

الكتاب

الكبير

للأشياء

الصغيرة

مائة من أفضل مقالات سلسلة
« لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر »

د.ريتشارد كارلسون

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore

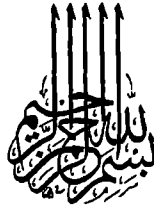


المكتبة

خير جلس في الزمان كتابه

www.Maktbah.Net

الكتاب الكبير
للأشياء الصغيرة



الكتاب الكبير للأشياء الصغيرة

مائة من أفضل مقالات سلسلة
«لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر»

د. ريتشارد كارلسون



المكتبة

خير جليس في الزمان كتاب

www.Maktbah.Net

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...تنتجها مكتبة

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز التونسي (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعرض: الرياض (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	الحياء مول
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ١/٥)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	القصيم (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	قنبر (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٢١١٥٠١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥	تليفون	مجسم الراشد
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	الدمام (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الأحساء (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠	تليفون	الدميز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	الجبيل - الجبيل الصناعية
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	جدة (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	شارع صاري
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	شارع فلسطين
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع للتحلية
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلان)
		مكة المكرمة (المنطقة العربية السعودية)
		السوق الحجاز
		المدينة المنورة (المنطقة العربية السعودية)
		جوار مسجد القبلتين
		الغويحة (برزة لفر)
		طريق طويري - تقاطع رمانا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الهنداء
		الكويت (برزة الكويت)
		حولي - شارع تونس
		الشارع - شارع الجبراء (الهببسي)

www.jarirbookstore.com موقعنا على الإنترنت

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2007 Carlson LLC

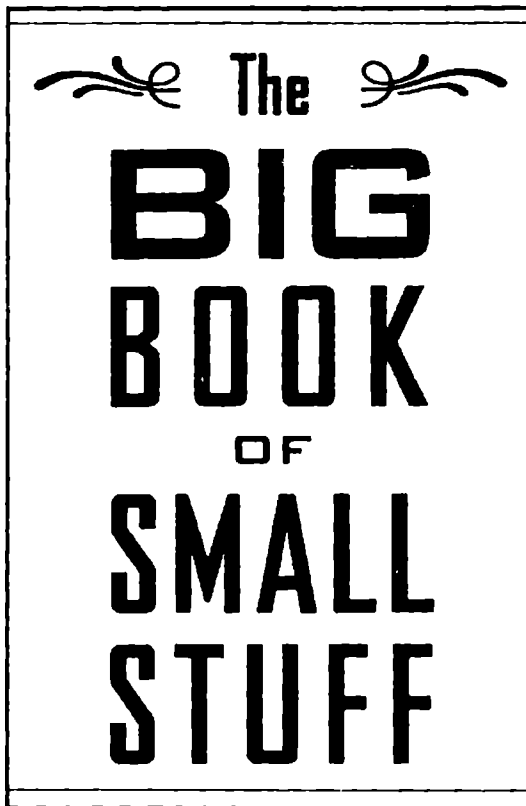
First published by Hyperion New York, NY. All Rights reserved.

Published by arrangement with Linda Michaels Limited, International Literary Agents.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE: Copyright © 2008.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.

Richard Carlson, Ph.D



100 of the Best Inspirations from
DON'T SWEAT THE SMALL STUFF

المحتويات

المقدمة ١٥

من كتاب

لا تهتم بصفائر الأمور

١. لا تقلق بشأن الأمور الصغيرة ٢١
٢. تعايش مع عدم الكمال ٢٢
٣. كن حذراً من تأثير كرة الثلج على تفكيرك ٢٣
٤. ذكر نفسك أنه حتى وفاتك لن تكون حقيبة مهامك فارغة ٢٥
٥. افعل شيئاً لطيفاً لشخص آخر ولا تخبر أحداً به ٢٧
٦. دع الآخرين يعبرون عن سعادتهم ٢٨
٧. تعلم أن تعيش في الحاضر ٣٠
٨. اسأل نفسك : " هل سيكون هذا الأمر مهماً بعد عام من الآن ؟ " ٣٢
٩. اسمح لنفسك أن تشعر بالملل ٣٣
١٠. اكتب خطاباً نابعاً من القلب كل أسبوع ٣٥
١١. أكثر من ترديد عبارة : " إن الحياة ليست حالة طوارئ " ٣٧

١٢. انظر إلى الأشخاص المحيطين بك على أنهم أطفال صغار وشيوخ
٣٩ يبلغون من العمر مائة عام
١٣. لتصبح مستمعاً أفضل
٤٠
١٤. اختر معاركك بحكمة
٤٢
١٥. الثناء واللوم متساويان
٤٤
١٦. ابحث عن البراءة
٤٦
١٧. قاوم رغبتك في الانتقاد
٤٨
١٨. ابحث عن بعض الحقيقة في آراء الآخرين
٥٠
١٩. كن سائقاً أقل عدوانية
٥١
٢٠. حول الميلودراما لديك إلى بهجة
٥٣
٢١. فكر فيما لديك بدلاً من التفكير فيما تريد
٥٤
٢٢. توقف عن لوم الآخرين
٥٦
٢٣. غَيِّرْ علاقتك بمشاكلك
٥٨
٢٤. إذا ألقى إليك أحد الكرة ، فليست مضطراً للإمساك بها
٥٩
٢٥. اهتم بشئونك الخاصة
٦١
٢٦. عش هذا اليوم كما لو كان الأخير ، فربما يكون كذلك !
٦٣

من كتاب
لا تهتم بصفائر الأمور في العمل

٢٧. لتجرؤ على أن تكون سعيداً ٦٧
٢٨. لتكن أقل سيطرة ٦٩
٢٩. لا تفرط في التفكير في المواعيد النهائية ٧٢
٣٠. تذكر العبارة القائلة " الاستماتة تضر بالعمل " ٧٤
٣١. لا تقلق بشأن المدير اللوح ٧٦
٣٢. لا تأخذ قاعدة ٨٠/٢٠ بشكل شخصي ٧٩
٣٣. كوّن صداقة مع موظف الاستقبال ٨٢
٣٤. كن حذراً عندما تطلب ٨٥
٣٥. امتص مطبات الطريق خلال يومك ٨٨
٣٦. لا تقبب أحداً أبداً ٩١
٣٧. خَفِّضْ من توقعاتك ٩٤
٣٨. لا تتمن أن تكون في مكان آخر ٩٧
٣٩. تخلص من خوفك من التحدث أمام حشد من الناس ١٠٠
٤٠. تجنب حساب الأشياء الشخصية ١٠٢
٤١. إذا أسديت إليك نصيحة فكر في الأخذ بها ١٠٥
٤٢. تقبل بعضاً من عدم الكفاءة ١٠٧
٤٣. لا تدع الأشياء المتوقعة تحبطك ١١١

- ٤٤ . لا تحيا في مستقبل خيالي ١١٤
- ٤٥ . اعترف أن هذا هو اختياريك ١١٧
- ٤٦ . تعلم أن تفوض الآخرين ١٢٠
- ٤٧ . اقض إجازتك القادمة في المنزل ١٢٣
- ٤٨ . ضع عقلك في وضع محايد ١٢٦
- ٤٩ . تذكر القصة كلها ١٢٩
- ٥٠ . لا تعش منتظراً التقاعد ١٣٢

من كتاب

لا تهتم بصفائر الأمور مع أسرتك

- ٥١ . هبني مناخاً عاطفياً إيجابياً ١٣٧
- ٥٢ . امنح نفسك عشر دقائق إضافية ١٣٩
- ٥٣ . أصغ إليها (واليه أيضاً) ١٤١
- ٥٤ . لا ترد على الهاتف ١٤٣
- ٥٥ . شجع أولادك على الشعور بالملل ١٤٥
- ٥٦ . توقع أن ينسكب الشراب ١٤٧
- ٥٧ . لتسمح بـ " مساحات بيضاء " في تقويمك ١٤٩
- ٥٨ . توقف عن تبادل قصص الرعب ١٥٢
- ٥٩ . لا تستهن بزوجتك " أو أى شخص آخر مهم " ١٥٥

٦٠. لا تكن شهيداً ١٥٨
٦١. عندما يسألك أحد عن حالك ، لا تؤكد على مدى انشغالك ١٦٠
٦٢. لا تنم غاضباً ١٦٢
٦٣. اعقدوا اجتماعات أسرية ١٦٤
٦٤. راقب " هجمات الأفكار " ١٦٦
٦٥. توقف عن تكرار نفس الأخطاء ١٦٨
٦٦. لاحظ من لا يملكون القدرة على ملاحظة شيء ما ١٧٠
٦٧. ليكن لأسرتك عمل خيري مفضل ١٧٣
٦٨. ذكر نفسك مراراً بما يريده أطفالك حقاً ١٧٥
٦٩. تذكر أن الأشياء الصغيرة هي التي سيتم تذكرها أكثر من غيرها..... ١٧٧
٧٠. اعترف بحقيقة أن هناك دائماً شيئاً ما لتفعله ١٧٩
٧١. عامل أفراد أسرتك كما لو كانت المرة الأخيرة التي تراهم فيها ١٨٢

من كتاب
لا تهتم بصفائر الأمور للمرأة
بقلم كريستين كارلسون

٧٢. ودعي المرأة المعجزة ١٨٧
٧٣. امنحي صديقاتك قدراً من التسامح ١٩١
٧٤. ربما لا يكون الأمر شخصياً ١٩٣

- ٧٥ . توقفي عن التعمك بخططك " المثالية " ١٩٥
- ٧٦ . لا تكوني سائغاً من المقعد الخلفى ١٩٨
- ٧٧ . تُفسى عما بداخلك (مرة واحدة) لكن أزيحيه عن صدرك ٢٠٠
- ٧٨ . ارتفعى فوق أخدود روتينك ٢٠٢
- ٧٩ . قولى " لا ، ولكن شكراً للسؤال " (دون الشعور بالذنب) ٢٠٤
- ٨٠ . كُفى عن القيل والقال بنسبة ٩٩ بالمائة ٢٠٧
- ٨١ . قَدْرِ الرحلة ٢٠٩

من كتاب
لا تهتم بصفائر الأمور فى العلاقات
بقلم كريستين كارلسون

- ٨٢ . لتكونا صديقين حميمين معظم الوقت ٢١٣
- ٨٣ . تعلمى كيف تسخرين من نفسك ٢١٦
- ٨٤ . تخلصى من بطاقة تسجيل النقاط ٢١٩
- ٨٥ . تجنبى عبارة " أحبك ، ولكن " ٢٢١
- ٨٦ . تَذَكَّرِ أن شريكك لا يستطيع قراءة ما بعقلك ٢٢٣
- ٨٧ . لا تتشاجر بسبب أشياء حمقاء ٢٢٥
- ٨٨ . التوقف عن تمنى أن يكون الشريك مختلفاً ٢٢٨
- ٨٩ . أعطِ دفعة لعلاقتك ٢٣١

٩٠. لا تقلق بشأن النقد العارض ٢٣٣
٩١. تجنبنا تصحيح أخطاء كل منكما الآخر ٢٣٦
٩٢. لا تدعوا أطفالكم يتدخلوا بينكم ٢٣٩
٩٣. قل : " أنا آسف " ٢٤٢
٩٤. قَدِّرا بعضكما ٢٤٥

من كتاب
لا تهتم بصغائر الأمور للرجال

٩٥. كَوِّن علاقة ٢٤٩
٩٦. لا تدع المحيطين يهزموك ٢٥٢
٩٧. توقع الأفضل ٢٥٥
٩٨. اعتبر أن " الحاجة إلى إجازة " ليست هي المشكلة الأساسية ٢٥٧
٩٩. دع الآخرين يشعروا أنهم على صواب في صغائر الأمور ٢٥٩
١٠٠. توقف عن نشر أفكارك ٢٦١

أهدى كتابى هذا لابنتى
"جازى و كينا"
اللّتين تذكرانى كل يوم
كم هو مهم أن أتذكر
"إلاّ أعبأ بصفائر الأمور"
لكم أحبكما كثيراً
أشكركما
لما أنتما عليه فحسب

﴿ مقدمة ﴾

من الصعب التصديق أن عشر سنوات قد مضت منذ صدور الطبعة الأولى من هذا الكتاب ؛ فحياتنا على المستوى الفردى والجماعى مختلفة جداً عما كانت عليه عندئذ . فعلى المستوى الفردى ، فنحن قد كبرنا ونضجنا ، ومن لديهم أولاد أو أحفاد رأوهم يكبرون أمام أعينهم ، أما من ليس لديهم فقد رأوا الأصدقاء والأقارب يفعلون نفس الشيء . وعلى المستوى الجماعى ، فإن الحياة قد اختلفت كثيراً عما كانت عليه من قبل ؛ فنحن نعيش فى عالم ما بعد الحادى عشر من سبتمبر . هل أنا بحاجة لقول المزيد ؟

ويبدو أيضاً أن بعض الأشياء لا تتغير أبداً ! فما زال لدينا نفس القدرة على الفرح التى كانت لدينا دائماً وكذلك نفس القدرة على الضحك ، وللأسف مازلنا نعانى من الضغط ، وبعض من هذا الضغط يكون حتمياً ؛ فهو جزء من الحياة - وبالتأكيد لا يمكننا أن نفعل شيئاً حياله .

إلا أن هناك كل تلك الأمور اليومية التى نتصارع معها - الأمور الصغيرة - والموجودة حولنا طوال ساعات اليوم . ونحن محظوظون لأن هناك ما يمكن أن نفعله حيالها : حيث يمكننا أن نتعلم ألا " نقلق بشأن الأمور الصغيرة " .

وسواء كنا محصورين فى زحام مرورى كبير أو ننتظر مكالمه هاتفية أو نشاهد شخصاً يتحدث وفمه ممتلئ أو نتحدث إلى شخص لا يصغى إلينا أو نحاول أن نعثر على مجموعة المفاتيح المفقودة أو نجري اتصالاً بموظف بيروقراطى أو نتحمل نقداً غير مرغوب فيه أو أى شئ من قائمة الاحتمالات الأخرى التى لا نهاية لها - فيمكننا أن نسمو ولا ندع هذه الأمور تسبب لنا الضغط . كل ما يلزم هو قليل من التدريب ، ومن الضروري أن نعرف ما الذى

سوف نتدرب عليه ، ويمكننا أن نتعلم بسهولة كبيرة أن الحياة ليست حالة الطوارئ كما نفترضها أحياناً

فخلال السنوات العشر الماضية ، وإلى أن صار هذا الكتاب بين أيدينا ، تلقيت كمّاً هائلاً من الإفادات حول نوعية استراتيجيات التعامل مع الضغط والتي تعمل بشكل أفضل ، واتضح لي أنه رغم أن حياتنا الخارجية قد تغيرت كثيراً خلال السنوات العشر الماضية إلا أن أكثر طرق العيش فعالية لم تتغير ؛ حيث يمكننا أن نتعلم كيف نقلل الضغوط الواقعية تحتها أيّاً كانت الأمور الصغيرة التي نواجهها .

عندما نود أن نصبح أكثر صبراً وتسامحاً ورقة قلب وأن نستمتع بطريقة أفضل فسوف يمكننا فعل ذلك . وعندما تكون أمنيّتنا أن نبطئ ونشم الورود ونعطي أنفسنا والآخريين فرصة للاسترخاء فيمكننا فعل ذلك أيضاً . ويمكننا أيضاً أن نكون أكثر محبةً ورفقاً وتواضعاً وكرمًا وحكمةً وسلاماً وحضوراً داخلياً . كل هذا وأكثر كثيراً يعد مسألة وجدانية - وبالطبع تحتاج إلى قليل من التدريب .

هذا الكتاب يعد واحداً من أفضل مائة كتاب لدى وهو أيضاً الأكثر انتشاراً من بين سلسلة Don't Sweat . وأعتقد وآمل أن توافقوني الرأي أنكم إذا أخذتم هذه الاستراتيجيات مأخذ الجد ستصبح حياتكم أقل إحباطاً وأكثر إمتاعاً .

لقد كانت الحياة وستبقى دائماً نعمة : ويمكنك تجربة الحياة بدون مزيد من الإحباط وإثارة الأعصاب ، فبمجرد تخفيض الضغط الواقع علينا وبمجرد إحساسنا بأننا أقل انهماكاً يتجدد سحر حياتنا ، ونستطيع أن نرى ونتحسس الجمال الذي غالباً ما يكون غير مرئي أو محاطاً بالغيوم عندما نكون مكبلين تماماً بالضغوط أو حين تقع حياتنا تحت سيطرة الأمور الصغيرة ، وعندما يحدث هذا تتحسن علاقاتنا ويصبح عملنا أكثر تشويقاً ونبقى في سلامٍ أغلب الوقت .

لقد كان شرفاً لي وأسعدني كثيراً أن أستمع إلى الكثيرين منكم خلال السنوات الماضية . لذا سواء كنت قارئاً سابقاً لواحد أو أكثر من سلسلة كتب Don't Sweat أو قارئاً جديداً فأتمنى لك نفس الأمنية : أتمنى لك حياة

ممتلئة بالمحبة والسعادة وقليل جداً من الضغط . وأعتقد أن هناك قاعدتين كى يحدث ذلك : الأولى هى ألا تقلق بشأن الأمور الصغيرة ، والثانية أن كل الأمور صغيرة .

قدروا أنفسكم ونعمة الحياة .

ريتشارد كارلسون

﴿ من كتاب ﴾

لا تهتم بصغائر الأمور...

فكل الأمور صغيرة



لا تقلق بشأن الأمور الصغيرة

غالبًا ما نسمح لأنفسنا أن نثار بسبب أشياء عندما نقرب منها أكثر نجد أنها لا تمثل في حقيقتها قدرًا كبيراً من الأهمية ، وإنما نركز على المشاكل والهموم الصغيرة وننفخ فيها لتأخذ حجماً أكبر من قدرها . فعلى سبيل المثال قد يقطع غريب الطريق أمامنا أثناء المرور . وبدلاً من أن نترك الأمر يمر ونمضى فى يومنا ، نفتح أنفسنا أن غضبنا له مبرر ، وبالتالي نجرى مواجهة خيالية فى عقلنا ، وقد يخبر الكثيرون منا الآخرين بالحادثه بدلاً من تركها تمر ببساطة .

وبدلاً من ذلك لماذا لا نسمح للسائق أن يرتكب حادثه فى مكان آخر؟ حاول التعاطف مع السائق ، وتذكر مدى الإيذاء الذى يتعرض له الشخص عندما يكون فى عجلة شديدة من أمره ، وبهذه الطريقة يمكننا أن نحافظ على إحساسنا بأننا بخير وأن نتجنب أخذ مشاكل الناس بشكل شخصى .

هناك الكثير من الأمثلة المشابهة للأمور الصغيرة التى تظهر فى حياتنا كل يوم ، وسواء كان الأمر هو الانتظار فى طابور أو الاستماع لنقد غير عادل أو القيام بنصيب الأسد من العمل ، فسيكون هناك فرق كبير إذا تعلمنا ألا نقلق بشأن الأمور الصغيرة . إن الكثير من الناس ينفقون كثيراً من طاقة حياتهم فى " القلق على الأمور الصغيرة " لدرجة تجعلهم يفقدون استمتاعهم بسحر وجمال الحياة ، وعندما تلتزم بالعمل لتحقيق هذا الهدف ستجد طاقة أكبر لتكون أطيّب وأرق .



تعايش مع عدم الكمال

لم أقابل إلى الآن شخصاً ساعياً نحو الكمال المطلق عاش حياة مليئة بالسلام الداخلي ؛ فالحاجة إلى الكمال والرغبة في التوازن الداخلي يتصارعان مع بعضهما البعض . فعندما نصر على تغيير شيء ما بطريقة معينة حين نبحث عن الأفضل ، فإننا بذلك ندخل في معركة خاسرة إلى حد ما . فبدلاً من الشكر والرضا بما لدينا فإننا نركز على الخطأ والحاجة لإصلاحه ، وعندما نوجه كل انتباهنا نحو ما هو خطأ فهذا يعنى ضمناً أننا غير قانعين وغير راضين .

وسواء كان الأمر متعلقاً بنا - كخزانة غير مرتبة أو خدش بالسيارة أو إنجاز غير كامل أو بضع جنيهات ربما نخسرهما - أو يتعلق بعدم كمال شخص آخر - كالهيئة التي يبدو عليها أو الطريقة التي يتصرف بها أو يعيش بها حياته - فإن التركيز ذاته على عدم الكمال يجرنا بعيداً عن هدفنا وهو أن نكون ودودين وعطوفين ، ولا تشير هذه الاستراتيجية إلى التوقف عن بذل أقصى ما لديك من جهد ، بل تشير إلى الارتباط الزائد بكل ما هو خطأ في الحياة والتركيز عليه . وتدور هذه الإستراتيجية حول إدراك أنه رغم وجود طريقة أفضل دائماً لفعل الشيء ، إلا أن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع الاستمتاع بالأشياء وتقدير الطريقة التي تسير بها .

الحل هنا هو أن تكبح جماح نفسك عندما تقع في عادة الإصرار على أن الأشياء يجب أن تتغير ، وذكر نفسك برفق أن الحياة على ما يرام كما هي الآن ؛ ففي غياب حكمك سيكون كل شيء راثماً ، وبمجرد أن تبدأ بالتخلص من حاجتك للكمال في مختلف مجالات حياتك ستبدأ في اكتشاف الكمال في الحياة ذاتها .



كن حذراً من تأثير كرة الثلج على تفكيرك

إن أفضل طريقة كي تصبح أكثر سلاماً هي أن تنتبه لمدى السرعة التي يخرج بها تفكيرك السلبي وغير الآمن عن حدود السيطرة . هل لاحظت من قبل إلى أي حد يزداد قلقك عندما تنحصر في تفكيرك ؟ فكلما تشبعت بتفاصيل ما يغضبك ازدادت حالتك سوءاً ؛ حيث تقودك فكرة إلى فكرة أخرى ، وهكذا حتى تصبح عند نقطة ما ثائراً على نحو لا يصدق .

فعلى سبيل المثال ، قد تستيقظ في منتصف الليل وتذكر مكالمات هاتفية من الضروري إجراؤها في اليوم التالي ، وبدلاً من الإحساس بالراحة لأنك تذكرت مثل هذه المكالمات الهاتفية المهمة تبدأ بالتفكير في كل الأشياء الأخرى التي يجب أن تفعلها غداً ، وتبدأ في التدريب على محادثة محتملة مع مديرك مما يجعلك أكثر انزعاجاً ، وبعدها بقليل تفكر في نفسك : " لا أصدق كم أنا مشغول . لابد أن أجرى خمسين مكالمات هاتفية كل يوم . أي حياة هذه ؟ " ، وهكذا حتى تشعر بالأسى لحالك ، وبالنسبة لكثير من الناس ليس هناك حدود لطول المدة التي تستغرقها " هجمة التفكير " هذه . وفي الواقع ، أخبرني بعض الأشخاص أن الكثير من أيامهم ولياليهم ينقض في هذا النوع من الصراع الذهني ، ولست بحاجة إلى القول إنه من المستحيل الشعور بالسلام مادام رأسك مليئاً بالهموم والمنغصات .

والحل هو أن تلاحظ ما يحدث في رأسك قبل أن تأخذ أفكارك الفرصة لبناء أي قوة دافعة ، فكلما كبحت جماح نفسك مبكراً أثناء تكوين كرة الثلج الذهنية سهل عليك إيقافها ، وفي مثلنا هنا ربما تلاحظ أن تفكيرك يعاثر أسلوب كرة الثلج تماماً عندما تبدأ التفكير في قائمة الأعمال التي يجب القيام بها في اليوم التالي . وبالتالي ، فبدلاً من الاستغراق في يومك التالي قل

لنفسك : " ها أنا ذا سوف أذهب مرة أخرى إلى التفكير فى اليوم التالى " ؛
وذلك كى توقف الأمر قبل بدايته . أوقف القطار قبل أن يأخذ فرصة
للانطلاق ، ويمكنك عندئذ التركيز ليس على مدى انشغالك ، بل على مدى
امتنانك لتذكرك المكاملة الهاتفية اللازم إجراؤها ، وإذا كان الوقت فى منتصف
الليل فلتكتب ملحوظة فى ورقة وترجع للنوم . وربما يجدر بك الأخذ فى
الاعتبار وضع ورقة وقلم بجانب فراشك لتستعين بهما فى مثل تلك
اللحظات .

ربما تكون حقاً شخصاً مشغولاً للغاية ، ولكن تذكر أن كثرة تفكيرك فى
مدى انشغالك لن تجنى من ورائه سوى زيادة المشكلة سوءاً ؛ حيث سيجعلك
تشعر بمزيد من الضغط . جرب هذا التمرين البسيط فى المرة القادمة عندما
تنشغل بجدول أعمالك ، وستندهش لمدى فعاليته .



ذكر نفسك أنه حتى وفاتك لن تكون حقيبة مهامك فارغة

يعيش الكثيرون منا حياتهم كما لو كانت غايتهم هي فعل كل شيء . إننا نسهر إلى وقت متأخر ونستيقظ مبكراً ونبتعد عن المرح ونهمل أحبائنا ، وللأسف لقد شاهدت الكثيرين ممن تركوا أحبائهم ينتظرون طويلاً لدرجة جعلت الأحباء يفقدون الرغبة في الاحتفاظ بالعلاقة . ولقد اعتدت أنا نفسى على فعل ذلك . فغالباً ما نقنع أنفسنا أن القلق الذى يساورنا بسبب قائمة " ما يجب عمله " يعد مؤقتاً فقط - وأننا بمجرد أن ننتهى من القائمة سنصبح هادئين ومسترخين وسعداء ، ولكن فى الحقيقة هذا نادراً ما يحدث ؛ فكلما انتهينا من بنود تحل محلها ببساطة بنود جديدة .

إن المقصود من حقيبة مهامك هو أن تكمل البنود التى بداخلها وليس المقصود هو أن تصبح خاوية . وستظل هناك مكالمات هاتفية يلزم إجراؤها ومشروعات ينبغى إكمالها وعمل لايد من القيام به . وفى الواقع يمكن الزعم أن امتلاء حقيبة المهام يعد شيئاً ضرورياً للنجاح ؛ فهى تعنى أن وقتك مطلوب .

وبصرف النظر عن تكون وما هو عملك تذكر أنه لا شيء أكثر أهمية من إحساسك بالسعادة والسلام الداخلى لك ولأحبائك ، وإذا تملك منك الرغبة فى عمل كل شيء ، فلن تشعر أنك بحالة جيدة أبداً ! فى الحقيقة كل شيء تقريباً يمكن أن ينتظر . وقليل جداً فى الحياة العملية يقع تحت فئة " الطوارئ " ، فإذا ركزت على عملك سوف يتم إنجاز كل شيء فى الوقت المطلوب .

وأجد أننى إذا ذكرت نفسى مراراً بأن الغرض من الحياة ليس إنجاز كل شيء ، بل الاستمتاع بكل خطوة على الطريق وعيش حياة ملؤها المحبة ،

يصبح أسهل كثيراً التحكم برغبتى فى إكمال قائمة الأشياء التى يجب فعلها . تذكر أنه عند موتك ستكون هناك أعمال لم تكتمل يلزم العناية بها . هل تعرف ماذا سيحدث ؟ سيقوم أحد ما بفعلها نيابة عنك ! فلا تضيع أى لحظة غالية من حياتك فى الندم على ما هو مُقدَّر .



افعل شيئاً لطيفاً لشخص آخر ولا تخبر أحداً به

بينما يقوم الكثيرون منا مراراً بفعل أشياء لطيفة للآخرين ، فإننا نسعى إلى ذكر أفعالنا الطيبة لشخص آخر لأننا في واقع الأمر نبحث عن استحسانه . وعندما نعبر عن لطفنا وكرمنا مع شخص آخر فهذا يجعلنا نشعر بمراعاتنا للآخرين ومدى رقتنا معهم وبالتالي نستحث عطفهم .

وبينما كل الأفعال الطيبة رائعة بطبيعتها ، فهناك شيء ما أكثر سحراً في مراعاة الآخرين وهو فعل الشيء دون ذكره لأي أحد على الإطلاق ؛ فسوف تشعر دائماً بشعور طيب عندما تعطي للآخرين ، وبدلاً من أن تضعف المشاعر الإيجابية بإخبار الآخرين عن طيبتك احتفظ بها لنفسك وبالتالي تحتفظ بكل المشاعر الإيجابية .

حقاً ينبغي أن يعطى المرء من أجل العطاء وليس من أجل شيء في المقابل . وهذا بالضبط ما تفعله عندما لا تذكر أفعالك الطيبة للآخرين - فكافأتك هي المشاعر الدافئة التي تأتي من العطاء ذاته . ففي المرة القادمة التي تفعل فيها شيئاً لطيفاً لأحد ما ، احتفظ به لنفسك ، وانعم بالسعادة الفياضة للعطاء .



دع الآخرين يعبرون عن سعادتهم

هناك شيء سحري يحدث للروح البشرية ، وهو الإحساس بالهدوء الذي يخيم علينا عندما نكف عن الرغبة في توجيه كل الاهتمام إلينا ، ومن ثم نسمح للآخرين بأن ينالوا السعادة .

تأتي رغبتنا في الحصول على مزيد من الاهتمام بسبب ذلك الجزء المتعلق بغرورنا ؛ حيث يهمس ويقول : " انظر إليّ . أنا متميز . قصتي أهم من قصتك " . إنه ذلك الصوت الذي بداخلنا الذي ربما لا يخرج ويقولها بصراحة ، بل يريد أن يؤمن بأن " إنجازاتي أهم من إنجازاتك " . الأنا هي ذلك الجزء منا الذي يريد أن يُرى ويُسمع ويُحترم ويُعتبر مميزاً ، وغالباً ما يحدث ذلك على حساب شخص آخر . إنه جزء منا يقاطع قصة شخص آخر أو ينتظر بلا صبر دوره ليتحدث حتى يستطيع إعادة الحديث والاهتمام لنفسه . وبدرجات مختلفة يقع معظمنا في هذه العادة التي تضر بنا كثيراً ، فعندما تفوص على الفور لتجذب الحديث نحوك فأنت بذلك تقلل من سعادة الشخص أثناء المشاركة دون قصد ، وبالتالي تخلق مسافة بينك وبين الآخرين ويخسر الجميع .

في المرة القادمة التي يخبرك شخص ما بقصة أو يحكى لك عن إنجاز ، لاحظ الرغبة التي تمتلك لأن تقول شيئاً عن نفسك استجابة لحديثه . وبرغم أنها عادة يصعب كسرها ، إلا أنه ليس أمراً ممتعاً بل حقاً يبعث على الهدوء والثقة لأن تكون قادراً على أن تتخلى عن رغبتك في جذب الانتباه وتكون سعيداً بسعادة الشخص الآخر . وبدلاً من التسرع والقول : " لقد فعلت نفس الشيء ذات مرة " ، أو " خمن ماذا فعلت اليوم " تحكم بلسانك ولاحظ ما يحدث . فقط قل : " هذا رائع " ، أو " من فضلك أخبرني

بالمزيد " واترك الأمر على هذا الحال . سيحصل المتحدث إليك على متعة أكبر ، ولأنك أكثر حضوراً وتنصت إليه باهتمام سوف يشعر بأنه ليس فى موضع منافسة معك ، والنتيجة أنه سيكون أكثر استرخاءً فى وجودك وأكثر ثقةً بنفسه وأكثر اهتماماً ، وأنت أيضاً ستكون أكثر استرخاءً لأنك لن تكون جالساً على حافة مقعدك منتظراً دورك .

ومن الواضح أن هناك مواقف كثيرة يكون فيها من الملائم جداً تبادل الخبرات والمشاركة فى تفاخر واهتمام أكثر وليس الابتعاد عن ذلك . إننى أشير هنا إلى ضرورة نزع هذا من الآخرين . وما يدعو للسخرية أنك عندما تتخلى عن رغبتك فى تقييد سعادة الآخرين ، فإن الاهتمام الذى اعتدت أن تحتاج إليه من الآخرين يستبدل به ثقة داخلية هادئة تأتى نتيجة ترك الآخرين والسماح لهم بالحصول عليها .



تعلم أن تعيش فى الحاضر

إلى حد كبير يتحدد مقياس سلام العقل بمدى قدرتنا على العيش فى الحاضر . وبغض النظر عما حدث أمس أو العام الماضى ، وما قد يحدث أو لا يحدث غداً ، فإن اللحظة الحاضرة هى حيث تكون أنت دائماً !

لا شك أن الكثيرين منا يجيدون فن " القلق " حيث يقضون كثيراً من حياتهم قلقين على أشياء متنوعة - كلها فى آن واحد ؛ فنحن نسمح لمشاكل الماضى وهموم المستقبل أن تسيطر على لحظتنا الحاضرة بدرجة كبيرة إلى الحد الذى يجعل الأمر ينتهى بنا ونحن قلقون ومحبطون ومكبوتون وبلا أمل . وعلى الجانب الآخر ، نحن نؤجل رضانا وأولوياتنا المقررة وسعادتنا ، ونقتنع أنفسنا غالباً أن " يوماً ما " سيكون أفضل من اليوم ، وللأسف فإن نفس الدوافع الذهنية التى تحثنا أن نتطلع إلى المستقبل لن يكون منها سوى أن تكرر نفسها لدرجة أن " يوماً ما " لن يصل أبداً . لقد قال " جون لينون " ذات مرة : " إن الحياة هى الشئ الذى يحدث بينما ننشغل بالتخطيط لأشياء أخرى " ، فبينما ننشغل بالتخطيط لأشياء أخرى ينشغل أطفالنا بالنمو ، ويبتعد عنا من نحبههم فيخطفهم الموت ، وتتحول أجسامنا إلى الشيخوخة ، وتذهب أحلامنا أدراج الرياح . باختصار ، إننا نفقد الحياة .

إن الكثير من الناس يعيشون كما لو كانت الحياة بروفة ملابس لتاريخ آخر . إنها ليست كذلك ؛ ففي الحقيقة لا يضمن أحد أنه سيكون هنا غداً ؛ فاللحظة الحاضرة هى فقط الوقت الذى نملكه ولدينا القدرة على التحكم فيه ، فعندما يكون اهتمامنا باللحظة الحاضرة ، ندفع الخوف بعيداً عن عقولنا . الخوف هو الهم المتعلق بالأحداث التى ربما تقع فى المستقبل - لن يكون لدينا

ما يكفى من المال ، أو أن أولادنا سيتعرضون للمتاعب ، أو أننا سنشيخ ونموت ، أو أى شيء آخر .
إن أفضل استراتيجية للتغلب على الخوف هي أن نتعلم كيف نركز انتباهنا على الوقت الحاضر . لقد قال " مارك توين " : " لقد تعرضت لأشياء مخيفة في حياتي ، وبعضها حدث فعلاً " . لا أعتقد أنه يمكننى قول هذا بطريقة أفضل . تدرب على الاحتفاظ باهتمامك مركزاً على مكان ولحظة الحاضر ، وسوف تختلف جهودك كثيراً .



اسأل نفسك : " هل سيكون هذا الأمر مهماً بعد عام من الآن ؟ "

كل يوم تقريباً ألعب مع نفسي لعبة أسميها " تمدد الوقت " . لقد صنعتها بسبب اعتقاد راسخ وخطئ بأن كل ما كنت منهكاً به كان مهماً بالفعل . ولكي تلعب هذه اللعبة فكل ما عليك فعله هو تخيل أنه أيًا كانت الظروف التي تمر بها فإنها لا تحدث الآن بل بعد عام من الآن ، ثم اسأل نفسك ببساطة : " هل هذا الموقف مهم حقيقةً كما أعتقد ؟ " ، وربما يكون كذلك أحياناً - لكن في أغلب الأحوال لا يكون كذلك .

سواء كان نقاشاً محتدماً مع زوجك أو طفلك أو مديرك ، أو خطأ أو فرصة ضائعة أو حافضة مفقودة أو عقبة تتعلق بالعمل أو كاحلاً ملتويًا ، فإنك بعد عام من الآن لن تهتم بذلك ، بل سيكون الأمر مجرد تفاصيل غير مهمة في حياتك ، ورغم أن هذه اللعبة البسيطة لن تحل كل مشاكلك إلا أنها تعطيك قدرًا هائلًا من المنظور السليم الذي تحتاج إليه ؛ حيث أجد نفسي أضحك على الأشياء التي اعتدت أن آخذها بجدية زائدة وغير مطلوبة ، والآن بدلاً من استهلاك طاقتي في الشعور بالغضب والانهماك يمكنني استخدامها في قضاء الوقت مع زوجتي وأولادي أو منشغلاً بتفكير خلاق .

اسمح لنفسك أن تشعر بالملل

بالنسبة لكثير منا ، فإن حياتنا مملوءة بالمثيرات ناهيك عن المسؤوليات ، إلى درجة تجعل من المستحيل علينا تقريباً أن نجلس فى سكون ولا نفعل شيئاً ، ولا أقول نسترخى - ولو لبضع دقائق قليلة . قال لى أحد أصدقائى : " لم يعد الناس بشراً ، ويجب أن تُسمى أنفسنا أعمالاً بشرية " .

إن أول مرة يخطر ببالى أن الملل العارض يمكن أن يكون جيداً كان فى أثناء دراستى مع معالج فى لاونر بواشنطن ، وهى مدينة صغيرة جداً ليس لها سوى القليل الذى يمكن فعله ، وبعد نهاية يومنا الأول معاً سألت معلمى : " ماذا يمكننى فعله هناك فى الليل ؟ " ، فأجابنى بقوله : " ما أود أن تفعله هو أن تسمح لنفسك بالتامل . لا تصنع شيئاً . هذا جزء من تدريبك " . فى البداية ظننته يمزح ! فسألته بدهشة : " لماذا اختيار الشعور بالملل ؟ " ، فشرح لى قائلاً : " إنك إذا سمحت لنفسك بالشعور بالملل ولو لساعة أو أقل ولم تقاومه ستحل مشاعر السلام محل الشعور بالملل ، وبعد قليل من التدريب ستتعلم كيف تسترخى " .

ولقد دهشت بشدة لأنه كان مُحقاً تماماً ؛ ففى البداية لم أستطع تحمل الأمر . لقد كنت معتاداً على فعل شيء كل ثانية ، ولقد جاهدت كى أسترخى ، ولكننى بعد فترة اعتدت على الأمر ، ولقد تعلمت بعد فترة طويلة الاستمتاع به . أنا لست أتحدث عن ساعات طويلة من الوقت الضائع أو الكسل بل أتحدث عن تعلم فن الاسترخاء ، وأن نحيا ليس لمجرد أن نعمل ولو لدقائق قليلة كل يوم . ولا يوجد طريقة أخرى سوى أن تحاول داخلياً ألا تفعل شيئاً . فقط اجلس ساكناً أو انظر من النافذة وراقب أفكارك ومشاعرك .

فى البداية ربما تحس بالقلق قليلاً ، ولكن كل يوم سيصبح الأمر أسهل قليلاً ، وستكون النتيجة مذهلة .

إن الكثير من الأرق والقلق بداخلنا ينبع من عقولنا المشغولة ذات النشاط الزائد التى تحتاج إلى شىء لتسليتها ؛ تحتاج إلى شىء تركز عليه وتتساءل دائماً : " ماذا بعد ؟ " ، فأثناء تناولنا للعشاء نتساءل عن الفاكهة أو الحلوى التى سنختم بها الطعام ، وأثناء تناول الفاكهة أو الحلوى نفكر ملياً فيما يجب علينا عمله بعد ذلك ، وبعد ذلك المساء يكون السؤال : " ماذا يجب أن نفعل فى نهاية الأسبوع ؟ " وبعد العودة من الخارج نمشى فى المنزل وعلى الفور نشغل التلفزيون ونلتقط الهاتف ونفتح كتاباً أو نبدأ التنظيف . يبدو الأمر تقريباً كما لو كنا خائفين من فكرة ألا يكون لدينا شىء نفعله ، حتى ولو لدقيقة واحدة .

إن الجمال فى عدم فعل أى شىء هو أنه يعلمنا أن نفرغ عقولنا ونسترخى . إنه يسمح لعقلك بحرية " ألا تعرف " لفترة قصيرة من الزمن ، فمثل جسدك ، يحتاج عقلك إلى فسحة من الوقت ليستريح من الروتين المحموم ، وعندما تسمح لعقلك أن يأخذ فسحة من الوقت فإنه يعود أقوى وأكثر حدة وأكثر تركيزاً وإبداعاً .

عندما تسمح لنفسك بالملل فإنك تزيح عن نفسك الضغط الهائل الناتج عن أداء وفعل شىء فى كل ثانية من كل يوم . والآن عندما يقول لى أى من طفلى الاثنين : " أبى إننى أشعر بالملل " . أرد قائلاً : " عظيم فلتشعر بالملل لبرهة . إنه شىء جيد بالنسبة لك " . وبمجرد قولى ذلك يتوقفان دائماً عن التفكير فى أننى سأحل لهما المشكلات . ربما لم تفكر من قبل أن يأتى شخص ليقتراح بالفعل أن تسمح لنفسك بالشعور بالملل . أعتقد أن لكل شىء بداية !



اكتب خطاباً نابعاً من القلب كل أسبوع

إن هذا التمرين أسهم في تغيير حياة الكثيرين ؛ حيث ساعدهم على أن يكونوا أكثر سلاماً ومحبة . وأخذ يضع دقائق كل أسبوع لكتابة خطاب من القلب يفعل أشياء عديدة لك ، فالتقاط قلم أو الكتابة على لوحة المفاتيح يساعده على الهدوء لمدة كافية لتتذكر الناس الرائعين في حياتك ، ويساعده الجلوس للكتابة على ملء حياتك بالعرفان .

وفور اتخاذك القرار لمحاولة فعل ذلك ستندهش من كثرة عدد الأشخاص الذين سيظهرون على قائمتك . لقد قال أحد عملائي : " ربما لم يتبق من حياتي عدد من الأسابيع يكفي للكتابة لكل واحد على قائمتي " . ربما يكون أو لا يكون هذا الأمر صحيحاً بالنسبة لك ، ولكن الاحتمالات هي أن يكون هناك عدد من الأشخاص في حياتك أو من الماضي يستحقون خطاباً ودياً نابعاً من القلب . وحتى إن لم يكن في حياتك أناس تشعر أنه يمكنك الكتابة إليهم فلتستمر ولتكتب بدلاً من ذلك لشخص ما لا تعرفه - ربما لمؤلف تعجبك أعماله ولم يعد على قيد الحياة ، أو لمخترع عظيم أو مفكر من الماضي أو الحاضر . إن جزءاً من قيمة الخطاب تكمن في تحريك تفكيرك باتجاه العرفان . إن كتابة الخطاب حتى إن لم يتم إرساله تكفي ، وحسبك هذا .

إن الغرض من الخطاب بسيط جداً : هو التعبير عن المحبة والعرفان . لا تقلق إذا كنت ممن يتهيّبون كتابة الخطابات ؛ فهذه ليست مسابقة في العقل بل هي منحة من القلب . وإذا كنت لا تستطيع التفكير في الكثير لتقوله فلتبدأ بملاحظات قصيرة مثل : " عزيزتي ياسمين . استيقظت هذا الصباح وأنا أفكر كم أنا محظوظ أن يكون هناك أناس مثلك في حياتي . شكراً لكونك

زوجتى . أنا حقاً محظوظ ، وأتمنى لك كل السعادة والبهجة الممكنة فى الحياة . المحب : ريتشارد ” .

إن كتابة أو إرسال مثل هذه الملحوظة لا يركز فقط انتباهك على ما هو صواب فى حياتك ، بل إن الشخص الذى يتسلمها فى أغلب الأحوال سيتأثر كثيراً ويشعر بالامتنان ، وغالباً ما يبدأ هذا الفعل البسيط حلزونة من الأفعال التى تعبر عن المحبة ؛ حيث يمكن أن يفعل الشخص الذى سيتلقى رسالتك نفس الشيء تجاه شخص آخر ، أو ربما سيتصرف ويشعر بمحبة أكثر تجاه الآخرين . فلتكتب خطابك الأول هذا الأسبوع ، وأنا متأكد أنك ستسعد بما فعلته .

أكثر من ترديد عبارة : " إن الحياة ليست حالة طوارئ "

بطريقة ما تعمل هذه الاستراتيجية على توضيح الرسالة الأساسية لهذا الكتاب ؛ فرغم أن الكثيرين من الناس يختلفون فى الرأى إلا أن الحياة ليست حالة طوارئ .

لقد كان لدى مئات العملاء على مر السنوات ممن كان لديهم كل شىء ، ولكنهم أهملوا عائلاتهم وأحلامهم بسبب نزوعهم إلى الاعتقاد بأن الحياة حالة طوارئ ، وهم يبررون سلوكهم القلق باعتقادهم أنهم إن لم يعملوا لمدة ثمانين ساعة فى الأسبوع فلن يتم عمل كل شىء ، وأنا أحياناً أذكرهم أنهم عندما يموتون لن تكون " حقيقة مهامهم " خالية !

قالت لى إحدى عميلاتي مؤخراً وهى ربة منزل وأم لثلاثة أطفال : " إننى فقط لا أستطيع أن أنظف المنزل بالطريقة التى أريدها إلا بعد مغادرة الجميع فى الصباح " ، وكانت منزعجة لعدم قدرتها على الإتقان للدرجة التى جعلت طبييها يصف لها دواءً مضاداً للقلق . فكانت تتصرف وتشعر كما لو أن هناك بندقية مصوبة إلى رأسها وأن قناصاً يطلب منها أن تضع كل طبق جانباً وأن ترتب كل منشفة - وإلا سيكون الأمر غير متقن ؛ فدائماً لديها افتراض داخلى بأن الحياة ظرف طارئ ! والحقيقة أنه لا أحد غيرها هو المسئول عن الضغط الذى تعانى منه .

إننى لم ألتق أحداً - بمن فيهم أنا نفسى - لم يجعل من الأمور الصغيرة طوارئ كبيرة . فنحن نأخذ أهدافنا بجدية لدرجة أننا ننسى أن نحظى ببعض المتعة وننسى أن نسترخى لبعض الوقت . إننا نأخذ الاختيارات البسيطة ونحولها إلى شروط لسعادتنا أو نعذب أنفسنا لأننا لم نلتزم

بالمواعيد النهائية التي نضعها بأنفسنا . إن الخطوة الأولى كى تكون شخصاً أكثر ضمانينة هى أن يكون لديك التواضع لتعترف بأنك المسئول فى أغلب الأحوال وأنت أنت الذى تخلق الحالات الطارئة الخاصة بك بنفسك . إن الحياة عادة تستمر حتى إذا لم تسر الأمور حسب الخطة ، ومن المفيد أن تداوم على تذكير نفسك ، وتكرر هذه الجملة : " إن الحياة ليست حالة طوارئ " .

انظر إلى الأشخاص المحيطين بك على أنهم أطفال صغار وشيوخ يبلغون من العمر مائة عام

لقد تعلمت هذا الأسلوب منذ عشرين عاماً مضت تقريباً ، وثبت نجاحه الكبير في التخلص من مشاعر الإثارة تجاه الآخرين .

فكر في شخص ما يثيرك حقاً ويجعلك تشعر بالغضب ، والآن أغمض عينيك وحاول تخيل هذا الشخص كطفل صغير . انظر إلى ملامحه الصغيرة الدقيقة والبراءة في عينيه ، واعلم أن الأطفال ليس منهم سوى أن يرتكبوا الأخطاء وقد كان كل واحد منا طفلاً صغيراً يوماً ما . والآن لتجعل الساعة تتقدم مائة عام إلى الأمام . انظر إلى نفس الشخص كشخص عجوز جداً على وشك الموت . انظر إلى عينيه المتعبة جداً وابتسامته الرقيقة التي تكشف عن شيء من الحكمة والاعتراف بارتكاب أخطاء ، واعلم أن كل واحد منا سيبلغ مائة عام سواء كان حياً أو ميتاً بعد مضي بضعة عقود .

يمكنك اللعب بهذا الأسلوب وتعديله بطرق كثيرة ، وهذا الأسلوب يقدم دائماً لمن يستعين به بعضاً من الرؤية الصحيحة والشفقة المطلوبة ، وإذا كان هدفنا هو أن نصبح أكثر سلاماً ومحبة فلن نحتاج بالتأكيد إلى اللجوء إلى السلبية تجاه الآخرين .

لتصبح مستمعاً أفضل

لقد نشأت معتقداً أنني كنت مستمعاً جيداً ، ورغم أنني أصبحت أستمع بطريقة أفضل بعد مرور عشر سنوات ، فأبني يجب أن أعترف بأنني مازلت مجرد مستمع عادي .

فلاستماع الفعال هو أكثر من مجرد تجنب العادة السيئة المتمثلة في مقاطعة الناس أثناء تحدثهم أو إنهاء جملهم ، بل الرضا بالإنصات إلى الفكرة الكاملة لشخص ما بدلاً من الانتظار بلا صبر لتأخذ فرصتك للتحدث .

