

تكتيكات اقتناص اللحظات السعيدة طبقاً لأفضل المؤلفين والخبراء



ترجمة وتحرير نون بوست

لا شك أنني جرّبت السعادة، إما على شكل درجة عالية من النشوة أو في شكل اندفاعات هادئة وغير متوقعة. لكن بينما أمارس عملي اليومي، أي المكابدة من أجل الحفاظ على المواعيد النهائية، والوقوف أمام الثلاجة المفتوحة، لن أقول إن السعادة تلوح في الأفق.

لست الوحيدة، فالكثير منا يرون أن السعادة مهمة في المناسبات الخاصة فقط. حتى لو علمنا أنها سهلة المنال، فقد لا نراها خاضعة لسيطرتنا. ولكن، وفقاً لخبراء السعادة، هذا خطأ. تقول ناتالي كوغان، مؤلفة كتاب "أكثر سعادة الآن"، إن "السعادة والصحة العاطفية ليست إضافات، أو مكافآت، أو أحاسيس من الجيد اكتسابها، وإنما هي في الحقيقة متواجدة في جوهر ما يساعدنا على العيش بشكل جيد".

قد يبدو البحث عن السعادة أمراً تافهًا، ولكن تبين أنها تعزز العادات والسلوكيات المهمة لصحتنا، إذ توصلت دراسة أجريت سنة 2017 على حوالي سبعة آلاف شخص بالغ إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بالرعاية الإيجابية كانوا أكثر نشاطاً بدنياً، ويتناولون الفواكه والخضروات الطازجة. كما يرتبط الشعور بالسعادة بتحسين النوم والتحكم في الوزن بشكل أفضل وانخفاض مستويات التوتر وتحسين نظام المناعة وزيادة العمر المتوقع.

على الرغم من الفوائد الكثيرة للسعادة، والحافز الواضح المتمثل في الشعور الجيد، إلا أن الكثيرين منا لا يعطونها الأولوية. وبشير الخبراء إلى أن مواردنا وطاقتنا محدودة، وأن ما نؤجله سيتلاشى. لذلك، إن الخطوة الأولى لحياة سعيدة هي جعلها أولوية، كما هو الحال مع أي هدف، مما يعني أنك بحاجة إلى التخلي عن الالتزامات الأخرى، ثم القيام بالعمل. بمعنى آخر، نحتاج أن نبدأ في أخذ السعادة بجدية.

بصفتها المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة الرفاهية "هابيير"، تساعد كوغان الشركات على تحسين ثقافتها في مكان العمل، والمهنيين على تعزيز السعادة في حياتهم، عن طريق الدروس المستفادة من تجربتها في الإرهاق الوظيفي وعدم الرضا الشخصي في أواخر الثلاثينيات من عمرها. وتشبه كوغان نفسها في ذلك الوقت بسفينة في المحيط، حيث أنها تكون بخير في ظروف مواتية، ولكنها تحت رحمة أي عاصفة.

ينبغي أن تكون الدائرة النهائية نظرة عامة على جوانب حياتك التي تشعر بأنها تحت سيطرتك، وتلك التي قد تحتاج إلى مزيد من الاهتمام

تذكر كوغان، البالغة من العمر 44 سنة والتي تستقر مع عائلتها في بوسطن ماساتشوستس، أنها اعتمدت على الممارسات والأدوات للسيطرة على السعادة كوجود ثابت ومستدام في حياتها اليومية. أول هذه الأشياء هو عدم التفكير في السعادة كشيء ينبغي السعي إليه في وقت لاحق، عندما تكون حياتك سليمة. وتقول حيال هذا الشأن: "لقد عشت مع فكرة "سأكون سعيدة عندما..." مثلما يفعل الكثير من الناس. علينا أن ننظر إلى الصحة العاطفية كمهارة وليست وجهة. وكما هو الحال مع أي مهارة، عندما تتدرب، فإنك تكون أفضل".

لقد تحققت المكاسب من خلال البحث عن السعادة الأساسية، أو ما يسمى في الأدب النفسي "بنقطة ضبط المتعة". إنها تختلف من شخص لآخر، ولكن النقطة الأساسية هي أن علم الوراثة يحدد نصف خط الأساس فقط، وحسب كوغان: "هذا يعني أن النصف الآخر هو تحت تصرفنا. أعتقد أن هذا هو تمكين استثنائي".

