة حينما تلعب . استمتع بتسليتك ، سواء كنت تلعب الكرة ، أو التنس ، بدون أن تشترط لشعورك بالسعادة أن تفوز .

* لا تحبس مشاعرك : كبت المشاعر يسبب التوتر ، ويحول دون الشعور بالسعادة . لا تكتم مشاعرك . عبر عنها بأسلوب مناسب ينفث عن ضغوطها فى نفسك .

* لا تتحمل وزر غيرك : كثيراً ما يشعر الناس بالابتئاس ، والمسئولية ، والذنب ، بسبب اكتئاب شخص آخر ، رغم أنهم براء مما هو فيه ، تذكر أن كل إنسان مسئول عن نفسه ، وأن للتعاطف والتعاون حدوداً وأولويات . وأن الإنسان على نفسه بصيرة .

* اتخذ قراراتك فوراً : إن الشخص الذى يؤجل قراراته وقتاً طويلاً ، فإنه يسلب من وقت سعادته ساعات ، وأياماً ، بل وشهوراً . تذكر أن إصدار القرار الآن ، لا يعنى بالضرورة ، عدم التراجع عنه أو تعديله فيما بعد .

* اعرف قدر نفسك : حينما تفكر فى الإقدام على عمل . تذكر الحكمة القائلة : « رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه » إذا بلغت الخمسين من عمرك ، وأردت أن تمارس رياضة ، فكر فى المشى أو السباحة أو التنس - مثلاً - ولا تفكر فى كرة القدم . وحاول تنمية مهاراتك باستمرار .

أما أستاذ الفلسفة الثالث * فيقول : إن البشر يلهثون فى الصعود على درجات مجتمع هرمى مرهق ، ينفقون حياتهم فى الاندفاع صعوداً خائفين من الغد ، بينما الواجب عليهم أن يتعلموا كيف يستمتعون بالحاضر ، إذا كانوا يرمون إلى حياة سعيدة خالية من التوتر .

والرجل محق فيما يراه . لا يبدو أننا نستطيع الراحة . نحن نفكر دائماً فى أن الحياة الحقيقية السعيدة التى سنحيها ، ستكون فى العام القادم . نريد مالاً

* د. جيس مان - أستاذ الفلسفة بجامعة جورج تاون .

أكثر ، ووظيفة أفضل ، وبيتاً أحسن ، وجيراناً مختلفين ، بينما يجب علينا من أجل صحتنا وسعادتنا أن نهذاً ، ونترث ، ونفكر في نوع حياتنا الآن ، فإذا تأملناها جيداً ، نجد أنها أفضل كثيراً مما كانت عليه قبل سنين .

المهم هو أن أستاذ الفلسفة ، بنى نصيحته التالية ، على تعاليم عظماء الفلاسفة القدمى ، أمثال أرسطو وسقراط :

* تعلم كيف تعرف نفسك : أما الاندفاع فى خضم الحياة ، بدون إتاحة الفرصة لنفسك كى تقيم أوضاعك ومسئولياتك فى الحياة ، فحماقة كبرى . فهؤلاء الذين لا يفهمون أنفسهم ، لن يعرفوا إمكانياتهم .

* اعتدل فى حياتك العملية : اعمل إن استطعت جزءاً من الوقت فقد كان الإغريق يؤمنون بأن الرجل لا يمكن أن يحتفظ بإنسانيته إذا حرم من وقت الفراغ والاسترخاء .

* كن مستعداً لخوض مغامرات : الطريقة الوحيدة لحياة ممتعة ، هى اقتحام أخطارها المحسوبة ، لن تتعلم ما لم تكن عازماً على مواجهة المخاطر ، خذ مثلاً بتعلم السباحة بمواجهة خطر الغرق .

* تعلم اللعب : حدد لنفسك وقتاً للعب ، فاللعب مهم للكبار مثلما هو مهم للصغار . القدرة على الاسترخاء أمر حيوى .