وبطريقة ما ، يعد فشلنا في الإنصات رمزاً للطريقة التي نحيا بها ، فنحن غالباً نتعامل مع التواصل كسباق ، ويبدو كما لو كان هدفنا ألا يكون هناك أوقات فاصلة بين نهايات جمل من نحادثه وبدايات جملنا نحن . لقد كنت مع زوجتي في مطعم مؤخراً تتناول طعام العشاء ونسترق السمع لمحادثات من حولنا ، وبدا أنه لم يكن أحد يصفى للآخر وبدلاً من ذلك كانوا يأخذون أدوارهم في الحديث دون إنصات . وسألت زوجتي عما إذا كنت مازلت أفعل نفس الشيء ، وبابتسامة على وجهها ردت قائلة : " أحياناً فقط " .

إن تأخر ردك وتحولك إلى مستمع أفضل يساعدك على أن تكون شخصاً أكثر طمأنينة ويخلصك من الضغط ، وإذا فكرت في الأمر ستلاحظ أنك تستهلك كمية كبيرة من الطاقة وتحمل ضغطاً شديداً عندما تجلس على حافة المقعد محاولاً تخمين ما سيقوله الشخص الذي في مواجهتك (أو على الهاتف) حتى تتمكن من توجيه ردك مباشرة ، ولكن أثناء انتظارك للأشخاص الذين تتواصل معهم حتى ينتهوا وأثناء إنصاتك ببساطة وباهتمام لما

يقال ستلاحظ زوال الضغط الذى تشعر به ، وستشعر فوراً بأنك أكثر استرخاءً وكذلك الأشخاص الذين تتحدث إليهم ، وبالتالى سوف يشعرون بأمان فى تأخير ردود أفعالهم لأنهم لن يشعروا أنهم فى منافسة معك على " وقت البث على الهواء " ! إن تحولك إلى مستمع أفضل لن يجعلك شخصاً أكثر صبراً فقط بل سيحسن من جودة علاقاتك ؛ فالجميع يحبون التحدث إلى شخص ينصت إلى حقيقة ما يقولونه .

اختر معاركك بحكمة

” اختر معاركك بحكمة ” هي عبارة عامة في التربية ، ولكنها أيضاً مهمة لعيش حياة راضية ، وتوحى هذه العبارة بأن الحياة مليئة بالفرص للاختيار بين تضخيم شيء صغير أو تركه يمر ببساطة بإدراك أنه لا يهم حقيقة . وإذا اخترت معاركك بحكمة ستكون أكثر فعالية بكثير في كسب تلك المعارك المهمة حقاً .

وبالتأكيد سيكون هناك مواقف تريد أو تحتاج فيها أن تجادل أو تواجهه أو حتى تحارب من أجل شيء تعتقده ، ولكن هناك أناس كثيرون يجادلون ويواجهون ويحاربون عملياً أى شيء ، محولين حياتهم إلى سلسلة من المعارك بسبب ” أمور صغيرة ” نسبياً . يوجد كثير من الإحباط في عيش حياة من هذا النوع إلى الحد الذى يجعلك تضل الطريق إلى ما هو صواب حقاً .

إن أقل تضارب أو خلل في خططك يمكن أن يتحول إلى مسألة كبيرة إذا كان هدفك (فى الوعى أو اللاوعى) أن تجعل كل الأشياء فى صالحك ، وكتابى هذا لا يعد أكثر من مجرد وصفة لعلاج الحزن والإحباط .

الحقيقة هي أن الحياة نادراً ما تكون على الشاكلة التى نريدها أن تكون ، وأن الآخرين لا يتصرفون غالباً كما نريدهم أن يفعلوا . ومن لحظة لأخرى هناك أوجه للحياة نحبها وأخرى لا نحبها ، وسيكون هناك دائماً أناس يختلفون معك ، أناس يفعلون الأشياء بطريقة مختلفة وأشياء لا تروق لك ، وإذا حاربت ضد مبدأ الحياة فستقتضى معظم حياتك فى خوض المعارك .

إن طريقة الحياة الأكثر سلاماً هي أن تقرر بحكمة أى المعارك جديرة بخوضها وأيها من الأفضل تركها ، وإذا كان هدفك الأساسى أن يسير كل شيء على أكمل وجه بدلاً من أن تحيا حياة خالية من الضغط نسبياً ،

فستجد أن أغلب المعارك تسحبك بعيداً عن معظم مشاعرك الهادئة . هل من المهم حقيقة أن تثبت لزوجتك أنك على صواب وأنها مخطئة ، أو أن تواجه شخصاً لمجرد أنه قد ارتكب خطأ بسيطاً ؟ هل المطعم الذى تفضل الذهاب إليه يستحق الجدل حوله ؟ وهل خدش صغير على سيارتك يستحق حقيقة أن ترفع دعوى قضائية أمام المحكمة المختصة ؟ هل حقيقة أن جارك لن يوقف سيارته فى الشارع لابد أن تناقش على مائدة عشاء الأسرة ؟ هذه الأمور وآلاف الأمور الصغيرة يضيع كثير من الناس حياتهم فى العراك من أجلها . لتلق نظرة على قائمتك ، فإذا كانت مثل ما كانت عليه قائمتى فربما تحتاج إلى أن تعيد تقييم أولوياتك .

إذا لم تكن تريد أن " تقلق بشأن الأمور الصغيرة " فمن المهم أن تختار معاركك بحكمة ، وإذا فعلت فسيأتى يوم يندر فيه أن تضطر لخوض معارك على الإطلاق .

الثناء واللوم متساويان

من بين دروس الحياة التى لا يمكن تجنبها الاضطرار إلى مواجهة عدم استحسان الآخرين ، والقول بأن الثناء واللوم متساويان طريقة ممتازة لتذكير نفسك بالمقولة القديمة بأنك لن تستطيع أبداً أن ترضى كل الناس كل الوقت ، فحتى فى حالة الفوز الانتخابى الساحق التى يفوز فيها المرشح بنسبة ٥٥ بالمائة من الأصوات ، هناك نسبة ٤٥ بالمائة من تعداد السكان تتمنى لو كان شخص آخر هو الفائز . إنه لأمر يحث بشدة على التواضع ، أليس كذلك ؟ إن معدل الاستحسان من العائلة والأصدقاء والناس الذين نعمل معهم لا يتوقع أن يزداد أكثر من هذا . فالحقيقة أن لكل شخص مجموعة من الأفكار التى يُقِيمُ بها الحياة ، وأفكارنا لا تطابق دائماً أفكار الآخرين ، ولكن لسبب ما يقاوم البعض تلك الحقيقة التى لا جدال فيها . نحن نغضب ويلحق بنا الأذى أو نُحْبِط عندما لا يستحسن الناس أفكارنا أو يقولون لنا لا ، أو يقدمون أى صورة من صور عدم الاستحسان .

وكلما أسرعنا بتقبل تلك المعضلة التى تتمثل فى عدم قدرتنا على كسب استحسان كل شخص نقابله ، أصبحت حياتنا أسهل ، فعندما تقبل بأن تأخذ نصيبك من عدم الاستحسان بدلاً من مقاومة هذه الحقيقة ، فأنت بذلك تكون منظوراً مساعداً يعينك فى رحلة حياتك . فبدلاً من أن تشعر بالنبذ جراء عدم الاستحسان يمكنك أن تذكر نفسك : " هكذا مرة أخرى . إنه أمر مقبول " . ويمكنك أن تتعلم أن تندهش مسروراً ، بل ممتناً عندما تتلقى الاستحسان الذى تأمل فيه .

أجد أن هناك أياماً كثيرة تلقيت فيها الثناء واللوم على حد السواء ، فشخص ما سيستعين بى لأحدث وآخر لا يريد ذلك ؛ ومكالمة هاتفية تحمل

أخبارًا طيبة ، وأخرى تعلن عن موضوع جديد ينبغي التعامل معه ، وأحد أطفال سعيد بطريقة تصرفي والآخر يناضل بقوة ضدها ، وشخص ما يشيد بلطفى ، بينما يظن آخر أنني أنانى لأننى لم أرد على مكالمته الهاتفية . إن هذا التقدم والتقهقر ، الجيد والردىء ، الاستحسان وعدم الاستحسان هو جزء من حياة كل واحد منا ، وأنا أول من يعترف بأننى دائماً أفضل الاستحسان على عدم الاستحسان ؛ فالاستحسان يسبب شعوراً أفضل ، وبالتأكيد يكون التعامل معه أسهل ، لكن كلما كنت أكثر رضا قل اعتمادى على الاستحسان كى أشعر أننى بخير .

**** معرفنى ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

ابحث عن البراءة

إن عدم فهم سلوك الآخرين يعثل للكثيرين أكثر درجات الإحباط فى الحياة . فنحن نرى الناس " مذنبين " بدلاً من " أبرياء " . فمن المغرى على ما يبدو أن نعلم إلى التركيز على السلوك غير العقلانى للآخرين - تعليقاتهم ، وتصرفاتهم ، وأفعالهم الوضيعة ، وسلوكهم الأنانى - وبالتالي نُحبط بدرجة كبيرة ، فإذا ركزنا على السلوك أكثر مما ينبغى فسوف يكون الآخرون مصدرًا لتعاستنا .

لكن كما سمعت ذات مرة " واين داير " يقترح ساخرًا فى محاضرة : " اجمع كل الأشخاص الذين يجعلونك تشعر باليؤس ثم أحضرهم عندى ، وسأعالجهم [كمستشار] ، وبالتالى سوف تتحسن أنت ! " ، ومن الواضح أن هذا مضحك . إن الحقيقة هى أن الآخرين يفعلون أشياء مريعة (ومن منا لا يفعل ؟) ، ولكن نحن الذين ننزعج ، لذا فنحن الذين نحتاج إلى أن نتغير . أنا لا أتحدث عن قبول العنف أو تجاهله أو الدفاع عنه أو أى سلوك منحرف آخر . إننى أتحدث فقط عن تعلم كيف نكون أقل ضيقًا من أفعال الآخرين .

ويعتبر إدراك البراءة أداة قوية نستطيع من خلالها تغيير حالتنا المزاجية ، وهو ما يعنى أنه عندما يتصرف أحد بطريقة لا نحبها فإن أفضل استراتيجية للتعامل مع هذا الشخص هو أن نبعد أنفسنا عن السلوك وأن " ننظر إلى ما وراءه " حتى نستطيع أن نرى البراءة التى ينبع منها السلوك ، وفى أغلب الأحيان يضعنا هذا التغيير الطفيف فى تفكيرنا فى حالة إشفاق على الفور . إننى أعمل أحياناً مع أناس يضغطون على كى أنتعجل . وغالبًا ما يكون أسلوبهم لجعلى أسرع بغيضًا وربما مهينًا ، فإذا ركزت على الكلمات التى

يستخدمونها ونبرة أصواتهم والإلحاح فى رسائلهم فمن الممكن أن أتضايق للحد الذى تصبح ردودى غاضبة . إننى أراهم " مذنبين " ، ولكننى إذا تذكرت الإلحاح الذى أشعر به عندما أكون متعجلاً لفعل شىء ما ، فهذا يسمح لى بأن أرى البراءة فى سلوكهم ، فخلف أكثر السلوكيات إثارة للغضب شخص مُحبط يصرخ طلباً للشفقة .

فى المرة القادمة (وآمل أن تكون من الآن) عندما يتصرف أحد ما بطريقة غريبة ، ابحث عن البراءة فى سلوكه ، وإذا كنت عطوفاً فلن يكون من الصعب أن تراها . وعندما ترى البراءة فإن الأشياء التى كانت تحبطك دائماً لن تتكرر فيما بعد ، وعندما تصبح غير محبط من أفعال الآخرين ، سيصبح أسهل بكثير أن تركز على جمال الحياة .

قاوم رغبتك فى الانتقاد

عندما تصدر حكماً على شخص أو تنتقده ، فهذا لا يشير بشيء إلى الشخص ؛ إنه فقط يشير إلى رغبتك لأن تكون ناقدًا .
 إذا حضرت تجمعاً وأنصتُ إلى كل النقد الذى يُشَنُّ عادةً ضد الآخرين ، ثم ذهبت إلى المنزل وفكرت كم من الخير يفعله كل هذا النقد ليجعل عالماً مكامناً أفضل ، فربما تصل إلى نفس النتيجة التى أصل إليها وهى : لا شيء !
 إنه لا يفعل أى خير . ولكن هذا ليس كل شيء ؛ فالليل للنقد ليس فقط لا يحل مشكلة بل يسهم فى إثارة الغضب وعدم الثقة فى عالماً ، وعلى أية حال لا أحد منا يحب أن يُنتقد . ورد فعلنا للنقد عادة ما يكون بالدفاع عن أنفسنا أو الانسحاب ؛ فالشخص الذى يشعر أنه مُهاجَم قد يفعل أحد شيئين : إما ينسحب فى خوف أو خجل ، أو يهاجم وينفجر غاضباً . كم مرة انتقدت أحداً ، ورد بالقول : " شكراً جزيلاً لك للإشارة إلى أخطائى . إننى أقدر هذا بالفعل " .

إن النقد ، مثل السباب ، ليس أكثر من عادة سيئة . إنه شيء نعتاد على فعله ؛ وندرى تماماً ما يسببه من شعور . إنه يشغلنا ويمنحنا شيئاً نتحدث عنه .

ولكن إذا أخذت برهة لملاحظة ما تشعر به فور انتقادك لأحد ، ستلاحظ أنك ستشعر بالضآلة والخزى قليلاً ، تقريباً كما لو كنت أنت الشخص الذى هُوجِم ، والسبب فى ذلك هو أننا عندما ننتقد فإننا نقول للمحيطين بنا ولأنفسنا : " أنا محتاج لأن أكون ناقدًا " ، وهذا ليس بالشىء الذى نفخر بالاعتراف به .

والحل هو أن تمنع نفسك فى مواقف الميل للانتقاد . لاحظ كم مرة تفعلها وإلى أى حد تجعلك تشعر بشعور سيئ . وما أحب أن أفعله هو تحويلها إلى لعبة . فأظل أمسك نفسى فى حالة الميل للانتقاد ، ولكن كلما زادت رغبتى لتوجيه النقد ، أتذكر أن أقول لنفسى : " ها أنا ذا أذهب هناك ثانية " ، آملاً أن أحول فى كثير من الأحيان نقدى إلى تسامح واحترام .

ابحث عن بعض الحقيقة فى آراء الآخرين

إذا كنت تستمتع بالتعلم وإسعاد الآخرين ، ستحب هذه الفكرة . غالباً ما يشعر كل واحد بأن أفكاره جيدة ، ولولا ذلك لما تحدث عنها معك . ولكن أحد الأشياء الهدامة التى يفعلها الكثيرون منا هو مقارنة أفكار الآخرين بأفكاره ، وعندما لا تتفق مع ما يعتقد فإما أن يرفضها أو يبحث عن خطأ فيها . إننا نشعر بالاعتداد بأنفسنا ونُشعر الآخر بالضآلة ولا نتعلم شيئاً .

لكل رأى تقريباً بعض من الجدارة ، خصوصاً إذا كنا نبحث عن الجدارة أكثر من بحثنا عن الأخطاء ؛ ففي المرة القادمة التى يعرض أحدهم فيها رأياً عليك ، بدلاً من الحكم عليه أو نقده انظر ما إذا كان بمقدورك أن تجد بعض الحقيقة فيما يقوله الشخص الآخر .

وإذا فكرت فى الأمر ، تجد أنك عندما تحكم على شخص آخر أو على رأيه ، فإن هذا فى حقيقته لا يعنى شيئاً عن الشخص ، ولكنه يشير قليلاً إلى رغبتك فى إصدار الأحكام .

مازلت أمسك نفسى عن انتقاد وجهات النظر الأخرى واعتدت أن أفعل ذلك . كل ما تغير كان نيتى ؛ حيث عمدت إلى البحث عن بعض الحقيقة فى الآراء الأخرى ، وإذا مارست هذه الاستراتيجية البسيطة ، فستبدأ أشياء رائعة بالحدوث : ستبدأ فهم أولئك الذين تتفاعل معهم ، وسينجذب الآخرون إلى قبورك ومحبتك ، وسوف يزداد منحنى معرفتك ، وربما يكون الأهم من ذلك بكثير هو أنك سوف تشعر بشعور أفضل نحو نفسك .

كن سائقاً أقل عدوانية

أين يصل توترك إلى أقصى حد ؟ إذا كنت مثل معظم الناس ، فستكون القيادة في الزحام على رأس قائمتك ؛ فعند النظر إلى أغلب الطرق الحرة الرئيسية هذه الأيام ، ربما تظن أنك في مسار سباق بدلاً من طريق للسيارات .

هناك ثلاثة أسباب مقنعة لتصبح سائقاً أقل عدوانية . السبب الأول ، هو أنك عندما تكون عدوانياً فأنت تضع نفسك وكل من حولك في خطر شديد . والسبب الثاني هو أن القيادة بعدوانية تسبب ضغطاً هائلاً ، فيرتفع ضغط الدم لديك وتزداد قوة إمساك قبضتك بعجلة القيادة وتصاب عينك بالإجهاد وتدور أفكارك بسرعة خارج السيطرة ، وأخيراً ينتهي بك الأمر دون اختزال للوقت كى تصل إلى حيث تريد أن تذهب .

كنت مؤخراً أقود السيارة من أوكلاند إلى " سان خوزيه " ، وكان الزحام شديداً ولكن كان هناك حركة في السير . لاحظت سائقاً عدوانياً وغاضباً جداً يشق طريقه على نحو ملتو بين حارات الطريق مسرعاً ومبطناً . وكان واضحاً أنه في عجلة من أمره ، وفي الجزء الأكبر من الطريق الذي يبلغ طوله أربعين ميلاً بقيت في نفس الحارة . وكنت أستمع إلى شريط مسجل كنت قد اشتريته للتو ؛ حيث أستمع وأحلم أحلام اليقظة . لقد استمتعت بالرحلة إلى حد كبير لأن القيادة تعطيني الفرصة كى أنفرد بنفسى ، وبينما كنت أخرج من الطريق الحر ، ظهر السائق العدواني خلفى يتسابق مقترباً منى ، ودون قصد كنت قد وصلت بالفعل إلى " سان خوزيه " قبله ، وهكذا فإن كل هذه القيادة على نحو ملتو وتزايد السرعة وتعريض العائلات للخطر لم يعد عليه بشىء سوى

ربما بعض الارتفاع في ضغط الدم وقدر كبير من الضرر الواقع على سيارته ،
وفي المتوسط أنا وهو كنا نقود بنفس السرعة .

ونفس المبدأ ينطبق عندما ترى السائقين يسرعون خلفك حتى يسبقوك إلى
إشارة التوقف التالية ، ورغم أنه لا فائدة على الإطلاق من السرعة ، فهذا
صحيح بشكل خاص إذا أخذت بطاقة مخالفة واضطرت لقضاء ثماني ساعات
في مدرسة القيادة ، وسوف يكون هذا الوقت بمثابة سنوات تمر عليك
بمفردك .

وعندما تتخذ القرار الحكيم لتصبح سائقاً أقل عدوانية ، فسوف تبدأ في
قضاء وقت في السيارة للاسترخاء . حاول أن تنظر إلى قيادتك ليس فقط
كطريقة للوصول إلى مكان ما ولكن كفرصة لتتنفس والتفكير العميق ، وبدلاً من
شد عضلاتك انظر إذا كان من الممكن أن تسترخي . وأنا حتى لدى بعض
الشرائط التي تساعد بشكل خاص على الاسترخاء العضلي ، وأحياناً أضع
أحدها في جهاز التسجيل وأنصت . وقبل أن أصل إلى وجهتي أشعر أنني
أكثر استرخاءً مما كنت قبل ركوب السيارة ، وأثناء حياتك ربما تمضي قدراً
كبيراً من وقتك في القيادة ، ويمكنك قضاء هذه اللحظات محبطاً أو يمكنك
قضاؤها بحكمة ، وإذا فعلت الأخيرة ستصبح شخصاً أكثر استرخاءً وهدوءاً .

حوّل الميلودراما لديك إلى بهجة

تعتبر هذه الاستراتيجية مجرد طريقة أخرى لقول " لا تقلق بشأن الأمور الصغيرة " : فالكثير من الناس يعيشون كما لو كانت الحياة ميلودراما " قصة مسرحية مفرطة الحس يسود فيها الحدث والحبكة " . هل يبدو هذا شيئاً طبيعياً ؟ إننا بطريقة مسرحية نضخم الأشياء ونصنع أمراً كبيراً من الأشياء الصغيرة ، وننسى أن الحياة ليست سيئة كما نتصورها ، وعندما نضخم الأشياء ننسى أيضاً أننا من يقوم بتضخيمها .

ولقد وجدت ببساطة أن تذكير نفسي بأن الحياة لا ينبغي أن تكون أوبرا حافلة بالمبالغات يعد طريقة قوية للهدوء ، فعندما أكون منهمكاً أكثر من اللازم أو أتحوّل إلى جدية زائدة (وهذا ما يحدث أكثر مما أعترف به) ، أقول لنفسي شيئاً مثل : " ها أنا ذا أذهب مرة أخرى . ها هي تبدأ الأوبرا الخاصة بي " ، ودائماً ما يخفف هذا من جديتي ويساعدني على الضحك إلى نفسي ، وغالباً تمكنني هذه التذكيرة البسيطة من تغيير القناة إلى قناة أكثر سلاماً ، وتتحول الميلودراما الخاصة بي إلى بهجة .

إذا كنت قد شاهدت من قبل أوبرا فأنت قد رأيت كيف يأخذون الأشياء الصغيرة بجدية بالغة لدرجة تدمر حياتهم - عندما يقول شخص ما شيئاً ليخرج مشاعرهم ، أو ينظر إليهم بطريقة خطأ ، أو يغازل زوجة أحدهم ؛ حيث تكون ردة أفعالهم عادةً : " يالدهشتي ! كيف يحدث هذا لي ؟ " ثم يزدون المشكلة سوءاً بالتحدث للآخرين عنها : " يا له من أمر بشع ! " وبالتالي فهم يحولون الحياة إلى حالة طارئة - ميلودراما .

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالقلق ، جرب هذه الاستراتيجية - ذكر نفسك أن الحياة ليست حالة طارئة ، وحوّل الميلودراما الخاصة بك إلى بهجة .

فكر فيما لديك بدلاً من التفكير فيما تريد

خلال سنوات عديدة من العمل كاستشارى فى القلق والتوتر ، وجدت أن أكثر الاتجاهات العقلية انتشاراً وتدميراً هو التركيز على ما نريد بدلاً من التركيز على ما لدينا ، ولا يبدو أن كثرة ما لدينا تفيد ؛ فنحن فقط نستمر بتوسعة قائمة رغباتنا حتى نضمن الاستمرار فى عدم الرضا ، والفكرة التى تقول " سأكون سعيداً عندما تتحقق هذه الرغبة " ، سوف تكرر نفسها بعد أن تتحقق هذه الرغبة .

تعاهد أحد أصدقائنا على منزل جديد ، وفى المرة التالية التى قابلناه فيها كان يتكلم عن منزله القادم الذى سيكون أكبر ! وهو ليس وحده فى هذا ، فأغلبنا يفعل نفس الشيء . نحن نريد هذا أو ذاك ، وإذا لم نحصل على ما نريد نظل نفكر فى كل الأشياء التى ليست لدينا - ونبقى غير راضين . وإذا حصلنا على ما نريد ، فنحن ببساطة نعيد تكرار نفس التفكير فى ظروفنا الجديدة . لذلك رغم حصولنا على ما نريد فإننا نبقى غير سعداء ، فالسعادة لا يمكن أن تتحقق مادما نتوق إلى رغبات جديدة .

ولحسن الحظ هناك طريقة لتكون سعداء ، وهى أن يتحول تركيز تفكيرنا فيما نريد إلى فيما نملك . فبدلاً من أن تتمنى زوجة مختلفة ، حاول التفكير فى صفات زوجتك الرائعة . وبدلاً من أن تشكو من مرتبك كن شاكراً لأن لديك وظيفة . وبدلاً من أن تتمنى القدرة على قضاء إجازة فى هاواى ، فكر فى الأماكن المتعة القريبة من منزلك . إن قائمة الاحتمالات بلا نهاية ؛ ففى كل مرة تلاحظ أنك تسقط فى فخ " أتمنى لو كانت الحياة مختلفة " توقف وابدأ ثانية . خذ نفساً وتذكر أن كل ما لديك يستحق أن تكون ممتناً بسببه ، وعندما لا تركز على ما تريد ، بل على ما لديك سينتهى بك الأمر إلى

الحصول على المزيد مما تريد عنى أية حال . فإذا ركزت على الصفات الجيدة في زوجتك ، ستصبح هي أكثر محبة لك ، وإذا كنت ممقناً لأن لديك وظيفتك بدلاً من الشكوى منها ، فستؤدى عملاً أفضل وتكون أكثر إنتاجية وربما ينتهى الأمر بحصولك على زيادة في راتبك على أية حال ، وإذا ركزت على الاستمتاع بالقرب من المنزل بدلاً من الانتظار للاستمتاع فى هاواى ، فسوف تحصل على مزيد من المتعة ، وإذا ذهبت فى أى وقت إلى هاواى ، فستكون معتاداً على إمتاع نفسك ، وإذا لم تُواتك الفرصة ، فسيكون لديك حياة رائعة على أية حال .

اكتب ملحوظة لنفسك أن تبدأ التفكير فيما لديك أكثر من تفكيرك فيما تريد ، وإذا فعلت فسوف تبدأ حياتك أفضل كثيراً من ذى قبل ، وللمرة الأولى فى حياتك ستعرف ماذا يعنى الشعور بالرضا .

توقف عن لوم الآخرين

عندما لا يتفق شيء مع توقعاتنا ، يتصرف الكثيرون منا طبقاً للافتراض بأنه " عندما يساورك الشك فلا بد أنه بسبب خطأ شخص آخر " ، ويمكنك رؤية هذا الافتراض مطبقاً تقريباً في كل مكان تنظر إليه . شيء ما مفقود ، لذا لا بد أن شخصاً آخر قد حركه ؛ السيارة لا تعمل بشكل صحيح ، لذا لا بد أن الميكانيكي قد أصلحها بطريقة غير صحيحة ، مصروفاتك تفوق دخلك ، لذا لا بد أن زوجتك تنفق نقوداً أكثر من اللازم ؛ المنزل غير مرتب لذا لا بد أنك أنت الوحيد الذي يؤدي دوره ؛ مشروع متأخر ، إذن لا بد أن زملاءك في العمل لم يؤديوا ما عليهم - وهكذا يستمر الأمر .

لقد أصبح هذا النوع من التفكير بتوجيه اللوم للآخرين منتشرًا جداً في ثقافتنا ، وعلى المستوى الشخصي ، فإن هذا قد قادنا إلى أن نؤمن بأننا لا نتحمل أبداً مسؤولية كاملة عن أفعالنا أو مشاكلنا أو سعادتنا ، وعلى المستوى الاجتماعي فهذا قد أدى إلى دعاوى قضائية تافهة وأعداء سخيطة تسمح للمجرمين بالإفلات من العقاب ، وعندما نعتاد على لوم الآخرين ، سنلوم الآخرين على شعورنا بالغضب والإحباط والاكئاب والضغط وعدم السعادة .

وبالنسبة للسعادة الشخصية ، فلا يمكن أن تكون في سلام بينما تلوم الآخرين في نفس الوقت ، وبالتأكيد هناك أوقات يسهم فيها أناس أو ظروف في مشاكلنا ، ولكننا نحن الذين يجب أن نسمو فوق الموقف ونتحمل مسؤوليتنا تجاه سعادتنا ؛ فالظروف لا تصنع شخصاً ، بل تلهمه .

وعلى سبيل التجربة ، لاحظ ما يحدث عندما تتوقف عن لوم الآخرين على أي شيء وكل شيء في حياتك . وهذا لا يعني ألا تحمل الآخرين مسؤولية أفعالهم ، بل أن تجعل نفسك مسئولاً عن سعادتك وعن ردود أفعالك

تجاه الآخرين والظروف من حولك ؛ فعندما يكون المنزل غير مرتب ، فبدلاً من افتراض أنك الشخص الوحيد الذى يؤدى دوره قم بتنظيفه . وعندما تتخطى حدود الميزانية فكر أين يمكنك صرف نقود أقل ، والشئ الأكثر أهمية أنه عندما تكون غير سعيد فإنك أنت الوحيد الذى يمكنه أن يجعلك سعيداً .

إن لوم الآخرين يستهلك قدراً هائلاً من الطاقة الذهنية . إنها طريقة تفكير محيطة ؛ حيث تسبب الضغط والمرض . فلوم الآخرين يجعلك عاجزاً عن التحكم بحياتك لأن سعادتك متوقفة على أفعال وسلوك الآخرين التى لا يمكنك التحكم بها ، وعندما تتوقف عن لوم الآخرين ستستعيد شعورك بالقوة الشخصية ، وسترى نفسك كصانع قرارات ، وستعرف أنك حين تكون منزعجاً فأنت تلعب دوراً رئيسياً فى خلق مشاعرك الخاصة ، وهذا يعنى أنه يمكنك أيضاً لعب دور رئيسى فى خلق مشاعر جديدة أكثر إيجابية ، فالحياة تصبح أكثر إمتاعاً بكثير ، وإدارتها أسهل بكثير عندما تتوقف عن لوم الآخرين ؛ فلتجرب ولتَرَ ما سيحدث .

غَيْرُ عِلَاقَتِكَ بِمَشَاكِلِكَ

إن العقبات والمشاكل تعد جزءاً من الحياة ، والسعادة الحقيقية لا تأتي عندما نتخلص من كل مشاكلنا لكن عندما تتغير علاقتنا بها وننظر إليها كمصدر كامن لليقظة وفرص لممارسة الصبر وللتعلم . ربما يكون المبدأ الرئيسى للحياة الروحية هو أن مشاكلنا تعتبر أفضل بيئة لانفتاح قلوبنا . وبالتأكيد فإن بعض المشاكل تحتاج إلى أن تُحل ، ولكن الكثير من المشاكل الأخرى نخلقها نحن لأنفسنا بالكفاح لجعل حياتنا مختلفة عما هي عليه بالفعل . والسلام الداخلى يتحقق بفهم وقبول التناقضات المحتمومة للحياة - الألم واللذة ، والنجاح والفشل ، والفرح والأسى ، والمواليد والوفيات . ويمكن أن تعلمنا المشاكل أن نكون مهذبين ومتواضعين وصبورين .

لن أذهب بعيداً لدرجة إسداء النصح بالبحث عن المشاكل ، ولكننى رغم ذلك أقترح أنك إذا قضيت وقتاً أقل فى الهروب من المشاكل ومحاولة تخليص نفسك منها ، وقضيت وقتاً أكبر فى قبول المشاكل كشيء محتوم وطبيعى وأحد الجوانب المهمة فى الحياة - فسوف تكتشف عاجلاً أن الحياة يمكن أن تكون أقرب للرقص منها إلى الحرب ، وهذه السياسة لقبول المشكلات تُعدُّ أساس الإبحار مع التيار .

إذا ألقى إليك أحد الكرة ، فلست مضطراً للإمساك بها

لقد علمنى هذا الدرس القيم " بنجامين شيلد " وهو أفضل أصدقائى ؛
فغالباً ما تأتى صراعاتنا الداخلية بسبب ميلنا للقفز على سطح مشكلة شخص
آخر ؛ حين يلقى إليك شخص ما بعبة فتعتقد أنك يجب أن تمسك به
وتستجيب . فعلى سبيل المثال : افترض أنك كنت مشغولاً حقاً عندما اتصل
صديق وقال لك بنبرة شديدة الاهتياج : " إن أمى تقودنى نحو الجنون . ماذا
يجب على أن أفعل ؟ " ، فبدلاً من أن تقول : " أنا آسف حقاً لأننى لا
أعرف ماذا أقترح " تقوم أنت تلقائياً بالإمساك بالكرة وتحاول حل المشكلة ،
ثم تشعر فيما بعد بأنك تعانى من الضغط وتمتعض لأنك متخلف عن إنجاز ما
فى جدول أعمالك ، وتتصور أن الجميع يلقون بالأعباء على كاهلك ، ويكون
من السهل عليك أن تفقد إرادتك للإسهام فى نواحي حياتك .

وإذا تذكرت أنك لست مضطراً لأن تمسك بالكرة فإن ذلك يعد طريقة فعالة
جداً لتخفيف الضغط فى حياتك . فعندما يتصل صديقك ، يمكنك أن تُسقط
الكرة ، بمعنى أنك لست مضطراً للإسهام لأنه ببساطة يحاول إغراءك
بالمشاركة . وإذا لم تبتلع الطعم فيحتمل أن يقوم هذا الشخص بالاتصال
بشخص آخر ليرى ما إذا كان سيشارك .

وهذا لا يعنى أنك لن تلتقط الكرة أبداً بل إنك مخير لفعل ذلك . ولا يعنى
ذلك أبداً ألا تهتم بصديقك أو أنك فظ أو غير متعاون . إن تكوين وجهة نظر
أكثر توازناً عن الحياة يتطلب أن نعرف حدودنا وأن نتحمل المسؤولية عن
دورنا فيها ، فأكثرنا تلقى عليه الكرات مرات عديدة كل يوم - فى العمل ،
ومن أطفاله ، ومن الأصدقاء ، والجيران ، ومندوبى المبيعات ، وحتى
الغرباء . فإذا أمسكت بكل الكرات الملقاة فى اتجاهى ، فسأصاب بالجنون

بالتأكيد - وأظن أن هذا سيحدث لك أيضاً ! والمفتاح هو أن ندرك الوقت الذى نمسك فيه بكرة أخرى حتى لا نشعر بأننا ضحايا أو نمتعض أو نشعر بالإنهاك .

وحتى الشئ البسيط جداً مثل الرد على الهاتف عندما تكون مشغولاً حقاً بدرجة لا تسمح لك بذلك يعتبر صورة من الإمساك بالكرة ؛ لأنك حينما ترد على الهاتف فأنت بإرادتك تورط نفسك فى تعامل ربما لا تملك له فى الوقت الحاضر الوقت أو الطاقة أو طريقة التفكير ، وإذا لم ترد على الهاتف فأنت ببساطة توفر الهدوء لعقلك . ونفس الفكرة تنطبق على تلقى الإهانة أو النقد . فعندما يلقي شخص بفكرة سيئة أو بتعليق نحوك ، يمكنك الإمساك به والإحساس بالأذى ، أو يمكنك إسقاطه والاستمرار فى يومك .
إن فكرة " عدم الإمساك بالكرة " لمجرد أنها قد أقيمت إليك تعد أداة قوية لاستكشاف حياتك . آمل أن تجرب معى هذه الوسيلة ، وربما تكتشف أنك تمسك بالكرة أكثر مما تظن أنك تفعل .

اهتم بشئونك الخاصة

إنه لأمر صعب بدرجة كافية أن تحاول عيش حياة هادئة في ظل تعاملك مع اتجاهاتك العقلية الخاصة ، وقضاياك ، ومشاكل الحياة الحقيقية ، وعاداتك ، وتناقضات وتعقيدات الحياة . ولكن عندما تشعر بأنك مجبر على التعامل مع قضايا الناس الآخرين ، يصبح هدفك في العيش أكثر سلاماً مجرد درب من المستحيل .

فلكم وجدت نفسك تقول أشياء مثل " لم أكن لأفعل هذا لو كنت سكانها " أو " لا أستطيع تصديق أنه فعل ذلك " أو " فيم تفكر هي ؟ " ، ولكم شعرت بالإحباط أو الضيق أو الغضب أو القلق بشأن أشياء ليست فقط خارجة عن سيطرتك ولا تستطيع المساعدة الفعلية فيها ، بل إنها ليست من شئونك أيضاً !

ليست هذه وصفة طبية لتجنب أن تكون عوناً للناس ، بل لتعرف متى تساعد ومتى تترك شيئاً لحاله . لقد اعتدت أن أكون من نوع الأشخاص الذين يقاطعون حديث الآخرين ويحاولون أن يحلوا مشكلة دون أن يطلب منهم ذلك . وليس الأمر فقط أن جهودى أثبتت أنها غير مثمرة ، بل إنها لم تكن دائماً تلقى استحساناً بل كانت تُسبب أحياناً . ومنذ أن تعافيت من رغبتى الشديدة للتورط ، أصبحت حياتى أكثر سهولة . والآن بينما لا أقاطع الحديث عندما أكون غير مرغوباً فيه ، فإننى أكون موجوداً للمساعدة عندما يطلب منى ذلك أو عندما يكون هناك احتياج لى .

والاهتمام بشئونك الخاصة يذهب بعيداً وراء مجرد تجنب إغراء محاولة حل مشاكل الناس الآخرين ، فهو يشمل أيضاً عدم ترويح الإشاعات أو الغيبة

أو تحليل وفهم الآخرين . إن أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلنا نركز على عيوب أو أخطاء الآخرين هو محاولة تجنب النظر إلى أنفسنا .
فعندما تمنع نفسك من التورط فيما لا يخصك حقاً ، هنئ نفسك على امتلاك التواضع والحكمة اللازمين للتوقف عن ذلك . وفي وقت قصير للغاية ستدخر أطناناً من الطاقة الإضافية لتركز انتباهك على ما هو ضروري حقاً بالنسبة لك .

عش هذا اليوم كما لو كان الأخير ، فربما يكون كذلك !

متى ستموت ؟ بعد خمسين عاماً ، أم بعد عشرين ، أم عشرة ، أم خمسة ، أم اليوم ؟ فى آخر مرة تساءلت لم أجد إجابة . إننى غالباً أتساءل عند الاستماع للأخبار عما إذا كان الشخص الذى توفى فى حادث سيارة وهو فى طريقه إلى بيته عائداً من عمله قد تذكر أن يخبر عائلته عن مدى حبه لهم ؟ وهل عاش جيداً ؟ ربما يكون الشيء الوحيد المؤكد أنه مازال فى " حقيبة مهامه " أشياء لم تنجز بعد .

الحقيقة أنه لا أحد منا لديه فكرة عن طول الفترة التى عليه أن يعيشها . ومن المحزن أننا رغم ذلك نتصرف كما لو كنا سنعيش للأبد . فنحن نؤجل الأشياء التى نعرف فى أعماقنا أننا نريد أن نفعلها - مثل إخبار الناس الذين نحبه عن مدى اهتمامنا بأمرهم ، أو قضاء وقت فى خلوة بأنفسنا ، أو زيارة صديق جيد ، أو القيام بنزهة سيراً على الأقدام ، أو الاشتراك فى سباق للجري ، أو كتابة خطاب من القلب ، أو الذهاب للصيد مع إحدى بناتنا ، أو تعلم التأمل ، أو التحول إلى مستمع أفضل ، وغيرها الكثير . ونحن نأتى بأسباب دقيقة ومحكمة لتبرير أفعالنا وننتهى إلى ضياع معظم وقتنا وطاقتنا فى فعل أشياء ليست كلها مهمة . إننا نجادل فى قصورنا ، وتستمر نفس نقاط القصور كما هى .

لقد شعرت أنه من الملائم أن أنهى هذا القسم من الكتاب باقتراح أن تعيش كل يوم كما لو كان آخر يوم لك على الأرض . وأنا لا أقترح هذا كوصفة لأن تكون مهملاً أو أن تتخلى عن مسؤولياتك ولكن لتذكيرك بالقيمة الحقيقية للحياة . وقد قال صديق لى ذات مرة : " الحياة مهمة للغاية ويجب أن تؤخذ بجدية " ، وبعد مرور عشر سنوات علمت أنه كان على حق . وآمل أن يكون

هذا القسم - وأن يظل - عونًا لك ، فمن فضلك لا تنس أكثر الاستراتيجيات
أهمية وهي *الا تقلق بشأن الأمور الصغيرة !* وسأنهى هذا القسم من
الكتاب بقول بإخلاص : إننى أتمنى لك الخير .
فلتُقدِّر ذاتك .

من كتاب
لا تهتم بصفات الأمور
في العمل

لتجرؤ على أن تكون سعيداً

الكثيرون من الناس لا يمنحون أنفسهم رفاهية العيش فى حماس وسعادة واسترخاء دون هموم - خصوصاً فى العمل . وبالنسبة لى ، فإن هذا يعد شكلاً غير ملائم من أشكال إنكار الذات ، ويبدو أن عدداً كبيراً من الناس يخافون من السلوك المبتهج للآخرين بمن فى ذلك زملاء العمل والعملاء و جهات العمل . إنهم يفترضون أن " الشخص المسترخى (أو السعيد) لا يمكن أن يكون عاملاً مُجداً " . فالمنطق يقول لهم شيئاً مثل هذا : إذا بدوا سعداء ، قد يفترض الآخرون أنهم راضون عن الموقف الحالى ولذلك ينقصهم التحفيز الضرورى كى يتميزوا فى عملهم لتحقيق أهدافهم ، لكنهم بالتأكيد لا يستطيعون الصمود فى بيئة تنافسية .

غالباً ما تستعين بى الشركات الكبرى فى أنحاء البلاد لأتحدث إلى العاملين بها عن حياة أكثر سعادة قليلة الضغوط . وفى عدد من المناسبات ، كان يسألنى الشخص الذى وجه إلى الدعوة بنبرة عصبية عما إذا كنت سأساعد العاملين على أن يكونوا سعداء جداً إلى الحد الذى قد يجعلهم يفقدون الصفات والمهارات والعزيمة التى جعلتهم ينجحون فى الماضى . أنا لا أمزح ! وفى الواقع ، إن الأمر على العكس تماماً ؛ فمن الهراء أن نصدق أن الشخص المسترخى السعيد ينقصه التحفيز بالضرورة . بل على العكس ؛ فالأشخاص السعداء غالباً هم الذين يحبون أن يعملوا . ولقد ثبت كثيراً أن الأشخاص الذين يحبون ما يفعلون يتحفزون بدرجة أعلى بفعل حماسهم الذاتى لأن يحسنوا أنفسهم وأداءهم ، وهم مستمعون جيدون ومنحنى تعلمهم مرتفع ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الأشخاص السعداء مبدعون بدرجة عالية ، ولهم شخصيات مميزة يسهل التعامل معها ، ويجيدون العمل ضمن فريق .

وعلى الجانب الآخر فإن غير السعداء غالباً ما يتأخرون بسبب البؤس أو الضغط الذى يشنت انتباههم عن النجاح . والأشخاص الصارمون القلقون مملون ويصعب العمل معهم . إنهم هم من ينقصهم التحفيز ؛ حيث إن طاقاتهم تستهلك بفعل المشاكل ونقص الوقت والضغط . وغالباً ما يشعر غير السعداء أنهم ضحايا للآخرين ولظروف عملهم ، ومن الصعب عليهم أن يكون لديهم توجه نحو إيجاد الحلول لأن كل شيء ينظرون إليه على أنه خطأ شخص آخر ، وبالإضافة إلى ذلك فإنهم عادة لا يجيدون العمل كأعضاء فى فريق لأنهم غالباً ما يكونون انطوائيين ومشغولين بقضاياهم . إنهم يميلون إلى الدفاع عن أنفسهم وليس بسببها . وفى الحقيقة ، إذا استطاع شخص غير سعيد مصاب بالضغط أن يتعلم كيف يكون سعيداً فإنه سيصبح أكثر نجاحاً .

لقد شعرت أن هذه الاستراتيجية ستكون طريقة ممتازة لتقديم هذا القسم من الكتاب لأن أحد أهدافى هو إقناعك أنه لشيء جيد أن تكون سعيداً وعطوفاً وصبوراً وأكثر استرخاءً وتسامحاً . إنه لأمر من أجل صالحك الشخصى والمهنى ، فلن تفقد صفاتك ولا مهاراتك ولا العزيمة التى جعلتك تنجح فى الماضى ، ولن يتم " تهميشك " . إننى أطمئنك أنك لن تكون مهملاً ولا غير مهتم ولا غير مُحفز . بل على العكس ، ستشعر أنك ممتلئ بالحيوية ومبدع بل وموجه لأن تسهم أكثر مما تفعل الآن . سترى الحلول والفرص حيث يرى الآخرون المشاكل . وفوق ذلك ، بدلاً من أن تُثبطك العقبات أو الإخفاقات فإنك ستنجح مرة أخرى عائداً بسرعة إلى حالتك السابقة ، وستكون لديك طاقة زائدة وقادراً على العمل " وسط العاصفة " ولأنك ستكون هادئاً وقادراً على التعامل مع المواقف الصعبة ، فستكون الشخص الذى يتطلع إليه الآخرون عند المواقف الصعبة ، وسوف تصعد إلى القمة .

فإذا جرؤت على أن تكون سعيداً ستبدأ حياتك بالتغيير على الفور ، وستكتسب حياتك وعملك أهمية أكبر وتعيش الحياة كمغامرة رائعة ، وسيحبك الآخرون ، وبلا شك سيكون قلقك بشأن الأشياء الصغيرة فى العمل أقل كثيراً .

لتكن أقل سيطرة

عندما أتكلم عن كونك " مسيطراً " ، فأنا أشير إلى المحاولات غير الصحية للتأثير فى سلوك الآخرين رغبة فى السيطرة على بينتك وإصراراً على أن تكون الأشياء " هكذا فقط " لكى تشعر بالأمن ، وتصبح متجمداً أو مدافعاً أو قلقاً عندما لا يتصرف الآخرون طبقاً لمعاييرك - أى الكيفية التى تعتقد أنهم يجب أن يكونوا عليها . وأن تكون مسيطراً يعنى أن تكون مشغول البال بأفعال الآخرين ومدى تأثير هذه الأفعال عليك ولنضع الأمر فى سياق هذا الكتاب ، فنقول إن المسيطرين هم من " يقلقون بشأن سلوك الآخرين عندما لا يوائم توقعاتهم " .

ولقد كان لى ملاحظات حول من يسيطرون ؛ ملاحظتان على وجه التحديد . الأولى أن هناك الكثيرين منهم ، حيث لسبب أو لآخر يبدو أن هناك نزعة قومية تجاه السلوك المسيطر . والثانية ، أن سمة السيطرة تسبب ضغطاً شديداً - لكل من الشخص المسيطر وأولئك الذين تتم السيطرة عليهم ، فإذا كنت تريد حياة أكثر سلاماً ، فمن الضروري أن تصبح أقل سيطرة .

وأكثر الأمثلة تطرفاً للسلوك المسيطر قد وصل إلى حد مشبك الأوراق ! لقد كان هناك محام بإحدى المؤسسات الكبرى وكان مولعاً بأن تسير الأشياء بطريقة معينة - ليس الأشياء المهمة فقط بل الأشياء الصغيرة جداً أيضاً . كان الرجل يحب أن يستخدم مشابك ورق نحاسية اللون بدلاً من الفضية التى توفرها شركته (ماذا يمكن أن يكون أهم من ذلك ؟) لذلك كان يجعل سكرتيرته تشتري له تجهيزاته كل أسبوع (وأيضاً لم يكن يدفع لها ما أنفقته) . وإذا وصل شئ إلى مكتبه معلق به مشبك الأوراق ذات النوع الخطأ فإنه يستشيط غضباً ، فأصبح يعرف فى المكتب بلقب " ملك مشابك الورق " .

وربما لم يكن من الدهش كثيراً أن هذا الشخص كان تقريباً على الدوام متأخراً في إنجاز عمله الذى يتعلق بالأوراق ، وبالتالى كان يجد معاناة فى خدمة عملائه . فكل الوقت الذى كان يضعه فى الغضب بسبب أشياء تافهة جعله بطيئاً . وكانت مشابك الورق مجرد مظهر واحد فقط لسلوكه المسيطر ؛ حيث كان لديه قواعد وقوانين لكل شىء بدءاً من الطريقة التى تُقدم بها قهوته (فى فنجان وطبق من الصينى) وصولاً إلى الترتيب الذى يُقدم به فى الاجتماعات . وفى النهاية ، فإن سلوكه المسيطر جعل الكثيرين جداً من عملائه لا يحبونه وتم فصله من المؤسسة .

هذا مثال غير عادى ومتطرف جداً ، ولكن إذا فحصت سلوكك الشخصى ربما تجد أموراً تافهة - وبصراحة أكثر سخافة - تريد أن تسيطر عليها . أنا أشجعك على أن تلقى نظرة .

إن الشخص الذى يسيطر يحمل على كاهله قدرأ كبيراً من الضغط لأنه ليس عليه فقط أن يكون مهتماً باختياراته أو سلوكه ، ولكن بالإضافة إلى ذلك يصر أن يفكر الآخرون أيضاً بطرق معينة ، وبينما نستطيع أن نؤثر فى شخص آخر ، فنحن بالتأكيد لا نستطيع أن نجبره على أن يتصرف بطريقة ما ، وبالنسبة لشخص يسيطر فإن ذلك يعد أمراً محبطاً جداً .