وإذن، ما الذي يمكننا فعله لجعل سنة 2020 أكثر سعادة؟

حدد المشكلة

ابدأ بتحديد الجوانب التي تنقصها السعادة. في الحقيقة، اقترحت سارة وايت، وهي عالمة نفسية في لندن، "عجلة الحياة"، وهي ممارسة للتنمية الشخصية مستمدة من نظرية التوازن البوذية. ارسم دائرة كبيرة، وقسمها إلى ثمانية أو عشر قطاعات وقم بتسمية كل منها بطريقة تعكس جوانب مختلفة من الحياة، التي تريد تقييمها. هناك قوالب على الإنترنت، عادة ما تتكون من التسلية والترفيه، البيئة المادية، الوظيفة، الوضع المادي، النمو الشخصي، الحياة العاطفية، الأسرة والأصدقاء، والصحة. ويرمز الظل في كل وتد إلى مستوى رضاك.



”ارسم دائرة كبيرة، وقسمها إلى ثمانية أو عشر قطاعات وقم بتسمية كل منها بطريقة تعكس جوانب مختلفة من الحياة، التي تريد تقييمها“.

ينبغي أن تكون الدائرة النهائية نظرة عامة على جوانب حياتك التي تشعر بأنها تحت سيطرتك، وتلك التي قد تحتاج إلى مزيد من الاهتمام. عندما يتعلق الأمر بتحديد مكان تخصيص الموارد، تقول وايت ”ليس بالضرورة ذلك الذي أعطيته درجة أقل، بل إنه الجانب الذي تقدره حقاً“. قد لا تكون وظيفتك أولوية بالنسبة لك، لذلك لا يهم ما إذا كانت ممتلئة بنسبة الثلث.

إن الهدف من هذا هو الحصول على المنظور والوضوح. لقد تطور الدماغ ليكون أكثر حساسية تجاه السلبيات من الإيجابيات، ولكن تاريخياً، كان الانتباه إلى المواقف الخطرة أكثر أهمية من تلك التي توّدت الرضا. ووفقاً لكوغان إن هذا ”الانحياز السلبي“ يشوه وجهة نظرنا، مما يعني أنه من الصعب اتخاذ قرار جيد تحت الضغط. وأضافت كوغان: ”يمكن للناس التركيز على الأشياء التي ليست كما ينبغي أن تكون... لدينا جميعاً قصة تُفسّر حالة عدم الرضا سواء في العمل أو غير ذلك“. لكن الخطوات الصغيرة التي اتخذت لتعزيز السعادة في جزء واحد من الحياة يمكن أن تحسن السعادة في جميع المجالات وتصنع التناسق.

الصورة العامة

تتمحور نصيحة كوغان الأولى حول البدء في تدوين لائحة بما يعجبك في وظيفتك، مهما كانت بسيطة، ”كن دقيقاً، وفكر على نطاق واسع ولا تنتقد قائمتك أثناء كتابتك لها“. لا يهم ما ذكرته أو عدد ما كتبتة من أشياء، فالفكرة تتلخص في تحويل عقليتك. بالإضافة إلى ذلك، تقترح كوغان الاعتياد كل صباح على ملاحظة ثلاثة أمور صغيرة محددة بدقة نكون ممتنين لها، ربما حتى قبل استعمال هواتفنا. وفي هذا الصدد، قالت كوغان إن: ”الأمر لا يتعلق بالتظاهر بأن الأمور كلها على ما يرام، بل بمساعدة دماغك على الخروج من دوامة السلبية“.

في الواقع، ثبت أن ثلاثة أسابيع فقط من "ممارسة الامتنان" تعمل على إنشاء روابط عصبية جديدة من شأنها تسهيل التفاؤل، مع إمكانية استمرار التأثير لمدة ستة أشهر. وعلى نحو مماثل، نوّه شاماش أليدينا، مؤلف كتاب "الوعي التام للمبتدئين" والمؤسس المشارك لمتحف السعادة غير الربحي، بأن الوعي التام والرحمة الذاتية متماثلان في القوة وهما أسهل منالا أكثر مما يتصور الناس".