* اجعل الصداقة أكثر وضوحاً فى حياتك : والمقصود بها الصداقة المنزهة عن أى غرض . ولا تجعل لاستخدام الأصدقاء أثراً فى حياتك ، وتجنب المنافسة . لقد أوشكت القيمة الحقيقية الوجدانية للصديق أن تختفى . وأصبحنا لا نخجل من ترديد مقولة «الصديق وقت الضيق» ، وكأنما لا ذكرى للصديق إذا ضاقت اليد ، أو انعدمت الحيلة ، أو عز النصير .

* تعلم أن تقبل الأشياء التى لا تستطيع تغييرها : فلا تحاول أن تنبش قبور الماضى ، ولا تنطح المستحيل ، وإنما ركز على ما تستطيع عمله ، واعمله باتقان .

* كن سعيداً بما فى يدك : قانعاً بما تملك ، راضياً بما قسمه الله لك ودعك من أحلام اليقظة التى لا تتناسب مع جهدك وإمكانياتك .

وقال أستاذ علم نفس مرموق * : إن الإنسان قادر على التحكم فى حياته ، واختيار السعادة ، وذكر أن الأذكاء لا يصابون بانهيار عصبي لأنهم يسيطرون على أنفسهم ، ويعرفون كيف يختارون السعادة ويتخلصون من الكآبة لأنهم يعرفون كيف يتعاملون مع مشكلات حياتهم . وعلاوة على قياس ذكائهم بقدرتهم على حل المشكلة ، يقيسونها بمقدار كفاءتهم على الاحتفاظ بسعادتهم ، سواء تمكنوا من حل المشكلة أم عجزوا عن حلها .

يجب أن تثق بقدرتك على الشعور الانفعالى الذى تختاره فى أى وقت من حياتك . لقد نشأنا على اعتقاد بأننا لا نستطيع التحكم فى عواطفنا وانفعالاتنا ، التى منها : الغضب ، والخوف ، والكراهية ، والحب ، والنشوة ، والفرح ، والحزن . كلها أمور تحدث للفرد ، ولا يستطيع السيطرة عليها ، فيضطر إلى تقبلها .

فإذا أنت تعلمت كيف تشعر بما تختار أن تشعر به ، اعرف أنك على الطريق إلى الذكاء الانفعالى ، حيث لا طرق جانبية تؤدي إلى الانهيار العصبي . إنك مزود بالقدرة على التفكير فيما تختار من أفكار تسمح لها بالدخول إلى رأسك . وإذا تسللت فكرة غير مرغوب فيها تستطيع طردها بسهولة وبسرعة . وتظل مسيطرة على ذهنك .

لم يعد السؤال الآن عما إذا كنت تستطيع أو لا تستطيع السيطرة على مشاعرك ، ولكن عما إذا كنت عازماً على اختيار السعادة فى أية لحظة من حياتك ، وتأكد تماماً من أن اعتراضك على هذه الفكرة لا يعنى سوى شئ واحد ، وهو أن شخصاً آخر يتولى قيادتك وتوجيهك .

بعض الناس يختارون السير على غير هدى . وآخرون يستسلمون لحياة البؤس ، لأنهم يجدونها أسهل أن يمدوا أيديهم للمحسنين ، من أن يجهدوها فى عمل يعود عليهم بالسعادة .

هل يمنعك الخجل عن مقابلة أشخاص تريد أن تعرفهم ؟... إذا كان الأمر كذلك ، فأنت معوق نفسياً واجتماعياً ، فاقد لتجارب وخبرات ممتعة من صميم حقوقك كإنسان .

الغيرة والكراهية تساعدان على الإصابة بقرحة المعدة والإثني عشر ، واختلال الدورة الدموية ...

هل تمنعك الغيرة والكراهية من أداء عملك كما ينبغي؟ .