ومن الواضح أن هناك أوقاتاً كثيرة تريد فيها مخاطبة العقول ، أو تحتاج أن يرى الآخرون الأشياء كما تراها . يجب أن تسوق نفسك وأفكارك لدى هؤلاء الذين يعملون معك ، وفى بعض الحالات يجب أن تستخدم آراءك وتأثيرك بل وسلطتك لتضمن فعل شىء ما . وهناك أوقات يجب أن تُصر على أن تنجح فى جعل الآخرين يدعونك تفعل ما تريد أو أن تفكر بطرق ذكية وإبداعية لتجعل الآخرين يفكرون بطرق مختلفة . وهذا كله جزء من العمل . وهذا بالطبع ليس ما أشير إليه هنا ؛ فنحن لا نتكلم عن المحاولات الصحية الطبيعية للوصول إلى مخاطبة العقول أو توازن وجهات النظر ، ونحن أيضاً لا نتحدث عن عدم الاهتمام بسلوك الآخرين - بالطبع ينبغى أن تهتم . بل نحن نناقش الطرق التى يُترجم فيها الإصرار والتفكير الفردى وصلابة الرأى والرغبة فى السيطرة إلى ألم وضغط .

إن ما يؤلم الشخص المسيطر هو ما يجرى بداخله - أى مشاعره وعواطفه . ويبدو أن العنصر الرئيسي هو نقص الإرادة فى السماح للآخرين بأن يتصرفوا كما يحلو لهم تماماً وعدم إعطائهم مجالاً لأن يكونوا ما هم عليه ، وعدم إبداء الاحترام - احتراماً حقيقياً - لأن الناس يفكرون بطرق مختلفة . وفى أعماقه ، لا يريد الشخص المسيطر للآخرين أن يكونوا أنفسهم بل يكونوا صورة يريدها هو . ولكن الناس ليسوا صورة نريدها - إنهم كما هم عليه . لذا إذا كنت مرتبطاً بصورة خيالية ، فستشعر بالإحباط والضعف معظم الوقت . ويفترض الشخص المسيطر أنه يعرف الأفضل لكن من المدهش أنه بذلك سوف يجعل الآخرين يرون حماقات تصرفاتهم . وبسبب رغبته فى السيطرة يوجد بداخله نقص فى احترام آراء وطرق الآخرين .

والطريقة الوحيدة لتصبح أقل سيطرة هو أن ترى مزايا فعل هذا ، ويجب أن ترى أنك تستطيع أن تجعل الآخرين يدعونك تفعل ما تريد عندما يكون ذلك ضرورياً ، ولكن ستكون أقل سيطرة . وبمعنى آخر ، ستكون أقل تسلطاً على وجود الآخرين وفكرهم أو سلوكهم بطريقة معينة . وهذا سيجعلك إلى طريقة للحياة مع من حولنا أقل ضغطاً بكثير . فعندما تستطيع أن يكون لديك تسامح مع حقيقة أن الآخرين يرون الحياة بطريقة مختلفة عما تفعل أنت ، سوف تشعر أن الصراع الداخلى أقل بكثير .

وبالإضافة إلى ذلك كلما أصبحت أقل سيطرة أصبحت حياتك أسهل مع الناس . وربما يمكنك التخمين أن أغلب الناس لا يحبون أن تتم السيطرة عليهم . إن السيطرة شئ غير محبوب . إنها تخلق الاستياء والعلاقات العدائية . وعندما تتخلي عن رغبتك فى أن تكون مسيطراً إلى هذا الحد ، سيكون الناس أكثر ميلاً لمساعدتك ؛ وسوف يريدون أن تنجح . عندما يشعر الناس بأنهم مقبولون كما هم بدلاً من تقييدهم بحسب ما تريد أن يكونوا عليه ، سوف يُعجبون بك ويحترمونك على نحو لم يحدث من قبل .

لا تفرط في التفكير في المواعيد النهائية

يقع الكثيرون منا تحت وطأة المطالب المتواصلة للمواعيد النهائية لإنجاز الأعمال ، والمؤلفون ليسوا استثناء من هذه القاعدة ، ولكن هل توقفت من قبل لتفكر في كم الإرهاق الذهني والعاطفي الذي نعاني منه كي نضع المواعيد النهائية لإنجاز أعمالنا ؟ وهل تساءلت من قبل حول النتائج السلبية المتصلة بهذا الإرهاق ؟ إن لم تكن فعلت ، فأنا أشجعك أن تعطي هذه الأسئلة بعض الاهتمام .

إنه حقيقي أن المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال هي إحدى حقائق الحياة ، ولكن كثيراً من هذا النوع من الضغوط لا يأتي من المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال نفسها ، بل من التفكير الكثير فيها ، وكذلك التساؤل ما إذا كنا سننجح في الوفاء بها ، والشعور بالرتاء لأنفسنا ، وربما الشكوى للآخرين . كنت مؤخراً في مكتب أنتظر شخصاً كان قد تأخر بسبب زحام المرور ، وكنت أحاول أن أقرأ ولكنني أصبحت مقتوناً بمحادثة دائرة بين اثنين من زملاء العمل في المكتب ؛ حيث كانا يشكيان فيما بينهما حول موعد إنجاز عملهما وكيف أنه غير عادل والوقت ضيق جداً . وكان واضحاً بجلاء أن لديهما أقل من ساعتين لإنجاز تقرير من نوع ما . وأياً كان التقرير فقد كان عليهما أن يسلماه قبل ظهر نفس اليوم .

وجلست هناك أنصت في دهشة بينما استغرق الاثنان ساعة كاملة يشكيان من سخف موقفهما هذا . ولم يتخذا الخطوة الأولى نحو إكمال هدفهما ! وأخيراً وقبل حوالى دقيقة من وصول الشخص الذي كنت بصدد مقابلته قال أحدهما بنبرة مهتاجة : " كان الأولى بنا أن نبدأ . إن التقرير مطلوب خلال ساعة " .

لقد أدركت أن هذا مثال مبالغ فيه وأن قليلين منا يمكن أن يضيعوا الوقت بطريقة درامية كهذه ؛ ورغم ذلك فإنه يوضح موضوعنا ، وهو أن الميعاد النهائي لإنجاز العمل ليس دائماً هو السبب الوحيد لخلق الضغط . ففي النهاية بدا أن الشخصين أدركا أنه كان بمقدورهما إنجاز العمل - حتى خلال ساعة واحدة . لذا يجب أن تتساءل كم كان يمكن أن تكون تجربتهما مختلفة لو أنهما تنفسا بعمق في هدوء وعملاً معاً بأقصى سرعة وبأكبر كفاءة ممكنة .

إننى أعتقد أن الشكوى من المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال - حتى لو كانت الشكوى مبررة - تستهلك كمّاً هائلاً من الطاقة الذهنية ، والشئ الأهم بالنسبة للموعد النهائي لإنجاز الأعمال هو الوقت الذى تتم إضاعته فى تبادل المواساة مع الآخرين ، ونادراً ما يكون الأمر يستحق الشكوى . إن التفكير المفرط فى الموعد الأخير لإنجاز العمل يسبب القلق الداخلى المصاحب له .

اعلم أن المواعيد الأخيرة لإنجاز الأعمال يمكن أن تخلق قليلاً من الضغط وأنها فى بعض الأحيان لا تبدو عادلة ، ولكن العمل باتجاه هدفك دون تداخل الطاقة الذهنية السلبية يجعل أى مهمة أكثر قابلية للنجاح . لترى إذا كان بإمكانك أن تلاحظ كم مرة تميل إلى التملل أو الشكوى من المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال ، ثم حاول أن تكبح جماحك وأنت بصد عمل هذا ، وعندما تفعل ، ذكر نفسك بلطف أن من الأفضل استهلاك طاقتك فى موضع آخر . من يدرى ، فربما يمكن فى النهاية أن تتفق مع المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال .

تذكر العبارة القائلة " الاستماتة تضر بالعمل "

منذ أعوام مضت كان والدى يعمل ضمن منظمة رائحة تدعى " بى إى إن زد BENZ " وهى تعنى أعضاء الهيئة التنفيذية للأمن القومى ، ومن بين مهامهم تثقيف المحترفين فى مجال الأعمال حول سباق الأسلحة النووية ، من حيث الأعباء المالية وكذلك الخطر الشديد علينا جميعاً . وكانت إحدى مقولاتى المفضلة التى اقتبستها من تلك المنظمة هى " الاستماتة تضر بالعمل " ؛ حيث يؤكدون بطريقة مرحة على الحقيقة الواضحة - إذا فجرنا أنفسنا فلن يفلح أى منا !

أراهن على أنك تخمن إلى أين أذهب بهذا ؛ حيث يمكنك بالطبع توسعة هذه الاستعارة لتشمل السريعة التى نعامل بها أنفسنا - وخاصة صحتنا الشخصية . وتبقى المقولة صحيحة أيًا كانت الطريقة التى ننظر بها إليها : الاستماتة تضر بالعمل .

وتذكر أن هذا يساعد على الانتباه إلى الأشياء وأهميتها النسبية ؛ فعلى سبيل المثال ، عندما تجد نفسك تقول أشياء مثل : " ليس لدى وقت لممارسة التمارين الرياضية " ، فينبغى أن تقول : " ليس لدى وقت لأمتنع عن ممارسة الرياضة " . فإذا فقدت صحتك الجيدة ، فلن تنجح فى العمل على الإطلاق ، وعلى المدى الطويل يقل اعتناؤك بنفسك أكثر مما يحدث عندما تفقد القدرة على الأداء الجيد .

كان " جيم " يعمل ضمن مؤسسة قانونية كبرى فى نيويورك ، ورغم أنه أحب عائلته بالقدر الذى لم يفعله أى شخص قابلته من قبل ، فإنه كان يحرق الشمعة من الطرفين ؛ حيث كان يغادر منزله مبكراً ويعود إليه متأخراً ، وكان يسافر كثيراً ، وكان تحت ضغط متواصل . وكان أطفاله

يكبرون ولكنه لم يكن يراقبهم أغلب الوقت ، وكان يعاني من نقص النوم وإهمال ممارسة التمرينات الرياضية . وقال لى : " ريتشارد " ، هذا الإيقاع سيقتلنى " ، وما جعل الأشياء أكثر سوءاً أنه لم يكن هناك بصيص ضوء فى نهاية النفق ، وكلما زادت قيمته لدى المؤسسة زادت مطالبها من وقته .

وعند نقطة معينة أصبح كل شيء أكثر من اللازم ، وبعد كثير من التفكير وصل إلى قرار نهائى أنه رغم أهمية العمل بالنسبة له فإنه لا يستحق الموت من أجله أو تفويت فرصة رؤية أولاده يكبرون أمامه . وقرر أنه آن أوان التغيير ، فترك المؤسسة وافتتح عمله الخاص . إننى لم أر تحولاً أعظم من هذا . ومنذ وقت ليس طويلاً قال لى : " أنا لم أكن أبداً أسعد من الآن ؛ فالعمل أفضل من أى وقت مضى ، وأصبحت قادراً على أن أقضى قدراً معقولاً من الوقت مع " جولى " والأولاد " ، ورغم أنه مازال يعمل بجهد إلا أنه خلق توازناً يعمل جيداً لصالحه . ومما لا شك فيه أن صحته وسعادته كانت ستستمر فى التدهور لو استمر على سيرته الأولى . ويبدو أنه قرر أن الاستماتة تضر بالعمل .

ومن الواضح أنه ليس كل شخص يستطيع عمل مثل هذا التغيير الدرامى والخطير ، ولكن أليس شيئاً ضرورياً أن تأكل جيداً وتمارس الرياضة وتأخذ قدراً من الراحة وتفكر بإيجابية وتجرب فحوصاً بدنية دورية وتشارك فى العادات الصحية الأخرى ؟ فبالإضافة إلى المشاكل الواضحة المرتبطة بتجاهل العادات الصحية ، فهى أيضاً تسبب مضية رهيبة للوقت على المدى البعيد . فكل نزلة برد أو رشح تكلف ضياع أيام من وقت العمل المنتج . إذن ، فمن يعلم كم عدد السنين التى ستوفرها ببساطة إذا اعتنيت بنفسك ؟

وبتذكر أن " الاستماتة تضر بالعمل " ربما يمكنك أن تبدأ العناية بنفسك بشكل أفضل - بدنياً وعاطفياً ، وسوف تشعر بتحسن وتكون أسعد وربما تعيش أطول . ويمكنك أن تتخلص من خوفك من أن تتأخر فى العمل لأنك فى الحقيقة ستصبح أكثر إنتاجية وسيكون مسارك المهنى أطول وأسعد ؛ لذا احتفظ بنفسك حياً ومعافى ، فهذا فى صالح عملك .

لا تقلق بشأن المدير اللوح

فى تقديرى أن نسبة كبيرة من الكبار الذين أعرفهم يعملون أو قد عملوا بالفعل تحت إشراف مدير لوح ، ومثل المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال والضرائب والميزانيات فإن المدراء اللوحين يبدون كإحدى حقائق الحياة الأساسية بالنسبة لكثير من العاملين ، وحتى إذا كنت تعمل مستقلاً وليس لدى جهة أخرى فربما يكون لديك أناس تعمل معهم أو من يدفعون فواتيرك أو عملاء لحوحون يجب عليك أن تحاول إرضاءهم .

ومثل كل شيء آخر ، فإن هناك طريقتين للتعامل مع المدراء اللوحين ؛ حيث يمكننا أن نفعل كما تفعل غالبية الناس ، وهو أن نشكو منهم ونغتابهم ونتمنى لو رحلوا بعيداً ونشعر بالضغط الدائم بسبب الموقف ، أو يمكننا أن نأخذ مساراً مختلفاً ونحاول (رغم صعوبة الأمر) أن نركز على الأوجه الإيجابية للطرف اللوح .

كان من الصعب على القبول بهذا المفهوم ، خصوصاً لأنى أكره دائماً الشعور أننى أدفع للآداء . لكن بعد التعامل مع الكثيرين جداً من الناس الذين يضغطون بعدوانية أثناء مسيرتى المهنية انتهيت إلى إدراك بعض الأشياء المهمة .

وأول " صفة جيدة " أدركتها هى أن الأشخاص اللوحين بصفة عامة يكونون لحوحين مع الجميع . وبتعبير آخر ، فإن الأمر لا يتعلق بى شخصياً . وقبل أن أدرك أن هذه هى الحالة ، كنت أفترض - كما يفعل الكثيرون - أن الشخص اللوح " يستهدفنى " وكنت آخذ تصرفه بشكل شخصى وأشعر بالضغط . وكنت عندئذ أزيد المشكلة بالتفكير فى الدوافع الخفية للشخص ، صانعاً قضية داخل رأسى حول سبب أن لدى " حقاً

لأغضب " ؛ حتى إننى كنت أذهب إلى البيت مساءً وأشكو للمسكينة " كريس " التى قد سمعت قصتى مرات عديدة من قبل .

بدأ كل هذا يتغير فور أن بدأت أرى لمحة براءة فى الطرف للحوح .
وبتعبير آخر ، بدأت أرى حقاً أن الشخص للحوح رجلاً كان أو امرأة لا حيلة له فى الأمر - فهم مندمجون فى دور الشخص للحوح ، وهذا لم يغير رأيبى ويجعلنى أفضل العمل مع الناس الذين تكون مطالبهم أقل ، ولكنه جعل من الأسهل علىّ قبول التعامل مع اللحوحين عندما أُضطر لذلك .

كنت أعمل فى كتاب منذ عدة سنوات مضت عندما اضطرت أن أعمل مع محرر لحوح جداً . وكنت أمر بوقت صعب جداً مع كل هذا النقد والضغط عندما سألتنى زميلة سؤالاً مهماً : " هل بدا لك من قبل أن أكثر الناس إلحاحاً هو غالباً من يدفعك خارج منطقة ارتياحك ويساعدك على الصعود إلى مستوى جديد من الكفاءة ؟ " وحتى تلك اللحظة لم يندؤ لى أن ذلك كان حقيقياً . وكلما نظرت إلى الوراء فى مسارى المهنى ، أدرك الآن أن الحال كانت هكذا ، فالأشخاص للحوحون هم من ساعدوا فى ظهور الأفضل لدىّ فى كل شيء ، بدءاً من أسلوب الكتابة وقدرتى على استخدام الكمبيوتر والتكيف مع التكنولوجيا إلى قدرتى على التحدث إلى الجمهور - كل ذلك تحسن بتواصلى مع الأشخاص للحوحين وحتى أولئك الوجوديين غير الوجوديين .

عملت " سوزان " مع مدير أقل ما يمكن وصفه به أنه " أحمق كبير " ، ولقد وصفته هى بأنه " شخص لحوح من أجل أن يكون لحوحاً فقط " ، وبدأ أنه يشعر بالقوة عندما كان يأمر الناس من حوله .

أما الآخرون فى المكتب فكانوا إما خائفين من هذا المدير للحوح أو متعاضين منه ، ولسبب أو لآخر دفعته بصيرتها أن تلاحظ تعالى ذاته وسلوكه البغيض . وكلما كان ذلك ممكناً حاولت أن تبحث عن الفكاهة فى موقفها ، وبدلاً من أن تكرهه كانت تنظر لترى ما إذا كان هناك شيء تتعلمه من مهاراته بدلاً من التركيز على نقائصه ، وبالتالى ارتفع منحنى تعلمها ، ولم يمض وقت طويل حتى لاحظ صاحب العمل قدرتها على أن تظل هادئة فى بيئة عدائية ، وتم ترقيتها إلى منصب أكثر تشويقاً فى قسم مختلف .

إن إدراك أن هناك جانبين للناس اللوح - إيجابياً وسلبياً - جعل حياتي كلها وخاصة حياتي العملية أسهل بكثير ، ورغم أنني كنت من قبل أتحوّل إلى الدفاع عن النفس وأرهب الموقف ، فإنني الآن أقترّب من الأشخاص اللوحين بطريقة جديدة كلياً ؛ فأنا أقبل على التعلّم منهم ، ولا آخذ السلوك على محمل شخصي ، فما حدث كان ملحوظاً تماماً . لقد صرت أقل عدائية ودفاعاً أكثر مما اعتدت أن أكون ، وبالتالي فقد أصبح الأشخاص اللوحون الذين أقابلهم أتعامل معهم بأسلوب أسهل كثيراً ، وأدركت الآن أن رد فعلي المبالغ فيه تجاه الأشخاص اللوحين كان له أثر كبير في مدى صعوبة تعاملتي معهم . وكما هي الحال غالباً فقد نضجت وأصبحت مصمماً على أن أفتح عقلي لحل مشاكلتي ، وبالتالي فقد نعمت بحياة أسهل . وأنا لست أدافع عن الناس الأشخاص اللوحين ، فمازلت أرى أن كثرة المطالب سمة شخصية سلبية وعمقاء ، ولكنني قد تعلمت أن آخذ الأمر في خطوة واسعة وأنظر إليه على أنه " أمر صغير " ، وربما يحدث نفس الشيء لك .

لا تأخذ قاعدة ٨٠/٢٠ بشكل شخصي

طبقاً " لقاعدة " ٨٠/٢٠ ، فإن الحال فى مواقع العمل يشير إلى أن ٢٠ بالمائة من الأشخاص يؤدون تقريباً ٨٠ بالمائة من العمل ، وعندما أكون أكثر تشاؤماً تكون هذه النسبة الإجمالية أقل من الواقع !

إن الحال غالباً هو أن الأشخاص ذوى الإنتاجية العالية أو ممن يلتزمون بقواعد العمل لا يفهمون سبب عدم تصرف الآخرين مثلهم ، ويمكن أن يكون الأمر محبطاً لهؤلاء الأشخاص أن يعملوا أو حتى فى بعض الحالات يتواجدوا فى حضور أناس يرون أنهم أقل إنتاجية مما يجب أن يكونوا عليه - أشخاص ينجزون أقل مما يستطيعون ، ولبعض الأسباب يأخذون الأمر بشكل شخصي ويسمحون لأنفسهم بالضيق منهم .

ولقد لاحظت أن الكثيرين من أصحاب الإنتاجية الأعلى من المتوسط لا يرون أنفسهم كأصحاب إنتاجية أعلى - بل كمجرد أناس عاديين يفعلون ببساطة ما يلزم لنجاح أو لأداء العمل . إنهم لا يدركون سبب عدم تصرف الجميع مثلهم . لقد عرفت ذات مرة رجلاً من أصحاب الإنتاجية الفائقة كان مصراً على مقولة " أنا لست ذا إنتاجية أعلى . الأمر فقط أن معظم الناس ذوى إنتاجية متدنية " . لقد كنت أعرفه بدرجة جيدة بما يكفى لأن أعرف أنه لم يكن يتعمد أن يكون متغطراً ، بل إنه كان يتحاور معى حول نظرتة إلى المحيطين به . لقد شعر ببساطة أن أغلب الناس لا يعملون بجدية كافية وأنه تقريباً لا أحد يستغل كامل طاقاته الكامنة ، وإذا صدقت حقاً أن هذا صحيح ، يمكنك أن تتخيل كم ستكون محبطاً وناقماً أغلب الوقت ؛ حيث ستكون مبرمجاً لترى كل شيء لا يتم تأديته أو يتم أداءه بطريقة مختلفة ، وسترى العجز فى المحيط من حولك .

ربما لا يكون لديك رؤية متطرفة هكذا (فأنا بالتأكيد ليس لدى مثل هذه الرؤية) ولكنك أيضاً ربما ترى المحيط من حولك بعين الكفاءة والإنتاجية العالية . وإذا كان الأمر كذلك ، فربما يكون من الصعب قبول (أو فهم) أن الآخرين لديهم أولويات وقواعد العمل ومستويات راحة ومواهب وقدرات وعقليات مختلفة ؛ فالناس يرون الأشياء بطرق مختلفة ويعملون بسرعات متفاوتة جداً .

واحدى الطرق السهلة للتكيف مع موضوع الإنتاجية هذا أن تولي اهتماماً أقل لما لا يفعله الآخرون ، وأن تركز أكثر على ما تحصل عليه من مستوى إنتاجيتك أنت - من ناحية الطاقة والناحية المالية والعاطفية وحتى الروحية . وبتعبير آخر ، من المفيد أن تعترف أنك تفضل أن تكون فرداً ذا إنتاجية عالية - إنه اختيارك ، ومع هذا الاختيار تأتي فوائد مؤكدة ، وربما تنظر إلى نفسك بصورة أفضل مما لو كنت أقل إنتاجية ، وربما يكون لديك مستقبل مالى أكثر أمناً أو مزيد من احتمالات فتح أبواب معينة لنفسك ، أو ربما تخفف القلق بإنجاز قدر من العمل كل يوم . وبتعبير آخر ، هناك عدد من المكافآت التى تحفزك . لذا فإنك لست ضحية أولئك الأشخاص الذين اختاروا اختيارات مختلفة أو الذين - لأى سبب - إنتاجيتهم أقل منك ، على الأقل طبقاً لمعاييرك .

ولكى تضع هذه المسألة فى الاعتبار ، فمن المفيد أن تفكر فى قواعد العمل الخاص بك وقدرتك الكلية على إنجاز الأشياء . اسأل نفسك هذه الأسئلة : " هل أبنى اختيارات إنتاجيتى على ما يظن الآخرون أننى يجب أن أفعل ؟ " ، " هل أحاول أن أحبط وأغضب الآخرين بإظهار كفاءتى فى عملى ؟ " ، بالطبع لا . إن اختياراتك هى نتيجة إيقاعك الشخصى وسرعة العمل المفضلة لديك والنتائج المرغوبة ، ورغم أنه ربما يُطلب منك أن تؤدى بمستوى معين ، فإن إنتاجيتك الكلية تنبع من قراراتك الخاصة والمكافآت العائدة .

ونفس الشيء صحيح بالنسبة للآخرين . إن الأمر ليس شخصياً - إنه ليس عنك أو عنى ، فكل شخص يقرر من داخله مقدار العمل المناسب ، مع أخذ

كل الأشياء فى الاعتبار . وكل شخص يجب أن يزن المزايا والأضرار ويفكر فى النتائج ويقرر إلى أى مدى من الجدية سيعمل - وإلى أى مدى سيكون منتجاً . وربما تعتمد على الآخرين - الزملاء أو رفاق العمل أو المقاولين من الباطن أو الموظفين - فى الالتزام بمعايير ومستويات محددة للإنتاجية . أنا بالتأكيد أفعل هذا . وأنا لا أقترح أن تسهل أو تخفض من معاييرك ، بل إننى أقترح أن هناك طريقة لتنظر إلى المستويات المتفاوتة للإنتاجية بطريقة صحية ومنتجة يمكن أن تحفظك من الانزعاج ومن أخذ الأمر بشكل شخصى . لقد اكتشفت أننى عندما أكون قادراً على الاحتفاظ برؤيتى للأشياء فمن السهل على أن أخرج من الناس أفضل ما لديهم على الإطلاق دون أن أجعلهم يشعرون بالحاجة لأن يدافعوا عن أنفسهم أو يمتعضوا .

إننى أشجعك على أن تختبر مطالبك وتمنياتك من الآخرين أن يعملوا بنفس الطريقة التى تعمل بها . فبمجرد قبولك بحقيقة أن الأمر ليس شخصياً ربما تصبح قادراً على أن تسترخى بما يكفى لأن تقدر الفروق بين الناس والطريقة التى يختارون أن يعملوا بها ، وعند ذلك ستشعر بسلام واسترخاء أكثر .

كُونُ صداقة مع موظف الاستقبال

منذ فترة ليست طويلة ، كنت في سان فرانسيسكو ، فى بهو استقبال أنتظر شخصاً لنتناول الغداء معاً . وكنت محظوظاً بدرجة كافية لأشهد السلسلة التالية من الأحداث والتي كانت ذات صلة وثيقة بكتابى هذا ، وعرفت على الفور أننى سأود أن أشارككم فيها .

دخل رجل وصرخ بطريقة غير ودية وقال بنبرة إلحاح : " هل هناك أى رسائل ؟ " وردت موظفة الاستقبال بنبرة دمة : " لا يا سيدى " . وأجاب هو بأسلوب بذى تهديدى : " عليك التأكد من الاتصال بى عندما يحين الوقت فى الثانية عشرة والنصف . هل فهمت ؟ " ، واندفع بغضب نحو الردهة .

وبعد مضى أقل من دقيقة ، دخلت سيدة الحجرة وهى أيضاً على ما يبدو أرادت أن تعرف ما إذا كان هناك رسائل لها . ابتسمت السيدة وقالت : " مرحباً " وسألت موظفة الاستقبال ما إذا كانت تقضى وقتاً طيباً ، فردت موظفة الاستقبال بابتسامة وشكرت السيدة لسؤالها ، ثم تقدمت لتسلم السيدة رزمة من الرسائل وتجاوزت معها فى بعض المعلومات الإضافية التى لم أتمكن من سماعها ، وضحكتنا معاً وبعدها وجهت السيدة الشكر إلى موظفة الاستقبال وانصرفت إلى الردهة .

كانت صدمة لى دائماً كلما رأيت شخصاً لا يتسم بالود مع موظف الاستقبال أو أى أحد يتعامل معه ، فهذا الشخص يبدو كما لو لم يكن لديه سعة أفق فى مجال العمل ، وعبر السنوات سألت موظفى استقبال كثيرين عما إذا كانوا يعاملون كل شخص فى المكتب بنفس المعاملة . وفى أغلب الأحيان أتلقى رداً مثل " أنت تمزح . أليس كذلك ؟ " ، وحقاً يبدو أن موظفى

الاستقبال لديهم قدر كبير من القوة - فإذا كنت ودوداً معهم فسوف تكون حياتك أسهل بكثير ، وهذا لا يضمن لك ترحيباً ودوداً وتبادلاً للابتسامات عدة مرات كل يوم فحسب ، بل إن موظف الاستقبال يمكن أن يقوم بأشياء غير ملموسة وعظيمة من أجلك - حيث يمكن أن يحمى خصوصيتك وسرية أرقام الهاتف التي تتصل بها ويذكرك بالأحداث المهمة وينبهك إلى المشاكل المحتملة ، ويساعدك على أن تحدد أولوياتك وسرعة أدائك ، وهلم جراً .

ولقد تأكدت من ذلك بنفسى ؛ حيث رأيت موظفى استقبال يحمون أناساً يعملون معهم من كثير من المشاكل غير الضرورية ، بل ينقذونهم من أخطاء كبرى . ولقد رأيت مرة موظفة استقبال تجرى وتقطع الشارع بأكمله لتنبه شخصاً إلى موعد كانت متأكدة أنه سينساه . وفيما بعد سألت ذلك الشخص الذى تمت مطاردته أن يخبرنى بما حدث ، فأكد لى أن موظفة الاستقبال كانت " بطلته " ، وذهب إلى الاعتراف بأنها قد تكون أنقذت وظيفته ، وعندما سألت موظفة الاستقبال هذه عن الألفة التى بينهما أخبرتنى بأنهما لم يكونا أصدقاء حقاً ولكنه كان شخصاً لطيفاً إلى أبعد الحدود ، وسألته إذا كان ذلك له علاقة بإرادتها أن تجرى فى الشارع فى الشمس الساخنة لتذكيره بمقابلة ، فابتسمت فقط وقالت : " إنك تصيب كبد الحقيقة . أليس كذلك ؟ " .

وللأسف يمكن أن يحدث العكس عندما يشعر موظف الاستقبال بأن هناك شخصاً لا يقدر خدماته أو يعامله بامتعاض . لقد سمعت قصصاً عن موظفى استقبال " فقدوا " رسائل بطريقة غامضة أو فشلوا فى تذكير شخص ما باجتماع لأنه ليس من الملأثم أن يفعلوا ذلك .

ومن الواضح أن هناك الكثير من موظفى الاستقبال العظماء الذين لديهم القدرة على أن ينحوا مشاعرهم الشخصية جانباً ويقبلوا الأفضل أغلب الوقت إن لم يكن كله ، ولكن فكر فى الموضوع من منظور موظف الاستقبال . فهو - رجلاً كان أو امرأة - يمكن أن يرد على الهاتف ويجيب على الرسائل من عدد كبير نسبياً من الناس ولديه عدد من المسؤوليات المهمة الأخرى . وبعض الناس الذين يعمل معهم ودودون حقاً ، والأكثرية لطيفة بدرجة متوسطة ، والقليلون حمقى . أليس واضحاً أن تصرفك بود مع موظف الاستقبال لديك هو

أمر في صالحك ؟ وبعيداً عن حقيقة أنها وظيفته ، ما الدافع المحتمل الذى يجعل موظف الاستقبال يقطع ميلاً إضافياً أو يفعل شيئاً ليس من اختصاصه الرسمى ، إذا لم تكن لطيفاً معه - أو على الأقل تعامله باحترام ؟ - وأنا لست أقترح مطلقاً أن تصادق موظف الاستقبال فقط لتحصل على شىء فى المقابل ، فأنت بالأساس تريد أن تفعل ذلك ببساطة شديدة لأنه شىء لطيف ولأنه سيضىء يوم العمل لكل منكما . وعلى كل حال فإن موظف الاستقبال يعد شخصاً تراه يومياً ، ولكن بعيداً عن ذلك إنه عمل جيد ويستغرق قليلاً من الوقت أو المجهود . وأقترح أن تفكر فى موظف الاستقبال كشريك مهم فى حياتك ، فعامله كما لو كنت تقدره حقيقة - وهذا ما يجب أن تفعله . كن عطوفاً وصادقاً وصبوراً ومهذباً . واشكره عندما يفعل شيئاً لك - حتى لو كان جزءاً من عمله . هل يمكنك أن تتخيل الضغط والآثار الأخرى التى من الممكن أن تترتب على فقدانك لواحدة فقط من المكالمات الهاتفية المهمة - أو فقد رسالة واحدة مهمة ؟ إنه موظف الاستقبال الذى يمنع هذا من الحدوث . ألا يبدو من الحكمة أن تضع موظف الاستقبال على قائمة تسوقك يوم العطلة ؟ إن نفس المبدأ ينطبق على أشخاص يقومون بأدوار كثيرة أخرى أيضاً - البواب ومنظف المنزل والمدراء والطاهى ، وهلم جراً .

أعتقد أنك ستجد أن من الحكمة أن تكون صداقة مع موظف الاستقبال لديك . إنها طريقة عظيمة لتضىء حياة عمك من يوم إلى آخر ، وطريقة فعالة أيضاً لجعل حياتك أقل ضغطاً ، فإن لم تكن فعلت ذلك ، فإنى أشجعك أن تُجرب .

كن حذراً عندما تطلب

الكثيرون منا يقضون قدراً كبيراً من الوقت يتمنون لو كانت الأشياء مختلفة . نحن نحلم " بوظيفة أفضل " ومسئولية أكبر والقليل من هذا والشئ الكثير من ذلك . وأحياناً ، بعض الأشياء التى نستهلك طاقتنا فى التطلع إليها قد تحسن من جودة حياتنا ، ولكن فى أوقات أخرى نجد أن نفس الأشياء التى نتمناها لا تستحق البذل أو الجهد ، ولهذا السبب أقترح أن تكون حريصاً حقاً عندما تطلب .

وهدف هذه الاستراتيجية ليس أن نشجعك على التوقف عن الحلم بحياة أفضل أو العمل لتحقيقها ، ولكن لنذكرك أن حياتك أحياناً جيدة جداً كما هى . إن هدفى هنا أن أذكرك بأن تفكر بحرص فيما تظن أنك تريده لأنك قد تنتهى بالحصول عليه فيكون غالباً أكثر مما ساومت عليه - المزيد من الإحباط ، والمزيد من الأسى ، والمزيد من السفر والمسئولية والصراع والمطالب من وقتك إلخ . وعندما تفكر بهذه الطريقة فغالباً ما يساعدك هذا على أن تستعيد الشعور بالعرفان وتتحقق من أن الأشياء أحياناً ليست سيئة كما نظنها .

لقد قابلت الكثيرين من الناس الذين أمضوا أعواماً مركزين على مدى زيادة جودة حياتهم عندما تحدث أشياء معينة مثل الترقى إلى مواقع متنوعة - لدرجة أنهم يفقدون التقدير للأشياء الجيدة فى الموقع الذى لديهم بالفعل ، وبتعبير آخر كانوا مركزين جداً على ما كان خطأ فى مهنتهم إلى درجة أنهم فشلوا فى الاستمتاع بالنعم التى كانت لديهم ومدى قيمتها .

فعلى سبيل المثال ، كان هناك رجل عرفته يحلم بوظيفة شعر أنها ستكون " أفضل بكثير " داخل نفس الشركة التى كان يعمل بها ، وحاول الحصول

على هذه الوظيفة كثيراً لبعض الوقت فعلاً ، وكان يواصل الشكوى من وظيفته الحالية . ولم يكف عن ذلك إلا بعد أن استطاع تأمين الوظيفة أخيراً . لقد حصل حقاً على بعض الهيبة ومرتب أفضل قليلاً ، ولكنه أصبح الآن مضطراً لأن يسافر كثيراً عدة أيام في الأسبوع ، وافتقد أطفاله الثلاثة جداً وبدأت تفوته الأحداث المهمة - مثل مباريات الكرة ومؤتمرات المدرسين والأحداث الخاصة الأخرى ، وبالإضافة إلى ذلك أصبحت علاقته بزوجته متوترة لأن ما اعتادا عليه من علاقة دافئة قد تم التخلي عنه من أجل " الحياة الأفضل " المزعومة ، واضطر أيضاً أن يخفض من تدريبه الروتينى المحبب كثيراً نظراً لأن جدول أعماله أصبح أكثر انشغالاً وأقل مرونة .

عرفت امرأة عملت بجهد لتقنع مديرها أنها تستحق العمل من البيت بدلاً من المجيء إلى المكتب ، ونجحت فى إقناعه ، وكانت المشكلة أنها لم تدرك (إلا بعد مرور شهر) أنها رغم الزحام المرورى المروع ، فإنها أحبت القدوم إلى المدينة كل يوم ؛ حيث كانت هذه فرصتها لتكون مع أصدقائها وقت الغداء وبعد العمل . لقد كان الخروج يمثل لها البناء الاجتماعى وفرصة لتكون مع الناس . وافتقدت أيضاً وجبات الغداء فى المطاعم المحلية وموسيقاها المميزة التى كانت تستمتع إليها فى طريقها للعمل والمتع الأخرى التى لم تكن تقدرها ، وبعد قليل بدأت تشعر أنها محاصرة فى المنزل .

هناك أناس آخرون يتوقون إلى السلطة أو الشهرة ، وبمجرد تحقيقها يدركون أن فقدان الخصوصية يعد عائقاً حقيقياً . فبدلاً من أن يكونوا غير معروفين ، وهذه ميزة لا يقدرها غالبيتنا ، فهم الآن يتلفتون وراءهم ؛ حيث إنهم معرضون غالباً لنقد أكثر وتفحص عن قرب أكبر .

وأريد أن أؤكد أنني لا أتخذ مثلاً سلبياً من بين هذه الأمثلة ، فغالباً ما يكون جمع المال أمراً ضرورياً ويرجع على أى اعتبار . وللكتير من الناس يُعد الزحام المرورى شيئاً لا يُطاق وتجنبه يستحق أى ثمن تقريباً . وبعض الناس يحبون أضواء الشهرة وأن يكونوا معروفين أكثر . وجوهر الموضوع هنا ليس الاستثناءات ولكن التعرف على أهمية أن تسأل نفسك الأسئلة المهمة : " ماذا أطلب حقيقة ؟ ولماذا ؟ " .

عند التفكير فى وظيفتك أو مهنتك من المهم أن تأخذ فى الاعتبار ما هو الصحيح والجيد بشأن عملك بالإضافة إلى التركيز على تحسينه للأفضل ، والشعور بالرضا أو السعادة لا يعنى ألا تستمر فى العمل بجد لجعل مسارك المهنى أنجح ما يمكن ، لكن ينبغى أن يكون لديك الاثنان معاً - السعادة والدافع - دون أن ترهق عقلك .

وليبقَ فى ذهنك أن تحمل المزيد من المسئولية يمكن أن يكون شيئاً عظيماً ، ولكنه يمكن أن يؤدي إلى تقييد الحرية الشخصية والخصوصية وهلم جراً . وبالمثل فإن الموقع الوظيفى ذا العائد الأكبر ربما يجعلك تشعر بأنك أكثر استقراراً مادياً ، وربما يكون أمراً يستحق التضحية - ولكنك ربما تتخلى عن أشياء أخرى لم تأخذها فى الاعتبار بعد ، أو ربما ببساطة لا تقدرها . إن الأشياء كلها عرضة للتفكير . تذكر أن تكون حذراً عندما تطلب لأنك ربما تنال ، وتحمل المزيد .

امتص مطبات الطريق خلال يومك

لقد وجدت أن استعارة " مطبات الطريق " مفيدة في حياتي ؛ فبدلاً من أن أطلق على الأحداث التي تظهر في يوم العمل المعتاد مشكلات فأنا أنظر إليها على أنها مطبات في الطريق . والمطب كما نعرفه هو منخفض في الطريق مُصمَّم للفت انتباهك وتخفيض سرعتك ، وبناءً على الكيفية التي تقترب بها من المطب وتتعامل معه ، يمكن أن يكون الأمر تجربة بائسة أو غير مريحة أو حتى مؤذية ، أو يمكن أن يكون ببساطة تهدئة مؤقتة للسرعة - فالأمر لا يمثل أهمية كبيرة .

فعلى سبيل المثال ، إذا دست على دواسة الوقود وزدت سرعتك وقبضت على عجلة القيادة بشدة ، فستصطم بالمطب بعنف صاحب ! وقد تصاب سيارتك بأضرار ، وستسبب قدرًا كبيراً من الضوضاء ، ويمكن أن تؤذي نفسك ، وبالإضافة إلى ذلك سوف تستهلك سيارتك دون داع ، وستبدو للآخرين أحمق ووقحاً . أما إذا اقتربت من المطب بهدوء وتعقل فستخطاه في وقت قصير جداً ، ولن تعاني من أى آثار عكسية ولن تتأثر سيارتك على الإطلاق . دعنا نقارن بين الطريقتين ، إنك سوف تتخطى المطب بأى من الطريقتين ، لكن شعورك (أنت وسيارتك) بمجرد تجاوزه سوف يختلف تماماً .

وإذا كنت تتزحلق على الجليد أو تركب دراجات فأنت تعرف بالفعل كيف يتم هذا . فإذا شددت جسمك سيكون من الصعب أن تمتص المطب ، وسترتبك وربما تسقط أيضاً ، وبالتالي سوف يبدو المطب أكبر من حجمه الحقيقي .

ويمكن أن يُنظر للمشاكل بطريقة مشابهة ؛ حيث يمكنها أن تغضبك وتفكر كم هي غير عادلة وبغيضة وتشكو منها للآخرين وتتقبل مواساتهم ، وتذكر نفسك مرة بعد أخرى بمدى صعوبة الحياة وأن هذه المشكلة تبرير آخر " لحقك " فى أن تغضب وتوتر نفسك . وللأسف فهذه هى الطريقة التى يتعامل بها كثير من الناس مع مشاكلهم .

وعندما تنظر إلى مشاكلك على أنها مطبات فإن الأمر يختلف كثيراً ؛ حيث ستنتوقع مواجهة عدد من مطبات الطريق خلال اليوم العادى . ومثل ركوب الدراجة ، تعتبر المطبات ببساطة جزءاً من التجربة ، ويمكنك أن تناضل وتقاوم أو أن تسترخى وتقبل . وعندما تظهر مشكلة أثناء يومك يمكنك أن تبدأ القول لنفسك " آه ، ها هو مطب آخر " ، وعندئذ كما يحدث عندما تجد عقبة فى طريق التزحلق على الجليد أو مطباً فى طريق دراجتك ، ستبدأ فى الاسترخاء وبذلك تمتص الصدمة لتجعلها تبدو أقل وطأة . ثم يمكنك أن تقرر بهدوء أى تصرف أو قرار ممكن كى تتخطى هذا الحاجز بأكثر الطرق فعالية ورشاقة ، ومثل التزحلق على الجليد ، كلما بقيت أكثر هدوءاً واسترخاءً ، كان أسهل عليك أن تناور .

واعتبار المشاكل مطبات فى الطريق يشجعك على أن تقول أشياء مثل : " إننى أتساءل ما هى أفضل الطرق لاجتياز هذه ؟ " ويوجد هنا عنصر صحى يدفعك إلى الحيادية ؛ وذلك حينما تنظر إلى المشكلة بموضوعية دون رد فعل ؛ حيث تبحث عن المسار الأقل مقاومة . وبتعبير آخر ، أنت تفترض أن هناك إجابة ؛ وتحتاج فقط لأن تكتشف ما هى ، وهذا يتناقض مع رؤية هذه الهموم كمشاكل ، وبالتالي يكون مغريباً أن تفكر فيها بالحاح .

وعندما تفكر فى حياتك العملية ، سوف تتفق أنه بطريقة أو بأخرى تجد أنك تنجح فى التغلب على الغالبية العظمى من المشاكل التى تواجهك . ولو لم تفعل ربما لم تكن لتستمر طويلاً فيما تفعله . ومادام الحال هكذا فأى منطق يدفعك إلى الجزع ومعاملة كل مشكلة ككارثة عظيمة ؟

أرى أنك إذا جربت هذه الطريقة - أى التفكير ببساطة واعتبار المشاكل كمطبات فى الطريق بدلاً من اعتبارها مشاكل - ستندم بشغف بسعادة كيف سيبدو يومك أكثر سهولة فى سير شئونك . وعلى أية حال ، يمكن أن تكون المشاكل عنيفة حقاً ، ولكن أى شخص يستطيع المناورة عبر مطبات الطريق .

لا تغتب أحداً أبداً

كنت أحضر مأدبة في شركة كبرى استضافتني لأتحدث خلالها ، عندما اقترب منى شاب وقدم نفسه لي ، وبدا لطيفاً حتى تحول إلى حالة الاغتياب . لقد ناح واشتكى من مديره ومن أشخاص آخرين كثيرين عمل معهم ، وخلال عشر دقائق أصبحت على دراية كاملة " بالفساد " في شركته ، ولو صدقت روايته للقصة فإن مؤسسته بأكملها ستكون تعسة وفسادة تماماً - فيما عداه هو نفسه بالطبع .

والشيء المحزن أنني لا أظن حتى أنه كان واعياً أنه يغتاب - لقد بدا كجزء من حديثه العادي ، ويبدو أنه كان معتاداً على اغتياب الآخرين . وللأسف ، ليس هذا الرجل وحده من يغتاب الآخرين ، ولأننى شخص يسافر إلى مجموعات متنوعة من الناس في مناطق مختلفة من البلاد ، يؤسفنى أن أقر بأن الغيبة حية ومزدهرة ، وربما يكون أحد أسباب تفشيها أن القليلين جداً منا يفكرون في العواقب .

وهناك سببان جيدان جداً لعدم اغتياب الآخرين . أولهما لأنها بغیضة وتجعلك تبدو سيئاً ؛ فعندما أسمع أحداً ينتقد بقسوة شخصاً آخر في غيابه ، فإن هذا لا يقول شيئاً عن الشخص المشار إليه بل يقول الكثير عن رغبته الخاصة في الانتقاد . وبالنسبة لي أنظر إلى الشخص الذى يغتاب الآخرين على أنه مخادع أو ذو وجهين . فأنا أشك كثيراً أن الرجل الذى أشرت إليه في المثال السابق قد قال الأشياء التى قالها لي لزملائه فى العمل . وبتعبير آخر ، فإنه يبتسم ويقول لهم أشياء لطيفة ولكنه خلف ظهورهم يتصرف بطريقة أخرى تماماً ، وبالنسبة لي يعد هذا لعباً غير عادل ، وهو تفكير سيئ فى النفس .

ولكن بعيداً عن كونه شيئاً وضيقاً وغير عادل يجعلك تبدو سيئاً ، فمن المهم أن تدرك أن اغتياب الآخرين يخلق مشاكل أخرى لك أيضاً ؛ فهو يسبب الضغط والقلق ومشاعر سلبية أخرى .

ففى المرة القادمة التى تسمع فيها أحداً يفتاب شخصاً آخر حاول أن تتخيل الشعور الحقيقى للشخص المهان - فيما يتعلق بالثقة والأمان . وكيف سيكون الإحساس الذى يسببه قول أشياء بغیضة ومؤذية وسلبية عن شخص ليس موجوداً ليدافع عن نفسه ؟ ومن الواضح أن ذلك السؤال يحمل الكثير - ولكن الإجابة واضحة لدرجة أنه من المحرج مناقشتها . لقد عايشت هذا الشعور عندما كنت أفتاب الآخرين فى الماضى ، لقد تركتني كلماتي أعاني من شعور غير مريح . وأسأل نفسى السؤال التالى : " كيف تستطيع أن تنحط إلى هذه الدرجة ؟ " أنت ببساطة تريح شيئاً . ربما لحظة أو لحظتين من الراحة لإزاحة شىء عن صدرك ولكن عليك أن تعيش مع كلماتك لبقية اليوم - ومدة أطول من ذلك .

والغيبية تسبب القلق أيضاً ، فالرجل الذى كنت أتحدث إليه كان يحرص على التحدث بصوت هادئ - إنه أراد ألا يُسمع . ألن يكون من الأسهل والأقل ضغطاً أن نتحدث بطيبة عن الآخرين وببنبرة محترمة ؟ فعندما تفعل لن يكون عليك أن تقلق من أحد يسترق السمع إلى حديثك أو يحكى قصص غيبتك مع الآخرين - ربما مع الشخص الذى تهاجمه فى غيابه . حقاً عندما تفتاب يتولد الضغط - فأنت عليك الحرص والآن عليك حماية سرك . إنه أمر لا يستحق هذا الثمن !

وأخيراً فمن المتوقع بشكل مطلق أنك إذا اغتبت شخصاً ، فستفقد احترام وثقة الأشخاص الذين تتشارك معهم فى الحديث . تذكر أن معظم الناس الذين تشاركهم حديث الغيبة هم أصدقاء أو زملاء . فمن المهم أن تدرك أن الآخرين حتى إن بدا أنهم يستمتعون بما تقول أو يسهمون فيه ، فسيبقى دائماً جزء منهم يعرف أن الغيبة من صفاتك ؛ حيث إنهم رأوا ذلك بأنفسهم . ولا مفر أنهم سيسألون أنفسهم السؤال التالى : " إذا كان يتحدث عن شخص ما فى غيابه ، أليس من الممكن أن يفعل نفس الشىء تجاهنا ؟ " والأكثر من ذلك هو أنهم يعرفون أن الإجابة نعم .

من بين ألطف ما سمعت من ثناء على الإطلاق عندما قال لي شخص على صلة وثيقة بي : " لم أسمعك أبداً تقول شيئاً خبيثاً عن أى أحد " . وللأسف فإننى كما أخبرت مسبقاً قد قلت أشياءً دنيئة عن الآخرين خلف ظهورهم ، وأنا غير فخور بذلك ، ولكننى نظرت إلى إخلاص هذا الإطراء لأننى أفعل ما فى وسعى لتجنب الغيبة أياً كانت التكلفة .