في كثير من الأحيان، يعتقد العديد من الأشخاص أن الوعي التام هو عملية تتساوى مع تطهير العقل من الأفكار بالكامل. واستناداً لأليدينا، هذا يعني أن هؤلاء الأشخاص كثيراً ما يستسلمون للشعور بالإحباط، ولكن "الأمر لا يتعلق بعدم التفكير، بل بالوعي". عليك إمضاء بضع دقائق فقط لملاحظة أن أفكارك تمرّ دون أن تستفيد منها، كما أن تجربة ما يسميه أليدينا بـ "مرونة الاهتمام" يمكن أن يوهلك لردع الدوامات السلبية قبل أن تبدأ. وأضاف أليدينا أن "الناس يربطون التأمل بالهدوء أو الاسترخاء، ولكن الأمر في الحقيقة يتعلق بتجئب شرود الذهن".

من المعروف جيداً أن العلاقات المتينة مهمة بالنسبة للسعادة، ولكن قد تكون هيئة هذه العلاقات - وكيفية تشكيلها - غامضة.

ما الذي يعنيه كل ذلك؟

يرتبط العثور على السعادة الدائمة بما نقوم به، خاصة ما نقدّمه للآخرين. وحسب كوغان من المهم أن يكون لديك شعور بالهدف - أو بالأحرى العثور على ما تسميه "السبب الأكبر" بين مواعيدنا النهائية واجتماعاتنا، ذلك أنه "من غير الممكن أن تكون إنساناً سعيداً إذا كنت لا تشعر أن ما تفعله مفيد. إن تقييم قائمة المهام الخاصة بك - وخاصة المهام التي تجدها عادية أو محبطة - من منظور "من المستفيد من هذا؟" من الممكن أن يحفزك ويحسن مزاجك ويعزز قدرتك على إدارة الإجهاد. بمجرد أن تخاطب نفسك قائلاً: "سوف يساعد هذا المشروع الكثير من الناس. فريقي، وعملائي، والقراء، مهما كان. فإن إجهادك سوف يتخذ سياقاً معيّنًا وبالتالي ستجد سهولة في التعامل معه".

قد تبدو مساعدة الآخرين وسيلة دورية لتعزيز سعادتك، غير أن كوغان أشارت إلى أن المبادرات الصغيرة لديها دور مؤثر أيضاً، مثل سحب مقعد لأحد الزملاء أو الاطمئنان على أحواله، مما سيساهم في إنتاج هرمون الأكسيتوسين عند المانح والمتلقي على حد سواء. بمرور الوقت، سوف يعمل هذا على تعزيز الشعور بالانتماء إلى العمل وقد يؤدي إلى تكوين صداقات مكتبية. وهو أحد أكثر العوامل شيوعاً في الرضا الوظيفي.

من جهة أخرى، نوّهت كوغان بأن تحول العقلية الذي تشجعه ممارسة "التعاطف المتعمد" يعني أن الأمر يستحق التضحية طالما أنه يضمن سعادتك. تتلقى كوغان بشكل يومي في الساعة الثالثة بعد الظهر تذكيراً بأن تكون "لطيفة". وفي بعض الأحيان، يكون الأمر بسيطاً مثل إرسال رسالة نصية إلى شخص ما لم تتحدث إليه منذ فترة طويلة وإخباره بأنها تفكر فيه، وقد قالت في هذا الشأن "لا يمكنني أن أخبركم عن مدى ما يعنيه هذا بالنسبة للناس".

ثروة العائلة

من المعروف جيداً أن العلاقات المتينة مهمة بالنسبة للسعادة، ولكن قد تكون هيئة هذه العلاقات - وكيفية تشكيلها - غامضة. من جانبها، قالت غريتشين روبين، مؤلفة كتاب "مشروع السعادة"، إن "السعادة يمكن أن تكون مجردة. يقوم أسلوبنا على التفكير فيما تريده، ثم تقسيمه إلى إجراءات ملموسة يمكن التحكم فيها والقيام بها بالفعل". وفيما يتعلق بتحسين العلاقات، قد يتحقق ذلك من خلال تخصيص فترة زمنية منتظمة للاتصال بصديق أو مقابله، أو الالتزام بحضور اجتماع لم الشمل أو تنظيم حفلة، أو تبادل الحديث بشكل يومي مع شخص ما في الهواء الطلق.