هل ينتابك الأرق ، وتعجز عن الجماع بسبب مشاعر سلبية مؤقتة ؟ .

هذه كلها علامات على فقدان السيطرة على نفسك .

يعتبر الإنسان معوقاً نفسياً واجتماعياً في الحالات الآتية :

* إذا عجز عن أحاديث المحبة مع زوجته وأولاده رغم رغبته في ذلك .

* إذا لم يستطع مواصلة العمل في مشروع استولى على اهتمامه .

* إذا عجز عن ممارسة الجنس رغم رغبته في ذلك .

* إذا اعتكف في البيت ليل نهار مكتئباً .

* إذا كف عن ممارسة الألعاب الرياضية التي ألفها بسبب مشاعر مؤلمة .

* إذا لم يستطع تقديم نفسه لشخص يعجبه .

* إذا تجنب التحدث مع شخص ، مع علمه أن مجرد إيماء بسيطة يمكن أن تحسن العلاقة بينهما .

* إذا لم يستطع النوم لأن أمراً ما يضايقه .

* إذا حال الغضب بينه وبين صفاء التفكير .

* إذا وجه قولاً بذيلاً إلى شخص يحبه .

* إذا تجهم وجهه .

* إذا تلفت أعصابه ، ولم يعد يؤدي عمله على النحو الذي يحبه .

هناك طريقة واحدة للتغلب على هذه الإعاقة وإذابة الجليد عن ذلك الجمود: وهي أن تتعلم كيف تعيش «الآن» . إن الاتصال بحاضر الآن هو لب الحياة الحقيقية . الحاضر هو كل الموجود . أما المستقبل فلحظة حاضرة أخرى نعيشها حينما نحين . والماضي بكل آلامه ومتاعبه ، مضى وانقضى ، ولن يزيدنا البكاء عليه إلا حسرة وندماً . وإن للاستمتاع بسعادة الحاضر فلسفة جديدة بالاطلاع والتجربة .

السعد الآن وليس غداً

هل أنت تعيش الآن ؟ ، أم أجلت حياتك إلى أجل غير مسمى ؟ ستكون الإجابة عن هذا السؤال حتماً : « لاشك فى أنى أعيش الآن » لكن المحزن حقاً أن من الناس من لا يعيشون الحاضر ، وإنما يجمدون حياتهم فى ثلاثيات أنفسهم . إلى أن يأتى وقت يفكرون أنه الوقت المناسب للحياة التى يرغبون فيها . ويعتقدون أنه لا بأس عليهم إن هم قاسوا الآن من القلق والتوتر ، والحرمان ، لأنهم غير راضين عن حياتهم وظروفهم ، ولأنهم فى فرع دائم من غول المستقبل .

سئل أحدهم عما يخططه للعمل فى المستقبل مما لا يفعله الآن ، أجاب بعد تردد ، بأنه يفكر فى دراسة علم النبات ، وأنه شغوف بالعمل مع النباتات ، وأن العمل بالزراعة هو حلم الطفولة ، لكنه اتجه إلى الصناعة ليرضى والده . والآن ، فى منتصف العمر ، لا يستمتع بعمله ، ولا بأسرته ، ولا بنفسه .

ولما سئل عما يحول بينه وبين بدء الدراسة التى يهواها الآن ، ذهل ، وقال : إنه لم يعد يستطيع ذلك الآن .

الواقع أن «الآن» هو أنسب الأوقات ، بل هو الوقت الوحيد المتاح المضمون ، لأنه سيواصل اكتسابه مادام يؤجل تحقيق حلم الطفولة ، ويؤجل بذلك سعادته ، منتظراً وقتاً مناسباً فى المستقبل . الانتظار محفوف بالمخاطر ، غير مضمون ، كما أنه يحرمه من استثمار الحاضر والاستمتاع به .