لا أحد يكون على صواب بنسبة ١٠٠ بالمائة ، فتعليق عابر أو مجرد بوح بالشاعر ربما لا يسبب لك ضغوطاً أو يدمر سمعتك ، ولكن لأن كل الأشياء تستوى ؛ فهى فكرة جيدة حقاً أن تنبذ الغيبة للأبد .

خَفْضُ مِنْ تَوْقَعَاتِكَ

كنت أتحدث حول هذه الفكرة مع مجموعة كبيرة من الأشخاص عندما رفع شخص في آخر الحجرة يده وقال : " أى نوع من المتفائلين أنت ، هل تقترح أن نخفض توقعاتنا ؟ " وكان سؤاله صحيحاً وربما تتساءل أنت عن نفس الشيء .

إنه سؤال صعب الإجابة ، فمن ناحية تريد بكل تأكيد أن يكون لديك توقعات عالية وأن تتوقع أن الأشياء ستسير بشكل جيد ، فأنت تريد أن تصدق أن النجاح سوف يتحقق دون شك ، وأن خبراتك عموماً ستكون إيجابية ، وبالعامل الجاد وبعض الحظ الجيد فإن الكثير (وربما أغلب) هذه التوقعات قد يتحقق .

وعلى الجانب الآخر ، عندما تغالى فى أمانيك من الحياة ، وعندما تكون غير واقعى وكثير المطالب ، فأنت تُعرض نفسك لخيبة الأمل ولقدر كبير من الأسى . وربما على الأقل تنفر منك بعض الأشخاص الذين تعمل معهم ، لأن أكثر الناس لا يستحسنون التقيد بتوقعات غير واقعية . وعندما تتوقع أن الأحداث فى حياتك ستتطور بطريقة متوقعة ومحددة وأن الأشخاص سيتصرفون طبقاً لخطتك ، فعندما لا يفعلون - وهذا ما يحدث غالباً - ينتهى بك الحال إلى الشعور بالضغط والأسى .

وغالباً إن خفض توقعاتك ببساطة ولو قليلاً يمكن أن يجعل يومك (وحياتك) تبدو أسهل كثيراً ، ويمكنك أن تخلق بيئة عاطفية خاصة بك وفقاً لما يحدث ، فعندما تنجح الأشياء دون أن تنتظر ذلك ستكون مندهشاً بسعادة وممتناً . وعندما لا تسير توقعاتك حسب الخطة ، فلن يدمرك هذا . ويساعد خفض أمانيك على حفظك من الاندهاش عندما تصطدم بالمواقف التى

تسبب المتاعب و " الأشياء " التي يجب التعامل معها . فبدلاً من رد الفعل السلبي ستكون قادراً على أن تقول : " حسناً ، سأعتنى بالأمر " ؛ فلاحتمال برباطة جأشك يسمح لك بأن تتعامل مع الأمر المثير أو أن تحل المشكلة وتنتهيها .

إن الحياة ليست صافية وخالية من المتاعب ؛ فالناس يرتكبون الأخطاء ، وكلنا نمر بأيام سيئة ، وأحياناً يكون الناس وقحين أو بلا إحساس . ولا توجد وظيفة آمنة تماماً ، وأياً كان مقدار النقود التي تحققها فإنه ربما لا يبدو كافياً . والخطوط الهاتفية وأجهزة الكمبيوتر تتعطل أحياناً ، كأى شيء آخر .

عندما قابلت " ميليسا " كانت تعمل فى شركة تطوير برامج كمبيوتر ، ووصفت وظيفتها بأنها أول " وظيفة حقيقية " لها . كانت " ميليسا " شابة ومتحمسة ولديها أمان عالية بشكل استثنائي ، وكانت المشكلة أن كثيراً من توقعاتها لا يتحقق ، فهي لم تكن تُعامل بدرجة الاحترام التي أرادتها (أو توقعتها) ، وأفكارها لم تكن تؤخذ بجدية ، وشعرت بنقص التقدير وأن ما تفعله لم يلق استحساناً ، فكانت مُحبطة ومنهكة .

اقترحت عليها أن تخفض من توقعاتها وتأخذ فى الاعتبار التفكير فى وظيفتها بطريقة جديدة . وبدلاً من أن تتوقع من وظيفتها أن تكون كل شيء فى حياتها طلبت منها أن تعتبرها منطلقاً لأشياء أكبر وأفضل فيما بعد . وأخذت الاقتراح بجدية ، وبدأ عالمها يتغير للأفضل ، فبدون التشتت الذهني لعدم تحقق أى احتياجات ، كانت قادرة على أن تركز على الأوجه الأكثر أهمية فى عملها ، وتسرع من معدل تعلمها وتخفيض من مستوى ضغطها .

وبعد مرور حوالى عام تسلمت من " ميليسا " رسالة لطيفة بالبريد الصوتي تخبرنى كم كان مفيداً لها أن تُخفض من توقعاتها . وقالت بالتحديد : " لا أدري لماذا صنعت من كل شيء أمراً كبيراً ؛ فمن الواضح أن كل وظيفة بها عقبات يجب التعامل معها ، وأعتقد أنني تعلمت أن يكون لدى منظور أكبر وأن آخذ الأشياء دون صعوبة أو تردد " ، ولا بد أنها كانت تسير بشكل صحيح ؛ حيث إنها رُقيت مرتين منذ آخر مرة تكلمت معها .

الكثير من الناس يخلطون بين التوقعات ومعايير التميز . أرجو أن تفهم أنني لست أقترح أن تخفض معاييرك أو أن تعتبر الأداء الرديء مقبولاً . ولست أقول إنك يجب ألا تعتبر الناس مسئولين عن أعمالهم ، بل إنني أشير إلى ترك مكان في قلبك للغلطات والأخطاء والأحداث المؤسفة ، وبدلاً من قضاء الكثير من وقتك غاضباً من الطريقة التي تسير بها الأشياء ، ستكون قادراً على أن تأخذ أغلبها دون صعوبة أو تردد ؛ فالحياة وتحدياتها الكثيرة لن تعوقك بنفس القدر ، وهذا سيحفظ طاقتك ، وفي النهاية سيصبح أكثر إنتاجية .

لا تخطئ : ستظل تريد أن تفعل كل شيء ممكن لتضع الأشياء في صالحك - وتعمل بجد وتخطط مقدماً وتؤدي ما عليك وتكون مبدعاً وتعد جيداً وتلتزم المساعدة من الآخرين وأن تكون عضواً في فريق ، ؛ لكن مهما حاولت بجد فإن الحياة لن تظل تمضي دائماً كما هو مخطط . وإحدى أفضل الطرق للتعامل مع هذا الأمر المسلم به هو أن تكف عن توقع حدوث غير ذلك . لذا خَفِّض من أمانيك قليلاً وانظر كم ستكون حياتك ألطف ، ولن يخيب أملك .

لا تتمنَّ أن تكون في مكان آخر

إذا كنت تتمنى أن لو كنت في مكان آخر ، فربما تتفق أنه شيء سخيف ومدمر للذات . وقيل أن تقفز وتقول : " انتظر لحظة ، أنا لا أفعل ذلك " ، دعني أشرح ما أعنيه .

هناك طرق كثيرة نقضى بها الوقت نتمنى لو كنا في مكان آخر . سنكون في العمل ونتمنى لو كنا في البيت أو في منتصف الأسبوع ونتمنى لو كان اليوم هو الجمعة ، وأحياناً نتمنى لو كنا نفعل شيئاً آخر مختلفاً في مهنتنا ، ونتمنى لو كانت لدينا مسئوليات أخرى أو كان بإمكاننا أن نمضى وقتنا مع أناس مختلفين . ونتمنى لو كان مديرنا أو الموظفون التابعون لنا مختلفين ، ونتمنى لو كانت بيئة العمل مختلفة أو لو كان لدينا مكان مختلف نذهب إليه ، ونتمنى لو كانت صناعتنا مختلفة أو لو كانت المنافسة تسير بطريقة مختلفة ، أو أن تتغير ظروفنا . وهذه القائمة يمكن أن تستمر ، والمشكلة هي أن هذه الأمنيات ليست واقعية ، بل الأكثر من ذلك أنها أفكار من واقع مختلف .

وإن لم تكن حريصاً يمكنك تمنى حياة أخرى ؛ حيث تتمنى دائماً لو كنت في مكان آخر غير مكانك الفعلي ، ولكنك لست في مكان آخر ، بل أنت هنا بالضبط . هذا هو الواقع . وأحد اقتباساتي المفضلة هو " الحياة هي ما يحدث بينما ننشغل بعمل خططنا " . وهناك صياغة مختلفة قليلاً هي " الحياة هي ما يحدث بينما نتمنى لو كنا في مكان آخر " . وعندما تتمنى لو كنت في مكان آخر فإنك تقريباً تكون كما لو كنت تبعد خطوة عن الحياة بدلاً من وجودك فيها ، فلتقبل على الحياة كما هي .

ومن وجهة نظر عملية من الصعب جداً أن تكون مُركّزاً وفعالاً عندما يكون عقلك مشغولاً مسبقاً بالمكان الذى تفضل أن تكون فيه ، وفى الحقيقة فهناك تناقض بين الاثنين ؛ فتركيزك يعانى لأن هناك نقصاً فى الربط وتوجيه كل الانتباه إلى ما هو مهم حقيقة ، وبالإضافة إلى ذلك فإنه من المستحيل نظرياً أن تمتع نفسك وتستمتع بما تفعله عندما تكون مركزاً على مكان تود أن تكون فيه بدلاً من موقعك الفعلى . فكر فى الأشياء التى تستمتع بها أكثر . ففى كل الحالات هى أنشطة تكون فى أثنائها مستغرقاً تماماً فى اللحظة الحاضرة ومركّزاً حقا على ما تفعله . ففى غياب التركيز ، تنخفض البهجة التى تعيشها إلى الحد الأدنى . كيف تستمتع بقراءة رواية جيدة بينما تفكر فى شىء آخر ؟

ولكن هنا تصبح هذه الحكمة مخادعة قليلاً . عندما لا تحصل على أى لذة من عملك ، من السهل القول : " طبعاً أنا أود أن أكون فى مكان آخر . أنا أستمتع " ، ولكن لترجع خطوة إلى الوراء للحظة وانظر عن قرب أكبر لما يُسهم فى نقص الاستمتاع . السؤال هو ماذا يأتى أولاً - نقص المتعة أم عقل يركز على مكان آخر ؟ ليس دائماً ولكن على الأقل بعض الوقت ، يكون الملل أو نقص الرضا الذى نشعر به ليس بسبب مهنتنا أو كيفية قضاء وقتنا بل بنقص تركيز تفكيرنا . فحقيقة أنك تفكر فى مكان آخر تفضل أن تكون فيه ينزع البهجة مما تفعله تماماً .

أعتقد أنك ستكون مندهشاً بسرور إلى حد الدهول إذا اتخذت قرارك أن تمضى وقتاً أقل فى التمنى لو كنت فى مكان آخر ، ووقتاً أكبر فى التركيز على ما تقوم به بالفعل . فربما تستعيد نشاطك وحماسك لعملك ، وبفعل هذا تبدأ فى الحصول على متعة أكبر ، وبالإضافة إلى ذلك ستكون أكثر إبداعاً وإنتاجية أيضاً لأنك ستكون أكثر تركيزاً .

ومن الواضح أننى لا أقترح أنه ليس ملائماً أو ضرورياً أن تخطط للمستقبل أو أن تحلم ، ولست أقول إنك يجب ألا تُحدث تغييرات عندما تود أن تفعل ؛ فهذه أشياء رائعة وملائمة لتفعلها فى أحيان كثيرة جداً ، لكن عندما تصبح أكثر استغراقاً فيما تفعله بدلاً مما تفضل أن تفعله ، فإن كلاً من طبيعة أحلامك وأيضاً مسار فعلك الذى خططت له سيبدأ فى التغيير . وإذا كان لديك

حلم فسيصبح المسار الذى يوصلك إليه واضحاً جليئاً ؛ فبدلاً من أن تتشتت
بفعل أفكارك المتصارعة والقلقة ، سيكون لديك عقل واضح يزخر بالحكمة .
أتمنى لك حظاً طيباً مع هذا ، وأعتقد أنك ستجد نفسك مستمتعاً بعملك أكثر
مما اعتقدت .



تخلص من خوفك من التحدث أمام حشد من الناس

لطالما تجمدت تماماً بسبب الخوف من التحدث أمام أى نوع من الجموع .
وفى الحقيقة ، فإننى كنت مرتاعاً لدرجة أننى قد تعرضت بالفعل للإغماء
(مرتين) فى المدرسة الثانوية عندما حاولت أن أفعل ذلك .

ولكننى لست وحدى ؛ فلقد سمعت أن الخوف من التحدث إلى جمهور هو
أكثر ما يخيف الناس فى أمريكا ، ويبدو أن التحدث إلى مجموعات شئ
يرهبه الناس أكثر من ركوب الطائرات والإفلاس وحتى الموت !

ولمجرد المزاح قمت بعرض هذه الاستراتيجية على صديق محترم لأرى ما
إذا كان سيفهم لماذا أضع هذه الاستراتيجية المحددة ضمن كتاب عن كيفية
تقليل الشعور بالضغط فى العمل ، وكانت إجابته : " أنا أعرف أن التحدث
إلى جمهور هو سبب كبير للخوف ، ولكن كيف يساعد تقليل الخوف من فعل
هذا على عدم القلق بشأن الأشياء الصغيرة فى العمل ؟ " .

السؤال جيد ولكن لدى الإجابة .

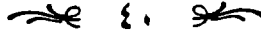
فخوف كبير مثل هذا لا ينبغى أن نهمله . وبتعبير آخر ، إنه لا يظهر
فقط فى تلك المناسبات عندما تُستدعى للتحدث أمام جمع من الناس . إن
الخوف المرتبط بالتحدث أمام الآخرين سوف يؤثر عليك ، ربما بشكل غير
ملحوظ ، إذا ما كان هناك أى فرصة تحتاج فيها للتحدث أمام أشخاص ،
فإذا طلب منك أن تقوم عرضاً تقديمياً أو كلمة تحفيزية للمبيعات أو نتائج
تقرير أو دراسة أو خطاباً كاملاً أو ببساطة الحديث حول فكرة مع الآخرين
فإن عامل الضغط يظل - هائلاً - إذا كان يفزعك ذلك .

وهناك عامل آخر يجب أخذه فى الاعتبار : إذا كنت خائفاً من التحدث
إلى مجموعات ، ولو قليلاً ، فربما تتجنب فعل الأشياء التى يمكن أن تفيد

مهنتك فائدة عظيمة ، كأن تمنحك ترقية أو مزيداً من المسؤولية أو تقدماً من نوع ما . وقيل أن أتغلب على خوفاً من التحدث ، أتذكر اتخاذ قرارات كثيرة بناءً على احتمال أن أضطر أو لا أضطر للحديث . والتغلب على هذا الخوف ساعدني على أن أسترخي بشأن عملي لأتمكن من التركيز على أشياء أخرى ، وجعل حياة عملي أسهل كثيراً وأقل ضغطاً بكثير ، ولا شك أن التغلب على هذا الخوف ساعدني أيضاً على أن أكون أكثر نجاحاً كمؤلف ، فإن لم أكن فعلت ذلك أشك كثيراً في أنني كنت سأكتب كتباً ؛ لأن كتابة الكتب تتطلب الترويج لها وغالباً أمام مجموعات كبيرة جداً من الناس .

إذا كان لديك أي خوف أياً كان ، فانا أحثك أن تأخذ في الاعتبار هذا الاقتراح بحرص شديد . وفور تغلبك على الخوف الذي تعانیه ، ستصبح أقل شعوراً بالضغط وأكثر هدوءاً في حياتك وملك . وهذا سيساعدك على أن تكون أكثر إبداعاً وتوجهاً نحو الحلول لأن التشتت الناتج عن هذا الخوف سيذهب للأبد ؛ ولأنك ستكون أقل عصبية سيقل كثيراً جداً قلقك بشأن الأشياء الصغيرة .

وطريقة التغلب على هذا الخوف هي أن تضع نفسك في مواقف يطلب منك خلالها أن تتحدث إلى مجموعات ، ويمكنك أن تبدأ بعدد صغير حقاً - فواحد أو اثنان آخران بداية جيدة وعظيمة . هناك فصول دراسية يمكنك حضورها ، ومدربون يمكن أن يساعدوك ، وكتب يمكن أن تقرأها ، وأشرطة صوتية يمكن أن تستمع إليها . هناك طرق واستراتيجيات متنوعة يمكنك دراستها ، ولكن في النهاية سيكون عليك أن تأخذ الخطوة الأولى وتواجه الناس ، وإذا فعلت ، أعتقد أنك ستكتشف مثلي ، أنك إذا تغلبت على هذا الخوف الشائع ، فستكافأ كثيراً فيما يتعلق بجودة عملك وبالأحرى جودة حياتك .



تجنب حساب الأشياء الشخصية

إحدى العادات التي تسبب الضغط والتي يتورط فيها الكثيرون منا فى العمل هى أننا نميل لحساب تكلفة أشياء كثيرة جداً . وبتعبير آخر ، نحن نحسب فى عقولنا تكلفة ما نفعله أو نملكه - عندما يكون بإمكاننا أن نفعل أو نملك شيئاً آخر . والواضح أن هناك أوقاتاً يكون فيها هذا مفيداً جداً ، فمثلاً عندما تقضى الوقت فى مشاهدة التلفزيون أو ترتيب مكتبك بينما يمكنك أن تقضى نفس الوقت فى عمل التقرير المطلوب منك تسليمه صباح الغد ، فى هذه الحالة ربما يكون مفيداً أن تذكر نفسك أن هذا البرنامج التلفزيونى فى الواقع يحمل معه تكلفة هائلة - وربما يكلفك وظيفتك .

إننى أتذكر عندما اشترينا أنا و " كريس " قارب إبحار بفائدة قدرها عشرون بالمائة . والمشكلة الوحيدة أننا فى العاميين التاليين وطننا القارب مرة واحدة - وحتى تلك المرة كانت نزهة خلوية مع أفضل أصدقائنا ولم تكن للإبحار ، وفى هذه الحالة كان من المفيد لـ " كريس " ولى أن ندرك أن نزهتنا كلفت فى الواقع ما يزيد على ألفى دولار ! أوه حسناً ، على الأقل حصلنا على الكثير من المتعة فى نزهتنا .

ولكن توجد أوقات أخرى عندما يكون من المهم ألا نضع ثمناً لما نفعله . لقد عرفت عدداً من الأشخاص ، على سبيل المثال ، نادراً ما يأخذون يوم إجازة ليقضوا وقتاً يسترخون أو يفعلون شيئاً للاستمتاع لأن " التكلفة عالية جداً " . إنهم يرتكبون خطأ حساب ما يمكن أن يربحوه أثناء الأيام أو حتى الساعات التي يكونون فيها بعيداً ، وحتى فى تلك المناسبات النادرة عندما يذهبون بعيداً عن العمل يجدون من الصعب أن يسترخوا لأنهم مشغولون مسبقاً بما يمكن أن يفعلوه أو مشغولون بما فاتهم بدلاً من الراحة ، وسوف

يقولون أو يفكرون فى أشياء مثل : " لو كنت أقابل العملاء (أو أريح) بمعدل خمسين دولارًا فى الساعة ، لأمكننى أن أحصل على أربعمائة دولار فى اليوم . كان يجب ألا أكون هنا " ، وبينما يكونون على صواب فى حساباتهم من الناحية العملية إلا أنهم يستأصلون أى إمكانية للهدوء أو التمتع بحياة داخلية ممتعة - لأنك لكى تحقق حياة أقل شعورًا بالضغط يجب أن تقدر وتحدد أولوية للترفيه والمتعة والهدوء والعائلة على الأقل لبعض الوقت ؛ لذلك حتى إذا كانت قدرتك على الكسب أقل بكثير مما فى المثال أعلاه ، فمازال هناك حد واجب للقدر الذى تسمح به لنفسك أن يكون خارج الميزانية .

إن واحدة من أعرز ذكرياتى كانت فى أحد الأيام عندما ساعدنى أبى على الانتقال من شقة إلى أخرى . وكان هذا فى أثناء أسبوع العمل وببساطة أخذ والدى اليوم إجازة . وبنظرة إلى الوراء كان والدى فى ذلك الوقت مشغولاً أكثر من أى وقت مضى ؛ حيث كان يدير شركة عملاقة ويتعامل مع قضايا معقدة جداً ، وكان وقته ثميناً ومطلوباً للغاية ، وأتذكر أننى كنت ماهراً مالياً عندما قلت له : " أبى ، ربما يكون هذا أكثر الانتقالات تكلفة " إشارة إلى حقيقة أنه كان بإمكانه بسهولة أن يستأجر عدداً من الأشخاص ليساعدونى بتكلفة زهيدة بدلاً من بقائه هناك معى . ولو أنه فعل ذلك لكان أقل ضغطاً بكثير وأرخص كثيراً وأقل إجهاداً لظهره . وبدون حتى التفكير فى الأمر ، نظر إلى وقال : " لا يمكنك أن تضع سعراً لقضاء وقت مع ابنك . لا يوجد شىء فى العالم أفعله أفضل من قضاء الوقت معك " ، ولقد علقت تلك الكلمات فى ذهنى لعشرين سنة تقريباً وستبقى كذلك لبقية حياتى ، وربما لست محتاجاً لأن أخبركم أن تعليق أبى لى كان يساوى أكثر من كل آلاف الساعات التى قضاها فى المكتب " من أجل عائلته " . لقد جعلنى أشعر بأننى مميز ومهم ومقدر . لقد تذكر أيضاً أن حياته كانت أكثر من مجرد " يوم آخر حافل بالضغط فى المكتب " .

إذا كنت تريد أن تقلل الضغط فى حياتك وأن تكون شخصاً أكثر سعادة ، فإننى قد اكتشفت أنه من المفيد أن تنظر إلى قضايا معينة دون تحديد سعر لها - قضاء وقت بمفردك أو مع شخص تحبه أو مع أولادك ، وعندما تأخذ وقتاً

لتفعل الأشياء التى تنعشك أو تقضى وقتاً مع أناس تحبهم فهذا يخفض الضغط الذى تشعر به فى كل مناحى حياتك ، بما فى ذلك العمل ، وعندما تعرف ببساطة أن جوانب من حياتك - لا يهم ما هى - ليست للبيع بأى ثمن ، فهذا يذكرك أن حياتك غالية والأكثر من ذلك أنها تخصك .

تقدم واسمح لنفسك أن تفعل أشياء لمجرد متعتك . خذ وقتاً لنفسك - قم بالتمشية بانتظام أو قم بزيارة الطبيعة أو اقرأ مزيداً من الكتب أو تعلم كيف تتأمل أو اذهب للتدليك أو استمع للموسيقى أو اذهب للتخييم أو اقض وقتاً بمفردك أو مع من تحب - ولكن اعمل شيئاً ، وعندما تفعل لا تقض الوقت تفكر فى الطريقة التى من خلالها تكون أكثر إنتاجية . وأعتقد أنه إذا تعلمت أن تقدر حياتك الشخصية وأولوياتك الحقيقية فستكتشف أن الحياة ستبدو أسهل من ذى قبل ، وستندهش من عدد الأفكار الجيدة التى ستظهر فجأة فى رأسك عندما تسمح لنفسك بأن تحصل على بعض المتعة دون حساب التكلفة .

إذا أسديت إليك نصيحة فكر في الأخذ بها

إن إحدى أكثر الصفات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص تشويقاً التي لاحظتها هي ميل كثير من الناس إلى التحدث حول الأشياء التي تضايقهم ، ولكن استجابتهم تكون التجاهل التام للنصيحة التي يتلقونها . والسبب الذي يجعلني أجد هذا مشوقاً هو أنني قد أنصت للمحادثات عبر السنين ، وأذهلني مرة بعد مرة القدر الكبير من النصائح البدعة التي سمعتها . وكثيراً بدا الأمر كما لو كانت النصيحة المعطاة ستحل المشكلة الموجودة بسهولة وسرعة . وفي الحقيقة كانت هناك مرات كثيرة سمعت فيها أفكاراً أعدها لآخرين وتم إهمالها تماماً من قِبَل الشخص الذي كانت موجهة له - وأخذتها كوسيلة لتحسين حياتي !

ومن الواضح أن هناك أوقاتاً نشارك فيها الآخرين في أمر يهمنا لأننا نريد أن نُنفس عنه أو لأننا ببساطة نريد أن يستمع إلينا أحد . ولكن هناك أوقاتاً أخرى نكون فيها حائرين حقاً حول ما يجب أن نفعله ونطلب النصيحة بشغف ، وذلك عندما نقول مثلاً : " أتمنى لو كنت أعرف ما على أن أفعله " ، أو " هل لديك أى أفكار ؟ " ولكن عندما يقدم الصديق أو الزوج أو زميل العمل أو شخص آخر اقتراحاً ، فإن استجابتنا الفورية تكون أن نتجاهله ، أو نهمله بطريقة ما .

لا أعرف بالضبط لماذا يميل الكثيرون منا إلى إهمال النصيحة التي نتلقاها . ربما لأننا محرجون من أننا نحتاج إلى المساعدة أو لأننا نسمع أشياء لا نريد أن نسمعها ، أو ربما لأننا فخورون إلى حد يمنعنا من الاعتراف أن صديقاً أو فرداً في الأسرة يعرف شيئاً لا نعرفه ، وأحياناً تتطلب النصيحة التي نتلقاها

جهدًا أو تغييرًا في نمط حياتنا ، وربما يكون هناك عوامل أخرى كثيرة أيضًا .

وأنا أول من يعترف بأننى أفعل أشياء كثيرة خطأ ، ولكن إحدى الصفات التى أفتخر بها كثيرًا - وأنا متأكد أنها ساعدتنى كثيرًا فى حياتى الشخصية والمهنية - هى قدرتى على الاستماع حقيقة إلى النصيحة ، وفى حالات كثيرة آخذ بها ، وأنا بكل تأكيد لدى الإرادة لأن أعترف بأننى ليس لدى كل الحلول التى أحتاج إليها لأجعل حياتى فعالة وهادئة قدر الإمكان ، ولكن عادة ما يستطيع شخص آخر أن يقدم اقتراحًا يمكن أن يساعدنى ، وغالبًا لا يقتصر الأمر أننى أستفيد فقط من النصيحة التى أتلقاها بل إن الشخص الذى يقدمها لى يسعد بأننى فعلاً لدى الإرادة لأن أستمع إلى النصيحة بل وآخذ بها ، فالناس أخبرونى أننى أتكلم أكثر مما ينبغى - وكانوا على حق ، وأخبرت أننى يجب أن أكون مستمعًا أفضل - وفعلت ، واقترح الناس أن آخذ دورة معينة أو أجرب نظامًا غذائيًا معينًا وفعلت ، ولقد استفدت ذلك حقًا ، ومرة بعد أخرى طلبت من الناس أن يتحدثوا معى حول أى نقاط سيئة فى طبعى أو سلوكى ، وطالما بقيت متقبلًا وغير دفاعى يمكننى أن أتعلم دائما شيئًا ما ، وأحيانًا يمكن أن يصنع اقتراح بسيط عالمًا من التغيير .

ويكمن السر هنا أن نعترف بأن الآخرين يمكنهم أن يروا أشياء عنا (أو عن ظروفنا) لا نستطيع نحن رؤيتها . لذا إذا لم تكن تريد أن تقبل كل النصائح التى تصادفك فى طريقك ، ربما تريد أن تصبح أكثر تقبلًا لها ، وأعتقد أنك إن فعلت هذا ستصبح حياتك أسهل كثيرًا .

تقبل بعضاً من عدم الكفاءة

مثل أشياء كثيرة ، يُمثل عدم الكفاءة بمنحنى الجرس . سيكون هناك دائماً نسبة قليلة من الناس قريبين من القمة ، أما معظم الناس فيقعون في مكان ما حول المنتصف ، وقليلون يقعون قرب القاع . إن معظم المهن (عدا تلك المهن التي تحتاج إلى الأشخاص ذوي الكفاءة العالية فقط) تسير بنفس الطريقة التي تمضى بها الحياة . فقليل من الناس في كل مجال سيكونون جيدين حقاً ، ومعظم الناس سيكونون من النوع المتوسط ، وسيكون هناك دائماً قليلون يجعلونك تتساءل كيف يستطيعون كسب عيشهم .

ولكن من المثير أن الكثيرين من الناس لا يبدو أنهم يفهمون هذه الآلية ، أو إذا كانوا يفعلون فهم بالتأكيد لا يبدو أن شفقة أو حس عام في ردود فعلهم . ورغم حقيقة أن عدم الكفاءة حقيقة واضحة من حقائق الحياة ولا يمكن تجنبها ، فإن بعض الناس يندهشون ويأخذون الأمر على محمل شخصي ويشعرون بأنه يتم التطفل عليهم ويردون بعنف ، وكثير من الناس يشتكون من عدم الكفاءة ويتضايقون ، ويناقشون مع الآخرين الميل المتفشى إلى عدم الكفاءة ويمضون وقتاً قيماً ويهدرون طاقة ثمينة آملين ومتمنين أن تنتهي . لقد رأيت أناساً مضطربين جداً بسبب عدم الكفاءة الواضحة لدرجة أنني ظننت أنهم ربما يصابون بأزمة قلبية أو انهيار عصبي ، وبدلاً من النظر إلى ذلك كشر لابد منه ، فهم يثورون وغالباً ما يعتقدون المشكلة برد فعلهم العنيف ويخطبون رؤوسهم في الجدار في إحباط . وفي النهاية ، لا يجنى الشخص المحيط سوى الاحتياج العاطفي وجعل نفسه يبدو سيئاً .

إن أحد عروض التليفزيون المفضلة لدى هو العرض الكوميدي Mad About You ، والذي تلعب فيه الممثلة الكوميديّة " ليزا كودرو " دور نادلة في

مقهي تتصف بعدم الكفاءة بشكل لا يمكن تخيله . ولقد افترضت أن دورها لا يمكن أن يوجد على أرض الواقع حتى زرت مطعماً مؤخراً في شيكاغو . لقد كانت نادلتى سيئة لدرجة أنني فكرت للحظة أنني " أتعرض لخدعة " وهناك كاميرا خفية لترى ما إذا كنت سأقلق بشأن الأشياء الصغيرة ، وأقصى ما يمكننى وصفه هو أنها استطاعت أن تؤدى كل طلب بطريقة سيئة تماماً . وكنت قد طلبت سانديويتش خضراوات وانتهى الأمر بلحم بقرى مشوى نادر . أما الزبون التالي لى فقد طلب لبناً مخفوقاً وانتهى الأمر إلى زجاجة عصير وانسكبت على قميصه الذى يبدو غالباً . واستمر الأمر ، بحيث كانت كل مائدة أسوأ من الأخرى . وبعد قليل أصبح الأمر مسلماً حقاً . وعندما وصلت فاتورة المطعم وجدت أنها وضعت على حسابى اللحم البقرى المشوى وزجاجة العصير التى قدمتها للرجل الآخر وقميصاً عليه شعار المحل !

وقصة أخرى عرفتها من امرأة قابلتها ، وهى تعمل فى مكتب عقارى . فبالإضافة إلى بيع البيوت ، كانت تساعد فى التنسيق لعملائها مع المهنيين المختلفين الذين يبرمون الصفقة معاً - مثل المقرضين والمفتشين والمثمنين . ولقد أخبرتنى عن مُثمن عملت معه (مرتين) والذى عمل أيضاً مع الكثيرين من زملائها . وحسب وصفها ، كان المثلث " لا يصدق " ، فقد كانت وظيفته أن يقدر قيمة الجارى يبيعه حسب سعر السوق ليؤكد أن القرض مخاطرة معقولة بالنسبة للمقرض . ومن الواضح أنه كان معتاداً على تئمين البيوت بضعف قيمتها الفعلية . فعلى سبيل المثال كانت السيدة تبيع منزلاً قيمته حوالى ١٥٠٠٠٠ دولار وقد قدره هو بمبلغ ٣٠٠٠٠٠ دولار ، فى حين أن منزلاً مشابهاً له تماماً قد يبيع بمبلغ ١٥٠٠٠٠ دولار . وادعت أن هذا كان إجراءً ثابتاً يتبعه فى العمل - فهو يتخلص من كل طرق التئمين العقلانية والمعيارية ويعتمد على " موهبته " ، ولا بد أن عدم كفاءته قد أفاد جداً لصالح المشترين - ولكن تخيل المخاطرة التى كان يأخذها المقرضون مع تئمين البيوت بقيم لا صلة لها بالواقع .

والجزء الذى يصعب تصديقه من هذه القصة هو الزعم بأن هذا المثلث استطاع أن يبقى فى السوق لأكثر من عشر سنوات ! ورغم أن هذا النموذج

طويل الأمد من عدم الكفاءة والشديد الوضوح ، فقد استمر المقرضون فى الاستعانة به ليعتمدوا على حكمه لحماية قروضهم .

وأنا لست أقول مطلقاً إنه شىء لطيف أن تتعامل مع عدم الكفاءة . ولكن إذا أردت أن تتجنب الشعور بالغضب هكذا ، فمن المهم أن تتوقف عن الاندهاش منه . ومن المفيد أن تفهم أن درجة ما من عدم الكفاءة تعد شيئاً متوقعاً مثل اليوم الماطر العارض - حتى لو كنت تعيش فى كاليفورنيا مثلما أفعل ، وعاجلاً أو آجلاً لا مفر من حدوث هذا . لذلك ، فبدلاً من قول : " أنا لا أستطيع أن أصدق عينى " أو شيئاً من قبيل ذلك : تذكر أنه أمر لا مفر من ظهوره من حين لآخر - إنه أمر محتوم ، وهذا القبول للحقيقة ربما يسمح لك أن تقول (أو تعتقد) فى شىء مثل : " من الطبيعى أن يحدث هذا من وقت لآخر " . وسيكون بمقدورك أن تحتفظ بمنظورك وأن تتذكر أنه فى معظم الوقت : لا يكون الأمر موجهاً شخصياً إليك . فبدلاً من التركيز على أكثر الأمثلة سوءاً وتطرفاً لتحقق اعتقادك فى عدم الكفاءة الشائع ، انظر ما إذا كنت تستطيع أن تعى وتقدر حقيقة أن أكثر الناس يتميزون بالكفاءة أغلب الوقت . ومع قليل من التمرين والصبر ستتوقف عن الانزعاج من أشياء تستطيع السيطرة عليها إلا قليلاً .

أنا لست أقترح أنك يجب أن تقبل أو تدافع عن عدم الكفاءة أو إذا كنت مسئولاً ولديك موظفون ألا تستبدل بالموظفين عديمى الكفاءة آخرين مجدين فى العمل وأكثر تأهيلاً . هذه هى قضايا مختلفة تماماً . ما أقوله هو أنه بصرف النظر عن شخصيتك أو عملك ، فأنت ستصادف (وستضطر للتعامل مع) قدر من عدم الكفاءة فى حياتك العملية . لماذا لا تتعلم أن تأخذ الأمر بهدوء وألا تدعه يضايقك كثيراً ؟

وببساطة فإن تقبلك لشىء سيحدث لا مفر منه ، من شأنه أن يجعلك قادراً على أن تحسن جودة حياتك بطريقة مثيرة ، وأنا أعرف أن التعامل مع عدم الكفاءة يمكن أن يكون محبطاً - خصوصاً عندما تكون المخاطر عالية ، ولكن يمكنى افتراضياً أن أضمن لك أنك إن فقدت هدوءك ، فإن هذا لن يفيدك كثيراً .

ففى المرة القادمة التى تصادف فيها عدم الكفاءة ، حتى لو كان فظيماً
انظر ما إذا كان يمكنك أن تبذل جهداً ، وأن تصحح الموقف إن أمكنك ، ثم
بعد ذلك تستمر فى يومك . دع الأمر يمر . وبدلاً من أن تحول عدم الكفاءة إلى
أخبار الصفحة الأمامية فى عقلك ، انظر ما إذا كان بمقدورك أن تحوله إلى
مجرد قصة صغيرة أخرى ، وإذا فعلت ، فسوف تتحرر من مصدر آخر من
مصادر الإحباط فى الحياة .

لا تدع الأشياء المتوقعة تحبطك

فى صناعات كثيرة هناك إجراءات قياسية معينة أو مشاكل متوقعة بدرجة كبيرة ؛ ففى المرات الأولى القليلة التى تحدث أو عندما تكتشفها من المعروف أنها يمكن أن تسبب بعض القلق والضغط . ولكن حالما تحلل ذلك فى عقلك وتتنبأ كيف تقع الأحداث بالضغط ، فمن السخيف أن تغضب أو تنزعج ، ولكننى أجد أن كثيراً من الناس يستمرون فى الشعور بالضيق والضغط حتى بعد أن يروا كيف تُلعب اللعبة . إنهم يستمرون فى الانزعاج والغضب ويشتكون من شىء متوقع حدوثه . وبالنسبة لى يعد هذا هو الضغط المتولد ذاتياً فى أبهى صورهِ .

لقد كان لدى أصدقاء كثيرين مسترخون بدرجة معقولة مازالوا أو كانوا مضيفين جويين فى شركة خطوط جوية كبرى ، ورغم أنهم هم أنفسهم عادةً من النوع الذى يأخذ الأشياء بهدوء ، فإنهم تحاوروا معى حول بعض القصص الشيقة عن زملاء ينفجرون فى الغضب (لحسن الحظ دون أن يعى الركاب ذلك) بسبب أشياء متوقعة من وظائفهم .

هناك امرأة تعانى من ضغوط فى كل مرة تتأخر فيها رحلتها الجوية ، فتتصل بزوجها وتشتكى من وظيفتها الحافلة بالضغط وتتقاسم إحباطها مع الأصدقاء (الذين سمعوا القصة من قبل مئات المرات) . وبدلاً من أن تقول لنفسها : " بالطبع سيكون هناك تأخيرات عارضة " ، تعذب نفسها بالتفاعل مع الشىء المتوقع .

ومضيف جوى آخر (رجل هذه المرة) يستشيط غضباً فى كل مرة يصادف فيها راكباً وقحاً أو غير مهذب ، ومن الواضح أن ذكاه يكفى ليفهم أنه أمر لابد أن يحدث كل حين (أو ربما أكثر من ذلك) . ولكنه فى كل مرة يحدث

فيها هذا الأمر يجن من الغضب ويشعر أنه مضطر لأن يعبر عن غضبه مع الآخرين . وكل ما يفعله لا يجنى من ورائه سوى أن يجعل المضيفين الآخرين يشعرون بمشاعر غير لطيفة وبالتالي يركزون على القلة من الأشخاص الذين لا يحترمون الآخرين بدلاً من الأغلبية الكبيرة اللطيفة جداً .

ولقد قابلت محاسباً يغضب في شهرى مارس وأبريل لأن ساعات عمله تزيد ولا يستطيع مغادرة المكتب فى الخامسة ، فيتلوى ويشكو من " عدم عدالة " الأمر رغم أنه متوقع بكل تأكيد . وأفترض أن كل المحاسبين الذين ينشغلون بتحضير وإعداد عوائد ضريبة الدخل يكونون أكثر انشغالاً خلال موسم الضرائب . هل أنا مخطئ ؟

لقد قابلت ضابط شرطة كان يأخذ الأمر بشكل شخصى عندما يقود الأشخاص سياراتهم بسرعة تفوق الحد المسموح به ، وكان يحبط ويعطى محاضرات جافة دون التفكير فيها جيداً ، ناسياً على ما يبدو أن من مهام وظيفته هو أن يمنع الأشخاص من السرعة المبالغ فيها كى يجعل الطرق أكثر أمناً . ومرة أخرى يعد هذا جزءاً متوقعاً من مهام وظيفته ، ولقد تحدثت إلى ضباط شرطة يأخذون هذا الجزء من وظيفتهم بهدوء - لأنهم يعرفون أنه سيحدث ، إنه متوقع . ويقول أغلبهم : " مؤكداً أننا لا بد أن نصدر دعوة للمثول أمام القضاء ، ولكن لماذا يسبب هذا الأمر أى ضغط لى ؟ " .

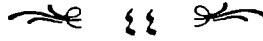
وقبل أن تقول : " هذه أمثلة سخيفة " ، أو " أنا لا أشعر بالانزعاج أبداً بسبب أشياء مثل هذه " ، ألق نظرة متأنية على صناعتك . إنه من السهل دائماً أن ترى سبباً لعدم غضب شخص آخر لكنك لا تعترف أنك أيضاً من الممكن أن تصنع أمراً كبيراً من أشياء غير ضرورية حقيقة ، وأعترف أنني ارتكبت هذا الخطأ بنفسى فى أكثر من مناسبة ، وربما تكون قد فعلت ذلك أنت أيضاً ، وعندما ترى أن بعض أوجه مهنتك متوقعة ، يمكنك أن تخفف كثيراً من الإحباط .

ورغم أن التفاصيل والصعوبات مختلفة فى كل صناعة وبينما كثير من الأحداث المتوقعة لا يبدو أنها ذات أهمية ، إلا أنني رأيت نموذجاً متشابهاً فى كثير من المجالات . ففى بعض الصناعات ، على سبيل المثال ، هناك تأخيرات موجودة بشكل دائم ولا يمكن تحاشيها ، فسيكون عليك انتظار

الموردين أو الطلبات أو شخص آخر أو شيء آخر حتى تؤدي عملك ، لذا سيبدو دائماً أنك متأخر وفي عجلة هائلة ، وبينما يكون صحيحاً أن عليك الانتظار حتى اللحظة الأخيرة لتحصل على كل شيء، تحتاج إليه إلا أنه أمر متوقع وثابت - فأنت تعرف أنه سيحدث ؛ لذا إن أمكنك أن تستطيع أن تتسامح في عقلك التسامح اللازم ، لن تشعر بالضغط . تعلم أن تأخذ الأمر بهدوء . وهذا لا يعني أنك لا تهتم ، فمن الواضح أنه من الضروري والملزم أن تبذل أقصى ما في وسعك وتعمل بأسرع وأكفأ ما يمكن ، ومن الحمق أن تفاجأ وتغضب لأن عليك أن تنتظر الآخرين دائماً .

وفي مجالات أخرى (ربما أغلبها) يوجد دائماً عمل يجب أدائه في وقت أطول من الوقت المتاح لأدائه ، وإذا نظرت حولك ستلاحظ أن الجميع في نفس القارب - لأن الأمر يسير بهذه الطريقة . العمل مصمم ليأتي إلى مكتبك أسرع قليلاً فلا تكون قادراً على إكماله . وإذا فحصت هذه النزعة للاحظت أنها متوقعة بكل تأكيد . وإذا ضاعفت سرعتك التي تؤدي بها حالياً فلن يتغير شيء في العمل ككل ، بينما إذا عملت بسرعة وكفاءة أكبر ستلاحظ أن مزيداً من العمل سيظهر بطريقة سحرية . ومرة أخرى هذا لا يعني أن عملك لا يتطلب منك الكثير أو أنك يجب ألا تعمل بجد وتبذل أقصى ما في وسعك ، إنما يعني فقط أنه ليس عليك أن تفقد النوم بسبب حقيقة أن العمل لن يكتمل تماماً - لأنه لن يحدث .

وعندما ترى هذه النزعات وغيرها المتعلقة بالعمل وغيرها في منظورها " المتوقع " الصحيح يمكنك أن تتخلص من قدر كبير من الضغط ، ويمكنك أن تتسامح في عقلك وتوجهاتك وسلوكك عندما تعرف أنه سيحدث على أية حال . يمكنك أن تتنفس بطريقة أسهل ، وربما تتعلم أن تسترخي أكثر قليلاً . أمل أن تكون وجهة النظر الإضافية هذه مفيدة لك كما استفدت أنا منها .



لا تحيا فى مستقبل خيالى

إذا أردت أن تكون شخصاً أكثر سعادة ويعانى من ضغوط أقل فلا يوجد مكان أفضل لتبدأ منه سوى أن تنتبه إلى ما أحب أن أسميه " التفكير التوقعى " أو " المستقبل الخيالى " . وبالأساس فإن هذا النوع من التفكير يشمل تخيل المدى التى ستكون حياتك عند أفضل عندما تتحقق شروط معينة - أو إلى أى حد ستكون شيئاً بغيضاً ومسبباً للضغط أو عقبة عند نقطة ما على الطريق . والتفكير التوقعى النمطى يبدو كشىء مثل هذا : " أنا لا أستطيع أن أنتظر حتى أحصل على تلك الترقية ، إذن سأشعر أننى مهم " ، و " حياتى ستكون أفضل كثيراً عندما أكمل استمارة K٤٠١ " ، " الحياة ستكون أبسط كثيراً عندما أستطيع أن أستأجر مساعداً " ، و " هذه الوظيفة هى فقط نقطة للقفز إلى حياة أفضل " ، و " السنوات القليلة القادمة ستكون عنيفة حقاً ولكن بعد ذلك سأنتقل " . وبالتالي تحملك أفكارك بعيداً وبالتالي نفسك عن اللحظات الحاضرة الواقعية فى حياتك ، ولذلك تؤجل الحياة بفعالية وبهجة .

وهناك صيغ أخرى قصيرة المدى من هذا النوع من التفكير أيضاً : " الأيام القليلة القادمة ستكون غير محتملة " ، و " يا ولدى ، هل سأكون متعباً غداً " ، و " أنا أعرف فقط أن اجتماعى سيكون كارثة " ، و " أعرف أن مديرى وأنا سنتجادل ثانية فى المرة القادمة التى سنجتمع فيها " و " أنا أرهب تدريب ذلك الموظف الجديد " ، وهناك تنويعات لا نهاية لها من هذه النزعة المسببة للضغط . والتفاصيل تكون عادة مختلفة ولكن النتيجة هى نفسها - الضغط !

قالت " جانيت " وهى مراقبة حسابات لدى مُصنع قطع غيار سيارات :
 " لقد اعتدت أن أقلق كثيراً جداً بشأن تقييماتى السنوية القادمة . وأخيراً
 قررت أن على أن أوقف هذه العادة . فقلقى كان يستغرق وقتى ويستنزف
 طاقتى . لقد أدركت أنه مرة واحدة فى خمسة عشر عاماً أعطيت تقييماً سلبياً
 - وحتى عندئذ لم يحدث شئ سيئ . فما معنى القلق على أية حال ؟ فما
 نقلق بشأنه نادراً ما يحدث ، وحتى عندما يحدث فإن القلق لا يساعد " .

إن " جارى " ، وهو مدير مطعم ، قد وصف نفسه أنه " أكثر المتشائمين
 فى العالم " ففى كل ليلة كان يتوقع الأسوأ - زبائن عدائيين وغير راضين ، أو
 طعاماً مسروقاً ، أو لحمًا ملوثاً ، أو غرفة فارغة - " أنت تذكر الشئ ، وأنا
 أقلق بشأنه " . وفى الوقت الذى اعتبر نفسه حكيمًا إلى حد ما بدا كما لو كان
 تفكيره التوقعى سيمنع أحداثًا سلبية معينة من الحدوث ، ولكن بعد سنوات
 كثيرة من توقع الأسوأ انتهى إلى أنه فى الواقع كان العكس هو الصحيح . وبدأ
 يرى أن تفكيره القلق فى بعض الحالات يخلق المشاكل التى لا أساس لها .
 وأقتبس من حديث " جارى " قوله : " كنت أقلق نفسى وأضطرب حقًا ،
 ولأننى كنت أتوقع الأسوأ وأن الجميع سوف يرتكبون الأخطاء كنت لا
 أتسامح مع الأشياء الصغيرة حقًا - فالنادلة ربما تخلط طلبًا فأقول لها بغضب
 إنها ارتكبت خطأ ، فتصبح مضطربة وقلقة لدرجة أنها تبدأ بارتكاب أخطاء
 أكثر خطرًا بكثير ، وعندما أفكر فى الأمر ، أجد أن أكثرها كان خطئى
 أنا " .

ومن الواضح أن بعض التخطيط والتوقع والتطلع للأحداث المستقبلية
 والإنجازات هو جزء مهم وضرورى للنجاح ؛ فأنت بحاجة إلى أن تعرف أين
 تود أن تذهب لتصل إلى هدفك ، ولكن أكثرنا يأخذ هذا التخطيط بجدية أكثر
 من اللازم وينشغل بالتفكير المستقبلى أكثر مما هو مطلوب ؛ فنحن نضحى
 باللحظات الواقعية من الحياة فى مقابل اللحظات التى توجد فقط فى
 خيالنا ، والمستقبل الخيالى ربما يتحقق أو لا يتحقق .