يقول جوشوا بيكر، كاتب مدونة "كيف تصبح متزهداً"، إن "امتلاك القليل من الأشياء يعني أن تحيط نفسك بأشياءك المفضلة فقط"

في هذا الإطار، كل خمسة أيام أو نحو ذلك، ترسل عائلة روبين بعضها البعض بالبريد الإلكتروني للتحديث عن "الحاجات اليومية المملة" الخاصة بحياتهم، متحررين من أي ضغط للترفيه أو التطوع إلى رد. وأوضحت روبين: "لقد أدركنا أنه من خلال البقاء على اتصال مع التفاصيل الصغيرة، سوف نشعر بترابط أكبر - وهي وسيلة مفيدة تماماً". كما أكدت روبين أن التحيات الحارة والوداع المعتاد في المنزل يعتبر تحولاً آخر صغيراً ولكنه فعال ("أعتقد دائماً أنني لا أريد أن أكون أقل حماساً من كلبى"). في الواقع، تكون مثل هذه الالتزامات منخفضة المستوى أقل صعوبة في البدء، وأكثر سهولة في مواكبتها. وهي تحدث تأثيراً حقيقياً.

أشارت روبين إلى أننا نملك تعريفاً مختلفاً للسعادة سواء الفرح، السلام، الرضا أو النعيم، لكن طريقة تفكيرها في الأمر تتلخص في ما إذا كان هناك أشياء يمكنك القيام بها لتكون أكثر سعادة سواء اليوم، الشهر المقبل أو العام المقبل؟ وإذا كانت موجودة، لماذا لا نقوم بها؟

حقائق عن البيت

إذا صادف روبين تعديل في المنزل، فإنها يمكن أن تقوم بذلك في أقل من دقيقة. بالنسبة لها، إن "النظام الخارجي يساهم في الهدوء الداخلي"، لذلك يمكن أن تتجلى السعادة في أشياء بسيطة مثل منضدة المطبخ النظيفة أو تنظيم الرف المبعثر. تقول روبين: "إنه شعور تافه، لكن في العديد من المرات، كما يقول الناس: "عندما يكون لدي سيطرة على بيئتي، أشعر أنني متحكممة بشكل عام، مثل ترتيب سيربك كل صباح. إنه أمر يعزز الإحساس بالسعادة، بشكل غير منطقي حقاً".

غالباً ما يفهم هذا الأمر على أنه زهد، ولكن هناك العديد من الأشخاص السعداء والناجحين الذين يسعدهم أن يكونوا محاطين بممتلكاتهم، على حد تعبير روبين. فتفضيل الوفرة لا يعتبر إخفاقاً أخلاقياً، وصنع نطاق خاص بك يعكس قيمك ومصالحك "يمكن أن يكون ممتعاً للغاية".

توافق إنغريد فتيل لي، مؤلفة كتاب "جماليات الفرح"، على ذلك قائلة: "لقد تعلمنا التفكير في منازلنا من خلال عدسة أشخاص آخرين: ما هو عصري، وما تقوله كتب التصميم". ونتيجة لذلك، بات الكثيرون منا لا يعرفون كيف تساهم مساحاتهم في تعديل "مقاييس الفرح". قد ننظر إلى لوحة رمادية عادية باعتبارها ذروة التطور عندما يكون ما يبعث فينا السرور في الحقيقة مجرد باب أمامي من النيون.



التحكم لا يمكن فصله عن التمرينات والنوم والإدارة الجيدة للأموال.

حتى وجود أشكال مختلفة قد يكون له تأثير، حيث يجد بعض الأشخاص أن الأجسام ذات الزوايا أكثر إثارة للقلق من الأشياء المستديرة. في هذا الصدد، تقول لي إن الأغراض مستديرة الشكل تميل إلى جعل الظروف أكثر متعة، ”ليس فقط لأن عقلك في وضع مريح، ولكن لأنك أقل قلقًا من الاصطدام بالحواف الحادة“.