لست حياً إذا اخترقت الزمن مردداً لنفسك ما تحلم بأنك فاعله فيما بعد ، عندما تتقاعد أو تصل إلى سن معينة ، لست حياً الآن ولا تعرف ما إذا كنت ستعيش غداً حتى تحقق حلم الطفولة . يبدو أن الرجل اقتنع بالفكرة ، وقرر أن يعيش «الآن» حياته كاملة ، فترك عمله الصناعى ، وحصل على مكافأته ، والتحق بدراسة النبات . ولم يمض وقت طويل حتى التحق بعمل طيب ، فى قسم الدراسات بشركة كبيرة لتجارة المحاصيل . لم يعد يعانى من القلق والتوتر العصبى ، وأصبح يتقاضى أجراً أكبر فى عمله الممتع الجديد ، لا تفارق الابتسامة شفثيه ، لأنه يعيش «الآن» ... يعيش الحاضر ولا ينتظر . بيننا أشخاص

كثيرون جداً يعانون من بعض أشكال الأمراض العاطفية ، لأنهم يحاولون تأجيل حياتهم هل التأجيل مشكلتك ؟ ... لمعرفة الحقيقة ، اكتب قائمة بما تعمله فى الوقت الحاضر. ثم اكتب قائمة بما تفضل أن تعمله . وقارن بين القائمتين . إذا وجدت متناقضات كثيرة بين القائمتين ، فأنت فى حاجة إلى عمل تعديلات فى حياتك كيف ؟:

* أولى الخطوات وأهمها ، أن تعلم نفسك الأهمية النفسية والتأثير العاطفى لكلمة «الآن» . تعليم نفسك أهمية «الآن» ، يعنى الحصول على أقصى قدر من فائدة الحاضر العاجل يعنى رفع كفاية عائد الحياة . الطريقة الوحيدة لمعيشة الحاضر «الآن» هى أن تعتصر رحيق كل دقيقة . وسرعان ما تصبح مشغولاً جداً بالاستمتاع بالحياة ، حتى لتعجب كيف فاتك أن تعمل بفلسفة «الآن» ، وضيعت قطعة من العمر فى الانتظار.

* الحياة الآن ، حياة بهدف . لا يهم ما إذا كان الهدف بسيطاً أو ضخماً ما دام يجعلك راضياً عن نفسك ، سعيداً بحياتك ، ويدفعك إلى الأمام ، يوماً بعد يوم .

* لا تجتر التفكير فى الماضى . إنه موجود ، يؤثر فى الحاضر ، لكنك تستطيع اختيار ما تشاء من مكتبة الماضى . إذا كنت قد ارتكبت أخطاء ، تعلم منها ثم دعها تذهب بعد أن تأخذ منها العبرة .

* الإحباط هو ألد أعدائك . إنه قادر على تدمير الطمأنينة . تأجيل حياتك إحباط متواصل . وإذا تراكم الإحباط سبب مشكلات انفعالية .

* تذكر أن عليك اتخاذ قرار أن تعيش حياتك الآن ، وأنتك الوحيد المستفيد من الحصول على السعادة ، والصحة ، والنضج العاطفى .

* ابدأ الآن بكتابة قائمة بما تريد عمله مستقبلاً ، وفكر فى الخطوات التى تستطيع اتخاذها فى الوقت الحاضر .

* فكر فى طرق التسوية والتعديل التى تتيح لك تنفيذ خطتك الآن . لا تربط متعتك بموقع جغرافى معين ، فلن تكون شخصاً مختلفاً إذا انتقلت إلى موقع جديد .