أحياناً يسألنى الناس : " أليس شيئاً مجهوداً ولا يحتمل أن تكون فى
 جولة ترويجية - فى مدينة جديدة كل يوم تعيش فى عدم استقرار لأسابيع فى
 المرة الواحدة ؟ " ، وأعترف أننى أحياناً أتعب حقًا ، وفى بعض الأحيان

أشكو من ذلك ، ولكنى فى الواقع أجد أنها متعة كبيرة طالما أنظر إلى الأمر على أنه حدث يتم فى وقت ما . ولكن إذا قضيت قدراً كبيراً من الوقت والطاقة أفكر فى عدد المقابلات لى غداً ، والمرات العشر القادمة التى سأظهر فيها أمام الجمهور ، أو الرحلة الجوية الطويلة التى سأقطعها الليلة ، فمن المتوقع أننى سأكون متعباً ومرتبكاً ، فحينما نركز أكثر من اللازم على كل ما هنالك لنفعله بدلاً من القيام ببساطة بما نستطيع أن نفعله فى هذه اللحظة ، فإننا سنشعر بالضغط المصاحب لمثل هذا التفكير .

والحل لنا جميعاً محدد وواضح ، فسواء كنت فزعاً من اجتماع الغد ، أو الموعد الأخير لإنهاء العمل الأسبوع القادم ، فالسر يكمن فى أن تلاحظ أفكارك منحصرة فى التوقعات السلبية والرعب المتخيل للمستقبل . وما إن تربط بين أفكارك والمشاعر التى تسبب لك الضغط ، حتى يكون بمقدورك أن تعود للوراء وتدرى أنك إذا استطعت كبح أفكارك وأعدتها إلى ما تفعله واقعياً - الآن بالضبط - سوف تسيطر أكثر على مستوى الضغط لديك .

اعترف أن هذا هو اختيارك

يمكن أن تكون هذه استراتيجية صعبة القبول ، لذلك فإن كثيراً من الناس يقاومونها ، ولكن إذا أمكنك اعتناقها فيمكن أن تبدأ حياتك بالتغير - على الفور . وستبدأ في الشعور بأنك أكثر قدرة ، وسيقل شعورك بأنك ضحية ، وستشعر كما لو كان لديك تحكم أكبر بحياتك ، وليست هذه المجموعة من المكافآت سيئة مقابل اعتراف بسيط بالحقيقة .

والاعتراف الذى أشير إليه هو اختيارك لمهنتك والصعوبات والمشاكل المصاحبة لها . يجب أن تعترف أنه رغم المشاكل والقيود والعقبات والساعات الطويلة وزملاء العمل الذين يصعب التعامل معهم والأوجه السياسية والتضحيات التى تقدمها وكل الأشياء الأخرى ، فإنك تفعل ما تفعله لأنك اخترت أن تفعل ذلك .

لقد قيل لى مرات كثيرة : " انتظر لحظة ، إن ما أفعله هذا ليس باختيارى ولكن لأننى مضطر أن أفعل ذلك . ليس لدى اختيار " . أنا أعرف أنه يمكن أن يبدو الأمر بتلك الطريقة ، ولكن إذا فكرت فى هذه القضية بطريقة متاملة ستبدأ بإدراك أن الأمر فى الواقع يكون اختيارك بالفعل .

وعندما أقترح أن تعترف أن وظيفتك أو مهنتك هى اختيارك ، أنا لا أقول إن مشاكلك هى بالضرورة أخطاؤك ، أو أنه واقعى أنك تصنع الاختيارات الأخرى . فما أقترحه أنه فى النهاية مع أخذ كل الأشياء فى الاعتبار (بما فى ذلك الضرورة ، واختيارات نمط الحياة ، واحتياجات الدخل ، واحتمال فقد وظيفتك أو حتى بيتك) فقد اتخذت القرار أن تفعل ما تفعله . لقد وازنت الاختيارات وفكرت فى بدائلك ودرست النتائج ، وبعد كل ما قيل وتم فعله قررت أن أفضل بدائلك أن تفعل ما تفعله .

امتعض " كريس " من هذا الاقتراح وهو يعمل في مؤسسة دعاية كبرى .
 وبنبيرة صوت فيها مرارة قال لى : " بكل تأكيد هذا سخيف ؛ أنا لا أختار أن
 أعمل اثنتى عشرة ساعة فى اليوم فى هذه الحملات الغيبية ؛ أنا مضطر أن
 أفعل ذلك . فإذا لم أعمل بجد هكذا سيتم التصويت السلبي ضدى كمهمل ولن
 أرتقى إلى أى مكان فى هذه المهنة أو فى الصناعة بأكملها " .

هل يمكن أن ترى أى ركن حصر هذا الرجل نفسه فيه ؟ فرغم أنه مسئول
 مبيعات ذكى ومؤهل للنجاح ، فقد شعر بأنه واقع فى فخ ومتمعض وضحية
 " للطريقة التى يجب أن تكون عليها الأشياء " . وشعر أنه بلا معرفة أو
 سلطة تماماً خاصة عندما تعلق الأمر بتحمل أى مسئولية عن اختيارات مهنته
 وإلى أى حد كان يعمل بجد ، والمشكلة هى أنك عندما تشعر أنك فى فخ
 ويبدو الأمر كما لو كنت لا تصنع اختياراتك ، فإنك سوف تشعر أنك ضحية .
 فبرغم اعتراضاته ، قرر " كريس " أن الأمر يستحق أن يعمل اثنتى عشرة
 ساعة فى اليوم ، وكان قراره أنه مع أخذ كل شىء فى الاعتبار من الأفضل
 أن يبقى فى موقعه الحال بدلاً من المرور بمواقف تسبب صعوبات أو مشاكل
 وكذلك المخاطرة والخوف من البحث عن وظيفة أخرى والحصول على دخل
 أقل وفقد اعتباره وتفويت فرصته فى التقدم فى مهنته إلخ . وأنا لا يمكننى أن
 أخبرك ما إذا كان قراره جيداً أم لا ، ولكن ليس من الواضح أن هذا كان
 اختياره ؟

أما " ميجان " وهى أم وحيدة لديها وظيفة بدوام كامل كمرضة ولكن
 حلمت بأن تكون مسئولة إدارية لمستشفى ، وعندما قابلتها فى حفل توقيع
 عقد كتاب اعترفت أنها قضت الأعوام الثمانية السابقة تقنع نفسها بأنها
 كانت ضحية . وهى تقول للآخرين مراراً : " أود أن أوصل حلمى ولكن هذا
 مستحيل - انظر إلى حياتى " .

وبرغم الصعوبات الحقيقية جداً التى كانت تواجهها فإن عقبتها الأكبر
 كانت هى عدم رغبتها فى الاعتراف بأن مهنتها كانت اختيارها كما كان
 قرارها أن تبقى حيث كانت تماماً ؛ فقد كان لديها فرصة الالتحاق بمدرسة
 جيدة بمعايير مقبولة ولديها بعض الأصدقاء الجيدين الذين سوف يساعدها
 فى الاهتمام بابنتها . ولكن لم يهم أى من ذلك ؛ لأنها أم منفصلة .

وقد حدث لها تحول عندما قام أحد أصدقائها بإقناعها أن تتوقف عن لوم ظروفها . وبطريقة أو بأخرى أنصتت ، وكان لديها التواضع اللازم لإحداث التغيير .

وعبرت عن ذلك بهذا الأسلوب : " في اللحظة التي اعترفت فيها أنني صانعة الاختيارات أصبح كل شيء في مكانه ، وأصبحت قادرة على أن أسجل في الفترة المسائية للمدرسة ، ولقد قطعت ثلث الطريق فعلاً ، ومن المخيف أن أفكر إلى أي مدى كنت أسير بطريقتي ؛ فلقد أدركت أنني لربما بقيت أماً ومنفصلة طوال حياتي " .

ومن وقت إلى آخر يقع أكثرنا في فخ تصديق أن ظروفنا خارجة عن إرادتنا تماماً ، ولكن تحمل مسؤولية اختياراتك يبعدك عن التفكير بأسلوب " إنني مسكين " ، وينتقل بك إلى الإحساس بالقدرة ، وأسلوب التفكير بأسلوب " أنا مسئول عن حياتي " . وآمل أن تفكر ملياً في هذه الاستراتيجية لأنني واثق أنك إن فعلت ستشعر أنك أقل شعوراً بالضغط وأكثر نجاحاً بكثير .

تعلم أن تفوض الآخرين

عندما تتعلم التفويض بشكل أفضل فهذا يجعل حياتك أسهل لأسباب واضحة ، فعندما تسمح للآخرين أن يساعدوك وعندما تؤمن بهم وتثق فيهم ، فهذا يحرك لتفعل ما أنت متميز فيه .

ولكنني اكتشفت أن كثيراً من الناس - حتى الموهوبين الناجحين أصحاب مستوى الإنجاز العالي جداً - غالباً ما يكونون مفوضين سيئين جداً . فقد يكون شعورك هو " يجب أن أفعله بنفسى أيضاً - فأنا يمكننى أداؤه أفضل من أى شخص آخر " ، لكن تواجهك عدة مشاكل رئيسية فى توجيهك هذا . أولها أنه لا أحد يستطيع أن يفعل كل شيء أو أن يكون فى مكانين فى نفس الوقت . وعاجلاً أو آجلاً سيؤخرك ثقل المسؤولية ؛ ولأنك مشتت هكذا فسيكون عليك أداء أشياء كثيرة ولكن جودة عملك ستتأثر . وتعلم التفويض يساعدك على أن تجل هذه المشكلة وذلك لأنه يمنحك التركيز على ما أنت أكثر تأهلاً لفعله وما تستمتع بأدائه ، وبالإضافة إلى ذلك ، عندما لا تفوض بالطريقة الصحيحة فأنت لا تمنح الآخرين ميزة التعبير لك عما يستطيعون فعله ، لذلك فإنه تصرف أنانى إلى حد ما .

تعمل " جنيفر " كسمسار عقارى فى مكتب نشط فى وسط المدينة ، وما يدعو للسخرية أن إحدى أكبر مشاكلها قد تكون أنها موهوبة وذات كفاءة عالية عملياً فى كل شيء ! ولقد شعرت باطمئنان للغاية حول قدرتها على إنجاز المهام لدرجة أنها تخاف من تفويض أى سلطة أو مسئول تقريباً ، سواء كانت إجراء مكالمات هاتفية أو التفاوض مع المقرضين أو الاتصال بالعملاء أو ملء المستندات ، وكانت متورطة وعلى قمة كل شيء .

ولفترة من الوقت استطاعت أن تتلاعب بالأشياء بطريقة جيدة جداً ، ولكن مرور السنوات أصبح وقتها مطلوباً أكثر ، وبدأت تواجه انتقادات بسبب عدم رغبتها فى تفويض أى مسئول ، فكانت ترتكب أخطاء أكثر وأصبح إحباطها ونسيانها وشعورها بالضغط يتزايد ، وصرح الأشخاص الذين عملت معهم بأنها أصبحت أكثر عصبية وتغطرساً .

وفى اجتماع تم إعداده لمساعدتها على تحديد أولوياتها بفعالية أكبر أصبح من الواضح لها أن أكبر قصور مهنى لديها كان عدم إرادتها أن تفوض أى شخص وأن تتشارك فى المسؤولية ، وتعلمت أمراً واضحاً - أنه لا أحد يستطيع أن يفعل كل شيء بلا حدود ، ويظل يؤديه جيداً .

وعندما بدأت بتفويض مسئولين - للأشياء الصغيرة وكذلك الأشياء الأكثر أهمية - بدأت ترى ضوءاً فى نهاية النفق ؛ فأصبح عقلها هادئاً وبدأت تسترخى . وأصبح باستطاعتها أن ترى بشكل أكثر وضوحاً أين يمكن استخدام موهبتها وأين تقضى وقتها ، ولقد قالت لى : " لقد عدت إلى نفسى القديمة مرة أخرى " .

وعندما تفوض فى العمل فإن هذا لا يساعدك فحسب بل يساعد شخصاً آخر . فعندما تطلب المساعدة وتتشارك فى المسؤولية أو تفوض سلطة فأنت غالباً تعطى شخصاً آخر فرصة ليريك أو ليرى الآخرين ماذا يمكن أن يفعل ؛ ففى عالم النشر ربما يسمح المحرر الأول للمحررة المساعدة أن تقوم ببعض أعمال التحرير لكتاب معين ، رغم أنه لأحد المؤلفين الذين يفضلهم . وهذا لا يوفر وقت المحرر الأول فحسب بل يعطى المحررة المساعدة أيضاً فرصة لتبين ما تستطيع أن تفعله - لتستطيع أن تحسن مسار مهنتها . وأصدقائى فى عالم المحاماة والشركات الكبرى يقولون إن الأمر يعمل بنفس الطريقة ؛ فالشركاء فى المؤسسات القانونية يفوضون قدراً كبيراً من عملهم للمحامين الأصغر سناً . ومدراء الشركات الكبرى يفعلون نفس الشيء لزملاء العمل الأقل خبرة ، وأنا أعرف أن شخصاً متشائماً سيقول : " إن السبب الوحيد الذى يجعل الناس يفوضون هو أن يحملوا العمل العنيف والقذر على كاهل الآخرين " . نعم يوجد هناك كثير من الناس الذين ينظرون إلى الأمر

بهذه الطريقة - ولكن ليس عليك أن تفعل ذلك ، والنقطة هي أن هناك أسباباً جيدة - بالإضافة إلى الأسباب الأنانية - لممارسة التفويض .

لقد رأيت مضيفين جويين بارعين فى التفويض ، وبطريقة ما يجعلون الجميع يعملون كفريق ، لذا فإن وظيفة كل شخص أسهل قليلاً ، ورأيت آخرين يصرون على عمل كل شيء بأنفسهم ، وهم أولئك الذين يبدو أكثر شعوراً بالضغط ويجعلون الركاب ينتظرون للفترات الأطول ، ولقد رأيت طهارة عظماء يفوضون مهاماً روتينية معينة - كالتقطيع على سبيل المثال - ليس لأنهم لا يحبونها ؛ ولكن لأن هذا يسمح لهم بالتركيز على أوجه أخرى لإعداد الطعام الذى يتميزون فيه .

وسواء كنت تعمل فى مطعم أو مطار أو منفذ بيع بالتجزئة أو فى أى مكان آخر فإن تعلم التفويض سيجعل حياتك أسهل قليلاً ، ومن الواضح أن هناك مهناً ومواقع وظيفية محددة لا تسمح كثيراً بالتفويض ، وبالنسبة لعدد جيد من الناس فليس هناك داع لقول : " هذا هو . قم أنت بعمله " . فإذا كنت تقع ضمن هذه الفئة ، ربما يمكنك أن تمارس التفويض فى البيت . هل يمكن لزوجتك أو زميلك فى الغرفة أن يساعدك ؟ هل يمكنك أن تفوض مهاماً روتينية معينة لأطفالك ؟ أليست فكرة جيدة أن تستأجر شخصاً لينظف منزلك أو يغير زيت السيارة لك أو أى شيء آخر يستهلك الوقت ؟ إذا كنت تفكر فى ظروفك المحددة ، فربما سيكون بمقدورك أن تفكر على الأقل فى طرق قليلة لتصبح مُفوضاً أفضل ، وإن فعلت فستدخر بعض الوقت وتجعل حياتك أسهل .

اقضِ إجازتك القادمة فى المنزل

هذه استراتيجية بدأت استخدامها منذ عدة سنوات مضت . ولأكون أميناً ، فإن أول مرة جربتتها شعرت أنه من المؤكد أننى سأتخلى عن شىء ما - الاستمتاع ، أو الاسترخاء ، أو " فرصتى الكبرى أن أذهب خارج المنزل " - وأنه سينتهى بى الأمر إلى الإحباط ، ولكن أستطيع أن أقول بأمانة إنه فى كل مرة قضيت فيها إجازتى فى المنزل كنت مسروراً حقاً أننى فعلت ، ولم أندم مرة واحدة على قرارى .

الإجازات شىء يتطلع إليه أكثر الناس ، وهى عادةً مدهشة ومستحقة جيداً ونحتاج إليها دائماً . ولكن الإجازة التى يتم إعدادها مثاليًا من أجل الاسترخاء واستعادة الحيوية والطاقة يمكن فى بعض الأوقات أن تجلب ضغطاً أكثر مما تزيله . وهنا أذكر سيناريو . أخيراً حصلت على إجازة لمدة أسبوع ، ولديك رحلة عظيمة مخططة ، ولكن مازال عليك أن تفعل كل ما هو ضرورى لتغادر ، فأنت تندفع لتحزم أمتعتك وتعتنى بكل ما يجب فعله وبكل التفاصيل . أنت منهك ، ويبدو الأمر كما لو كانت الفرصة لم تسنح لك لتجلس ساكناً منذ أسابيع . ولكن ها أنت تجرى لتلحق بطائرة أخرى أو تندفع خارج الباب لتجنب الزحام المرورى ، وبطريقة ما يبدو الأمر كأنك تتحرك أسرع حتى تستطيع أن تبطنى . وأنت تريد أن تحصل على أكثر ما يمكن من إجازتك ، لذلك لن تعود قبل وقت متأخر من ليلة الأحد القادم - حتى يمكنك بدء العمل مرة أخرى فى وقت مبكر من اليوم التالى . وحتى قبل أن تغادر أنت تعرف أن العودة ستكون أمراً عسيراً جداً .

هناك جزء منك يتلهف شوقاً للمغادرة لأنك تعرف أنك ستقضى وقتاً رائعاً وتخرج من روتينك العادى - ولكن الجزء الآخر منك يود أن يأخذ فرصة

لتمضية الوقت فى المنزل أو لكى تتصفح كتاباً رائعاً أو تبدأ ممارسة اليوجا أو برنامج رياضى أو تقوم برحلتين بسيطتين ولكن مسيبتين للاسترخاء قرب البيت ، ولكن كل ذلك يجب أن ينتظر لأنك ذاهب فى إجازة .

وللأسف ، فإن ذلك الجزء الآخر منك - الجزء الذى يود أن يغلق الهاتف ويلعب مع الأولاد وينظف الحجرة الصغيرة التى تخلو فيها إلى نفسك ويتجنب الزحام ويقراً كتاباً ويهرول أو يجرى عبر حديقة عامة محلية ويزرع الحديقة - نادراً ما يحصل على فرصة للرعاية ؛ فحياتك العادية تجعلك إما مشغولاً جداً بدرجة زائدة أو فى إجازة بعيداً عن المنزل .

لقد حصلنا أنا و " كريس " على إجازة رائعة فى البيت منذ عدة سنوات مضت ؛ حيث اتفقنا على نبذ العمل أثناء أسبوع الإجازة - حتى لو كان لدقيقة واحدة ، وألا نجرى أو نستقبل مكالمات، هاتفية متعلقة بالعمل - تماماً كما لو كنا فى إجازة خارج البيت . لقد ابتعدنا (والجميع) عن الإنهاك ، وأغلقتنا جرس الهاتف .

استأجرنا جليسة أطفال (وهى الشخصية المفضلة لدى الأطفال ؛ لنجعل الأمر متعة بالنسبة لهم) لتلعب مع الأطفال لبضع ساعات كل صباح بينما ذهبنا نحن للهرولة وممارسة اليوجا أو ذهبنا لتناول الإفطار فى الخارج . ولقد أقمنا عدة مشروعات منزلية صغيرة أردنا القيام بها لسنوات ، فقمنا بالعمل فى الحديقة ، وجلسنا فى الشمس وقرأنا . لقد كانت إجازة مبهجة . وفى الأمسيات قمنا كعائلة بفعل شئ، ممتع حقاً - نزهة طويلة سيراً على القدمين ، أو السباحة ، أو لعبنا لعبة الاستغماية ، وفى يوم ما استأجرنا معالماً بالتدليك . وفى كل ليلة طلبنا من المطاعم طعاماً مختلفاً للعشاء ، وأحضرننا شخصاً يأتى للمنزل ويساعدنا فى التنظيف وغسيل الملابس - تماماً كما لو كنا فى فندق . وشاهدنا أفلاماً رائعة ونمنا كل يوم . لقد كان الأمر مثل قضاء تسعة أيام من الإجازات المتتالية فى فندق رائع - بجزء صغير من التكلفة !

لقد حصل الأولاد على نفحة من الراحة وكذلك نحن ، وشعرنا كما لو كنا أخيراً قد حصلنا على فرصة حقيقية للاستمتاع بالبيت كعائلة ، وكان الأولاد قادرين على أن يروا أبويهما غير متعجلين . (يا لها من فكرة حسنة !) لقد

كنت أكثر استرخاءً وراحة من أي وقت أتذكره بعد قضاء إجازة خارج البيت . ولقد كانت أسهل كثيراً ليس فقط من ناحية التخطيط ولكن في سهولة العودة - بلا تأخير في السفر ولا حقايب مفقودة ولا تأخير في الرحلة الجوية ولا إنهاك جراء السفر مع الأطفال ؛ ولأننا فكرنا جيداً في قضاء الإجازة فقد عشنا كملوك طوال ذلك الأسبوع - تدليك ومطاعم ومنظف للمنزل وطعام جاهز من المطاعم - ولكننا أنفقنا أقل مما كنا سننقله على السفر بالطائرة أو في السيارة لإجازة مثيرة أو فندق فاخر . ولكن الأكثر من كل هذا لقد كانت إجازة مميزة حقاً . لقد أدركنا أننا نعمل بجد ليكون لنا بيت ولنعتنى به - ولكن نادراً ما نستمتع به دون أن نكون في عجلة .

إنني لست أدافع عن استبدال كل الإجازات التقليدية ؛ فأنا يجب أن أذهب بعيداً عن المنزل وأظن أنك أيضاً تفعل ذلك . ولكن يمكنني أن أخبرك أن هذه طريقة رائعة للاسترخاء وهي أيضاً فرصة لأن تفعل الأشياء التي لم تتمكن أبداً من فعلها في المنزل أو بالقرب منه ، مع إنفاق القليل جداً من النقود ، وبينما أنظر إلى التقويم الخاص بي ، يمكنني أن أرى أن لدينا إجازة أخرى من هذه الإجازات بالمنزل سوف تأتي قريباً ، ولا يمكنني الانتظار .

ضع عقلك فى وضع محايد

إحدى أول ملاحظاتي بعد أن تعلمت التأمل هى أن حياتي قد صارت هادئة . ورغم أنه كان لدى نفس العدد من الأشياء التى على أن أؤديها ونفس المسئوليات والمشاكل التى يجب أن أتعامل معها ، شعرت كما لو كان لدى المزيد من الوقت مما جعل حياتي العملية تصبح أسهل وأكثر إمتاعاً . كنت مازلت محاطاً بحالة من الارتباك ونقص النظام ولكنها لم تكن تؤثر على سلباً .

ورغم أن التأمل ليس ملائماً لجميع الناس إلا أنه يوجد بديل معقول يمكن أن يقدم مساعدة هائلة لأى واحد يتمنى أن يكون أهدأ وأقل تفاعلاً وأكثر إحساساً بالسلام ، وهو يشمل تعلم أن تضع عقلك فى وضع محايد ، والذى ربما تفكر فيه كشكل من أشكال " التأمل النشط " ، وبتعبير آخر ، إنه يختلف عن بعض أشكال التأمل التقليدى ؛ حيث تجلس وتغلق عينيك وتركز على تنفسك ، فإن التأمل النشط هو شيء يمكن أن تدمجه فى حياتك اليومية . والحقيقة هى أن هناك أوقاتاً معينة تنهمك فيها فى هذه العملية ولكن لأنها لا تبدو كثيرة الحدوث ، فربما تستخف بها كشيء غير مهم ، لذلك أنت لا تتعلم أبداً أن تستغل قوتها .

والشيء الأساسى أن وضع عقلك فى وضع محايد يعنى تصفية عقلك من التفكير المركز . فبدلاً من التفكير النشط ، يكون عقلك فى حالة أكثر سكوناً واسترخاءً . وعندما يكون عقلك فى وضع محايد فإن تجربتك فى التفكير لا تستلزم جهداً ، ولكنه يكون بصورة كلية استجابة لما يحدث فى اللحظة الحاضرة ؛ فعلى سبيل المثال ، المدرسون الرائعون أو من يتحدثون للجماهير

سيصفون حالة العمل " أو " الوجود في حيز التنفيذ " بتلك الأوقات التي يكون فيها فكرهم مسترخياً جداً وعندما لا يفكرون في حل المسائل .
 ودائماً ما تأتي أحدث كتاباتي عندما يكون عقلي في وضع محايد ؛ عندما " لا أحاول " . فعندما أجعل عقلي صافياً تبدو الكتابة تقريباً كما لو كانت تُكتب لي . فبدلاً من ملاحقة الأفكار ، تأتي إلى " أو " من خلال " الأفكار التي أحتاج إليها وأفضل الطرق للتعبير عنها ، وربما تلاحظ عندما تتذكر فجأة رقم هاتف مهم أو اسم شخص أو شيئاً منسياً ، أو عندما تأتي إليك فكرة تحل مشكلة ، أو عندما تتذكر أين وضعت المفاتيح ، فإنه عادة يكون بفعل " تفكيرك المحايد " المسترخي الذي يزودك بالبصيرة أو التدفق المفاجئ للذاكرة . وستكون في لحظة تقول فيها " وجدتها ! " . وفي أوقات مثل هذه كلما اجتهدت في المحاولة قل ما تحققه . إن كون الأمر يحدث بدون بذل مجهود هو شيء ضروري ومفيد ؛ فما إن تبدأ المحاولة أو تركيز تفكيرك فأنت بذلك تضع نفسك مرة أخرى في وضع التفكير الأكثر قرباً إلى الطبيعي أو التفكير التحليلي .

والسبب في أن أكثر الناس لا ينتبهون إلى استخدام تفكيرهم المحايد هو أنهم لا يدركون قوته ، أو لا يعتبرونه بالضرورة شكلاً من أشكال التفكير - ولكنه كذلك . ويؤخذ التفكير المحايد كأمر مسلم به ولا يستخدم إلا نادراً ودائماً لا يُلاحظ ، ولكن رغم أنه أمر يساعد على الاسترخاء ويخفف الضغط فإنه قوى جداً . فعندما يكون عقلك في وضع محايد ، تبدو الأفكار كما لو كانت تأتي إليك دون توقع ؛ فالأفكار الجديدة ونفاذ البصيرة تصبح أسلوباً للحياة ؛ لأن عقلك عندما يكون مسترخياً يصبح متقبلاً ومستقبلاً لحكمتك وعظمتك الفريدة .

ومن الواضح أن هناك أوقاتاً يكون فيها غير ملائم وغير عملي أن تضع عقلك في وضع محايد ، فعندما تتطلب المهمة التي تقوم بها تركيزاً شديداً أو عندما تتعلم شيئاً جديداً تماماً ، يكون الأفضل لصالحك أن تفكر بطريقة أكثر تقليدية وتحليلية ، وعلى أية حال ستندهش من مدى قوة هذه العملية حقيقة - ومن الحد الذي يمكن أن تصل إليه سهولة حياتك عندما تتعلم كيف تدمج التفكير المحايد في حياتك اليومية . وعندما تشعر بأنك تحت ضغط

شديد أو كأنك تنفق طاقة ذهنية أكبر كثيراً مما يجب فإنها تكون فكرة جيدة أن تدقق مع نفسك وتقرر ما إذا كان قليل من التفكير المحايد هو بالضبط ما تحتاج إليه . ويمكنك استخدام التفكير المحايد كأداة لتخفيض الضغط أو كطريقة للاسترخاء أو كطريقة لتحقيق طاقة إبداعية أكبر كثيراً ؛ فنظرياً ، تعد تطبيقات التفكير المحايد غير محدودة .

ووضع عقلك في وضع محايد أمر بسيط بشكل مدهش ؛ حيث يمكنك أن تكون ضمن إحدى حالتى التفكير - إما محايد أو نشط . مثل جهاز الاتصال اللاسلكى فتكون إما فى وضع " التحدث " أو " الاستماع " ، ولكن لا يكون أبداً فى كلتا الحالتين معاً ، لذلك فعندما تترك أو توقف التفكير التحليلى ، ينتقل عقلك تلقائياً إلى وضع التفكير المحايد ، وفور أن تقبل التفكير المحايد كطريقة من طرق التفكير القابلة للتطبيق ، يصبح الباقي سهلاً . آمل أنك ستجرب إيقاف تفكيرك وتهدي عقلك ، وستصبح فى القريب العاجل أكثر استرخاءً مع تخيل .

تذكرُ القصة كلها

أنا أتنبأ بأنك إذا جربت هذه الاستراتيجية فستبدأ فى إدراك أن الحياة فى معظم الحالات ليست سيئة بالدرجة التى تبدو عليها أحياناً ، وهذا بدوره سيجعل نظرتك للحياة أعلى ويزيد استمتاعك بمحيط عملك وسيساعدك على الاسترخاء وسيقلل من الضغط النفسى الواقع عليك .

أيضاً ربما تعرف أنه مفر للغاية أن تركز أولاً على الأشياء السلبية عندما تتشارك مع الآخرين حول يوم عملك ، فالإجابة النموذجية بوضوح للسؤال " كيف كان يومك ؟ " ، هى " لقد كان يوماً عسيراً جداً حقيقة " ، وإذا دقت فمن المرجح أنك تركز على ضيق الوقت الذى كان لديك ، وكابوس الانتقال بين البيت ومكان العمل ، والموضوعات العسيرة جداً ، والصراعات والمشاكل والأشخاص الذين يصعب التعامل معهم ، والمشاحنات ، وإحساسك بالعجلة ، والطلبات الملحة ، وزملاء العمل السلبيين ، وكل الأشياء التى سارت بشكل خاطئ ، ومديرك اللحوج . وإلى حد ما ربما تكون على صواب ، فبالنسبة لأغلب الناس يكون يوم العمل النموذجى عسيراً جداً حقيقة ، وفى أغلب الأحيان يكون منهكاً للغاية ، ولكن هل هذا التقييم السلبى هو القصة كلها - أو أنه مجرد جزء منها ؟ هل تعيد وصف يومك بالطريقة التى كان عليها فعلياً - أم أنك تختار ما تتذكره وتناقشه ؟

أنا أشجعك على أن تكون أميناً تماماً مع نفسك بينما تفكر ملياً فى الأسئلة التالية حول آخر يوم عمل لك : فى طريقك للعمل هل توقفت من أجل قطعة حلوى أو فنجان من القهوة ؟ هل أخذت استراحة غداء ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فمع من كنت ؟ هل استمتعت بذلك ؟ ماذا عن الطعام ؟ هل قمت بإجراء محادثة مثيرة خلال اليوم ؟ هل كان هناك أى رؤى جديدة ؟ هل

واتتك الفرصة لتعبر عن قدرتك الإبداعية ؟ هل شاهدت أى مشاهد أو مناظر طبيعية جميلة - مسقط ماء فى الريف أو أشجاراً أو أزهاراً أو طيوراً أو حيوانات ؟ هل سمعت أى طرائف جيدة اليوم ؟ هل أثنى عليك شخص ما ؟ هل استمعت إلى موسيقى جيدة فى السيارة أو ربما برنامج حوارى مُثوق ؟ هل أصبحت سلة مهماتك التى عليك أن تؤديها أصغر ؟ هل قمت بحل أى مشكلات ؟ هل تتقاضى أجرک ؟

إننى لست أحاول أن أجعلك سعيداً بشكل غير واقعى . فكما ذكرت أعلاه أنا واع جيداً أن العمل يمكن أن يكون (وغالباً ما يكون) صعباً . ولكن دعنا لا ننس أنك إذا أجبت أياً من الأسئلة الواردة التى ذكرتها بالإيجاب فهذا يعنى أن يومك كان أكثر إشراقاً مما هو بالنسبة للغالبية العظمى من سكان العالم ، وهذا لا يعنى أن عليك أن تتظاهر أن يومك كان رائعاً - ولكن أليس سهلاً أن تأخذ الأجزاء اللطيفة من يومك كشيء يستحق الثناء ؟ نحن ننظر إلى تلك الأجزاء كأنها لم تحدث تماماً ، كما لو كنا لم نحظ بلحظات مبهجة أو متعة بسيطة أو وسيلة من وسائل الراحة ؛ ففى الواقع إذا بحثت فى تلك الأسئلة سيتضح أنه بالنسبة لأغلبنا لا يكون اليوم سلبياً على الإطلاق - أو حتى قريباً من ذلك . وإذا كانت هذه هى الحالة فلماذا نصف يومنا بذلك الوصف ؟

أعتقد أن هناك أسباباً عدة . أولها أن الكثيرين منا يريدون إيهام الآخرين بمدى انشغالهم أو صعوبة حياتهم ، أو أننا نبحث عن التعاطف ؛ فأنت نادراً ما ستسمع أحد الزوجين يقول للآخر بعد يوم عمل طويل : " كان يومى رائعاً . كثير من الأشياء سارت بطريقة صحيحة " ؛ فالخوف من فعل ذلك (حتى لو كان الأمر بالفعل كذلك) سببه أن هذا ربما يؤخذ كنقطة ضعف - كما لو كانت حياتك أسهل من اللازم . أنا أعرف حقيقة أن بعض الرجال يشكون لزوجاتهم من مدى صعوبة يوم عملهم جزئياً بسبب أنهم لا يريدون زوجاتهم أن يتوقعن منهم فعل الكثير عندما يعودون للبيت !

وبالإضافة إلى ذلك ، فأكثرتنا يبحثون عن التقدير والاحترام لأنهم عملوا بجد شديد ، وإذا ذكرنا كل ما سار بشكل حقيقى خلال اليوم يُخشى أننا ربما نفقد بعض ذلك التقدير أو الاحترام ويستهان بنا .

ولكن الأكثر من كل ذلك أن التركيز على السلبيات عادة سيئة . بوضوح وبساطة : إن الشكوى عدوى ويبدو أن الجميع يشتكون . لذلك إذا لم تبذل جهداً واعياً للتقليل من الشكوى فربما ستستمر هذه الشكوى مادمت تعمل . ومنذ أن بدأت أركز أكثر على أفضل الأجزاء فى يومى تفتحت عيناي على عالم جديد كلياً ؛ فلقد زاد وعيى أنه يوجد كل أنواع الأوجه الشيقة والمتعة فى يومى التى كانت غير مرئية لى قبل هذا التحول فى التركيز ؛ فأنا لم أعد أستخف بالمحادثات المحفزة والتحديات الشيقة والتواصل الشخصى مع الأصدقاء والآخرين ، وربما الأكثر من ذلك أن استحسنانى قد زاد . ولهذا السبب أجد نفسى أقل ضيقاً وغبناً من المشاحنات وكل " الأشياء الصغيرة " التى يجب أن أتعامل معها يومياً ، وأنا متأكد أن الشئ نفسه سيكون كذلك بالنسبة لك .

لا تعش منتظراً التقاعد

بوعى أو بدون وعى ، يعيش كثير من الناس منتظرين التقاعد . إنهم يفكرون فى مدى روعة الحياة دون عبء العمل اليومى خارج المنزل ، وبعض الناس يذهبون إلى حد أنهم يعدون السنين والشهور وحتى الأيام المتبقية قبل التقاعد . فمن الشائع أن يؤجل الناس السعادة والاطمئنان والرضا إلى " ما بعد " . والحال تقريباً يبدو كما لو كان الناس " ينفقون وقتاً فى قضاء عقوبة وينتظرون بصبر أن ينالوا حريتهم " .

ونعترف أن غالبية الناس لا يذهبون بعيداً هكذا . فالأمر عادة أقل حدة ، ولكن نسبة مذهلة من الناس تتوقع أن تكون الحياة فيما بعد أفضل مما هي عليه اليوم . وتبين أحلام اليقظة وأيضاً المحادثات مع زملاء العمل مراراً أن المتوقع أنه " يوماً ما " ستصبح الحياة أفضل مما هي عليه الآن - عندما تتقاعد ، أو يكون لديك المزيد من المال أو الحرية أو الحكمة أو الوقت اللازم للسفر أو أى شيء آخر .

إنني أشفق عليك من ذلك لأنه من الواضح لى أن التفكير على هذا النحو " يوماً ما ستصبح الحياة أفضل " هو طريقة أكيدة لوضع نفسك على مسار مهنى طويل ومنهك ؛ فبدلاً من أن تتمتع بكل يوم وتكون منفتحاً على التحديات والفرص الجديدة وتشارك مواهبك مع الآخرين وتتوفر لديك الإرادة لأن تتعلم من الخبرات المتعلقة بالعمل وأن تدعها تلهمك ، فأنت تختار أن تعطل حياتك وأن تفعل الأشياء دون اهتمام أو مشاركة فعلية وأن تتعثر فى ممر ضيق ، وبدرجة ما تشعر بالأسى تجاه نفسك .

أنا أعتقد أنه أفضل بكثير أن تستيقظ كل صباح وتذكر نفسك بالقول المأثور القديم " اليوم هو أول يوم فيما تبقى من حياتى " . ولتتخذ القرار أن تقدر

نعمة الحياة بأن تبذل أقصى ما فى وسعك اليوم ، بغض النظر عن مهنتك . انظر إذا ما كان بمقدورك أن تحتفظ بنظرتك للأشياء بينما لا يستطيع الآخرون أن يفعلوا ، أو ألهم شخصاً آخر أو أسهم إسهاماً حتى لو كان صغيراً فى حياة شخص آخر . وذكر نفسك أن كل الأيام خلقت متساوية وأن اليوم بكل المقاييس يتساوى فى الأهمية مع أى يوم مستقبلي بعد تقاعدك .

والسبب الآخر المهم الذى يجعلك تتجنب الحياة فى انتظار التقاعد أن فعل ذلك يزيد من احتمالات إحباطك عندما يأتى التقاعد . شئ غريب يحدث عندما نؤجل السعادة إلى موعد آخر ؛ فالأمر يبدو كما لو كنا فى الوقت نفسه نقوم بعمل تدريب على الشعور بعدم السعادة ، ونصبح خبراء فى ذلك . فعندما نخبر أنفسنا أننا سنكون سعداء فيما بعد ، فما نقوله حقيقة أن حياتنا ليست جيدة بدرجة كافية الآن ، وأن علينا الانتظار حتى تصبح ظروفنا مختلفة ، لذا نحن ننتظر وننتظر . وآلاف المرات خلال سنوات كثيرة نذكر أنفسنا بداخلنا أنه عندما تصبح الأشياء مختلفة - يوماً ما فى المستقبل - سنشعر بالرضا والسعادة ، ولكن الآن علينا أن ننتظر .

وأخيراً يصل اليوم العظيم - أول يوم من أيام التقاعد . أوه ! ولكن هنا تكمن المشكلة ، فربما تعرف أن العادات القديمة تموت بصعوبة ، فإذا كنت تدخن أو تتهته من الصعب أن تتوقف عن ذلك ، وإذا كنت تميل كثيراً إلى الانتقاد أو إلى أن تكون دفاعياً ، فمن الصعب أن تتغير ، وإذا كان لديك عادات سيئة تتعلق بالطعام أو التدريب ، فإن الأمر يستغرق قدراً هائلاً من التدريب وضبط النفس لحدوث تحول دائم . وفى الغالبية العظمى من الحالات لا يستطيع أكثر الناس ببساطة أن يفعلوا ذلك ، فمن الصعب جداً أن تتغير .

فلماذا نفترض أن عادات تفكيرنا سوف تختلف ؟ إنها لن تختلف ؛ ففى الحقيقة إن تعلم التفكير بطريقة مختلفة يعد أكثر العادات صعوبة فى التغيير . وكل منا قد سقط من وقت لآخر فى شركنا الخاص ؛ فنحن نعتاد على التفكير بطريقة معينة - إلى حد بعيد ، ولا يمكننا أن نرى الأمر بأى طريقة مختلفة .

فإذا قضيت سنوات وسنوات تفكر فى أن الحياة ليست جيدة بدرجة كافية - بأن شيئاً ما سيصبح أفضل - فمن المثير للضحك والسخرية أنه عندما

يصبح التقاعد واقعاً ستبدأ خلال لحظة واحدة التفكير بشكل مختلف ؛ وأن الحياة بشكل مفاجئ ستصبح جيدة بدرجة كافية . لكن هذا أمر مستحيل ولن يحدث ، ومن المتوقع أن يحدث العكس بدلاً من ذلك ؛ حيث سيستمر عقلك في الاعتقاد أن شيئاً ما سيكون أفضل . إن لديك عادة أن ترى الحياة بهذه الطريقة ، ولن تتوقف هذه العادة ، ببساطة لأن حياتك الخارجية قد تحولت .

والطريق للخروج من هذه المشكلة هو أن تلتزم بأن تكون سعيداً الآن - وأن تبذل أقصى ما في وسعك في وظيفتك أو مهنتك التي لديك الآن ، وأن تنظر إليها كمغامرة وأن تكون مبدعاً وصاحب رؤية . اجعل هذه طريقتك المعتادة للتفكير في وظيفتك وفي المحيط من حولك . مارس هذا النوع الصحي المتفائل من التفكير كل يوم وكل لحظة . وعندما تفعل ذلك ، فإذا حان التقاعد سواء كان بعد عام أو عشرين عاماً من الآن ستعرف سر السعادة : وهو أنه لا طريق إلى السعادة ؛ فالسعادة هي الطريق . عندها ستصبح السعادة طبيعة أخرى لك .

لذا تقدم وتطلع للأمام إلى تقاعد رائع . خطط للمستقبل وخطط جيداً ولكن اصنع لنفسك معروفاً كبيراً عظيماً ، وهو ألا يفوتك يوم واحد على الطريق . سألخص هذا بالقول إنني آمل أن هذا القسم من الكتاب كان مفيداً لك ، وأبعث لك بكل محبتي واحترامي وأطيب أمنياتي .

فَلتَقَدِّرْ ذاتك .

﴿ من كتاب ﴾

لا تهتم بصفاير الأمور

مع أسرتك

هئى مناخاً عاطفياً إيجابياً

تماماً مثل الحديقة التى تزدهر تحت ظروف معينة ، يمضى بيتك بطريقة أكثر نعومة عندما يؤخذ المناخ العاطفى فى الاعتبار بحرص وعقلانية ، فبدلاً من مجرد التفاعل ببساطة مع كل أزمة وظروف تنشأ ، فإن إعداد المناخ العاطفى يعطيك بداية مميزة لتجنب المصادر الكامنة للضغط النفسى والصراع . إنه يسمح لك بأن تستجيب للحياة بدلاً من مجرد إصدار ردود فعل لها .

وعندما تحاول أن تحدد البيئة العاطفية المثالية لنفسك أو لعائلتك ، هناك أسئلة مهمة متعددة عليك أن تسألها لنفسك : أى نوع من الأشخاص أنت ؟ ما هي البيئة التى تستمتع بها وتنجح فيها ؟ هل تتمنى لو كان بيتك أكثر سلاماً ؟ هذه الأسئلة مهمة جداً لكى تهينى البيئة العاطفية المثلى .

إن المناخ العاطفى يتعلق بتفضيلاتك الداخلية بشكل أقوى من علاقته ببيئتك الخارجية ؛ فعلى سبيل المثال إن وضع أثاثك أو ألوان الجدران أو السجاد يمكن أن يسهم فى البيئة العاطفية ولكنها ليست العناصر الأكثر أهمية ؛ فبيئتك العاطفية بالأساس تصنعها أشياء مثل مستوى الضوضاء وسرعة النشاط (هل يندفع كل واحد من الموجودين كدجاجة مذبوحة مفصولة الرأس ؟) ، واحترام كل شخص للآخر ، والرغبة (أو نقص الرغبة) فى أن تجلس ساكناً وتصفى .

ففى بيتنا على سبيل المثال ، قررنا أن هدفنا هو أن نخلق ونصون بيئة من الهدوء النسبى ، ورغم أننا غالباً ما نفشل فى تحقيق المستوى المستهدف ، فنحن بالتأكيد نتخذ خطوات لنجعل الأحداث العارضة فى صالحنا ؛ فعلى سبيل المثال ، رغم أننا نحب قضاء الوقت معاً وفى أغلب الأحيان نفعل ذلك ، فإن كل واحد منا يستمتع بقضاء الوقت بمفرده فى

بيتنا . إن إدراك بقائنا في خلوة يتم التفكير فيه ببساطة كشيء إيجابي أكثر منه كشيء سلبي ، وهذا يجعل من السهل علينا جميعاً أن نكون أكثر حساسية لمستوى الضوضاء والنشاط والفوضى التي تظهر في أى لحظة . لقد تعلمنا أن نحس عندما يريد أحد منا بيئة أهدأ أو المجال ليكون في خلوة .

شيء آخر نحاول أن نفعله وهو المحافظة على الاندفاع غير الضروري بأن يكون في أضيق الحدود ، ورغم أن أولادنا في الثامنة والخامسة فقط من العمر ، إلا أننا ناقشنا هذا الأمر مرات كثيرة ، واتفقنا كعائلة أن نعمل في هذا الاتجاه كأفراد وأيضاً في تعاملاتنا معاً . فعلى سبيل المثال ، إذا اندفعت كعادتي محاولاً أن أفعل أشياء كثيرة جداً في نفس الوقت ، فإنني أعطى أولادى الإذن أن يذكروني برفق أن أبطئ . إنهم يعرفون أن المحافظة على إيقاع عاقل يعد شيئاً ضرورياً لجودة حياتنا في البيت ويشعرون بالراحة لتذكيري عندما أحميد عن هذا الهدف .

ومن الواضح أن الحياة العاطفية المثالية ستختلف من بيت إلى آخر ، ولكنني أعتقد أنك ستجد أنه إذا قضيت وقتاً قصيراً تتأمل نوع البيئة التي تفضلها بشكل أكبر ، سترى تغيرات بسيطة نسبياً يمكنك أن تبدأ بتنفيذها . كن صبوراً مع هذه الاستراتيجية ، فربما يكون قد استغرق خلق بيتك العاطفية الحالية سنوات كثيرة ، لذا فإنه قد يستغرق خلق بيئة جديدة قليلاً من الوقت ، وبمرور الوقت أنا متأكد تماماً أنك ستجد هذه الاستراتيجية تعود عليك بفائدة كبيرة .

امنح نفسك عشر دقائق إضافية

عندما تسأل شخصاً عادياً أو أسرة عن أكثر شيء يسبب لهم الضغط النفسى ، فمن النادر ألا يكون لدى هؤلاء حقيقة أنهم دائماً " متأخرون بضع دقائق " . فسواء كنت ذاهباً إلى مباراة لكرة القدم أو العمل أو المطار أو نزهة فى الهواء الطلق بجوار منزلك أو يوم مدرسى نموذجى أو دار العبادة فيبدو أن أكثرنا دائماً ينتظرون حتى الدقيقة الأخيرة التى يمكن أن يغادروا فيها ، وهكذا يتأخرون قليلاً ، وهذه النزعة تخلق قدراً كبيراً وغير ضرورى من الضغط النفسى ؛ حيث نفكر باستمرار فيمن ينتظرنا وإلى أى حد قد نتأخر عن الموعد المحدد وكم مرة يحدث هذا . ودائماً ما ينتهى الأمر بأن نقبض على عجلة القيادة ونشد أعناقنا ويساورنا القلق بسبب عواقب تأخرنا . إن التأخر يجعلنا نشعر بالضغط الشديد ويدفعنا إلى أن نقلق بشأن الأشياء الصغيرة !

وهذه المشكلة المنتشرة يمكن حلها بسهولة وبساطة بإعطاء نفسك عشر دقائق إضافية لتصل أنت وعائلتك لمواعيدكم ، فيغض النظر عن وجهتك أخير نفسك بالتحرك مبكراً عشر دقائق بدلاً من الانتظار حتى آخر لحظة ممكنة لتندفع خارجاً من الباب .

والسر بالطبع هو أن تبدأ الاستعداد مبكراً عن المعتاد وأن تتأكد من أنك مستعد تماماً قبل أن تبدأ فعل شيء آخر . وليس بوسعى أن أخبرك كم ساعدتني هذه الاستراتيجية البسيطة فى حياتى الخاصة ، فبدلاً من الاندفاع بعجلة دائماً لأبحث عن حذاء ابنتى أو حافظتى فى اللحظة الأخيرة الممكنة ، فأنا الآن عادةً ما أكون مستعداً ولدى الكثير من الوقت الوفير . فلا تخدع نفسك أن هذه الدقائق العشر ليست مهمة - إنها مهمة بالفعل . إن الدقائق القليلة قبل الأنشطة وبينها يمكن أن تشكل الفارق بين يوم حافل بالضغط

النفسى وىوم بهىج ، وبالإضافة إلى ذلك ستكتشف أنك عندما لا تسرع متأخراً ستكون قادراً على أن تستمتع بدلاً من الاندفاع فى فعل الأشياء المختلفة التى تقوم بها كل يوم ؛ فحتى الأحداث البسيطة العادية يمكن أن تتم بمتعة كبيرة عندما لا تكون فى مثل هذه العجلة .

فعندما تنتهى من أى نشاط ، غادر مبكراً قليلاً لأداء النشاط التالى ، وعندما تسنح الفرصة قم بجدولة أنشطتك وعملك ولعبك وكل شىء آخر على حدة . وأخيراً لا تزحم جدولك ، فلتسمح بوقت للاسترخاء ، ووقت لا تفعل فيه أى شىء على الإطلاق .