إلى جانب ذلك، يعد اللعب معدلاً للمزاج بشكل فعال وغالبًا ما يتم إهماله في مرحلة البلوغ. تقول روبين إنها تحتفل بعطلات مثل عيد جميع القديسين وعيد القديس باتريك بوجبات ذات طابع خاص. لإحضار بعض من هذه الروح إلى بيتك، تنصح لي بمحاولة تخيل أنك تزور منزلك للمرة الأولى: ”لاحظ كيف تشعر، الإحساس الفسيولوجي تقريبًا في جسدك، وأنت تنتقل من غرفة إلى أخرى. ما هي الأشياء التي تجعلك تبسم أو تشعرك بالإرهاق عندما تلمحها؟“.

المفتاح هو عدم الشعور بالثقل من ممتلكاتك. في هذا السياق، يقول جوشوا بيكر، كاتب مدونة ”كيف تصبح متزهداً“، إن ”امتلاك القليل من الأشياء يعني أن تحيط نفسك بأشياءك المفضلة فقط“. أن نكون عقلانيين مع الأشياء التي نمتلكها، وبالتالي أموالنا، يعني أن حياتنا تتماشى مع قيمنا وشغفنا: أي أشياء تهمننا حقًا. ويضيف بيكر: ”إن البساطة تزيل الانحرافات حتى تتمكن من إنفاق أموالنا ووقتنا وطاقتنا على الأشياء التي تجلب لنا فرحة حقيقية في الحياة“.

إن تأجيل مهمة صعبة أو مملة يمكن أن يقلل من تجربتك اليومية أكثر من الوقوع في هذه المهمة، في حد ذاتها

الذهاب إلى الفراش مبكراً

يعتبر اللعب والامتنان واللفظ عوامل تضيء البهجة على الحياة، وينطبق الأمر ذاته على الانضباط.

وتقول روبين إن الشعور بالسيطرة أكثر أهمية للسعادة مما يدركه الكثيرون. لا يمكن فصل الانضباط عن ممارسة التمارين الرياضية والنوم وإدارة الأموال بشكل جيد. وفي كثير من الأحيان، تكون السعادة في التخلي عن السكر أو الكحول، أو ضبط المنبه للذهاب إلى الفراش في الوقت المحدد. وتضيف روبين: "في بعض الأحيان، لكي نكون أكثر سعادة على المدى الطويل، علينا أن نطلب المزيد من أنفسنا أو أن نحرم أنفسنا من شيء ما. فالحياة السعيدة ليست حياةً تركز فقط على الحاضر".

تقبل الملل

إن تأجيل مهمة صعبة أو مملة يمكن أن يقلل من تجربتك اليومية أكثر من الوقوع في هذه المهمة، في حد ذاتها. تقول وايت إنها تتغاضى عن الرعاية الذاتية التي تتجلى في "الحمامات والشموع"، مبينة "أنا أحب هذه الأشياء، ولكن إذا كان الإقرار الضريبي الخاص بك يجعلك تشعر بالقلق حقاً، فربما يكون أكرم شيء يمكنك القيام به لنفسك هو التعهد بالبدء". قد لا يمثل ذلك ما يفهم عادةً من الفرح، ولكن السعادة المستدامة وطويلة الأمد تتضمن إدراك وجود العديد من الظلال على اللوحة العاطفية.

تشير الأبحاث إلى أن قبول وجود مشاعر سلبية يعني أنك تعاني منها بشكل أقل كثافة ولوقت أقل. وقد تكون الخطوة الأولى نحو حياة سعيدة هي التخلي عن أفكارك حول ما يبدو - والاعتراف بأن الأمر يتعلق بك. بشأن هذا الأمر، تقول كوغان: "جزء من هذا التمرين هو إدراك أنه لا يوجد أي شيء من شأنه أن يجعلك تشعر بالراحة بنسبة 100% من الوقت. هذه أخبار رائعة بالفعل، لأننا عندما نتخلى عن هذه الفكرة الخاصة بالسعادة، نمنح أنفسنا المزيد من الفرص للتوافق مع حياتنا".

المصدر: الغارديان