كيف تسعد طوال السنة ؟

تستطيع أن تسعد طوال السنة ، إذا عرفت ما يسعدك ، ثم وازبنت على تنفيذه ... سعادتك ليست وقفاً على شخص آخر . إنها فى يدك أنت . عليك أن تحدد العناصر التى تدخل إلى قلبك السعادة ، وتمارسها يوماً بعد يوم ، تظل سعيداً طوال السنة ، بل طوال العمر . وفيما يلى خطوات السعادة ، كما وصفها خبير نفسانى كبير * :

* اعمل الأشياء التى ما دمت قد حلمت بها دائماً ، لكنك لم تحاولها أبداً ، فإذا كانت لديك رغبة دفينه فى أن تعمل مترجماً ، التحق بمعهد للغات . وإذا كانت تراودك أحلام يقظة ، بأن تصبح بطلاً فى الملاكمة أو التنس أو العدو - مثلاً - نظم وقتك . وتدرّب . ستشعر بالسعادة حتى لو لم تصبح بطلاً ، لأنك حاولت ، وتحسنت بالتدريب .

* اكتب قائمة بالمشروعات التى تريد إكمالها أو انجازها فى العام الجديد . واشتغل فيها ... كن دقيقاً فى تحديدك . اعمل جدولاً زمنياً والتزم به . خصص مبلغاً بسيطاً شهرياً للتحسينات المطلوبة . ومهما تبدو المهمة مزعجة فى البداية ، إلا أنك ستشعر بالسعادة حين تنجزها .

* انقد عملك ذاتياً ، إذا كنت مقتنعاً به راضياً عنه ، فكر فى الطرق التى تستطيع أن تدخلها عليه لتحسينه . وإذا لم تكن راضياً عن عملك ، فكر أى الأعمال ترضى عنها وتعتقد أنها تسعدك . واسع إلى أن تتعلمها . التحق بأحد المعاهد الليلية إذا كان ذلك ممكناً .

* قدم خدماتك إلى المحتاجين . اكتب قائمة بقدراتك وإمكانياتك ومواهبك ، ابحث عن الذين يحتاجون إلى المهارات التى تستطيع تقديمها . قد تكون ماهراً فى حياكة ، إصلاح الثياب ، حينئذ اعرض أو اعرضى خدماتك على المستشفيات والملاجئ ودور المسنين طوعية . كذلك فى ميدان تقوية ضعف التلاميذ .

* خطط للاحتفال بمناسباتك الخاصة .

د. هارولد - أستاذ علم النفس بجامعة امريكا الدولية - سان دياجو .

- * أدرج لرحلات الإجازة السنوية مبلغاً فى الميزانية السنوية الأسرية .
- * ابتدع طرقاً مثيرة مختلفة للاحتفال بالمناسبات .
- * احرص ما أمكن على نزهة نهاية الأسبوع مع الأسرة .
- * كرس وقتاً أطول تمضيه مع أفراد أسرتك ، وخصص عدداً معيناً من الساعات أسبوعياً ، تسعد بهم ويسعدون بك .
- * خصص ليلة كل أسبوع أو أسبوعين : تنفرد فيها بزوجتك بدون الأولاد ، تخرجان معاً فى نزهة تترتاحان إليها ، أو تدعوها إلى عشاء أو تمضيان المساء فى سهرة حميمة بالبيت .
- * لا تتصرف تصرفات معينة ، لمجرد أن الجميع يتوقعونها منك بل تصرف على سجيتهك التصرفات التى تريدها ... التصرفات التى تشعر أنها تغمر نفسك بالبهجة والسعادة .