إذا نفذت هذه الاستراتيجية ستكون مندهشاً من مدى الاسترخاء الذى ستبدو عليه حياتك ، وسيحل محل الإحساس الدائم بالضغط والاندفاع فى عجلة إحساس بالهدوء والسلام .

أصغ إليها (وإليه أيضاً)

إذا كان على أن أقدم اقتراحاً واحداً للمساعدة على حل كل مشاكل العلاقات والمشاكل الأسرية ، سيكون هذا الاقتراح أن تصبح مستمعاً أفضل ، ورغم أن الغالبية العظمى منا يحتاجون إلى تدريب كثير فى هذا المجال ، فإني سأضطر للقول إننا نحن الرجال الذين نحتاج لمعظم هذا التدريب .

فمن بين مئات النساء اللاتي عرفتهن خلال حياتى والآلاف الذين تحدثت معهم أثناء عملى ، فإن الغالبية العظمى منهن يشتكين من أن الزوج أو الشخص الآخر الذى تعتنى به أو الأب ليس مستمعاً جيداً ، ويقول معظمهن إن أقل قدر من تحسين الإصغاء سيقابل بطريقة حسنة للغاية وأنه بلا شك سيجعل العلاقة أفضل ، بغض النظر عن طبيعتها ؛ فالإصغاء إلى الآخرين يشبه تقريباً " حبة دواء سحرية " نتائجها مضمونة النجاح .

إنه لأمر مُشوق أن تتحدث إلى زوجين يصرحان بأن بينهما علاقة حب . وفى أغلب الحالات إن سألتهما عن سر نجاحهما ، فسيشير كل منهما إلى قدرة الشخص الآخر على الإنصات الذى يعد واحداً من أهم العوامل التى تسهم فى جودة علاقتهما ، وهذا أيضاً السبب الحقيقى للعلاقة الإيجابية بين الأب وابنته .

لماذا إذن يكون القليلون منا مستمعين جيدين إذا كان المقابل بهذا السخاء ؟ هناك بعض الأسباب عالقة فى عقلى . أولاً ، حسب تعلق الأمر بالرجال ، كثيرون منا يشعرون أن الإصغاء حل ينزع منا المبادرة بالدفاع عن أنفسنا ، ويتعبير آخر عندما نصغى دون مقاطعة لا نشعر بأننا نفعل أى شىء ، بل نشعر بأننا سلبيون للغاية ، ومن الصعب بالنسبة لنا أن نقبل الحقيقة أن الإصغاء نفسه هو الحل .

والطريق للتغلب على هذه العقبة المهمة هي أن نبدأ فهم مدى تقدير الأشخاص الذين نحبههم لأهمية الإصغاء إليهم ، فعندما يصغي شخص ما إلينا بصدق نشعر بأننا مسموعون ومحبووبون . إنه أمر ينعش أرواحنا ويجعلنا نشعر بأننا مفهومون . وعلى الجانب الآخر ، عندما نشعر بأنه لا أحد يصغي إلينا تحزن قلوبنا ، ويتولد شعور لدينا كما لو كان هناك شيء مفقود ؛ فنشعر بالنقص وعدم الرضا .

والسبب الرئيسي الآخر بأن القليلين منا يصبحون مستمعين جيدين هو أننا لا ندرك حقاً كم نحن سيئون ! ولكن إذا لم يخبرنا أحد أو يبين لنا ذلك بطريقة ما ، فكيف لنا أن نعرف ؟ إن الإصغاء غير الجيد يصبح عادة خفية لا ندرك أنها لدينا . ولأن لدينا رفقاء كثيرين مثلنا فإن مهارات الاستماع لدينا تبدو أكثر من كافية - لذا نحن لا نعطي الأمر الكثير من التفكير .

إن تحديد مدى فعاليتك كمستمع يتطلب قدراً كبيراً من الأمانة والتواضع . يجب أن يكون لديك الإرادة لأن تبطن وتصغي لنفسك قبل أن تقاطع شخصاً ما . أو تتحلى بقليل من الصبر وتبتعد أو تبدأ التفكير في شيء آخر حتى ينتهي الشخص الذي تتكلم معه من حديثه .

هنا تقترب من الحصول على نتائج مضمونة نظرياً ، فربما يدهشك مدى السرعة التي تحل بها المشكلات والقضايا القديمة وتقترب بشدة من الإحساس بمن تحبههم ، وذلك إذا أبطأت وأصبحت مستمعاً أفضل . والتحول إلى مستمع جيد هو شكل من أشكال الفن رغم أنه ليس معقداً بشكل كبير ؛ ففي المقام الأول كل ما يتطلبه الأمر هو رغبتك في أن تصبح مستمعاً أفضل ، ويتبعها بعض التدريب . وأنا متأكد أنك سوف تكافئ على جهدك .



لا ترد على الهاتف

كم مرة كنت فيها منهمكاً تماماً فى كل ما تفعله فى البيت ، وفى أسوأ لحظة رن الهاتف ؟! أو كنت تحاول جاداً الخروج من باب المنزل بمفردك أو بصحبة أطفالك عندما بدأ الهاتف بالرنين يجذب انتباهك ؟! أو على الجانب الآخر ، كنت مشغولاً تماماً فى لحظة خاصة - بمفردك أو مع شخص تحبه - عندما رن الهاتف أيضاً ؟!

السؤال هو ، هل أجيبته ؟ فإذا كنت مثل معظم الناس ، ربما تكون قد فعلت . لكن لماذا ؟ إن استجابتنا لرنين الهاتف هى أحد الأشياء القليلة التى لدينا سيطرة مطلقة عليها وسلطة اتخاذ قرار إزاءها ؛ ففى هذا العصر الذى تتوافر فيه ماكينات الرد الآلى والبريد الصوتى ليس من الضرورى أن ترد على الهاتف كما كان من قبل ، ففى أغلب الحالات يمكننا ببساطة أن نعاود الاتصال بشخص ما فى وقت أكثر ملاءمة .

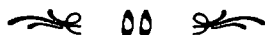
إحدى أكثر اللحظات التى تسبب الضغط النفسى فى بيتنا هى عندما يرن الهاتف لحظة خروجنا من الباب فى الصباح ويجرى أحد الأطفال ويرد عليه ! وعندها بدلاً من الدخول إلى السيارة أعود إلى الهاتف لأهتم بهموم شخص آخر . ونادراً ما يستحق الأمر هذا الوقت والضغط النفسى المصاحب له . لقد تعلمت سراً صغيراً . لدى واحد من أجهزة الهاتف تلك التى بها خاصية " منع الرنين " . فأحياناً عند تذكرى أقوم بضبط جهاز الهاتف على وضع منع الرنين قبل حوالى ثلاثين دقيقة من موعد مغادرتنا للبيت ، وبهذه الطريقة لن يتعرض الأطفال لإغراء الرد على الهاتف .

منذ عدة سنوات مضت كنت أتحدث مع صديق لى عن موضوع الرد على الهاتف أثناء عشاء أسرى . واتفقنا أنه ما لم يكن أحدنا ينتظر مكالمة مهمة

جداً . فإن الرد على الهاتف أثناء الوقت المخصص للأسرة يبعث برسالة مؤذية وقليلة الاحترام لكل أفراد الأسرة ، والرسالة هي : شخص ما غير معروف يتصل والرد على مكالمته أو مكالمتها يعد أكثر أهمية بالنسبة لي من الجلوس معكم الآن . شيء مخيف جداً ، أليس كذلك ؟

من بين أكثر اللحظات سحراً مع أطفالى عندما نقضى الوقت معاً نقرأ أو نلعب ويرن الهاتف ، فبدلاً من مقاطعة وقتنا معاً ينظر كل منا للآخر ونتفق - أنه لا شيء أكثر أهمية من الوقت الذى نقضيه معاً الآن ! وهذه إحدى الطرق التى أبين فيها لأطفالى مدى أهميتهم بالنسبة لي . إنهم يعرفون مدى أهمية الهاتف بالنسبة لعملى ؛ حيث إننى عملياً لا يمكننى الاستغناء عنه ، وأن قرارى ألا أجيب عليه لا يأتى بسهولة .

من الواضح أنه ستكون هناك مرات عديدة تريد فيها الرد على الهاتف ، ولكننى أحثك على أن تختار بعناية . أسأل نفسك هذا السؤال : " هل الرد على الهاتف فى هذه اللحظة سيجعل حياتى أسهل ، أو أنه سيضيف ضغطاً نفسياً إلى يومى ؟ " ، الأمر بسيط كما يبدو ، إن اختيار ، عدم الرد على الهاتف فى المواقف الاختيارية يعد قراراً اختيارياً وبالتالى يخفض إلى حد كبير الضغط النفسى فى حياتك المنزلية .



شجع أولادك على الشعور بالملل

بالنسبة للآباء العاديين ، لا شيء أسوأ من سماع هذه الكلمات من أطفالهم : " أنا أشعر بالملل " أو " لا يوجد شيء لأفعله " . وهذا حقيقي بشكل خاص بالنسبة للآباء الذين يحاولون جادين أن يقدموا لأولادهم مجموعة متنوعة من الخبرات والأنشطة ليختاروا منها . ولكن ما يدعو للسخرية هو أن هؤلاء الآباء الذين يحاولون بجدية شديدة هم أنفسهم يعانون الكثير من هذه الكلمات .

فالأطفال الذين لديهم الكثير جداً من الفرص والاختيارات والأنشطة المجدولة والأشياء التي يمكنهم أن يفعلوها غالباً يكونون أكثر عرضة للملل ، والسبب أن هؤلاء الأطفال معتادون على أن تتم تسليتهم وتحفيزهم فرضياً في كل دقيقة من كل يوم . إنهم ينتقلون بسرعة من نشاط إلى نشاط مع وقت قصير يفصل بينها ، ولديهم جداول تبدو ممتلئة تقريباً كجداول أبويهم ! فببساطة شديدة ، إذا تعطل شيء فإنهم يشعرون بالملل والقلق وإلى حد ما اليأس من إيجاد شيء يفعلونه . يشعر كثير من الأولاد أنهم لا يستطيعون العيش دون هاتف في أيديهم أو جهاز هاتف أو راديو أو كمبيوتر أو لعبة من ألعاب الفيديو لتسليتهم في كل دقيقة .

والحل ليس في تغذيتهم بالأفكار عن أشياء يمكنهم فعلها للتخلص من مللهم . فكما تعرف أنهم سوف يرفضون أفكارك على أية حال ، ولكن القضية الأكبر هي أنك على المدى الطويل تؤذي أطفالك . فبتقديم قدر زائد من الاقتراحات عن كيفية شغل أنفسهم ، فإنك في الواقع تغذي المشكلة باقتراح أن أطفالك بالفعل يحتاجون لأن يفعلوا شيئاً كل دقيقة من كل يوم .

حل عظيم (سيصدم أولادك الذين يشعرون بالملل) وهو أن تجيب عن كلمات مثل " أنا أشعر بالملل " بالقول بثقة : " عظيم ، فلتشعر بالملل " . ويمكنك أيضاً أن تستمر وتقول : " من الجيد لك أن تشعر بالملل مرة كل حين " . إننى أضمن لك بمجرد أن تجرب هذا عدة مرات وتعنيه حقاً ، أن يتوقف أطفالك عن التفكير بأن تسليتهم بصفة مستمرة تقع على عاتقك ، والفائدة الخفية لهذه الاستراتيجية هي أنها ستشجع على خلق إبداع أكبر لدى أطفالك بإجبارهم على أن يكتشفوا بأنفسهم أشياء ليفعلوها .

أنا لا أقترح أن تفعل هذا طوال الوقت أو لا تقوم بدور نشط ودود فى الأنشطة التى يسهم فيها أولادك . لكن ما أشير إليه هو مواجهة نشاطهم الزائد - عندما توقن فى قلبك أن أطفالك لديهم الكثير من الأشياء ليفعلوها وأن شعورهم بالملل ينبع منهم هم ، وليس من نقص الإمكانيات . أعتقد أنك ستحب الإحساس بالحرية الذى ستشعر به بعد أن تلقى مشكلة الملل عن كاهلك وتسلمها لمن هو مسئول عنها - وهم أولادك - ويحظى بنفس القدرة من الأهمية أنك بذلك تؤدى لأبنائك صنيعاً كبيراً بتعليمهم أنه ليس هناك خطأ فى ألا يكون لديك شىء تفعله فى كل دقيقة من كل يوم . إنه أمر عادى أن تشعر بالملل بين الحين والآخر .

توقع أن ينسكب الشراب

تعلمت هذه الحيلة منذ أكثر من عشرين عاماً مضت . لقد أثبتت يوماً بعد يوم وعماماً بعد عام فعاليتها البالغة في تحقيق هدفى ، وهو خلق بيئة منزلية أكثر هدوءاً لنفسى وللآخرين .

وأساس هذه الاستراتيجية ينبع من فهم أننا عندما نتوقع شيئاً أن يحدث ، نكون أقل تأثراً بالمفاجأة ، وبالتالي أقل انفعالاً ، بالإضافة إلى ذلك ، عندما نتوقع شيئاً أن يحدث - أى عندما نتوقع شيئاً أن ينسكب - ولا يحدث هذا فإننا نشعر بالامتنان . وبتعبير آخر نبدأ فى تقدير حقيقة أن الأشياء التى نأكلها ونشربها لا تنسكب على الأرضية فى أغلب الأحيان ، وفى معظم الأوقات تضى الحياة بسهولة ويسر . والمشكلة هى أننا نميل للتركيز على الاستثناءات المثيرة للغضب .

فكر فى آخر مرة سكبت فيها أنت أو أحد من عائلتك زجاجة لبن أو كوباً من القهوة على السجادة . ماذا كان رد فعلك ؟ الأرجح أنه كان مشوباً بالذعر وخيبة الأمل وقدراً كبيراً من الضغط النفسى . ماذا تفترض أنه سيحدث إذا توقعت أن الشراب سينسكب بدلاً من أن تفترض أن لا شيء سينسكب - وأن تتقبل الأمر كأمر لا مفر من حدوثه ؟ إن هذا الافتراض يضيف لمحة مختلفة كلياً إلى نفس هذه الحقائق . وهذا لا يعنى أنك تحب أن ينسكب الشراب ، بل يعنى أنه لا بأس أن يحدث - فأنت تتقبله . ومن الواضح ألا يكون لديك فكرة عن الوقت الذى سيقع فيه الأمر ، فقط من المحتمل أن يحدث فى لحظة ما . ربما يكون اليوم فى وقت متأخر ، أو الأسبوع القادم ، أو بعد ثلاث سنوات من الآن ، فى لحظة ما فى المستقبل سينسكب منك اللبن فى البيت ، وهذه الاستراتيجية تعدك لهذه اللحظة التى لا مفر منها .

ونفس الاستعارة يمكن أن تتسع بسهولة لتستوعب أى شىء آخر محتمل من شأنه أن يسبب الغضب فى البيت - شىء لا يعمل بكفاءة ، أو شىء ما ينكسر ، أو تحدث بعض الفوضى الكبيرة ، أو شخص لا يؤدى دوره ، أو أيأ كان الأمر ! والمعزى أنه عندما تتوقع حدوث شىء ما فلن يفاجئك وقوعه . ولا تقلق من أن توقعك لحدوث شىء ما قد يسبب وقوعه . لا ليس الأمر هكذا . نحن لا نتحدث عن " تخيل " حدوث شىء أو تشجيع حدوثه بأى شكل . نحن نشير هنا إلى نعمة التقبل ، أى تعلم قبول الأشياء كما هى بدلاً من تعليق سعادتنا على الطريقة التى نريد أن تكون عليها الأشياء . راقب ما يحدث عندما تتوقع أن ينسكب شىء . إننى متأكد أنك ستجد نفسك أكثر استرخاءً فى المرة القادمة التى يحدث فيها الأمر .

لتسمح بـ "مساحات بيضاء" فى تقويمك

إن القدر الزائد من أى شىء ، حتى الأشياء الجيدة - هو مجرد قدر زائد عن الحد ! فبغض النظر عن مدى ميلك لأن تكون اجتماعياً - أو مدى حبك لقضاء الوقت مع الآخرين - هناك شىء سحرى ويجلب الشعور بالهدوء يتعلق بالنظر إلى تقويمك ورؤية المساحات البيضاء التى تدل على وجود وقت غير مخطط له . إن " المساحات البيضاء " هى وقت لك لتفعل شيئاً لم يكن لديك وقت لفعله من قبل أو لتمتنع عن فعل أى شىء تماماً . إن توفير أوقات فى تقويمك ليس بها شىء مخطط لفعله خلالها يسهم فى الشعور بالهدوء والإحساس بأن لديك وقتاً كافياً .

أما إذا كنت تنتظر حتى يتم إنجاز كل شىء، وبعدها توفر وقتاً لنفسك فأنت نادراً ما ستجده ، هذا إن وجدته . وبدلاً من ذلك سيمتلئ تقويمك وجدولك بالتزاماتك وباحتياجات ومطالب الآخرين بطريقة معجزة . فالزوجة أو الشريكة سيكون لديها أشياء لتفعلها ، وأطفالك (إن كان لديك أطفال) سيكون لديهم مطالب كثيرة منك ، وكذلك الجيران وأصدقاؤك وعائلتك ، ثم هناك الالتزامات الاجتماعية - البعض منهم تحبهم وآخرون لست ملتزماً تجاههم . ومطالب أخرى كثيرة تأتى إليك بالطبع من العمل وأيضاً من خارجه مثل الاتصالات الهاتفية وندوبى المبيعات . يبدو أن الجميع يحصلون على جزء من وقتك ، فيما عداك أنت .

ويبدو أن الحل الوحيد هو أن تضع فى الجدول وقتاً لنفسك بنفس درجة الاحترام والالتزام التى تحدد بها موعداً مع طبيبك أو أفضل أصدقائك ؛ فينبغى أن تحدد موعداً وتحافظ عليه ما لم يكن هناك أمر طارئ ! إن الإجراء

نفسه بسيط جداً ؛ حيث تنظر فى تقويمك وتضع (بالعلم الحبر) وقتاً لنفسك . يجب أن تحدد أوقاتاً لا تسمح لأى شيء أن يتم جدولته خلالها .
 فبينما أنظر إلى تقويمى الخاص ، ألاحظ وجود وقت مخصص لى يوم الجمعة المقبل بين الساعة ١٠:٣٠ والساعة ٤:٣٠ بعد الظهر . لا يوجد شيء مخطط لفعله فى ذلك الوقت وما لم يحدث أمر طارئ لن يكون هناك شيء . وهذا يعنى أنه عندما يطلب منى أحد أن أفعل شيئاً فى هذا الوقت - كبرنامج إذاعى يريد أن يجرى مقابلة معى ، أو شخص يريد الاتصال بى ، أو عميل يريد مساعدتى ، أو أيأ كان الأمر - سيكون الرد أنى لا أستطيع أن أقوم بهذا الأمر . فأنا لى بالفعل خطط ا وتلك الخطط من أجلى . فى أواخر هذا الشهر ، لى يوم كامل محجوز . وهذا أيضاً وقت مقدس لن يملأه شيء .

وكما ترى ، فإن هذا يستغرق بعض الوقت للتعود عليه ، فعندما بدأت حجز وقت لنفسى منذ عدة سنوات مضت ، كنت أخشى أننى بينما آخذ وقتاً لنفسى أفوت بذلك فرصاً أخرى أو يفهم الأمر أنه سلوك أنانى . كان صعباً جداً على أن أتعلم أن أقول إنه ليس لى وقت بينما هناك مساحة فى تقويمى ! ولكن ما أدركته أننى كنت أستحق هذا الوقت - وكذلك أنت .

وأصبحت هذه المساحة البيضاء فى تقويمى أحد أهم الأشياء المجدولة فيه ، وتعلمت أن أحميه وأقدره . وهذا لا يعنى أن عملى أقل أهمية بالنسبة لى أو أن وقتى مع عائلتى لم يعد هو أكثر الأنشطة أهمية . لكنه يقترح ببساطة أن الوقت الذى تشير إليه المساحة البيضاء يوفر درجة مطلوبة من التوازن الذى ينمى روحى ، وبدونه تصبح الحياة محمومة جداً ومزدحمة بشكل زائد .

أنا أشجعك أن تبدأ اليوم . ألق نظرة على تقويمك واختر وقتاً منتظماً - مرة كل أسبوع ، أو حتى كل شهر لتبدأ به - حتى لو كان ساعات قليلة ، ولكن احجز وقتاً لنفسك ، ثم عندما تأتى المطالب فى طريقك ، لا تفكر حتى فى وضعها فى هذا الوقت المقدس . ابدأ بتقدير وقتك الخاص بنفس الدرجة وربما أكثر من أى شيء آخر . لا تقلق . إنك لن تحول نفسك إلى شخص أنانى .

وفي الحقيقة العكس هو المحتمل أن يحدث ، فعندما تبدأ بالشعور كما لو كانت حياتك قد عادت ملكك مرة أخرى ، ستكتشف أنك أكثر تواجداً لتلبية احتياجات الآخرين ، وعندما تحصل أخيراً على ما تحتاج إليه ، ستكتشف أن الأمر صار أكثر سهولة لأن تعطي للآخرين .

توقف عن تبادل قصص الرعب

هذه الاستراتيجية ملائمة بشكل خاص للأشخاص الذين يعيشون معاً ؛
 فثمة ظاهرة عامة لأي شخصين سواء كانا يعملان خارج البيت أو يبقيان فى
 المنزل أثناء اليوم أن يأتيا معاً فى المساء ويقضيان قدراً كبيراً من الوقت والطاقة
 يتبادلان " قصص الرعب " . وبتحديد أكثر فإن ما أعنيه هو كم المحادثة
 الذى يوجه نحو الأشياء البغيضة والمروعة التى حدثت خلال اليوم ، وتشمل
 المناقشات مدى صعوبة اليوم ومشقته ، وكم الطالب التى كانت تقع على
 كاهلك ، والمضايقات التى كان عليك مواجهتها ، والأحداث المربكة ،
 والتجارب السيئة ، واللحظات الصعبة ، والأبناء كثيرى الطالب ، والمدراء
 غير الحساسين ، إلى آخر القائمة ، ويبدو أن كثيرين منا يريدون الزوج أو
 الشريك أن يفهم مدى صعوبة حياتنا حقيقة .

توجد أسباب عديدة تجعلنى أعتقد أن هذه العادة خطأ كبير . أولاً أن
 أغلبنا لديه وقت قصير ثمين لقضائه كل يوم مع من يحبهم . يبدو لى أنه لو
 كان لدينا يوم صعب فليس هناك أى ضرورة لأن نستعيد فى المساء . إن
 التفكير فى الأشياء السلبية فى اليوم والتحدث عنها يعنى أن نعيشها ثانية ،
 وهذا يخلق قدراً هائلاً من الضغط النفسى ويستنزفنا عاطفياً .

ثانياً ، إن التركيز الزائد على الأجزاء السلبية من يومك يعكس الصفو ،
 وبتعبير آخر إنه يذكرك بالضغط النفسية وصعوبات الحياة اليومية ، وهكذا
 يقنعك أنه من الملائم أن تكون جاداً وقاسى القلب ومتوتراً .

إن التصرف البسيط الذى يتمثل فى منع أو تخفيض القدر من الطاقة الذى
 تبذله فى رواية قصص الرعب له أثر فوري وسحري بشكل ما حيث يجعلك
 تشعر بأن حياتك أفضل . إن الأمر لا يعنى أنه ليس هناك أشياء صعبة وجادة

للافاة عليك التعامل معها - كلنا نفعل ذلك - بل إن تبادل الموااة مع الآخرين حول هذه الأجزاء الصعبة من الحياة تكلف أكثر مما يستحق الأمر ، وكلما تخلصت من هذه النزعة سوف تتذكر الأجزاء الأفضل فى الحياة . وسيكون من السهل أن تتذكر وتفكر فى أوجه الحياة المحبة والطيبة ، وتلك الأشياء التى سارت بطريقة صحيحة وجيدة ، تلك الأجزاء من حياتك التى تفخر بها والتى تتعشك . وستلاحظ أنه عندما يكون هناك قدر أكبر من اهتمامك مركزاً على النواحي الإيجابية ، فإن الزوج أو الشريك سيفعل نفس الشيء بسرعة . إن أغلب الناس عندما يكسرون هذه العادة الشائعة جداً يجدون أن التركيز على النواحي الإيجابية أكثر تشويقاً وإمتاعاً بكثير . ستنتفح أبواب جديدة فى علاقتك وستكتسب اهتمامات جديدة أيضاً .

من فضلك تفهم أننى لست أقترح أنه ليس ملائماً أبداً أن تتحاور حول ما يحدث - بما فى ذلك أسوأ الأشياء - مع أحبائك ، فى أوقات ربما تريد أو حتى تحتاج لأن تفعل ذلك . توجد استثناءات كثيرة لهذه الاستراتيجية . إن ما أقترحه هو أن تبتعد عن الإسراف فى هذه النزعة . فبدلاً من أن تصبح هذه العادة جزءاً ثابتاً من أمسيك ، وشيئاً تفعله دائماً ، انظر إذا ما كان باستطاعتك أن تخفضها إلى حد الشيء العارض ، ومن الواضح أنك تريد أن تكون أميناً فيما يتعلق بمشاعرك الحقيقية ، ولكننى اكتشفت أنه يمكن أن تربح كثيراً إذا تركت بعض السلبيات وراء ظهرك . وقبل أن تسرع وتقاطع ، ربما تسأل نفسك : " ما الذى سوف يحققه هذا ؟ " ، أو ربما تسأل : " هل البوح بهذه المعلومة سيجعل يوماً من أيامك أكثر إشراقاً ، أو سيجعلنا نتدهور ؟ هل سيجعلنا نتقارب ونصبح أكثر حميمية ، أو سيدكرنا بكم يمكن أن تكون الحياة صعبة ؟ " .

أعتقد أننا جميعاً نعرف أن الحياة يمكن أن تكون صعبة ومتعبة للغاية . وأنا أيضاً أعتقد أن أكثرنا يسلم بأن علينا أن نتعامل مع المشاحنات كل يوم . والأسئلة هى هل يجدى نفعاً الحوار فى التفاصيل الحزينة ؟ هل لها قيمة حقيقية ؟ ورغم الحقيقة أننى أخطئ كالأى شخص آخر فى الإسراف فى هذه النزعة فى بعض الأوقات ، إلا أننى قد اكتشفت أنه فى أغلب

الأحيان يكون الحوار فى السلبىات غير مثمر وبعكر صفو أى أمسىة يسودها الاسترخاء .

إننى أشجعك أن تجرب هذا الاقتراح ؛ فى المرة القادمة التى تشعر فىها بالرغبة فى المشاركة بمعلومات حول مدى الإزعاج والصعوبة التى كان عليها يومك ، انظر إذا كان بإمكانك أن تحتفظ بها لنفسك بدلاً من ذلك ، وأعتقد أنك ستكتشف أنه أمر صحى أن تفعل ذلك .

لا تستهن بزوجتك " أو أى شخص آخر مهم "

أستطيع أن أكتب كتاباً كاملاً حول هذا الموضوع ، ولكن حيث إن لدى بعض فقرات فقط لشرحه ، سأدخل مباشرة إلى جوهر الموضوع .
إذا استهنت بزوجتك فمن المضمون بنسبة ١٠٠٪ أن يؤثر هذا عكسياً علي علاقتك ، فأنا لم أقابل شخصاً من قبل يحب أن يُستهان به - وقليلون جداً يقبلون هذا على المدى الطويل .

ومن الواضح أن أحد أكثر الأشياء المهينة والمدمرة التى يمكن أن نفعليها لزوجاتنا (أو أى شخص آخر) هو أن نستهين بهن . وفعل هذا يشبه القول : " إنها وظيفتك أن تجعلى حياتى أسهل ووظيفتى أن أتوقع منك ذلك " . آه !

هناك طرق كثيرة للاستهانة بشركاء حياتنا ، وهذه فقط بعض من هذه الطرق : نحن ننظر إلى أدوارنا بجدية أكبر من أدوارهم ، ونظن أن إسهاماتنا مهمة وأن شركاءنا هم " المحظوظون " . وينسى الكثيرون منا أن يقولوا كلمات مثل " من فضلك " و " شكراً " - وبعضنا لا يقولها على الإطلاق . ونحن نفشل فى أن نتأمل كم نحن محظوظون وكيف كانت الحياة ستصبح حزينة وصعبة إذا عشناها دون زوجاتنا . وأحياناً نكون كثيرى المطالب جداً من زوجاتنا . وفى أحيان أخرى نحن نتحدث عنهن بعدم احترام أمام الآخرين . وبعضنا يظن أننا نعرف ما تفكر فيه زوجاتنا ، لذا نتخذ القرارات بدلاً منهن ، ثم هناك الخطأ الشائع المتمثل فى توقع أشياء محددة - مثل بيت نظيف أو وجبة ساخنة ، أو مال لدفع الفواتير ، أو قرض لطيف بشروط جيدة . لأنهن بعد كل شىء زوجاتنا ، وهن يجب أن يفعلن هذه الأشياء . وأخيراً قليلون منا

ينصتون حقاً لزوجاتهم أو يشاركون فيما يثيرهن أو يبهجهن - إلا إذا صادفنا شيء نحن مهتمون به . يمكننا أن أستمروا ، ولكنك فهمت ما أعنيه . هل هناك ما يدهش في أن ما يقرب من خمسين بالمائة من الزوجات تنتهي بالطلاق ، وأن كثيراً من النسبة الباقية مؤلم وممل وأقل إشباعاً ؟ تقريباً لا ! إنه أمر واضح ولكننا لسبب ما نستمر في ارتكاب نفس الخطأ - نحن نستهيئ بشركاء حياتنا .

والعكس أيضاً صحيح - فلا شيء تقريباً يسعد الناس أكثر من إحساسهم بأن الآخرين يقدرونهم . فكر كم كان شعورك مدهشاً عندما قابلت زوجتك أو الشخص العزيز عليك لأول مرة . لقد كان إحساساً رائعاً للغاية ، والعامل الرئيسي الذي ساعد على الشعور بالحب الذي تشاركتما فيه هو تقديركما الحقيقي لبعضكما البعض . لقد قلت حينئذ أشياء مثل : " إنه لشيء لطيف أن أسمع منك " و " شكراً لاتصالك " . لقد عبرت عن امتنانك ولم تستهن بحبك الجديد أبداً .

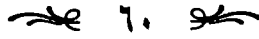
يعتقد الكثيرون من الناس أنه أمر محتوم أن يفقد الزوجان إحساسهما بالتقدير لكل منهما الآخر . ليس الأمر كذلك ! فالتقدير أمر تحت سيطرتك بنسبة مائة بالمائة . فإذا اخترت أن تكون شكوراً وأن تعبر عن تقديرك ، فستفعل ذلك . وكلما فعلت ذلك أكثر ، مارست عادة صحية وهي ملاحظة الأشياء التي تثير إحساسك بالامتنان - إنها نبوءة ذاتية التحقيق .

زوجتي " كريسي " هي إحدى أكثر الناس الذين عرفتهم تقديراً ؛ فهي تخبرني باستمرار كم تحبني وكم هي محظوظة لأنها زوجتي . وأنا أحاول أن أتذكر أن أفعل نفس الشيء ، لأن هذا بالضبط ما أحسه ، وهل تعرف هذا الإحساس ؟ في كل مرة تعبر هي عن تقديرها لي ، أحس بمزيد من الحب نحوها ، ولكننا لا نفعل هذا كطريقة للحصول على الحب ، ولكن ببساطة لأننا كليتنا نميل إلى التركيز على مدى حظنا الجيد لأننا حبيبان وشريكان .

فعلى سبيل المثال أكون خارج المنزل لانشغالي بالقاء كلمة وتترك لي " كريسي " رسالة رقيقة تخبرني فيها بأنها شاكرة لأن لدى الإرادة أن أعمل بجد من أجل أسرتنا . وفي نفس الوقت تقريباً أترك لها رسالة أخبرها فيها بأنني ممتن لأن لديها الإرادة أن تبقى في البيت مع أطفالنا ، تمنحهم الحب

الذى يحتاجون إليه ويستحقونه بينما أكون خارج المنزل . وكلانا لديه شعور صادق بأن الآخر يقدم تضحية مماثلة على الأقل لتضحيتيه وأننا أعضاء فى نفس الفريق ، ثم عندما تكون هى فى الخارج وأكون أنا فى البيت ، يبدو كما لو كنا نعكس رسائل المجاملة المتبادلة ؛ فهى شاكرة لأن لى الإرادة والقدرة أن أكون فى البيت ، وأنا أحس بنفس القدر من الامتنان لأنها فى الخارج تسهم من أجل أسرتنا .

لقد أمضيت مع " كريس " خمسة عشر عاماً معاً ، ويحب كل منا الآخر اليوم أكثر مما فعلنا فى كل السنوات الماضية ، وأنا متأكد تماماً أن قرارنا بأن لا يستهين أحدهنا بالآخر هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث ذلك . أنا متأكد من أنك ستندش من مدى قوة هذه الاستراتيجية إذا جربتها . وفى الوقت الحاضر ، لتنسى ما تأخذه وتركز فقط على ما تعطيه . أنا أعتقد أنك إذا قررت أن تتوقف عن الاستهانة بزوجتك ، فإنها ستبدأ فى فعل نفس الشيء . إنه شعور طيب أن تكون شاكراً ؛ فلتجرب هذه الاستراتيجية ، وستحبها !



لا تكن شهيداً

لست بحاجة للقول إننا جميعاً نقدم تضحيات ونقوم بعمل مساومات في علاقاتنا وحياتنا الأسرية ، وأكثر هذه التضحيات يتم تقديرها ، ولكن كما هو الحال مع أغلب الأشياء (بما في ذلك الأشياء الجيدة) إذا زاد الشيء عن الحد انقلب للضد .

ومن الواضح أن مستويات تحمل الضغط النفسى والمسئولية ونقص النوم والتضحية والوقت العصيب وكل شيء آخر تختلف من شخص إلى آخر . وبأسلوب آخر ، فإن الشيء البالغ السهولة بالنسبة لك ربما يكون شديد الصعوبة بالنسبة لى - وبالعكس . ولكن إذا استطعنا أن نولى اهتماماً لمشاعرنا وأن نكون أمناء فيما يتعلق بها ، فكل منا سيدرك متى يرتفع مستوى الضغط النفسى بدرجة زائدة عن الحد . وعندما يحدث هذا نشعر بأننا محبطون وقلقون وربما ممتعضون أكثر . ربما نشعر بقليل من تفضيل النفس ونقنع أنفسنا بأننا نعمل بجد أكثر من الآخرين وأننا نعانى أكثر منهم جميعاً .

الكثيرون منا (بمن فيهم أنا) سقطوا فريسة إغراء أن يصبحوا شهداء ، ومن السهل أن يحدث هذا لأن هناك غالباً خطأ رقيقاً بين العمل بجد لضرورة فعلية والمبالغة فى الأمر دون ضرورة واضحة .

ولكن الحقيقة المؤلمة هى أنه لا أحد فعلياً يستفيد من الشهيد أو يقدر ما يفعله ، وبالنسبة لأى شخص يكون الشهيد هو ألد أعدائه - فهو يملأ رأسه باستمرار بقوائم أشياء يجب أن يفعلها ، ودائماً ما يذكر الشخص نفسه بمدى صعوبة حياته . وهذا الفخ الذهنى يستنزف السعادة من حياته . وبالنسبة لمن حوله ، فالشهيد هو شخص شكاء بجدية ومبالغة ومهتم بذاته بدرجة زائدة تمنعه من رؤية جمال الحياة . فبدلاً من الشعور بالأسى لأجله ، أو اعتباره

ضحية كما يحلو للشهيد ، يرى الآخرون أن مشاكل الشهيد من صنعه تماماً .

فإذا كنت تعتقد أن لديك نزعة لأن تجعل من نفسك شهيداً فأنا أحثك على التخلي عنها ! فبدلاً من استهلاك ١٠٠ بالمائة من طاقتك في فعل أشياء الآخرين ، اترك شيئاً ما لشخص آخر ليفعله . مارس هواية . لتقضى بضع دقائق في اليوم لفعل شيء ، من أجلك فقط - شيء ما تستمتع به حقيقة ، وسيدهشك شيئان . أولهما أنك ستبدأ حقيقة الاستمتاع بحياتك وستشعر بوجود طاقة أكبر لأن الضغط النفسي الواقع عليك سيكون أقل ، فلا شيء يستهلك قدرًا أكبر من الطاقة أكثر من شعورك بالامتناع وبأنك ضحية . والسبب الثاني أنه بمجرد التخلص من الامتناع وبأن كل شيء تفعله تكون مضطراً لفعله ، سيبدأ الآخرون من حولك بتقديرك أكثر . فبدلاً من الشعور بأنك مستاء منهم ، ستشعر بالاستمتاع بصحبتهم وبأنك تقدرهم - سوف تفعل ذلك ، وباختصار سيفوز الجميع ويستفيدون عندما تتخلى عن موقف الضحية والنزعة لأن تكون شهيداً .

عندما يسألك أحد عن حالك ، لا تؤكد على مدى انشغالك

أصبح التأكيد الزائد على مدى انشغالنا أسلوباً في الحياة ، ورد فعل عفويّاً تقريباً . وفي الحقيقة ، إنني أعتقد أن ردنا على عبارة التحية : " كيف حالك ؟ " ، أصبحت " أنا مشغول جداً " ، وبينما أكتب عن هذه الاستراتيجية ، يجب أن أعترف أنني في بعض الأوقات أكون كأى شخص آخر لدى هذه النزعة وهي الشكوى من الانشغال . ولكنني لاحظت أنني أصبحت أكثر إدراكاً لذلك ؛ حيث إنني أركز قليلاً جداً على انشغالي - ونتيجة لذلك أشعر بأنني أفضل كثيراً .

ويبدو تقريباً كما لو أننا نصبح أكثر ارتياحاً عندما نؤكد للآخرين أننا نحن أيضاً مشغولون جداً . كنت في متجر البقالة الليلة الماضية في طريقى إلى البيت عائداً من العمل عندما شاهدت مجموعتين من الأصدقاء يحيى كل منهم الآخر . قال الشخص الأول : " أهلاً " تشك " . كيف الحال ؟ " ، تنهد " تشك " بصوت عالٍ وقال : " أنا مشغول حقاً ، ماذا عنك ؟ " أجاب صديقه : " نعم ، وأنا أيضاً . لقد كنت أعمل بجد حقاً " .

وكما لو كان الزبائن في المتجر يعرفون أنني أكتب كتاباً ، فقد أضافت امرأتان إلى مادتي التي أجمعها ! وقبل مرور ثوان معدودة لمحت وسمعت امرأة تقول للآخرى : " " جريس " إنه لشيء لطيف أن ألقاك . كيف الحال ؟ " ، فاستجابت " جريس " بهز كتفيها بطريقة ملحوظة وقالت : " جيد جداً ولكنني مشغولة حقاً " ومضت في حديثها بأدب وإخلاص قائلة : " ماذا عنك ؟ " وكانت الإجابة : " كما تعرفين ، أنا مشغولة كما هو الحال دائماً " .

ومن المغري جداً أن تبدأ محادثة بهذه الكلمات لأن الحقيقة أن أكثرنا مشغول حقيقة . وأيضاً يشعر الكثير من الناس أنهم يجب أن يكونوا مشغولين وإلا سيصبحون بلا قيمة فى مجتمعنا ، ويتنافس بعض الناس فى التعبير عن مدى انشغالهم ، ولكن المشكلة أن هذه الاستجابة والتأكيد الزائد على مدى انشغالنا يحدد أسلوب بقية المحادثة ، ويضع التركيز على انشغالنا بتذكير كلا الطرفين بمدى الضغط النفسى والتعقيد الذى أصبحت عليه الحياة . وبالتالى فرغم حقيقة أن لديك لحظة للهروب من الضغط النفسى بالترحيب بصديق أو شخص تعرفه ، فأنت تختار أن تقضى حتى لحظات فراغك بالتأكيد على مدى انشغالك وتذكير نفسك بذلك .

ورغم أن هذه الاستجابة قد تكون صادقة ، إلا أنها تعمل ضدك - وكذلك ضد صديقك - وذلك بتقوية أحاسيسك بالانشغال . إنك مشغول حقاً ولكن هذا ليس كل ما لديك ! فأنت أيضاً شخص مثير ولديك صفات جيدة جداً بجانب انشغالك . إن تأكيد الكثير منا للآخرين على مدى انشغالنا ليس أمراً ضرورياً تماماً لكنه ببساطة عادة تورطنا فيها ، ويمكننا تغيير هذه العادة إذا أدركنا وجودها - ونظرنا إلى الاختيارات الأخرى .

أنا أعتقد أنك ستدهش من مدى استرخائك إذا قمت فقط بتغيير تعليقاتك الافتتاحية عند التحدث إلى الأشخاص الذين تلقاهم أو تحدثهم عبر الهاتف . وكتجربة ، حاول لمدة أسبوع أن تمنع أى مناقشة حول مدى انشغالك ! ربما يكون الأمر صعباً ولكنه يستحق المحاولة ، وستلاحظ أنه رغم انشغالك كالعادة ستبدأ الإحساس بأنك أقل انشغالاً قليلاً ، وستلاحظ أيضاً أنك عندما لا تؤكد على درجة انشغالك ، سيشعر الأشخاص الذين تتحدث إليهم بأنك تسمح لهم بأن يؤكدوا قليلاً على انشغالهم ، وسيساعدكم ذلك على أن يشعروا بأن الضغط النفسى الذى يتعرضون له أقل ، وربما يشجعك ذلك على أن تكون كل محادثاتك أكثر ثراءً واسترخاءً . لذلك عندما يسألك شخص عن حالك قل أى شىء عدا " أنا مشغول حقاً " ، وستشعر بالسرور لأنك فعلت ذلك .

لا تتم غاضباً

لقد تعلمت هذه الحكمة من والدي ، وقدرتها طوال حياتي كلها ، فبينما كنت أنمو ، كانت فلسفة هذه الأسرة هي الحد من المعادلات والأمسيات الغاضبة والمشاعر السلبية واجهاضها مبكراً ، في الوقت الذي كان من الممكن أن تستمر لليوم التالي أو حتى لفترة أطول . والفكرة هي أنه رغم حقيقة أن كل الأسر لديها نصيبها من المشاكل والقضايا التي عليهم أن يكافحوا للتغلب عليها ، فليس هناك أمر سيئ بالدرجة التي تستحق أن تذهب إلى الفراش غاضباً . وما تؤكد عليه هذه الاستراتيجية ، بغض النظر عما يحدث أو من يوجه له اللوم ، أو إلى أي مدى تكون أو أي فرد آخر من أسرتك غضبان ، هو وجود حد لغضبكم ، وعنده يتفق جميع أفراد الأسرة على أنه آن الأوان للتسامح والعفو والاعتذار والبدء من جديد . وهذا الحد في كل الحالات دون استثناء يكون هو وقت النوم .

وعندما يكون لديك سياسة حاسمة تنص على أنه لا أحد يذهب لينام غاضباً ، فهذا يساعدك على أن تتذكر أن الحب والتسامح ليسا بعبيدين ، ويشجعك على أن تتنازل قليلاً لتكون أول من يبادر ويفتح الحديث ويقدم عناقاً حاراً وأن تبقى قلبك مفتوحاً للآخرين ، وعندما تتخذ قرارك ألا تذهب للنوم غاضباً ، فهذا يساعدك أن ترى البراءة في سلوكك أنت وفي سلوك باقي أفراد أسرتك ، ويبقى قنوات الاتصال مفتوحة بينكم ، ويذكركم أنكم أسرة وأنكم تحبون وتحتاجون وتقرون بعضكم رغم المشاكل والخلافات . إنه مفتاح إعادة التشغيل الداخلي الذي يحمي أسرتك من الضغط النفسي والكراهية والغضب .

وربما يكون أمراً أسهل أن ترى أهمية مثل هذه السياسة فى حالة عدم وجودها ، فبدون سياسة أسرية مماثلة ، ستبقى المجادلات ويظل الغضب بلا نهاية ، ولن يكون هناك حد أو مجموعة من القواعد تحمى أسرته من الغضب المستمر وغير الضرورى ، وبدون قواعد تقترح وضع حد للأمر ، يمكن أن يبقى أفراد الأسرة غاضبين ولديهم تبرير لفعل ذلك .

حاولت أنا و " كريس " جاهدين أن نطبق هذه الاستراتيجية داخل أسرتنا ، ورغم أنها ليست كاملة ، ورغم أن شخصاً أو أكثر قد يذهب للنوم محبطاً قليلاً ، إلا أنه بعد التفكير فى مختلف الحقائق والآراء وجدنا أنها مفيدة جداً . وهى تؤكد أنه فى تسع وتسعين بالمائة من الحالات نستيقظ فى الصباح التالى وقلوبنا ملؤها الحب ولسان حالنا يقول : " هذا يوم جديد " . وآمل أنك ستعطى هذه الاستراتيجية محاولة جادة ، وبالتأكيد ليس الأمر سهلاً دائماً ولن تصيب الهدف بنسبة ١٠٠ بالمائة ، ولكنه يستحق بذل الجهد حقاً . تذكر أن الحياة قصيرة ، وليس هناك أمر يستحق أن تدمر يومك أو أن تذهب للنوم غاضباً من أجله . أتمنى لك يوماً هانئاً .

اعقدوا اجتماعات أسرية

إن الغرض من هذه الاجتماعات الأسرية هو إعداد بيئة غير دفاعية يقوم فيها اثنان متحابان أو مجموعة متحابية بالتحاور بحرية والتواصل من القلب للقلب . والفكرة هي تأسيس " مكان آمن " يستطيع فيه كل الحاضرين الحديث والإنصات . فيوافق كل شخص منذ البداية على أن ينصت بحرص شديد إلى كل شيء يقال . وليس مسموحاً لأحد أن يقاطع أو يهاجم أو يوقف أو ينتقد ، ولا يتحدث إلا في دوره ، ولا أحد أفضل أو أكثر أهمية من الآخر ، وتتم معاملة الجميع باحترام .

وأثناء اجتماع الأسرة مسموح لك بأن تحاور الآخرين فيما يتفق معك - وفيما لا يتفق . ومسموح لك أن تتحاور مع الآخرين بصدق دون أن تتم مهاجمتك . ويمكنك أن تخبر الآخرين بالأشياء التي تضايقت وأن تقترح الحلول الممكنة . ويمكنك أيضاً أن تخبر الآخرين بأكثر الأشياء التي تحبها في حياة الأسرة وفيما يمكن أن يجعل حياتك أفضل .

إن الاجتماعات الأسرية تعالج الموضوعات بكفاءة ، وفي عالمنا المحموم ، من الصعب غالباً إيجاد الوقت المطلوب للجلوس كأسرة للمشاركة والاستماع ، ولكنه عنصر مهم لأسرة محبة وناجحة ، وهو وقت مثالي لأن يكون أفراد الأسرة معاً وأن يكتشفوا ما يجرى مع كل منهم ، وأن يظلوا في تآلف ، أو يكتسبوا في بعض الحالات هذا التآلف . إنها فرصة لتعرف المزيد عن الأعضاء الآخرين في أسرتك ، وأن تفهم لماذا يتصرفون بطريقة معينة والأشياء التي تجلب لهم الفرح أو الحزن . وغالباً ما يكتشف الأشخاص أشياء لا يعرفونها عن والديهم وأطفالهم وأزواجهم وإخوتهم وأخواتهم . أخبرتني ابنتي الصغرى ذات مرة أثناء اجتماع أسرى أنني عندما نظرت إليها بطريقة معينة فقد

أغضبها ذلك . ولأن غرض اجتماعنا كان أن نتعلم من بعضنا فى بيئة غير دفاعية ، فقد استطعت أن أفهم بالضبط ماذا كانت تعنى . لقد كانت النظرة التى أشارت إليها توحى بعدم الاستحسان ، ولم أكن أدرى أننى فعلت ذلك . ولو كانت أثارت هذا الأمر فى منتصف يوم محوم أشك أننى كنت سأستقبل كلماتها بنفس الدرجة من القوة والوضوح ، ولكن لأن الهدف كله من وجودنا معا هو تحسين حياتنا الأسرية ، كنت منفتحاً وكان استقبالي للأمر جيداً - وكنت قادراً على التعلم . ومنذ ذلك الوقت أصبحت حريصاً جداً على أن أكون واعياً " لنظراتى " . وخلال مقابلتنا التالية ، سألت ابنتى عن أدائى ، فأجابت بقولها " أفضل كثيراً " . لقد أحسنت بأنها مسموعة ومحترمة .

أتذكر قليلاً من الاجتماعات الأسرية التى عقدناها عندما كنت طفلاً ، وأتذكر أننى تعلمت من بعض إحباطات والدى ، وساعدنى هذا أن أنظر إليهما كشخصين - وليس فقط كوالدى ، كما ساعد على تطوير وجدانى ونظرتى للأشياء .