استمتع بالروتين اليومي

- إنه شخص أكثر سعادة ، وعلى قدر عظيم من القناعة والإشباع والارتياح ، ذلك الشخص الذى يمكنه أن يعثر على المتعة بين ركाम الروتين اليومي ، سواء كان العمل فى المصنع ، أو المكتب أو البيت .
- كثير من الناس يحاولون الهرب من الروتين اليومي بالاستغراق فى أحلام اليقظة حول رحلة نهاية الأسبوع ، لكنك تستطيع أن تجعل روتين أيام العمل ممتعاً ، إذا اتبعت الخطوات الآتية :
- * تأمل عملك أولاً بعين فاحصة أمينة ، وحدد خطوات العمل التى لا ترضى عنها فى مهمتك ، واشكها لنفسك حوالى خمس دقائق .
- * ادرس شكواك ، وابحث كيف حدثت هذه الأخطاء ، وما هى التغييرات التى يمكنك إدخالها ، والعيوب التى يمكن التخلص منها .
- * إذا تحققت من سوء أحوال العمل ، تحدث مع رئيسك ، وغالباً ما تؤدي هذه الإيجابية من جانبك إلى تحسين الأحوال .
- * إذا كنت ربة بيت ، غيرى نموذج عملك ونظام نشاطك المنزلى . إذا كنت

- تغسلين صحنون الأفطار قبل الذهاب للسوق ، افعلى العكس .
- * أياً كان عملك . قدم اقتراحاً عن كيفية تحسين عملك ، ولو مرة أسبوعياً.
- * إذا اختلفت مع شخص آخر حول العمل . تصور نفسك فى ظروفه لمدة خمس دقائق من وجهة نظره ، وسوف تصل إلى رؤية جديدة ، أقرب ما تكون إلى وجهة نظر الشخص الآخر . سواء كانت زوجتك ، أو زميل عمل .
- * فكر بطريقة إيجابية .
- * لا تكن متشكياً زمناً أو بالهواية .
- * تذكر أن مواقفك السلبية تضر الآخرين .
- * تذكر أيضاً أن نزعاتك وانفعالاتك تعدى المحيطين بك ، فكن مبتهجاً ، مستبشراً ، باسمأ ، سعيداً .
- * وأخيراً تقبل حقيقة لا مفر منها ، وهى أننا سنصادف دائماً فى الدنيا أموراً لا نستطيع تغييرها وإنما نستطيع التعامل معها بالصبر والإيمان .

طريقة أخرى لكسر الروتين والملل

- يقول الدكتور «هيريرت هوفمان» : إذا جثم على حياتك روتين رتيب ملل ، ولم تعد تواظب على النهوض صباحاً والذهاب إلى عملك بنشاط ، أضف إلى يومك قليلاً من البهجة .
- وفيما يلى اقتراحاته حول كيفية استعادة الحيوية والبهجة والاستمتاع بالحياة:
- * واظب على ممارسة ألعاب تنافسية خارجية أو منزلية . فيها فرصة للهزيمة والانتصار ، كالتنس ، وتنس الطاولة ، وألعاب الكرة ، وما شابهها ، حيث فيها الإثارة والتحفز .
 - * اشترك فى بعض الأنشطة أو الألعاب الرياضية بصفة خاصة . فقد تحول معظمنا إلى مشاهدين إيجابيين ، يحاولون إعادة التجربة الرياضية المثيرة ، بمشاهدتها على شاشة التلفزيون ، لكن ذلك لا يشبع .
 - * حاول أداء شئ لم تفعله من قبل . تعلم الكاراتيه . تدرب على الذكاء من خلال بعض الألعاب . افعلى أى شئ يطغى على رتابة الروتين اليومى .

* تحدث مع الغرباء . وتبادل معهم المعلومات عن بلادهم ، وعاداتهم وتقاليدهم ، وتاريخهم ، وألق من خلال ذلك نظرة معرفية على العالم الفسيح ، فما من سبيل للوصول إلى هذا الهدف أفضل من الحديث مع الأغراب ، إلا أن تجوب الدنيا في رحلات

* لا تلم نفسك إذا ساءت كل الأمور . هذا لا يعنى أنك غيبى أو كسول ، وإنما يعنى أن ظروفًا تضافرت فسأت الأمور .

* لا تلجأ إلى المهدئات وما شابهها إذا استحكمت المشكلات . فإن ذلك لا يحل مشكلة ، وإنما يولد مشكلات أخرى .