الاجتماعات الأسرية مفيدة جداً فى التنفيس عن إحباطاتكم وتذكيركم بحيكم المشترك لبعضكم البعض . وهذا بدوره يحميكم من " القلق بشأن الأشياء الصغيرة " لأنكم لن تسمحوا بتراكم الأشياء الصغيرة لتكون إحباطات كبيرة ، وبدلاً من ذلك ستتعاملون مع هذه الأشياء فور ظهورها . وستكتشفون حلولاً ناجحة بالنسبة لكل الأسرة .

لن تجعل الاجتماعات الأسرية حياتك (أو حياة أسرتك) تسير بكفاءة تامة فقط ، ولكنها ستبقيكم أكثر قريباً من بعضكم البعض كأسرة . وسواء كانت أسرتك مكونة من فردين أو عشرة أفراد ، أشجعكم على أن تجربوا الاجتماعات الأسرية . وستكون مكافآتكم عظيمة .

راقب " هجمات الأفكار "

في كل كتاب أكتبه وكل محاضرة ألقبها أحاول أن أدرج شيئاً قليلاً حول " هجمات الأفكار " ؛ ولأن البيت مصدر محتمل للضغط النفسي لأغلب الناس ، فإن هذا الكتاب لن يستثنى الأمر .

نحن كائنات مفكرة ، ولأننا نفكر دائماً ، فمن السهل أن ننسى أو على الأقل لا ندرك حقيقة أننا نفعل ذلك ، وبدلاً من ذلك ، عندما نغرق في التفكير ، ينساب تفكيرنا تلقائياً . وبأسلوب آخر ، نحن نفكر في أشياء - مثل كم من الأشياء يجب أن نفعلها ، وإلى أي مدى أصبحت حياتنا مليئة بالضغط النفسي ، وكم مرة نقوم فيها بنصيب الأسد من العمل ، وهكذا - دون إدراك واع بأننا نفكر بنشاط .

والمشكلة هي أن تفكيرنا يعود إلينا في صورة مشاعر . وما أقصده بهذا هو أنه إذا كان لدينا أفكار غاضبة ستبعث فينا مشاعر غاضبة ، وإذا كانت لدينا أفكار مستاءة ، سنحس بمشاعر الاستياء . وإذا كانت تجول بخاطرنا أفكار سريعة ، سنشعر كما لو لم يكن لدينا الوقت الكافي . أما إذا كانت لدينا أفكار ضاغطة سنشعر بالضغط النفسي . ألا تصدقني ؟ فقط حاول أن تغضب الآن بدون التفكير في شيء يغضبك ! أنت لا تستطيع أن تفعل ذلك ؛ ففي الواقع مشاعرك تتبع أفكارك تماماً كما يتبع الحمل أمه .

وبالمثل يبدأ هجوم الفكرة نفسه حول شيء ما كالتالي : تأتيك فكرة مثل " هذا المكان لا يتم تنظيفه أبداً " . وهذا الأمر بحد ذاته لا يسبب ضرراً ، ولكننا نادراً ما نتحلى بالحكمة التي تجعلنا نقتل هذه الفكرة عند بدايتها . وبدلاً من ذلك تقودنا هذه الفكرة إلى أفكار أخرى مثل : " أنا الوحيد في هذا المكان الذي يفعل كل شيء " ، وربما " أنا أكره هذا المكان " ، وبسرعة كبيرة

نتضايق ونغضب ولكننا لا ندرك إلى أى مدى تسبب تفكيرنا الخاص فى اكتئابنا العقلى .

وعندما تتم هذه المحادثة العقلية ، يمكن أن يحدث شيئا فقط . الأرجح أنك ستظل تفكر بهذه الطريقة حتى تعانى من آثار هذه الأفكار المسببة للضغط النفسى . وربما يستمر قطار أفكارك بالسير حتى يقطعك صوت جرس الباب أو رنين الهاتف .

ولكن الاختيار الآخر هو أن تلاحظ نفسك عند بداية هجمة الأفكار - لاحظ ماذا يحدث داخل تفكيرك ، وقل لنفسك : " آه ، ها أنا ذا أذهب إلى هناك مرة أخرى " أو قل شيئاً آخر يذكرك بأن تفكيرك على وشك أن يقودك إلى الجنون ويجعل أى ضغط تحس به يتفاقم ، وعندما تصبح مراقباً لتفكيرك بهذه الطريقة ، فهذا يسمح لك بأن تخمد إحساسك بالضغط النفسى والإحباط منذ البداية بأن تخرج من هذه الأفكار التى تدور فى رأسك وتعود للحظة الحاضرة ، وهذا يساعدك على أن تستعيد نظرتك للأشياء بعدم السماح لأفكارك أن تجعل حياتك تبدو أكثر صعوبة مما هى عليه فى الواقع ، ومن الواضح أنه كلما أوقفت هجمة الأفكار مبكراً ، أصبح من الأسهل أن تستجمع ذاتك وأن تعود للمسار .

ليس بوسعى أن أخبرك عن مدى نفع هذا الأسلوب البسيط فى حياتى الخاصة وفى حياة آلاف الآخرين الذين جربوه . ستجد هذه الاستراتيجية مسلية - ولكن يجب أن أذكرك أنه رغم بساطة المفهوم ، إلا أنه ليس من السهل دائماً أن تطبقه ؛ فبمجرد أن تبدأ الانتباه ستكتشف أن هجمات الأفكار تأتى إليك مرات أكثر كثيراً مما يمكنك تخيله ، ولكن المكاسب تستحق ذلك ، فمع القليل من الممارسة ، ستصبح خالى البال بشكل أكبر فى البيت .

توقف عن تكرار نفس الأخطاء

منذ عدة سنوات مضت ، سُئِلَ نجم التنس الأسترالى " كين روزويل " عن سر نجاحه ، وفى هذه المقابلة المهمة ، أجاب بالقول : " أنا أرتكب أخطاء كثيرة ، ولكنى عادة لا أكررها " ، وبقيت فى ذهنى دائماً الثقة بالنفس التى عبر عنها فى هذه الإجابة . لقد اكتشفت أن رسالته مفيدة جداً فيما أرغب فيه من تخفيض الضغط النفسى الذى أشعر به فى المنزل .

وإذا فكرت فى الأمر ، ستجد أن الأخطاء حقيقةً ليست شيئاً خطيراً . وفى الواقع كما يعترف أكثرنا ، نحن بحاجة إلى ارتكاب الأخطاء لكى نتعلم ونكبر . وفى اعتقادى أن المشكلة تاتى من عدم إرادتنا بأن نعترف بالأخطاء التى نرتكبها أو أن نفحصها ، وهذا يقودنا إلى النزوع لتكرارها مراراً وتكراراً .

كان أحد أخطائى المستمرة هو الإصرار على الرد على الهاتف فى البيت بغض النظر عن مدى انشغالى . وأحياناً كنت أعمل شيئين أو ثلاثة أشياء فى نفس اللحظة ، بينما أنا متأخر عن توصيل أحد الأطفال إلى المدرسة . عندما يرن جرس الهاتف ، وبدلاً من أن أترك ماكينة الرد الآلى تسجل الرسالة ، أعقد مشكلتى بالرد عليه بنفسى ليصبح لدى شخص ما على الهاتف يطلب انتباهى لأمر ما ، بينما كل الأشياء الأخرى تنتظر أن أنجزها . وغالباً ما يشعر الشخص الذى أحادثه هاتفياً بتعجيلى لإنهاء المحادثة وأحياناً يسأل : " لماذا ضايقت نفسك بالرد على الهاتف ؟ " ، لابد أننى قد كررت هذا الخطأ مئات المرات قبل أن أستوعب المسألة أخيراً ، ومنذ توقفت شعرت بارتياح بالغ ! ولأننى كانت لدى القدرة على الاعتراف بالخطأ الذى كنت أرتكبه ، استطعت أن أقوم بضبط بسيط لتصرفاتى المعتادة . فالآن ، إذا كنت مشغولاً

وكان جرس الهاتف يرن - فهذا يعنى لى فقط أن الهاتف يرن ، ولن أفكر حتى فى الرد عليه ، وهذا التغير البسيط قد جلب قدراً كبيراً من الهدوء الداخلى لى فى الوقت الأكثر انشغالاً من اليوم .

لقد تغلبت على أخطاء أخرى كثيرة متكررة ، مثل الاشتراك المفرط فى مجادلات أطفالى ، ومحاولة إنجاز أنشطة كثيرة جداً فى يوم واحد ، والانتظار طويلاً قبل تنظيف حجرة المكتب ، وهكذا .

ألقى نظرة على أخطائك . إن حقيقة أنك ترتكبها ليست بالأمر الخطير ! فالسؤال الأهم هو هل أنت منشغل بسلوكيات وأخطاء متكررة قد يمكنك أن تغيرها ؟ وفى أغلب الأحوال ، تكون الإجابة نعم . أستطيع أن أؤكد لك أنك عندما تعترف بأخطائك وتقرر أن تغيرها سوف تشعر بالحرية ، وبهذه الطريقة لن تكررها .

لاحظ من لا يملكون القدرة على ملاحظة شيء ما

ربما تكون قد سمعت هذا التعبير " ليس لديه القدرة على ملاحظة شيء ما " . وإن لم تكن سمعته ، فهو يعنى أن الشخص المشار إليه ضمناً لا يستطيع أن يرى ما تحدث عنه وأنه لا يستطيع أن يفهمه أو يستوعبه ؛ فعلى سبيل المثال ، إننى أتذكر محاولتى تعليم ابنتى الكبرى كيف تجمع رقمين معاً . وكبقيّة الناس ، قبل أن ترى كيف يعمل مبدأ الجمع فى الحياة الواقعية ، كانت تستخدم أصابعها وأى شيء آخر لجمع الأرقام ، ولكن فى اللحظة التى نجحت فيها ، وذلك عندما امتلكت القدرة على ملاحظة وفهم المسألة ، شقت طريقها بصورة ساحرة .

وأنا فى غنى أن أقول إنه كان من حماقة (والقسوة) أن نغضب عليها بسبب عدم قدرتها على ملاحظة الرياضيات ، قبل أن تنمو بدرجة كافية . وبدلاً من ذلك ، وكسائر الآباء الذين يتميزون بالحنان ، حاولنا أنا وزوجتى أن نكون صبورين وأن نسمح لها بالوقت اللازم لهضم وفهم المادة .

من السهل فهم امتلاك القدرة على ملاحظة شيء معين بوضوح عندما نتحدث عن تعلم طفل يبلغ من العمر خمس أو ست سنوات لكيفية جمع الأرقام . ولكن ثمة شيء آخر تماماً عندما نفترض أن شخصاً ما ينبغي أن يعرف شيئاً ما ، ولكنه شيء مهم جداً . على سبيل المثال إذا كان لديك زوجة غير مرتبة ، قد نفترض (ربما خطأ) أنها تفهم حقيقة ماذا يعنى أن تنظف شيئاً ما - أو أن تدبر أمور الحياة فى حدود الميزانية . وربما نفترض افتراضات مشابهة عن أطفالك فيما يتعلق بالهدوء والصبر واللطف والأشياء

الأخرى التي نأخذها نحن كمسلمات . ولكن الحقيقة أن كثيراً من الأشياء التي نفترض أنها معارف عامة ليست شيئاً من هذا القبيل ، وفي حالات كثيرة لا تكون المشكلة أن شخصاً لا يريد أن يساعد ولكن ببساطة أنه ليس لديه القدرة على ملاحظة الشيء الذي تريد منه أن يفعله . إن الأمر كما لو كنا نتكلمان لغات مختلفة .

عندما تأخذ هذا الاحتمال في الاعتبار ، سيهبط مستوى إحباطك بصورة مثيرة ، وسيحل الإدراك والإشفاق محل المطالب والأحكام ، وبدلاً من التصرف وأنت تحت الضغط النفسي ، سيكون الأرجح أن تصبح معلماً صبوراً ، ومسهماً في عملية مساعدة شخص آخر على أن يكتسب القدرة على ملاحظة شيء ما ؛ ليصبح التعامل مع الشخص الذي تتعامل معه أسهل كثيراً ، وستستطيع أن تخرج منه أفضل ما لديه وليس أسوأ ما لديه .

كان زوجتي مقتنعة تماماً بإحدى جليسات الأطفال المفضلة لدينا . ورغم أنها كانت رائعة مع الأطفال ، إلا أنه عند عودتنا إلى البيت بعد قضاء أمسية في الخارج كنا نجد المطبخ وكأنما انفجرت فيه قنبلة ! وكنا نذكرها باستمرار أن تنظف وتعيد ترتيب المطبخ بعد استخدامها له ، فكانت ترد بالقول : " حسناً لا توجد مشكلة " ، ولكننا كنا نجد نفس الفوضى الشديدة في المطبخ في كل مرة نعود فيها إلى البيت . وكنا محبطين جداً ونفكر في عدم طلبها للعمل مرة أخرى . وفي هذا الوقت كان لديها بصيرة جعلتها تفكر أن جليسة الأطفال ربما لا تعرف حقاً ماذا نعنيه بقولنا : " نظفي كل شيء تماماً " . ولدهشتنا البالغة كانت " كريس " على حق ، فبالنسبة لجليسة الأطفال التي تعمل لدينا ، كان المطبخ نظيفاً كما ينبغي أن يكون ، ويبدو أن مطبخها الشخصي كان غالباً غير مرتب وغير نظيف ، وفي بيتها لم يكن يتم التعامل مع هذا الأمر كشيء ضروري ، ولكن بالنسبة لنا كانت نظافة وترتيب المطبخ أمراً مهماً جداً .

وانتهت القصة نهاية سعيدة ؛ حيث قضينا أنا و " كريس " حوالي ثلاثين دقيقة نبين لجليسة الأطفال ما نتمناه منها بالضبط وكيفية القيام به . وحتى هذا اليوم ، في كل مرة نعود فيها من موعد في الخارج ، نجد البيت نظيفاً ومرتباً للغاية ، ولم يكن الصباح أو الصراخ أو الإحباط أو فصل جليسة الأطفال

هو السر - بل السر هو مساعدتها على أن تنمى القدرة على ملاحظة نظافة
المطبخ . جرب هذه الاستراتيجية وستحل كثيراً من مشاكلك اليومية بسرعة
وسهولة .

ليكن لأسرتك عمل خيري مفضل

من بين الأنشطة القليلة التي يمكن أن تجمع الأسرة معاً وتقربهم من بعضهم أكثر - العطاء للمحتاجين . لقد وجدنا أن ثمة عملاً خيرياً أسرياً مفضلاً هو طريقة ممتعة لجمعنا وتقربنا من بعضنا . وسواء كانت أسرتك مكونة من فردين أو عشرة أفراد ، فالفكرة هي إشراك كل عضو في أسرتك في اختيار عملية العطاء واستمرارها . (ومن الواضح ، أنك إذا كنت تعيش بمفردك ، يمكنك أن تفعل نفس الشيء بنفسك أو مع صديق) .

إن عملنا الخيري المفضل نقوم به من خلال مؤسسة رعاية الأطفال في ريتشموند بفرجينيا . وهي منظمة ملائمة لهذا الغرض لأنه من السهل إشراك الجميع ؛ حيث تتعرف أسرتك على طفل معين من خلال المراسلة لكي تساعدوه جميعاً ، وهذا أمر من المهم معرفته . فيمكن لكل منكم أنت وأطفالك أن تتبادلوا الخطابات والصور والرسوم مع الطفل الذي تساعدونه ، وبالتالي تكتسبون صديقاً جديداً أثناء هذه العملية .

وكل عمل خيري تقريباً يمكن أن يكون فرصة مثالية لجمع الأسرة معاً . فبدلاً من أن تقوم ببساطة بتحرير شيك بنكي وتضعه في البريد ، أشرك أسرتك في العملية ، فلتحصل على نشرة تعريف بالمؤسسة ، وحدد لأطفالك من الذي تحاول مسانده ولماذا ، وناقشوا العمل الذي تقوم به المؤسسة وحيوه معاً . وإذا كنت سترسل نقوداً ، دع الأطفال يروك وأنت تحرر الشيك . وربما يقوم أحدهم بوضع الشيك في المظروف ، أو يضع المظروف في صندوق البريد . أشرك الأطفال معك في معرفة المكان الذي يذهب إليه المال وماذا سيفعل به . واسأل الأطفال من الذي يودون مساعدته أكثر ولماذا . هل يريدون مساعدة الأطفال أو المسنين أو المشردين أو الجياع ؟ أم سيفضلون المساعدة في

البحث عن علاج لمرض السرطان أو العمى ؟ هل يرغبون فى مساعدة الحيوانات الضالة أو فى تنفية المجتمع ؟ إن هذه الاستراتيجيات تمنح أسرته الفرصة لكى تناقش احتياجات مجتمعكم وعالمكم . إنها تعبير عن حبكم . إنه شىء ممتع وخير ومفيد لنا جميعاً .

أما إذا كنت لا تستطيع التبرع بالمال ، فيمكن لأسرته أن تجتمع من أجل العطاء أيضاً . فربما تكون دار العبادة القريبة أو الملجأ المحلى بحاجة إلى بعض المساعدة . وهناك دار عبادة بجوارنا تقدم وجبات غداء كل سبت للمشردين ، وهى طريقة رائعة لقضاء الصباح مع أسرته .

وما تفعله ليس أقل أهمية من فعل شىء ما ؛ فالعطاء أياً كان نوعه يخلق شعوراً جيداً ويجمع الناس معاً ، وخصوصاً الأسر . أمل أن تجرب هذه الاستراتيجية ؛ فهى ستقرب أعضاء أفراد أسرته من بعضهم ، وسوف تقوى قيمكم الأكثر أهمية ، وإذا قامت كل أسرة بدورها الصغير ، يمكننا أن نجعل العالم مكاناً أفضل .

ذكر نفسك مراراً بما يريده أطفالك حقاً

دعنا نواجه الأمر . إن أطفالك لا يباليون حقيقة بمهنتك سواء كنت مضيف طيران أو مندوب مبيعات أو نادلاً أو خبيراً بالكمبيوتر أو طاهياً . يمكنني أن أخبرك بناء على خبرة أكيدة أنهم ليسوا مبهورين بك إذا كنت مؤلفاً أو مهنيًا مشغولاً ، وأعتقد أن أولادى سيكونون غير مبهورين بى بنفس الدرجة حتى إذا كنت طبيباً أو محامياً أو حتى نجم سينما . فربما تكون حقيقة أنك تعمل بجد وتضحى من أجلهم تلقى تقديراً ولكن ليس إلى الحد الذى يشعر أى منا أنه ملائم أو مستحق . لا ، إن ما يعنى أطفالك حقيقةً هو وقتك ورغبتك فى أن تنصت وتحب بلا شروط . هذا هو الأمر كله !

إنك فقط تقول : " إن أطفالى هم أغلى شىء فى حياتى " ، أما أن تدعم قولك هذا بالأفعال فهذا شىء آخر . أعرف أن هذا ليس سهلاً ، وأعرف أيضاً أن هناك أسباباً كثيرة وشرعية غالباً تجعلنا لا نستطيع أن نضع أطفالنا على رأس قائمة أولوياتنا ، ولكن تبقى الحقيقة : إن أولادنا لا يريدون نجاحاتنا الخارجية ، بل هم يريدون ويحتاجون إلى حبنا لهم .

ليست هذه الاستراتيجية معدة لتجملك تشعر بأنك مذنب لقلة الوقت الذى تخصصه لأطفالك . صدقنى إننى أشعر غالباً بالذنب عندما أضطر للذهاب إلى المطار قبل أن يستيقظ أطفالى من النوم ، أو عندما أضطر إلى الرد على مكالمات هاتفية مهمة وقت تناول طعام العشاء ، أو عندما يفوتنى حضور مباراة مدرسية لارتباطى بخطط أخرى . إن هدف هذه الاستراتيجية ليس له علاقة بالذنب بل هو مرتبط بالحب . إنها تذكرة ودودة رغم أن الأبوة يمكن أن تبدو عبئاً فى بعض الأوقات وربما تفكر أنه سيدوم للأبد - لكنه لن يدوم ؛ فأنتم لديكم

فرصة لقضاء وقت قصير مع الأطفال لتقوموا بتنمية علاقة حب واحترام متبادلين قبل أن يكبر أطفالكم ويستقلوا بحياتهم .

في بعض الأحيان ، كان أمراً مقيداً لي أن أتذكر أن ما يريده أطفالنا حقيقة ليس مالنا أو نجاحنا - أو أشياء تذكركم بأننا نعمل بجهد شديد . إنهم يحتاجون إلينا نحن حقاً ، ومن الواضح أن هذا لا يعني أنه ليس عليك أن تكسب عيشك أو أن النجاح ليس (أو لا ينبغي) أن يكون مهماً (أو لا ينبغي أن يكون كذلك) ، لكن ما أعنيه هو أن هذه الأشياء ثانوية بالنسبة لأطفالنا . أشك كثيراً أن أياً منا ، وهو على فراش الموت ، سيتمنى لو قضى وقتاً أطول في المكتب أو في متابعة تحقيق أحلامه ، ولكني أظن أن الكثيرين منا سيندمون على عدم قضاء وقت جيد مع أطفالهم ، وإذا كنا نعرف أن هذه هي الحقيقة ، لماذا لا نقوم بالتغيير ، حتى لو كان قليلاً ، في ترتيب أولوياتنا ؟

ما يريده أطفالنا (ويحتاجون إليه حقاً) هو حبنا . إنهم يريدوننا أن ننصت لقصصهم دون أن يكون هناك شيء آخر يشغلنا ، وأن نشاهدهم يلعبون مباريات الكرة ليس لشعورنا بأننا مضطرون أن نفعل ذلك بل لأن هذا ما نفضله بالفعل . إنهم يريدوننا أن نعانقهم ونقرأ لهم ونكون معهم . إنهم يريدون أن يكونوا محور الكون بالنسبة لنا .

كنا هذا الصباح أنا وأحد أصدقائي نناقش السرعة التي يكبر بها أولادنا ، وهذا ذكرني بمدى إعزازي لأطفالي ، وكذلك كل الأطفال ، وفي هذه اللحظة قطعت على نفسي عهداً أن أرتب أولوياتي بطريقة صحيحة ، مهما كان هذا الأمر غير ملائم ، وآمل أن تفعل أنت نفس الشيء .

تذكر أن الأشياء الصغيرة هي التي سيتم تذكرها أكثر من غيرها

كنت مؤخراً في وسط حملة موسعة للترويج لكتاب ، وأجريت مقابلات تليفزيونية وإذاعية مثيرة ، وكنت أتحدث إلى جماهير كبيرة ومتعاطفة وكنت ألقى معاملة جيدة من ناشر أعمالى والجمهور والجميع . فى ذلك الوقت كان كتابى " Don't Sweat the Small Stuff " هو أكثر الكتب مبيعاً فى أمريكا ، وتم تكريمى بحق بالاستقبال الحافل لكتابى ، وكان كل شيء رائعاً ما عدا شيئاً واحد - كنت أفتقد بشدة عادة قضاء وقت مع أسرتى .

وذات ليلة كنت أتصل هاتفياً بأسرتى وغنت ابتسائى لى وأخبرتائى بمدى حبهما لى وأنهما تتلهفان شوقاً لرؤيتى عند عودتى للبيت . كانتا تستعدان لمناسبة عيد الحب . وفور انتهاء المكالمة فى مطار شيكاغو بدأت أبكى ، وكانت دموعى مزيجاً من الفرح والحزن ، وكنت متأثراً لدرجة أننى لم أتمالك نفسى وأتحكم فى عواطفى . وأدركت أنه مهما كانت حياتك رائعة ، ومهما كانت آمالك وأحلامك ، أو ما يحدث فى عملك المهنى والأوجه الأخرى لحياتك ، فإن الأشياء الصغيرة هي الأكثر أهمية .

وفى تلك الليلة ، بينما أطيروا إلى هارتفورد فى ولاية كونكتيكت من أجل عرض آخر تأملت أعز ذكرياتى . خمن ماذا كانت ؟ لم تكن أكثر إنجازاتنا إثارة أو أعظم إنجازاتى . فرغم أن هذه الأشياء الخارجية مهمة بالنسبة لى ، إلا أن الذكريات التى تبقى حقاً هي تلك التى لمست قلبى - مثل الوقت الذى كنت فيه محبطاً حقاً بخصوص شيء ما ، وجاءت ابنتى " كينا " وشعرت بإحساسى واحتضنتنى بحرارة شديدة وقالت لى : " أبى ، سيكون كل شيء على ما يرام " . لقد كان عمرها أربعة أعوام . والآن بعد حوالى عامين ، مازلت أحس بحرارة ذلك العناق وأسمع كلمات التشجيع التى قالتها

لى . ثم هناك الوقت الذى أصبنا فيه أنا وابنتى " جازى " بأسوأ أنواع الأنفلونزا ، وقضينا الليلة معاً يواسى أحدنا الآخر ونعانى المرض معاً . (سأوفر عليك التفاصيل) . ولكن فى لحظة معينة نظرت إلى نظرة من أحلى النظرات التى رأيتها ، وقالت لى بصوت واهن قليلاً : " أبى ، لن أنسى هذا أبداً . شكراً لأنك معى " . هى لن تنسى هذه التجربة ، وكذلك أنا أيضاً . لقد كان الأمر يستحق أن أصاب بأسوأ نزلة أنفلونزا فى حياتى لأسمع هذه الكلمات .

بالنسبة لى ، هذه واحدة من أكثر النقاط أهمية فى هذا الكتاب . من المغرى أن تقضى حياتك آملاً أنها ستتحسن فيما بعد . يتطلع الكثيرون منا إلى الترقيات والأحداث الخاصة والإجازات والأحداث ذات الأهمية ، وبالتأكيد هذه أشياء رائعة تستحق أن نستعجلها ، ولكن إذا ركزنا أكثر مما يلزم على هذه الأحداث النادر وقوعها فيمكن أن تفوتنا الأحداث العادية ، ولكنها خاصة بشكل لا يصدق ، تلك الأحداث التى تتكرر بشكل منتظم - مثل ابتسامات وضحكات الأطفال ، والأفعال البسيطة التى تعبر عن الطيبة ، أو مشاهدة جمال شروق الشمس أو غروبها مع شخص تحبه أو مشاهدة ألوان الأشجار فى الخريف . هذه الأشياء تصنع الحياة والذكريات .

إذا ذكرت نفسك بالبحث عن الأشياء الصغيرة وتقديرها فستزيد قدرتك على الملاحظة ، وستبدأ برؤية الأحداث " العادية " بطريقة غير عادية تماماً ، وإذا أخذت بعض لحظات للتأمل فيما يهيم حقيقة فى حياتك ، أعتقد أنك ستتفق معى - فى النهاية ستكون الأشياء الصغيرة هى الأكثر أهمية .



اعترف بحقيقة أن هناك دائماً شيئاً ما لتفعله

أحياناً يكون التآلف مع الأشياء الواضحة مفيداً جداً فى منعك من أن تصبح مقهوراً أو ممتعضاً . هناك الكثير من الملاحظات الحياتية التى تقع ضمن هذه الفئة بما فيها : ليس هناك الوقت الكافى لفعل كل شىء أبداً ؛ شخص لديه شىء ما ليس لديك ؛ لا يمكنك أن تكون فى مكانين فى وقت واحد ؛ توجد مساومات فى الحياة ، ١٥ مارس هو يوم دفع الضرائب ؛ سوف تكبر وفى آخر الأمر ستموت ؛ لا يمكن أن تلبى كل شىء لكل الناس ؛ وبالطبع هناك دائماً شىء فى البيت يجب إنجازه !

ولسبب ما ، ربما لأن هذه الأشياء الواضحة قريبة جداً منا فإن كثيراً من الأشخاص يميلون لمقاومتها . إنه لأمر شائع جداً أن تسمع الناس يقولون أشياء مثل " منزلى ليس بالشكل الذى أحبه مطلقاً " أو " مهما عملت بجد ، لا أستطيع أن أفعل كل شىء " . لقد اكتشفت أنه شىء مفيد بشكل لا يُصدق أن تسلّم ببعض أوجه الحياة المتوقعة بشكل مطلق . وقرب قمة هذه القائمة تقع حقيقة أنه بغض النظر عن المكان الذى تعيش فيه ومن أنت وكم من المال تملكه أو لا تملكه ، هناك شىء ما لتفعله . وأى قدر من الشكوى ، أو التسهيل ، أو تمنى لو كان الأمر مختلفاً ، أو التخطيط الماهر - لن يغير هذه الحقيقة البسيطة من حقائق الحياة . لقد اكتشفت أن أفضل الطرق للتعامل مع هذا الموضوع هو التسليم بحقيقة أن الأمر سيبقى كذلك دائماً . لقد عرفت عدداً من الناس الذين لا يملكون المال ، وعدداً قليلاً ممن يملكون كل المال الذى يمكن أن يحتاجوا إليه ، وعدداً كبيراً من الأشخاص الذين يقعون بين المجموعتين ، ولم أجد أحداً معفى من هذه القاعدة من قواعد الحياة .

منذ بضعة أسابيع مضت ، قضينا أنا و " كريس " أحد أيام السبت حول المنزل محاولين أن نفعل ما لم يكن لدينا وقت لنفعله ببعض مشروعاتنا غير المكتملة . وعندما تلفت حولي ، صدمت بكم الأشياء التي كان علينا أن نقوم بها . كان هناك ملابس ومفروشات تحتاج إلى غسيل ، وأرضيات يلزم غسلها ، وخزانة تحتاج إلى تنظيف ، وبدا صندوق البريد كما لو أنني لم أفتحه منذ شهر ، رغم أنني كنت أرتبه في اليوم السابق . وأقفاص الأرناب كانت بحاجة إلى تنظيف ، والرواق الأمامي كان بحاجة إلى كنس ، وبالطبع غرف الأطفال كانت بحاجة إلى الترتيب اليومي ، وفراشنا كان لابد من ترتيبه . كما كان الكلب بحاجة لمن يأخذه للتمشية ، ومقعد دراجة ابنتي الصغرى كان يلزم رفعه ، وفوق كل هذا كانت النباتات فى الداخل والخارج تحتاج إلى ريهها بالماء .

ومن الواضح أن هذا كان مجرد قمة جبل الجليد ؛ فالقائمة البسيطة لم تشمل أمور الحياة اليومية مثل دفع الفواتير أو القراءة للأطفال أو قضاء وقت معهم ، ولم تأخذ فى الاعتبار أن الأطفال يحتاجون إلى تناول ثلاث وجبات يومياً ؛ مما يتطلب الإعداد والتنظيف . ولا تشمل القائمة ضروريات الصيانة المهمة ، مثل حقيقة أن منزلنا يحتاج إلى طلاء ، أو أن هناك أشياء كثيرة مثل الأجهزة وأثاث الحديقة بالية وبحاجة إلى إصلاح أو استبدال ، ولم تشمل القائمة حشائش الحديقة التي تحتاج إلى تهذيب كل أسبوع وبقية الحديقة التي تحوى عشباً متراكماً . ويمكننى أن أستمر ، ولكنى متأكد من أنك ألمت بالصورة !

إذا توقفت وفكرت للحظة ، ربما أمكنك أن ترى مدى سهولة أن تشبط عزيمتك (ما لم تجن) من كثرة الأشياء التي ينبغى عملها ، فإذا قررت أنك لن تستريح حتى تنتهى من فعل كل شىء ، فستقضى كل حياتك متعباً ومحبطاً جداً . من السهل أن تقلق بشأن الأشياء الصغيرة فى البيت لأننا يوجد كثير من الأشياء الصغيرة لتتبارى معها ! والطريقة الوحيدة للتعامل مع هذه المشكلة هى أن تسلّم وتدع الأشياء تسير . لتتخذ قراراً بأنه شىء عادى أن تبذل أقصى ما فى وسعك رغم أنها معركة لا يمكن الفوز فيها فى النهاية . إن أفضل ما يمكنك أن تأمل فعله هو أن تبقى على قمة الأشياء ، وأن تجعل

المهم حقيقة في مقدمة أولوياتك ، وأن تحتفظ بروح الفكاهة . وباختصار ، يمكنك فقط أن تفعل ما تستطيع القيام به ، وستصل إلى إدراك أنه من طبيعة الحياة أنك لن تستطيع أبداً أن تفعل كل شيء وأن هذا ليس موقفاً انهزامياً . إنه ببساطة اعتراف بالحقيقة ، فحقيقة أنك تفعل شيئاً ما تعني أنك لا تفعل شيئاً آخر . لذلك من اليوم ، أرح نفسك واسترخ . افعل ما تستطيع ولا تلم نفسك ، والنتيجة أنك ستكون أسعد حالاً .

عامل أفراد أسرتك كما لو كانت المرة الأخيرة التي تراهم فيها

إنه صعب دائماً أن تعرف كيف تنهى كتاباً . اختتمت كتاب " Don't Sweat the Small Stuff " باقتراح أن تعيش اليوم كما لو كان آخر يوم على الأرض - لأنه ربما يكون كذلك ، فأنت لا تعرف أبداً ، وقررت أن أختتم هذا الكتاب باقتراح مماثل ، ولكن في هذه المرة موجه لأسرتك . فى هذه الاستراتيجية ، أقترح أن تعامل أفراد أسرتك (وأحبائك المقربين) كما لو كانت هذه هي المرة الأخيرة التي ستلقاهم فيها .

كم مرة نخرج من الباب مهرولين دون أن نقول " إلى اللقاء " - أو نقول شيئاً غير عطوف أو نهمس بشئ، ناقد كما لو كان طلقة رحيل ؟ كم مرة نستعين بأولئك الذين نحبهم اعتماداً على الافتراض الغالب أننا سنكون دائماً معهم ؟ يبدو أن أكثرنا يفترض أننا سنصبح طبيبين فيما بعد ، وأن غداً سيأتى دائماً ، ولكن هل هذه طريقة عقلانية للحياة ؟

منذ عدة سنوات توفيت جدتى " إميلي " . أنا أتذكر زيارتها ، وكنت أعرف أن كل زيارة ربما تكون الأخيرة التي أراها فيها ؛ لذا ففى كل زيارة كنت أقدرها وأعاملها بشكل مميز . كل كلمة وداع كانت مليئة بالحب الحقيقي والتقدير والتأمل ، وعندما أنظر إلى الوراء ، أجد أنه كان وقتاً حافلاً بالمحبة لأن كل لحظة كانت ثمينة .

يمكن أن تكون حياتنا ثمينة هكذا ، وثمة تمرين فعال لتتدرب عليه بانتظام هو أن تتخيل أن هذا هو الوداع الأخير . تخيل أنك لسبب أو لآخر لن ترى فرداً من عائلتك بعد هذه المقابلة . لو كان هذا صحيحاً (وهو ممكن دائماً) هل كنت ستفكر وتتصرف بنفس الطريقة ؟ هل كنت ستذكر أباك أو طفلك أو أخاك أو أختك أو زوجتك أو شخصاً آخر تحبه بموطن الضعف أو

الخلل أو النقص فى سلوكه أو شخصيته ؟ هل ستكون كلماتك الأخيرة شكاوى أو تعليقات متشائمة تقترح أنك تتمنى لو كانت حياتك مختلفة عما هى عليه ؟

ربما لا .

ربما لو ظننت أن هناك دائماً احتمالاً أن تكون هذه هى المرة الأخيرة التى ترى فيها شخصاً تحبه ، لأخذت لحظة إضافية للعناق وقول " إلى اللقاء " . أو ربما كنت ستقول شيئاً طيباً ورفيقاً يؤكد حبك بدلاً من القول المستهلك المعبود " أراك فيما بعد " . إذا ظننت أن هذه هى المرة الأخيرة التى ترى فيها ابنك أو أختك أو صهرك أو زوجتك ، ربما كنت ستعاملهم بطريقة مختلفة وبعطف وشفقة أكثر ، وبدلاً من الاندفاع بعيداً ربما كنت ستبتسم وتخبره أنك تهتم بشأنه ، وتعامله بقلب مفتوح .

إننى أقدم هذا الاقتراح ليس لخلق بيئة مليئة بالخوف ، ولكن لأشجعك أن تتذكر مدى محبتك لأسرتك وكم ستفتقدهم حالما لا يكونون حولك يشاركونك حياتك . وتطبيق هذه الاستراتيجية فى حياتى قد أضاف لى منظوراً لما هو أكثر أهمية . وأنا أعتقد أنها يمكن أن تساعدك على أن تصبح أكثر صبراً ومحبة - وربما يكون الأمر الأكثر أهمية هو ألا تقلق بشأن الأشياء الصغيرة مع أسرتك .

من كتاب

لا تهتم بصغائر الأمور

للمرأة

بقلم كريستين كارلسون

ودعى المرأة المعجزة

بقلم كريستين كارلسون

رأيت ملصقاً لمخفف الصدمات بسيارة يقول : " أنا امرأة . أنا لا أقهر . أنا متعبة " . صديقتي ، ألا يقول ذلك الملصق كل شيء ؟ من أين جئنا نحن النساء بفكرة أننا يجب أن نصل إلى الكمال وأن نفعل كل شيء ، بذوق وتألّق " المرأة المعجزة " ؟ لا بأس أن تبذلي أقصى ما فى وسعك لفعل أى شيء ، تقومين به ، ولكن عندما تكون توقعاتك أعلى من المطلوب ورأسك يؤلك أو يبدو شعرك أنه يكاد يتساقط ، فأنت بحاجة إلى أن تودعى المرأة المعجزة التى فى داخلك .

ومفتاح هذه الاستراتيجية يتكون من ثلاثة عوامل : أولها أن تتخلى عن مقولة إنه يمكن أن تقومى بفعل كل شيء ، فعندما لا تستطيعين أن تنجزى كل شيء ، مدرج بقائمتك فهذا لا يعنى أن هناك شيئاً ينقصك . وثانى هذه العوامل هو أن تكون لديك الإرادة أن تطلبى المساعدة عندما تحتاجين إليها . والعامل الثالث هو توافر الإرادة لديك لإجراء التغييرات عندما يفشل نظامك ، فإذا كنت تستطيعين عمل هذه الأشياء الثلاثة ، تكونين قد بدأت القول : وداعاً للمرأة المعجزة !

أتذكر أنى فكرت بأن أكون ذلك النوع من النساء الذى يستطيع أن يوازن بسهولة بين الأمومة والعمل والاهتمامات الخارجية وأن أحظى بزواج متميز أيضاً ، ولقد قمت بالمهمة جيداً حتى وضعت ابنتى الثانية الحبيبة " كينا " ، وعندها فشل نظامى وأصبح غير متوازن . كانت " كينا " واحدة من أجمل الأطفال على الإطلاق ، ولكنها كانت مصابة بعدوى فى الأذن وغالباً ما كانت تعانى ارتفاعاً فى حرارتها . وكانت تتناول مضادات حيوية وعانت من المرض أغلب الوقت . كانت الرعاية أثناء النهار أمراً غير ممكن ،

وكنت أحلم بأن يكون لدى شخص يعتنى بطفلتى المريضة ، ولكن لم يكن لدى أنا و " ريتشارد " أى حلول .

وأخيراً وصلت إلى قرار فى صباح كنت فيه تحت ضغط نفسى شديد ؛ فعندما هدأت أخيراً ، أدركت أنني كنت أحاول المحافظة على صورة قد أصبحت خارج السيطرة ، وكانت أكبر من طاقتى وأكبر كثيراً مما تخيلت أنها يمكن أن تكون عليه . كان الأمر مثل مصباح كهربى استهلك ؛ وأصبح واضحاً أنه كان الوقت الصحيح لوداع المرأة المعجزة - وذلك ما فعلته بالضبط ! وبدأت أفكر أنه الوقت المناسب لأول تغيير لمهنتى ؛ كنت على وشك التحول من مصممة جرافيكس إلى مديرة منزل ، ورغم أنه لم يكن أنسب الأوقات بالنسبة لظروفنا المالية ، إلا أننا قررنا أن أسرتنا ستحصل على خدمة أفضل إذا حصلت على إذن بالغياب عن عملى ، وعرفت أن هذا الأمر ربما سينهى فصلاً من تاريخى الشخصى ، وأنه لن يكون سهلاً ؛ فقد كان تغييراً نادر الحدوث ، ولكنى قررت أننى أحتاج إلى أن أقدم أولوية احتياجات أسرتى (ومصالحها) على حاجتى للتمسك بدور " المرأة المعجزة " التى ظننت أنها يمكن أن تدير عملاً خلال أوقات القيلولة . لقد كان العمل المطلوب كثيراً جداً لا يمكن القيام به !

وبعد التكيف المبدئى ، اكتشفت أن رعاية طفلتينا طوال الوقت كان متعة كبيرة ، حتى إن كان معنى ذلك حصولنا على مال أقل - وكان الحال مرضياً بدرجة أكبر ، وذلك بلا إحباط أن يكون لديك جدول عمل يجب القيام به . إن الضغط النفسى ظاهرة حقيقية جداً ، ولكن خذى فى الاعتبار كم منه تتسبب فيه بنفسك . إذا كان دخل زوجك وحده لا يكفى للوفاء باحتياجات أسرتك ، عندها يصبح اختيارك الوحيد هو الذهاب للعمل . وعلى الجانب الآخر ، إذا كان دخل زوجك كبيراً ولكنك تختارين أن تعملى وبالتالي تعانين دائماً من الضغط النفسى ، وتجعلك وظيفتك بائسة - فإن هذه حسب كتابى قصة مختلفة .

قد يبدو الأمر أننى أجعل القضية هى أن كل المهمات يجب أن يبقين بالبيت مع أطفالهن بدلاً من العمل . لا ، لست أقول ذلك . كل ما أقوله أننا جميعاً يجب أن نلقى نظرة على حياتنا عند تغيير الظروف ونفكر ملياً فى

أولوياتنا . وعند وقوع أحداث كبرى - مثل إحضار الأطفال من المستشفى إلى البيت أو أن يكون لديك والدان مريضان أو طفل كثير المرض على سبيل المثال - فلا يمكن أن نتوقع فقط أن تمضى حياتنا كالمعتاد . نحن بحاجة إلى تقييم ما إذا كان نمط حياتنا يخدمنا بأفضل ما يكون ، وإن لم يكن كذلك علينا أن نبحر في اتجاه آخر بإجراء تغييرات وتعديلات صغيرة ، وعندما تكونين تحت ضغط نفسى شديد طوال الوقت تقريباً فإن ذلك لا يعطى لأسرتك أفضل ما يمكن أن تقدميه لها لأن الأشياء المادية التي توفرينها لا يمكن بأى حال أن تكون بديلاً عن صلاحك وصلاح أسرتك .

وعلى الجانب الآخر ، إذا أمكنك إيجاد بعض المرونة فى جدول أعمالك عند الحاجة وكان لديك مساعدة ممتازة وكل أفراد الأسرة يكافحون ، فهذا شيء طيب - ولقد وجدت توازناً ناجحاً .

ضعى فى ذهنك أن " المرأة المعجزة " تظن أنها يمكن أن تفعل كل شيء وأن تكون كل شيء بالنسبة لكل شخص فى نفس الوقت ! وهى لا تستطيع أبداً أن تقول " لا " عندما يطلب منها أن تتطوع بوقتها ، ولا يمكنها أن تضع الحدود ، وتستمر بإضافة المزيد والمزيد إلى جدول أعمالها دون أن تدع شيئاً يمر ، وهى تندفع كالسهم هنا وهناك تاركة وراءها طريقاً محموماً بالانشغال ، إنها تضيف لجنة أخرى على قائمتها ، أو حيواناً أليفاً إضافياً . وإنها لا تقول " لا " لموعد غداء أو دعوة اجتماعية - بالطبع ما لم يكن ذلك الوقت محجوزاً بالفعل ، وهى تستقبل دائماً ضيوفاً بالمنزل . هل لديها أسرة ؟ حسناً ، إن لم يكن لديها أسرة ، فأنت يمكن أن تراهنى على أنها تخطط لأن تزج بواحدة فى جدول أعمالها ! وأياً كانت مبرراتها فهى تقوم بأكثر مما يجب وبالتالى تنهار من الإجهاد !

إذا كان هذا يبدو مألوفاً لديك ، فقد حان الوقت لإعادة تقييم صورة " المرأة المعجزة " والتوقعات التى تفرضينها على نفسك . وسواء كنت أما تبقى فى البيت طوال اليوم ، أو مسئولة تنفيذية فى شركة كبرى ، متزوجة ولديك أطفال أو غير متزوجة أو أى شيء آخر ؛ فأنت بحاجة لأن تسأل نفسك بعض الأسئلة الأساسية . هل تستمتعين بأطفالك أكثر ويكون لديك المزيد من الدفء العاطفى إذا أخذت إجازة بين الحين والآخر ؟ هل تقضين

أوقاتاً كثيرة بعيداً عنهم بحجة أداء أعمال جيدة ؟ مَنْ مملك الذى تقويمين بأدائه فى المنزل يستغرق كل حياتك ؟ كم من وقتك ومجهودك تملكه الشركة التى تعملين بها حقاً ؟ وكم يمكنك أن تخصصيه لتستمرى بتسلى سلم الترقى بالشركة ؟

والمغزى هو أنك إذا كنت تعانين الضغط النفسى ، وتعملين بجد زائد عن الحد ، وطاقتك مستهلكة تماماً ، فلتفكرى فيما لديك سيطرة عليه ، وقومى بإجراء بعض التغييرات . والشىء الأهم هو أن تدركى أنه ليس عليك أن تكونى كاملة - وأن " المرأة المعجزة " هى مجرد شىء مختلق من صنع الخيال .

امنحى صديقاتك قدراً من التسامح

بقلم كريستين كارلسون

ألا توجد أيام تريدین فيها فقط أن تقولى ما يجول بخاطرك دون أن يسألك أحد ، أو يخطئى فى الاستشهاد بحقیقة ، وألا يقوم أحد بتصحيح ما تقولین ؟ ربما تشعرین بأنك لست بخیر ، وآخر شىء قد تريدین من صديقة جيدة أن تأخذ حالتك المزاجية بشكل شخصى أو أن تحاول أن تكلمك خارج الحالة التى تشعرین بها . ألن يكون لطيفاً إذا استطعت أن تخطئى أو تقولى شيئاً خطأ أو تقترفى ذنباً أو تكونى ناقدة أكثر من اللازم فى الوقت الذى تريدین أن تدع صديقاتك الأمور تسیر . سيكون لطيفاً حقاً إذا استطعنا أن نعتمد على أصدقائنا فى أن يمنحونا قدراً من التسامح ، ونحن بالتأكيد يجب أن نفعل نفس الشىء معهم .

افترضى أن صديقتك تتصل بك ، وأنت تستطيعین من نبرة صوتها أن تعرفى أنها تمر بيوم سيئ . فربما تكون هى على وشك البكاء أو تكون تحت تأثير ضغط نفسى شديد ، ومهما كانت رغبتك فلا تذكریها " بألا تتأخر " (كما حدث فى المرتین الأخيرتين) عن دورها فى إحضار الأطفال من ملعب الكرة ، فمن الواضح أنه ليس هذا هو الوقت المناسب لذلك . وليس الوقت ملائماً أيضاً لأن تنتقديها أو تجادلها أو تقلبى الأشياء بطريقة ما ؛ فالآن ليس وقت إثارة الموضوعات ، أو اقتراح أنها ترى الأشياء بصورة خاطئة ، أو طرح أى اقتراحات ملموسة ، وبالتأكيد ليست فكرة جيدة أن تبدئى رواية قصة تعاستك أو أن تشتكى من حياتك .

وبدلاً من ذلك ، إنه اليوم الذى يجب أن تمنحیها فيه قدراً من التسامح . دعیها تشعر أنها إنسانة . توقفى عن نقدها أو إغضابها . حتى إذا دفعتهما حالتها المزاجية المتدنية إلى قول شىء لا تحببینه - دعى الآخر يمر ! ففى

الحقيقة ، إذا كنت صديقة جيدة ربما تفكرين فى تغيير خطتك وأن تقودى السيارة بدلاً منها هذا المساء . فربما تكون هذه الفسحة هى ما تحتاج إليه لاستعادة حالتها الطبيعية . إذا أمكنك أن تكونى هذا النوع من الأصدقاء ، فستكونين محبوبة للأبد !

إن الصداقة خاصة مع الصديقات يجب أن تكون مدللة ، فمن يساعدك فى رعاية الأطفال عندما تصابين بالأنفلونزا ويكون الزوج فى العمل ؟ من تلجئين إليه عند انخفاض روحك المعنوية وحاجتك إلى كتف تستندين إليه وتبكين ؟ من ينقذك إذا فشل زواجك أو وقعت كارثة ؟ هذه بعض الأسباب لتمنحى صديقاتك قدرًا من التسامح وألا تتوقعى منهن أداء أشياء صعبة وتضعى لهن معايير مستحيلة خصوصاً أثناء مرورهن بيوم عصيب .