* فكر بطريقة إيجابية متفائلة . فإذا سأت الأمور فى يوم ما ، كان ذلك مقدمة لمحجى يوم آخر قريب ، كله بهجة وسرور .

* اختل بنفسك فى غرفة ، واقرأ كتاباً مشوقاً .

* استمتع بحمام دافئ ، وأيضاً استمتع ببرامجك المفضلة .

* زر صديقاً ، أو اخرج وتريض فى الخلاء .

سيطر على أفكارك تسعد

قال أحد كبار علماء النفس * : تستطيع أن تعيش سعيداً ، إذا تخلصت من منغصات الحياة . وتستطيع التخلص من هذه المنغصات ، إذا عرفت كيف تسيطر على أفكارك . وعلى الرغم من استحالة دوام البهجة والسرور طوال الوقت ، إلا أن هناك طرقاً لتجنب مكامن الخطر التى تخفى المنغصات وفيما يلى سبع نقاط لتجنب هذه الكمائن :

* كن حاسماً : تكلم بصراحة فيما تريد . اتجه نحو الأهداف مباشرة . الأهداف التى فكرت فيها وحددتها بوضوح . لا تدع الآخرين يدفعونك بعيداً عن الهدف ، أو يجرونك إلى طرق جانبية .

* اكتشف حقيقة نفسك : سل الآخرين رأيهم بأمانة فى طريقة تفكيرك ، وأساليب تصرفاتك . قد يبدو ردود فعل سيئة بسبب ميولك . وعلى كل

* د. نورمان برانديز - جامعة كولومبس . أوهايو .

حال فإن تقييمهم لك سوف يعطيك ثورة إضافية داخلية للطريقة التي تقدم بها نفسك للعالم .

* **حاول تجنب الانفعالات :** كالغضب ، والملل ، والإحباط ، في نطاق حياتك الأسرية بوجه خاص . ولكي تتعامل بنجاح مع الغضب والإحباط ، اجلس مع الشخص المتسبب في الانفعال ، وناقش المشكلة بالتفصيل . وعلى الطرفين أن يكونا مستعدين للتفاهم والتغيير . وللتعامل مع الملل من الضروري الابتعاد عن الحفر والدروب الروتينية ، بمحاولة اتباع مسالك جديدة بديلة .

* **اكتب قائمة بالأشياء التي تجعلك سعيداً :** وحاول تكرارها حاول تسجيل ما حدث في الأسبوع الماضي ، وقارنه بما حدث في الفترة نفسها من العام الماضي ، واعرف ما إذا كنت في العام الماضي مهتماً بمظهرك أكثر ، أو أقل وزناً مثلاً ، ثم ابذل مجهوداً لتكرر فترات السعادة .

* **اصنع قراراتك بنفسك إذا أمكنك :** لا يرتاح الناس إذا ظلوا على الدوام يعتمدون على توجيه الآخرين لهم . ولا شك في أن الشعور بأنك سيد لإرادتك مدعاة للرضا إن لم تكن للسعادة .

* **ابذل أقصى جهد لتجنب المشاعر البغيضة مع الأقارب والأصدقاء ، جاملهم دون أن تنتظر منهم شيئاً .**

* **تذكر أن لكل شخص الحق في أن يكون سعيداً .** ولقد فكر أجدادنا الأوائل في ذلك ، حينما أعلنوا أننا جميعاً مخولون للاستمتاع بحق الحياة الحرة السعيدة .

* **نمّ اعتدادك بنفسك ، والاعتداد بالنفس يختلف عن الغرور ، وعن الافتخار ، إنه مبنى على تقييم الذات ، وليس على من يكون أبوك ، ولا من أى جامعة تخرجت ، ولا كم من المال تملك ، أو أى منصب تتقلد . وإنما اعتدادك بنفسك مبنى على تقييمك لذاتك وأعمالك وإنجازاتك وما أكسبك ذلك من احترام لنفسك ، واحترام الناس لك .**