أحياناً نقترّب من صديقاتنا لدرجة تجعلنا ننسى أنهن مجرد بشر - مثلنا نحن ؛ فهن سيكن فى حالات مزاجية سيئة ويرتكبن الأخطاء- ويقلن الشيء الخطأ وينتقدن بشكل مبالغ فيه ويصدرن أحكاماً غير صحيحة ويختلفن مع بعض آرائنا وما إلى ذلك . وكل واحدة - حتى صديقاتنا - يمكن أن تكون فى بعض الأوقات غير حساسة ، أو سريعة الغضب ، أو فى حاجة إلى سعة الصدر ، أو تشعر بأنها ستجن ! إن أفضل الصديقات هن من يتذكرن ويتقبلن هذا - هن من يحببن صديقاتهن رغم كل شيء ويمنحنهن قدرًا من التسامح رغم نقائصهن .

والشيء الأكثر أهمية أن تتذكرى أنه إذا كان لديك شريكة فى السكن أو زوج فإنهم " أفضل أصدقائك " فلتعطيهم قدرًا من التسامح أيضاً ! فغالبا الناس الذين نحيا معهم لا يحصلون على أفضل ما فىنا ، بل الأسوأ ! إن إعطاء كل منا للآخر قدرًا من التسامح سيفعل العجائب لسعادة طويلة لكل منا كزوجين .

وعلى المدى البعيد ، إن منح صديقاتك قدرًا من التسامح سيخفض إحساسك بالضغط النفسى بدرجة كبيرة ، وستشعرين أنك بخير عندما تعرفين أنك تسمحين للناس بأن يكونوا بشرًا حقًا حتى إذا كانوا بعيدين عن الكمال ، وستكونين محبوبة ومدللة ومقدرة بسبب ميلك إلى حب صديقاتك رغم نقائصهن .

ربما لا يكون الأمر شخصياً

بقلم كريستين كارلسون

إذا كان هناك شيء مشترك بين نساء كثيرات ، فإنه طبائعا الحساسة . ومع وجود هذه الصفة يأتي الميل إلى إضفاء معني ضمني ودافع لسلوكيات وتصرفات الآخرين ، وإليك هذه فكرة : فبدلاً من الانسياق مع رد فعلك الفوري ، خذي في الاعتبار أنه على الأقل في بعض الأحيان ، لا يكون هناك علاقة على الإطلاق للأشياء التي تحدث حقيقة بك شخصياً . فربما يكون الأمر فقط أن لديك أفكاراً ومشاعر خاطئة قد شوشت قدرتك على الفهم ؛ وذلك بدلاً من الاعتراف لنفسك أن الأمر ربما لا يكون شخصياً . دعيني أذكر لك بعض السيناريوهات المألوفة .

تعرفين سيدة كنت قد التقيت بها في مدرسة أطفالك ، وفي كل مرة ترينها ، لا تتعرف عليك ، وفي الحقيقة يبدو أنها تنظر بجوارك . فتبدئين الشعور بعدم الراحة والتفكير ، " ما مشكلتها على أية حال ؟ " ، ثم تشعرين بالغضب ، بينما هي تعتقد أنها طيبة جداً في معاملتها معك . ولكن هل فكرت في الاحتمالات التي يمكن أن تفسر بسهولة فتورها الواضح ؟ فربما تكون قصيرة النظر ، وربما لا تتواصل بصرياً معك لأنها ليس لديها الوقت لإقامة علاقات شخصية مع الآخرين . وربما تكون مشغولة البال ، وربما تفكر في نفس الشيء بالنسبة إليك . فقط ، ربما لا يكون الأمر شخصياً .

زوجك يعود إلى البيت وروحه المعنوية منخفضة . لقد كان يطفئ الحرائق طوال اليوم ، وأنت أيضاً قد أخدمت بعض الحرائق لديك ، لذا أنت تتطلعين إلى استقبال حماسي ، ولكنه بدلاً من ذلك يعود إلى عمله ويقول إنه ليس جائعاً كي يتناول وجبة العشاء فهو مازال لديه الكثير جداً من العمل ليقوم

به . هل أحتاج لأن أقول المزيد ؟ وبدلاً من الانفجار والمواجهة المؤذية .
فكرى أنه ربما يكون الأمر غير شخصى ، ببساطة كان يومه سيئاً .
إن أخذ الأمور بشكل شخصى يسبب إحباطاً لا داعى له ، ويترك الآخرين
فى حالة ارتباك بسبب ردود فعلك . لقد ربطنا مؤقتاً قيمتنا الذاتية بالأفعال
والدوافع الظاهرة لشخص آخر .

من المفيد أن تعودى للوراء وترى الصورة أكثر وضوحاً . إننا نحتاج إلى أن
يكون لدينا وقاية وتقدير أكثر للذات ، ونحن نحتاج إلى أن نكسر عادة المبالغة
فى رد الفعل بسبب افتراضاتنا وأحكامنا المتسرعة ، لذلك فى المرة القادمة لا
تغضبى من شخص أو موقف ، وذكرى نفسك بأن تقولى : " ربما لا يكون
الأمر شخصياً - وماذا لو كان كذلك ! " .

توقفى عن التمسك بخططك " المثالية "

بقلم كريستين كارلسون

أنت تقررين أن تقيمي حفلاً للاحتفال بعيد الميلاد المستين لوالدك ، أو باليوبيل الذهبى لزواج والديك ، أو ربما تخططين لحفل شواء بجوار المنزل ، أو ربما تريدين فقط الخروج لقضاء عطلة نهاية أسبوع رومانسية .
أياً كانت المناسبة ، فأنت تبدئين تخطيطك بعزم أكيد على أن يكون " يوماً مثالياً " وأنك ستحظين " بحفل مثالي " .

ولسوء الحظ ، كما حدث لك فإن هذه " التوقعات " من المؤكد بنسبة مائة بالمائة أنها فى أفضل الحالات تسبب لك الإحساس بخيبة الأمل ؛ وفى الحالات المتوسطة تسبب ضغطاً نفسياً شديداً ؛ وفى أسوأ الحالات تكون سبباً فى بداية إصابتك بقرحة .

إذا أردت أن تضمنى إقامة حفلة عظيمة حيث ينتهى بك الأمر إلى الاستمتاع بالتجربة كلها ، تذكرى أن تبدلى أقصى ما فى وسعك فى التخطيط للتفاصيل ، ولكن فى نفس الوقت عليك أن تتوقفى عن التمسك بخططك " المثالية " . تقبلى حقيقة أن هناك تطورات غير متوقعة و " مطبات " فى كل الخطط ، فمهما كانت درجة انتباهك للتفاصيل وبغض النظر عن قدرتك على التنبؤ بالمشاكل ، سيكون هناك دائماً شيء لم تخطى له ، ومعرفة هذا مقدماً يعد وسيلة عظيمة لمنع الإحساس بالضغط النفسى .

نحن نضع على كاهلنا قدراً هائلاً من الضغط النفسى غير الضرورى عندما تكون توقعاتنا أعلى كثيراً من اللازم ، فإذا كنت تبحثين عن الكمال فإن هذه الاستراتيجية ستفيدك بشكل مضاعف ، فمن المفيد أن تقبلى حقيقة أن هناك متغيرات كثيرة جداً خارجة عن نطاق سيطرتك عندما تخططين لحدث ما ؛

فلم أسمع أبداً بشخص يمكنه التحكم فى الطقس ، أو فى بعض الأحداث الأصرية غير الاعتيادية المؤكد وقوعها .

وثمة مؤشر جيد بأن توقعاتك تكون عالية قليلاً يكمن فى كيفية معاملتك لأسرتك ومهنتك وأصدقائك قبل الحدث الكبير ، فإذا كنت سريعة الغضب ومرتبكة ومتعجلة ووجهك مصاب بطفح جلدى فربما يكون هذا هو الوقت كى تدعى الأمور تسير وتتذكرى أن ذلك الحفل سيمضى حتى لو كنت تعانين الإحساس بالضغط النفسى ! خذى لحظة للتنفس والاسترخاء . وحاولى أن تتذكرى أن حماسك الببدئى للتخطيط لهذه المناسبة جاء من رغبتك فى الاحتفال والحصول على بعض المتعة .

واليك سيناريو آخر لا يخطئ أبداً : أنت تخططين لقضاء عطلة نهاية أسبوع رومانسية للغاية مع زوجك ، وقد نسيت أن تخططى للشئ الذى يمكن حقيقة أن يفسد الأمر كله ، ثم يقع الأمر المفاجئ ! ففى اليوم الذى تغادرين فيه تأتيك دورة الطمث الشهرية . حدث هذا لى مرات عديدة ، ويمكن أن يكون الأمر شيئاً غير ملائم ومثيراً للغضب ، ولكن إذا احتفظت بإحساسك بالمرح وكنت مرنة قليلاً يمكنك أن تحظى بوقت طيب على أية حال .

عندما يحدث شئ مثل هذا لنا فإننا ببساطة نتخلى عن " خطتنا المثالية " الأصلية ونذهب إلى " الخطة البديلة " التى تتضمن تدليك الظهر والأقدام والأحاديث الودية الطويلة على الشاطئ أو فى الغابات ، وتصبح الأحاديث الحميمة والاستحمام فى ضوء الشموع هما محور إجازة الأسبوع ، وهنا فإن فشلنا فى قضاء وقت طيب معاً لا يحدث إلا عندما يصبح أحدنا قلقاً بشأن " الخطة المثالية " .

وتنطبق نفس الاستراتيجية على نطاق أوسع من الحياة ، فإذا كنت تظنين أنك تستطيعين أن تخططى لحياة مثالية بالتفصيل وتتوقعى أن يسير كل شئ وفقاً لخطتك وحسن طالعك ، فستسير بعض الأمور كما تمنيت ، أما بعضها الآخر فلن يحدث . إننا نادراً ما ننجح لأننا سنمرض أو نموت أو نضطر للانتقال فجأة من أجل وظيفة .

نحن نخطط غالباً من منطلق توقعاتنا لما سيكون عليه الزواج أو كيف سيكون الأمر عند ولادة طفل ، وبعض الأمور ستسير كما فكرنا بينما سيكون الكثير مختلفاً عن توقعاتنا ، والسؤال هو إلى أي حد أنت مقتنعة بفكرة أن الأشياء يجب أن تسير وفقاً لخططك؟! فكلما كنت غارقة في توقعاتك ، زاد إحساسك بخيبة الأمل عندما لا تتحقق هذه التوقعات كما هو مخطط .

واحدى الطرق للنظر في الأمر هي : بدلاً من أن تحبطين عندما لا تسير الأمور وفق الخطط ، اشعري بالسرور والمفاجأة في كل مرة يحدث شيء كما توقعت ! عندئذ ستصبح لديك القدرة على الاستمتاع بأى حدث أياً كان الأمر ، وستعرفين أن الأشياء ستكون " مثالية " فقط بالطريقة التي تسير بها !

لا تكونى سائقاً من المقعد الخلفى

بقلم كريستين كارلسون

لا يوجد شيء أكثر إزعاجاً من وجود شخص فى المقعد الخلفى لسيارتك يطلق التعليمات بينما تقودين ، فما لم تكن هناك حاجة للنصيحة حقاً ، كما فى حالة الطوارئ أو وجود شيء لم يلحظه السائق ، فإن القيادة من المقعد الخلفى تبقى دائماً شيئاً غير مرغوب فيه .

ومن المشوق أن نفس الشيء يمكن أن يقال عن " الحياة فى المقعد الخلفى " ، بمعنى أن يحاول شخص أن يحيا حياة الآخرين بدلاً منهم أو أن يحيا البعض حياتهم من خلال شخص آخر . والمثال التقليدى لهذه الآلية هو الوالد الذى أراد دائماً أن يكون رياضياً أو موسيقياً عظيماً ولكنه لم يستطع تحقيق الأمر لنفسه . لذلك هو الآن كآب يدفع أطفاله كى يحققوا ما أراده فى أحد هذه الميادين ، ويبالغ فى الضغط عليهم إلى أقصى حد . إن قيمة الوالد ذاته ترتبط بمدى حسن أداء أطفاله .

والحياة فى المقعد الخلفى تسبب الإحساس الشديد بالضغط النفسى ، فأنت لست فقط تنفرين أولئك الذين تحاولين أن تؤثرى فى حياتهم ، بل أيضاً تشعرين بقدر هائل من الضغط النفسى وخيبة الأمل بسبب أمور لا سيطرة لك عليها ؛ فمن الصعب أن تحتفظى بهدوئك عندما تكونين بحاجة للعمل للإعداد لمباراة التنس التى ستلعبينها ، ولكن من المستحيل أن تبقى عواطفك تحت السيطرة إذا كان شعورك بحالة جيدة يرتبط باحتمال فوز ابنك أو ابنتك بالدورى الرياضى أو امتلاك زوجك لمقدار ترضينه من الطموح .

إن كونك مساندة ومتحمسة فإن ذلك بالطبع يختلف كلياً . إننى أشير هنا إلى تجاوز الخط إلى منطقة غير صحية حقاً ؛ حيث يشعر الشخص الآخر بأنه مدفوع وغير مقبول وتشعرين أنت بالضغط النفسى الشديد !

ومفتاح كسر هذه العادة هو أولاً أن يكون لديك التواضع الذى يجعلك تعرفين لنفسك بأنك تمارسين الحياة فى المقعد الخلفى ، فعندما تعرفين أنك تقومين بهذا الدور ، سيكون باستطاعتك أن تتراجعى للوراء لرؤية الصورة بوضوح . وعندما ترين نفسك كسائق من المقعد الخلفى (على حد التعبير) ، يصبح الباقي سهلاً - ببساطة اعكسى الأدوار . تخيلى كيف سيكون الأمر عندما يكون هناك شخص يحاول أن يُسَيِّر حياتك ؛ حيث ينظر دائماً من فوق كتفيك مقدماً نصائحه غير المرغوب فيها ، ومصدراً أحكامه على أفعالك ، ويتصرف وهو محبط ومستنكر وهكذا ، وعندما تتخيلين حدوث هذا لك من السهل جداً أن ترى إلى أى حد يكون هذا الأمر بغيضاً . عندئذٍ يمكنك أن تتعلمى كيف تشفقين وتتوقفين وتبتعدين .

إن إحدى أعظم الهدايا التى يمكنك تقديمها لشخص هى بالتأكيد أن تحبيه وتقبله كما هو تماماً ؛ فهو ليس بحاجة إلى أن يتغير أو يصبح مختلفاً أو يأخذ بنصيحتك - لأنك ببساطة تحبينه . إنه لأمر مريح أن نعرف أن هناك أناساً فى حياتنا يثقون بنا ، أناساً تبين لنا أفعالهم أنهم يصدقوننا .

الحياة نعمة غالية ، وينبغى أن نسمح للآخرين بالاستمتاع بهذه النعمة دون عبء قيادتنا لهم من المقعد الخلفى ؛ إن نبذنا لهذه العادة هو هدية لمن نحب وكذلك لأنفسنا .

نُفسِي عما بداخلك (مرة واحدة) لكن أزحيه عن صدرك

بقلم كريستين كارلسون

لا أعرف الكثير عنك ، ولكن عندما أتضايق أو أغضب من أمر ، فإنني أميل إلى التنفيس عنه ، ليس مرة واحدة بل مرات عديدة . إنني أكرر القصة مرة بعد أخرى . أجد نفسي أخبر صديقة ، ثم أخرى ، وأخرى حتى أنتهي من إخبار كل صديقاتي ! وبعد ذلك ربما أبدأ مرة أخرى بالصديقة الأولى حتي تذكرني بلطف أنني قد رويت لها القصة من قبل ، وهنا يصبح التنفيس نوعاً من الرياضة ، وشيئاً نفعله لتسليّة أنفسنا ولتمضية الوقت وإقناع أنفسنا أن هناك مبرراً للغضب من الشيء الذي ضايقنا .

لكن الأمر قد اتضح لي ؛ وذلك بمراقبة مشاعري ومشاعر الآخرين ، فمثل هذا " التنفيس المتكرر " يدمر أي أوجه إيجابية ، فبينما يمكن أن يكون التنفيس لمرة واحدة مريحاً أو حتى صحيحاً ، فإن التكرار يشغلك عن فعل أشياء أخرى ويسبب لك الإحساس بالضغط النفسي البالغ . فالتنفيس المتكرر يغذى تفكيرنا ، وبدلاً من شعورنا بأي إحساس بالراحة فإننا نختلق مزيداً من الغضب والإحباط واحتفاظنا بالأفكار التي تسبب الإحساس بالضغط النفسي حية ؛ فالأشياء التي تضايقنا يغذيها انتباهنا لها ؛ والتنفيس هو الطريقة الجيدة لكي " نتخّم " أنفسنا بمشاكلنا .

ولأننا لا نود أن نوجعك ، فإنه إذا كان يجب أن ننفس عن غضبنا لا محالة (وهو الشيء الذي ينبغي أن يحدث فقط للحصول على المشورة) فعلياً أن نحاول فعل ذلك مع شخص واحد ، مرة واحدة ، ثم نتوقف بعد ذلك .

لا شك أن التنفيس عما بداخلنا يمكن أن يؤثر عكسياً على زواجك ،
 فالكلام عن الأشياء التي تضايقتك مرة واحدة شيء رائع ، أما فعل ذلك مرة
 بعد أخرى فيجعلك في حالة مستمرة من الضيق ، ويبقى اهتمامك مركزاً على
 ما هو خطأ في حياتك . لقد تعلمت أن التنفيس المتكرر عما بداخلنا علامة
 واضحة على أنني في حالة معنوية منخفضة ، والمواساة مع شخص آخر
 معنوياته منخفضة بالتأكيد سيجعل معنوياتك أكثر انخفاضاً ! فالطريقة الأكثر
 فعالية لتشعري أنك أفضل ليست المزيد من التنفيس عما بداخلك ، بل أن
 تسقطي هذه الموضوعات وتتركها بعيداً لفترة من الوقت ، وتأكدى أنها
 ستبقى حتى صباح الغد إذا كانت موضوعات حقيقية ، ولكنك ستصبحين
 بحال أفضل وقادرة على التعامل معها بطريقة أكثر عقلانية .

اسمحي لنفسك بالتنفيس عما بداخلك مرة واحدة مع شخص آخر .
 أزيحي الأمر عن صدرك واطمأني إلى أنه شيء جيد أن تفعل ذلك ، ولكن
 حاولي أن تمنعي نفسك من الذهاب بعيداً جداً . وانظري إذا كان بإمكانك
 مقاومة إغراء البقاء ملتصقة بالشاعر السلبية ، وهو ما يحدث بالضبط عندما
 تنفسين بشكل متكرر عن نفس الأفكار ، وأعتقد أنك ستشعرين بفارق كبير في
 المرة الأولى عندما تنفسين عما بداخلك وتتجنبين إغراء كبت الشاعر . أتمنى
 لك حظاً طيباً .

ارتفعى فوق أخدود روتينك

بقلم كريستين كارلسون

إعداد الخبز يوم الاثنين ، والتسوق يوم الثلاثاء ، وغسيل الملابس يوم الأربعاء ... إلخ . يجد كثير من الناس أن الروتين مريح ؛ حيث يعطيهم بعض الإحساس بالتحكم فى الحياة ، ويستطيع الروتين التسلسل إلينا والإمساك بنا ونحن لا ندرى ، ولكنه أخدود عاطفى يترك مشاعرنا خاوية دون إلهام . وإذا كان لديك هذه المشاعر ، فعليك أن تأخذى فى الاعتبار وقتاً إما أسبوعياً أو يومياً لتتسع آفاقك قليلاً ويحدث تحول طفيف فى روتينك . إن الإطالة الجديدة يمكن أن تساعدك على الارتفاع فوق أخدود روتينك والمشاعر المصاحبة له .

والخطوة الأولى للارتفاع فوق أخدود روتينك هى قضاء بعض الوقت فى الهدوء والتأمل والتفكر قليلاً . لاحظى ما يخطر ببالك : ربما يكون شيئاً كنت تتوقين لفعله ولكنه ببساطة قد تأخر . هذه هى خطوة الطفولة الأولى لتتعلمى كيف تعيشين على مصدر إلهامك بدلاً من البقاء فى شرك روتينك .

وبعض الناس يتجمدون قليلاً ، لا يحددون عن روتينهم اليومى أبداً ؛ لأنه يجعلهم يشعرون بالأمان ، وهؤلاء الناس ينقصهم الإلهام ويبدون أكثر إجهاداً وأكبر سناً كل عام ولا يبدو أنهم يشعرون بثراء أو إثارة الحياة . وبينما توجد بالتأكيد أجزاء من روتيننا نادراً ما يمكن الجدل فيها ، مثل جداول المدرسة والتمارين الرياضية والعمل ، غير أنه يمكنك أحياناً أن تجدى أوقاتاً قصيرة ربما يمكن أن تتسم بالرونة .

فلتأخذى فى الاعتبار تعلم لغة جديدة ؛ ولتكن لديك الجرأة للحلم بزيارة ذلك البلد ومعرفة أهله ، أو ادرسى فناً من الفنون ، أو التحقى بناه للكتاب ،

أو أى نشاط تفضليته ، ابدئى بشئ، من ذلك . أو اذهبى إلى دار العبادة ، أو مارسى اليوجا . عدلى روتين تديباتك . هناك مئات الاختيارات الممكنة .
ومن المدهش أيضاً أن تحاولى عمل خطط تلقائية ، على الأقل مرة كل حين . أنا أعرف أن هذا يصبح أكثر صعوبة عندما يكون لديك أسرة لديها جداولها ، ولكن ابدئى وابحثى عن وقت فى الأسبوع وقومى بفعل شئ مختلف ، وربما يكون الأمر ببساطة هو استغلال الوقت المخصص للواجبات المنزلية المعتادة للأطفال للقيام بنزهة أسرية سيراً على الأقدام . أو اتصلى ببعض الجيران صباح العطلة الأسبوعية وقومى بدعوتهم لحضور حفل شواء فى مساء ذلك اليوم . امنحى نفسك متعة القيام بشئ غير مخطط له أو مختلف . إن هذا الأمر يمكن أن ينعشك ويلهمك طريقة جديدة فى نظرتك للحياة .

وهناك طريقة أخرى لإحداث تغيير فى روتينك وذلك بتعديل مسار قيادتك المعتاد ، فربما تسلكين أكثر الطرق جمالاً أثناء عودتك من العمل إلى البيت من حين لآخر ، بدلاً من أن تسلكى الطريق السريع ؛ حيث يمكن أن تكون القيادة ممتعة إذا لم تلتزمى بنفس الطرق دائماً . وأيضاً عندما تغيرين مسارك خذى فى اعتبارك أن هذا التغيير يمكن أن يكون أكثر أمناً لك ولأسرتك ، لأنه ربما يبقيك أكثر انتباهاً وتيقظاً ؛ حيث إن سلوك نفس المسار طوال الوقت يجعلنا نحلم أحلام اليقظة .

من المدهش أن إحداث تغيير طفيف لا يبدو شيئاً مهماً إلا أنه يمكن أن يلهمك ويرفع من معنوياتك ، ويمكن لهذا الشعور أن ينساب إلى مواطن أخرى من حياتك ؛ حيث ترسلين إلى عقلك اللاواعى رسالة مفادها أنك مقبلة على آفاق جديدة ، وببساطة فإن التغيير أيضاً يجعل حياتك ألطف قليلاً وأكثر إبداعاً .

قولى " لا ، ولكن شكراً للسؤال " (دون الشعور بالذنب)

بقلم كريستين كارلسون

هذه استراتيجية مهمة للنساء اللاتي يقمن بقدر زائد من الأعمال ! عندما تصلين إلى الحد الأقصى من العمل الذى يمكنك القيام به باستمتاع ، فمن الضرورى - كى تظلى بحالة جيدة - أن تتعلمى قول " لا ، ولكن شكراً للسؤال " ، ومن المهم أن تتعلمى قول هذه الكلمات دون أى إحساس بالذنب على الإطلاق .

ولكن قبل أن تستطيعى تطبيق هذه الاستراتيجية ربما تحتاجين لتقييم ومعرفة حدود قدرتك بالضبط : ما الذى تستطيعين فعله ؟ وما الذى تريدان فعله ؟ وما الذى ترغبين فى فعله ؟

إن المشكلة فى المشاركة فى المزيد من اللجان وتحمل المزيد من المسؤوليات وأنشطة القيادة بما يتجاوز الوقت المتاح لديك فعلاً - هى أنك فى آخر الأمر ستخطئين حدود قدرتك - بشكل مفاجئ جداً - وسيظهر هذا على شكل إرهاق شديد وامتعاض .

وفجأة سيكون لديك كثير من الأمور الجارية لدرجة تجعلك لا تعرفين كيف تعودين للخلف ، وستشعرين بأنك مجهددة ومشغولة بدرجة زائدة عن الحد وربما حائقة ، كما ستشعرين أيضاً بالمرارة لأن أكثر مما ينبغى من الأعمال قد ألقى على كاهلك مرة أخرى . إن فشلك فى أن تقولى " لا " دون الشعور بالذنب سوف يخلق كابوساً لك .

وعندما تنتمين إلى مؤسسة يكون عليك بالطبع القيام بدورك . ولكن يمكنك أن تختارى بناءً على ما يدور فى حياتك كم الالتزامات التى لديك

بالفعل ، وأنت بحاجة لأن تسمحى لنفسك بأن تحددى ما يكفى من كل شىء .

وعندما تبدئين إدراك كل ما تستطيعين تحقيقه بالفعل ، سيضعف إحساسك بالذنب ، ويكون هناك قوة خارقة تجعلك تشعرين أنك لست مدفونة فى هموم مثل بها قلبك ، ويكون لديك عقل أكثر صفاءً وجدول أكثر قابلية للإدارة يسمح لك باتخاذ قراراتك بوضوح بدلاً من اتخاذها فى ظل إحساس باليأس المحموم .

وعندما تتعلمين أن تقولى " لا " دون الإحساس بالذنب ، فإن الأحداث التى تلبعين دوراً قيادياً فيها ستمنحك بهجة ورضاً أكبر . وغنى عن الذكر أنك عندما تتوقفين عن تحميل نفسك أكثر مما تطيقين ، ستؤدين تلك الأشياء التى تختارين الإسهام فيها بشكل أفضل .

وعندما تقررين ألا تقبلى عرضاً ، فمن الأفضل أن تفعلى ذلك دون تقديم سلسلة من الأسباب التى جعلتك ترفضين العرض (حيث إن هذا دليل على شعورك بالذنب) . هل لاحظت من قبل أنك تفقدين انتباه الشخص فور البدء فى ذكر " الأسباب " ، فالناس ليسوا مهتمين بمشاغلك - لأنهم يكافحون لمواجهة مشاغلهم الخاصة الزائدة عن الحد .

إن " الناس الذين يرغبون فى إسعاد الآخرين " يجدون أنه من الصعب جداً أن يقولوا " لا " ؛ لأنهم يريدون بشدة أن يحبهم الناس ، ومن أجل ذلك يسعدون بالتضحية بأنفسهم . ولكنك إذا اضطررت فى اللحظة الأخيرة ألا تفعلى شيئاً قد قلت إنك ستقومين به بسبب التزامات أخرى - فلن يحبك الناس كثيراً . فمن الأفضل ألا تلتزمى من البداية ثم تتخليين عن شخص فى وقت يكون فيه فى أشد الحاجة إليك !

إن تعلم قول " لا " لعملك ، سواء أكنيت تملكين عملك الخاص بك أو كنت موظفة ، يعد شيئاً مهماً أيضاً . تذكرى أنك إذا كنت تعملين لمدة طويلة بعد الساعة الخامسة والنصف كل ليلة فأنت بذلك تستقطعين من وقتك مع زوجك وأولادك . وأيضاً فإن الأمر يعتمد على قدرة تحقيق التوازن ، وإحدى الطرق الجيدة للتفكير فى ذلك هى : رفض العمل لساعات غير مدفوعة الأجر (مثل الساعات المتأخرة فى المساء وعطلات نهاية الأسبوع) .

وربما يدفعك إحساسك بالذنب أن تبالغى فى الالتزام بمسئولياتك الاجتماعية ، ولكن من الأفضل أن تطبقى نفس الاستراتيجية وإلا فمن الممكن أن يسبب لك زوجك أو أى شخص مهم بالنسبة لك أو " موافقاتك " النابعة من إحساسك بالذنب - مزيداً من الإحباط أكثر من الفوائد التي تسعين إليها .
ربما يكون لشريكك مواعيد اجتماعية ومجموعة مختلفة تماماً من الأولويات ، وربما لا يقدر فعلك لأشياء فقط لأنك تشعرين بالذنب !

ولتضعى فى ذهنك أنك ربما لا تضعين وقتك فقط بالالتزام بفعل أشياء بناء على إحساسك بالذنب ، بل أيضاً تضعين وقت من تقولين لهم " نعم " .
فعلى كل حال ، هل يريد هؤلاء حقاً أن يقضوا وقتاً مع أناس يدفعهم مجرد البقاء معهم إحساسهم بالالتزام والذنب ؟

لذلك ، فى المرة القادمة عندما يطلب منك أحد أن تشاركى فى لجنة أو تقومى بتنظيم عملية جمع المال لغرض ما أو أن تقومى برحلة ميدانية أو أن تعملى فى فصل أو حتى أن تخرجى لتناول العشاء ، خذى وقتاً للتفكير العميق . فكرى ملياً ما إذا كان لديك حقاً الرغبة والوقت اللازمان قبل أن تعطى إجابة ، أما إذا شعرت بأنك مضغوطة أو ليس لديك الوقت ، فلتقولى ببساطة " لا ، ولكن شكراً للسؤال " ، واتركى الأمر عند هذا الحد .

كُفَى عن القيل والقال بنسبة ٩٩ بالمائة

بقلم كريستين كارلسون

لقد فكرت في تسمية هذا الفصل " كُفَى عن مزيد من القيل والقال بغرض التسلية " ، ولكنني لا أحب أن أنادي " بفعل ما أقوله وليس ما أفعله " .
وتيقنت أنني إن فعلت ذلك سأحفر لنفسي حفرة لا يمكنني الخروج منها ؛
فكما يبدو أن كل شخص تقريباً - وأنا لست استثناءً من ذلك - يثرثر بالقيل والقال بشكل أو بآخر . حاول كما أفعل أنا أن تضعي حداً لما تقولينه عن بعض الناس لبعضهم الآخر ، وأعتقد أن احتمالات نجاحي في هذا الأمر (ونجاحك أيضاً) ستكون أكبر لو كانت نسبة الامتناع عن القيل والقال هي ٩٩ بالمائة .

إن دراسة السلوك البشري مشوقة للغاية ، فيبدو أنها تساعدنا على الاحتفاظ لأنفسنا بملاحظاتنا وما نسمعه عن الآخرين ! فإذا كنا صادقين مع أنفسنا حقيقة ، ألا تظنين أننا نجد إحساساً بالأمان والراحة في الثرثرة بشيء ممتع أو مسل قد حدث لشخص آخر ؟ إننا نسعد أثناء تفوهنا بالكلمات لأن الأمر يقع لهم وليس لنا ، ويبدو أيضاً أننا نميل إلى القيل والقال حول من لا نحبهم ، أو ربما نحقد عليهم قليلاً لسبب أو لآخر (وهذا شيء ربما لا نملك الإرادة للاعتراف به) .

وحاجتنا للقيل والقال ربما تنبع إلى حد ما من إحساسنا بالملل مما يحدث - أو مما لا يحدث - في حياتنا ، وربما نحاول أن نبذل أكثر اهتماماً بشخص نتحدث إليه ، وذلك عن طريق تناول أكثر الأخبار " سخونة " .
أثناء دراستي في الكلية كان لي زميلة في الغرفة تركت انطباعاً مثيراً لدى ؛ حيث اعتدنا أن نقضي ساعات في الحديث عن كل شيء في الحياة ، وبين حين وآخر ، عندما كان يُذكر اسم شخص كنت أعلق على

شخصيته ، فكانت توقفتى بشدة وتضع يديها على أذنيها قائلة : " لن أتحدث أو أسمع شيئاً خبيثاً أو غير حقيقي عن أى شخص ! " . وكان هذا يحطمني ، وبصدق كانت هناك أوقات تعمدت فيها أن أختبر فيها ثباتها على المبدأ ، ولكن دون جدوى - فقد كانت ملتزمة بهذه القاعدة بنسبة ١٠٠ بالمائة ! وكنت معجبة بها إلى أقصى حد ؛ حيث كانت قدوة عظيمة ، وعرفت أنني يمكن أن أأتمنها على أى سر .

إذا كنت لا تريد أن يعرف عنك أحد أنك مروجة للقييل والقال ، وأنتك تقولين أى شيء لأى شخص ، حاول أن يقتصر حديثك الذى يحوى القيل والقال على صديقة واحدة كما أفعل أنا ، وحتى فى هذه الحالة لا تنغمسى فى القيل والقال أكثر مما ينبغى ، وحاول أن تتخلى عن القيل والقال بنسبة ٩٩ بالمائة ، وأياً كان ما تقولين لا تثرى عن صديقتك التى تثرى معها !

قَدْرِي الرحلة

بقلم كريستين كارلسون

آه ... يا له من مفهوم : قَدْرِي الرحلة . قبل أن يقفز عقلك إلى المحن والبلايا التي ربما تواجهينها اليوم ، أو تشعرى أن حياتك اليوم ربما لا تكون كما توقعت أو تمنيت ، لتأخذى وقتاً لتكررى هذه الكلمات لنفسك : اليوم ، سأقدر الرحلة .

أن " تقدرى " شيئاً يعنى أن تجعليه قريباً من قلبك ، وعندما نتحدث عن تقدير الرحلة ، فما أعنيه هو أن أتمسك بنعمة الحياة نفسها بأقصى درجات الاحترام ؛ أى أن تجعلها مغامرة يقودها مسارك نحو الاكتشاف .

كثيراً ما يقول " ريتشارد " فى محاضراته : " إن الحياة طريق ، وليست محطة وصول " . إن الأمر ليس كما لو كنت ستصلين إلى " مكان ما " ويصبح كل شيء على ما يرام ، بل إن السعادة هى الطريق ذاته . إن رحلتك هى تقدمك من يوم إلى آخر ومن لحظة إلى أخرى ، وتوجهك فى هذا الطريق له علاقة قوية جداً بما سوف تحصلين عليه خلال الرحلة . والسؤال هو : هل تتمجلين ما ستكون عليه الحياة يوماً ما ، أم تعيشين الحياة كما هى الآن ؟ وستحدد إجابتك ما إذا كنت تعيشين حياتك كمغامرة أو أنها جامدة دائماً حتى إشعار آخر !

سأعترف أن هناك أياماً أستيقظ فيها وأشعر كأننا سنخوض محنة موحلة والأشجار السامة تحيط بنا من كل جانب - أكثر من شعورى بأننا سنمر بمروج من الأزهار البرية والريح تداعب شعرنا ، وفى هذه الأيام بعينها يجب أن نتذكر أن نقدر الرحلة .

إنه لأمر مفيد أن نذكر أنفسنا أنه فى كل إجازة رائعة قمنا بها ، سار شيء واحد على الأقل بطريقة خاطئة ، ولكننا رفضنا أن ندعه يدمر وقتنا

الطيب . وبنفس الروح يجب أن نبدأ كل يوم كبداية جديدة تحمل مغامرة فوق أجنحة كل لحظة . (ولنعترف أن بعضها لا نفضل أن نحياها ثانية) .
كنت أجلس فى مقهى فى " بيركلى " فى حالة من التأمل . لقد راقبت كل الناس الذين يسيرون بجوارنا لعدة دقائق . ومع كل مظاهر " الفردية " الصارخة لكل شخص فى " بيركلى " ، فكرت فى داخلى كم هو عظيم وجود أناس مختلفين فى الأشكال والألوان . وكنت واعية جداً أن كل شخص كان يسير بجوارنا لديه قصة تحكى عن ماضيه وحاضره ومستقبله .
عندما تتراكم خبراتنا فإنها تصنع سيرتنا الحياتية الفريدة ؛ وكل شخص يترك بصمته على التاريخ بقصه ، وكل يوم يشبه قلب صفحة من كتاب . ومنذ الوقت الذى تستيقظين فيه حتى الوقت الذى تذهبين فيه للنوم تضعين بصمة على رحلتك من خلال لحظات زائلة وأيام تمر . وما إن تجعلى نيتك الصادقة أن تقدرى رحلتك هذه ، فإنك تبدئين الشعور بالعرفان بالجميل والحب العظيم ؛ حيث ترين أن الحياة تعطيك كل ما تحتاجين إليه وبعض ما تسعين إليه . إن لكل حدث هدفاً ومعنى ، وأنت تعرفين أن " الأشياء الصغيرة " لا تعنى الكثير على الإطلاق ، وفى الواقع أن القلق والانعاج بشأن الأشياء الصغيرة يمنعانك من تقديرك لتجاربك اليومية .
إننا كنساء قد امتلكننا العالم بين أطراف أصابعنا ، وكل شىء صار فى متناول أيدينا لأول مرة فى التاريخ ؛ فكل ما علينا هو أن نغرد أجنحتنا ونبحر فى اتجاهنا ببعض من الأحاسيس ، وكثير من دفء القلب والروح ، وأن ننتقل كالرياح .
لذا اجعليها عادة أن تستيقظى كل يوم وأنت تنوين رؤية الحياة كل يوم كمغامرة رائعة - وكرحلة جديرة بالتقدير . الحياة نعمة عظيمة ؛ إنها كنز بهيج لا حدود له ، وبينما تبدئين كل يوم ضعى فى ذهنك أنك سوف تمرين بتجارب تختلط فيها الدهشة والخوف ، لذا كونى منفتحة حتى تقدرى نعمة الحياة .
وقبل أن أنهى كلامى أود أن أشكرك لقراءة هذا القسم ومشاركتك فى هذا الجزء القيم من رحلتى .

مع خالص محبتى

كريم

﴿ من كتاب ﴾

لا تهتم بصغائر الأمور

في العلاقات

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

لتكونا صديقين حميمين معظم الوقت

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

إذا كان على أن أختار ميزة واحدة جعلت علاقتنا مميزة وممتعة وحيوية على مر السنين فربما تكون أولاً وقبل كل شيء أننا - نحن الاثنين - صديقان حميمان جداً . لا تخطئى الفهم - فنحن لدينا كل الأشياء الأخرى ، ونحن مرتبطان ببعضنا ومخلصان ، ونشارك في حب جارف لأولادنا وفي قيم وأهداف متشابهة وكثير من الأصدقاء والاهتمامات المشتركة ؛ الاحترام المتبادل وانجذاب كل منا للآخر . ولدينا نعمة الاشتراك في نفس القيم الروحية والمعتقدات ، ولكن رغم أهمية وروعة هذه الصفات الأخرى ، فليس منها ما يضمن استمرار حب كل من للآخر حياً وقوياً .

غير أن هناك أزواجاً كثيرين يحتمد بينهم النقاش في السيارة رغم أنهم في طريقهم إلى دار العبادة ، وهناك الكثير من الأزواج الرائعين المتفانين ممن لديهم نفس القيم ، ورغم ذلك يغضب أحدهما من الآخر . وهناك آلاف من الأزواج الذين لديهم أصدقاء مشتركون ولديهم هوايات واهتمامات متشابهة وينجذب كل منهما للآخر بدنياً ولكنهم يتعاركون كالمجانين ويشعرون بالغيرة ويبدو أنهم لا يستطيعون أن يتفقوا لفترات طويلة من الوقت .

ولكن عندما تكونان صديقين جيدين أولاً ، فإن كل شيء يسير دون قلق ، فالصديقان يدعم كل منهما الآخر ويتحليان بالصبر والطيبة ويتسامحان مع عيوب أى منهما ، ويتواصلان بطريقة ممتازة وينصتان لبعضهما جيداً ، وبينما يمكن أن يكونا جادين عند الحاجة ، فهما يجدان أنه من السهل أن يستمتعا ويضحكا . إنهما يتواصلان ويتحدثان في الأوقات الجيدة ويدعمان أحدهما الآخر في الأوقات الصعبة .

إن الطريقة الأفضل لتظلا صديقين (أو لتعودا صديقين) هي أن تريا فائدة الصداقة لكما ولعلاقتكما ، وما إن تقتنعا أن وجود صداقة متينة هو أفضل الطرق لتأمين علاقة رائعة ، فإن الباقي يصبح سهلاً جداً . فلتستمرى بتذكير نفسك أن هدفك هو أن تعاملى شريكك بنفس الطيبة والتقدير والاحترام كأفضل صديق على الإطلاق ، وإذا ساورك الشك ، اسأل نفسك : " لو كان هذا الشخص أفضل أصدقائى فكيف ستكون استجابتى وتصرفى ؟ " .

يقول أناس كثيرون : " شريكى هو أفضل أصدقائى " ، ولكن أكثرهم لا يدعم هذه المقولة بالأفكار والمشاعر والتصرفات التى تتسق معها . وعلى العكس ، أفراد كثيرون يعاملون شريكهم بمزيد من الغيرة والتوقعات والمطالب - ويقدر أقل من التقدير والاحترام والحساسية - عما يعاملون به أصدقاءهم . وكثير من الناس يتعاملون مع شركائهم كما لو كانوا يملكونهم ويبدون اهتماماً بالصورة التى يريدون شركاءهم أن يكونوا عليها أكبر من اهتمامهم بحقيقة شركائهم .

إذا قالت لك صديقة : " إننى أحلم بتغيير مهنتى ، وهذا يعنى حصولى على مال أقل ولكننى سأكون أسعد حالاً " أو إذا قالت لك : " أحلم بالعيش قرب المحيط " فربما تكونين متحمسة أو مساندة ، ولكن ماذا لو قال لك شريكك نفس الشيء ؟ كيف ستستجيبين ؟ هل ستكونين مساندة وتأخذين الأمر بجدية وتساعدينه على تحقيق الأمر ؟ أو هل ستجاهلين الأمر تلقائياً أو تقللين من شأنه - فيجول بخاطرك أو تقولين له : " لا يمكنك أن (أو ينبغى ألا) تفعل ذلك . هذا الأمر ليس عملياً . هذا ليس ما أريده " .

ومن الواضح أن روح إجابتك تشير إلى ما هو الأكثر أهمية . فليس دائماً يكون ممكناً أو عملياً أو حتى مرغوباً أن يفعل شريك حياتك شيئاً يريد أن يفعله ، ولا يمكن دائماً أن ينتقل ويغير الوظائف . نحن لا نقترح أن من الضرورى دائماً أن تريدى ما يريده شريكك أو أنها مسئوليتك أن تجعليه يحدث . فبدلاً من ذلك نحن نقول إنه من المهم أن تتذكرى كيف يعامل الأصدقاء بعضهم البعض ، وأن تأخذى ذلك فى الاعتبار فى علاقتك . الأكثر أهمية أن يعرف شريكك أنك تؤيدينه فى أحلامه حقاً ، سواء أكان يستطيع تحقيقها أم لا .

إننا نؤكد لك أن الصداقة الجيدة بينكما تعد نعمة وهدفاً يستحق السعي إليه ، فعندما تكونان صديقين حميمين فسوف تلتقيان في المنتصف بطريقة أو بأخرى ، وتشتركان في أحلامكما معاً دون الإحساس بأنكما تضحيان بشيء ، وتطبيق هذه الاستراتيجية يستلزم بعضاً من التأمل والإرادة لتغيير قليل من العادات ، ولكنه يستحق الجهد حقاً .

تعلمى كيف تسخرين من نفسك

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

لا شيء يحصنك من الإحباط اليومي أكثر من حس الدعابة والفكاهة – وخصوصاً قدرتك على الضحك على نفسك ؛ فكل علاقة طويلة الأمد تصل إلى نقطة حيث يعرفك شريكك كما تعرفين أنت نفسك تقريباً ويتنبأ باستجاباتك غير الصحية ويعرف الطرق التي أحياناً تسلكينها ، وحتى إذا حاولت سيكون من الصعب عليك إخفاء حقيقة ذاتك عن شريكك .

وإذا لم تكونى قادرة على الضحك على نفسك ، فأنت بذلك تسلكين طريقاً طويلاً وعراً . وسوف تكافحين فى علاقتك لأنه عندما يغيبك شريكك ويلاحظ عيوبك ويشير إليها أحياناً ستشعرين وتتصرفين بطريقة دفاعية قليلاً . وهذا بدوره يزيد الأمر خطورة ويظهر ضعفك ويجعل عيوبك تبدو أكثر أهمية . والأكثر من هذا ستخلق ردود فعلك وتعليقاتك التى تقولينها لشريكك قضايا إضافية يجب عليكما معاً التعامل معها ، وستبدو " الأشياء الصغيرة " لديك أشياء كبيرة .

وعندما تنظرين من حولك إلى العلاقات الأكثر سعادة وحباً ، ستلاحظين دائماً أن طرفى هذه العلاقات يكون لديهما القدرة على الضحك على نفسيهما ، وأن الشريكين يكون لديهما المنظور الضرورى للتسامح مع عيوب أى منهما التى تطفو على السطح ، وهذا يخلق بيئة تصبح فيها الإغاطة العارضة أو المزاح أمراً مقبولاً ، وعندها يشعر الشريك بالأمان لإبداء ملاحظات أو تقديم اقتراحات . وستكون هناك فرصة لتعميق وتنمية العلاقة لأن كلا الطرفين يشعر بالأمان .

ويجدد بنا أن نلاحظ ما سوف يحدث خلال نقاش محترم بين الطرفين ، وذلك عندما يسود أحدهما روح الفكاهة ، ففي أغلب الحالات يصبح الموقف لطيفاً وينتهي بسهولة ؛ فعلى سبيل المثال ، كنا نقضى وقتاً فى التحاور مع زوجين آخرين عندما علقت الزوجة على زوجها بطريقة ساخرة . وبالتحديد ، قالت له : " إنك تتكلم كثيراً " ، لكن استجابته توضح الهدف من هذه الاستراتيجية ؛ حيث ضحك بهدوء وقال بلطف شديد : " أنت محقة ، فبال تأكيد يمكننى أن أهيمن على أية محادثة " . فالأهم من كلماته هى قدرته على أن يرى شيئاً من الحقيقة فى الجملة التى قالتها زوجته ، وبقاؤه متواضعاً وإرادته أن يضحك بينه وبين نفسه على ميله للكلام ، وهو ما حل الموقف قبل أن تكون هناك فرصة لحدوث أى تعقيد . وغالباً عندما تحتفظين بحس الدعابة والفكاهة وتبقيين متواضعة سوف يملك شريكك الإحساس فى الوقت الذى يكون فيه فقط بدرجة زائدة عن الحد ، وسينتهى به الأمر إلى الاعتذار عن تعليقه ، وحتى إن لم يحدث هذا فلا يهم حقيقة ؛ لأن الأمر لم يكن مهماً بالنسبة لك منذ البداية .

وعلى مر السنين ، رأينا مئات من المحادثات المشابهة تتحول إلى شىء بشع ؛ لأنه بدلاً من الاحتفاظ بحس الدعابة والفكاهة والاحتفاظ بالابتهاج ، أصبح الشخص المتلقى لتعليق غير لطيف يميل إلى موقف دفاعى ويأخذ الأمر بجدية زائدة عن الحد . إن عدم قدرته على أن يكون لديه حس الدعابة والفكاهة قد دفعه أن يرد بعنف ويجادل ويبدأ معركة .

وعندما يأخذ الشريك الأمر بجدية زائدة يمكنك أن تشعرى بذلك حتى إذا احتفظ برد فعله لنفسه ؛ وذلك من تغير حالته المزاجية وتكلفه ونبرة صوته ولغة جسده . فلا جدال فى أنه : بدون حس الدعابة والفكاهة سينتهى بك الأمر إلى المعاناة .

تذكرى أن شريكك يقضى قدراً كبيراً من الوقت معك كلما كنت رائحة . فإذا كان لشريكك ملاحظات عارضة ليست مغلقة بالسكر ، ربما يكون هناك قدر من الحقيقة فيما يقول . ولكن حتى إذا كان شريكك مخطئاً تماماً ، فمن المحتمل أن يكون من الأفضل لك أن تتركى الأمر يمر - وأن تضحكى منه . فبالضحك على نفسك وعدم أخذ الأمر بجدية شديدة ستسهل معاشرتك ، ولن

يشعر شريكك كما لو كان يمشى على قشور البيض خوفاً من أن يغضبك ،
وفي النهاية لأنك ستكونين قد خلقت بيئة أكثر ازدهاراً وأمناً ستكون علاقتك
أكثر محبة وأشد إمتاعاً .

تخلصى من بطاقة تسجيل النقاط

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

إذا أردت طريقة موثوقاً بها تماماً لضمان الشعور المستمر بالإحباط - وطريقة مضمونة نظرياً للتأثير العكسى على علاقتك - فستكون الاحتفاظ بسجل للنقاط التى تقومين بها والتى لا يقوم بها شريكك ، وإذا أردت حقيقة أن تعقدى المشكلة يمكنك أن تدعى شريكك يعرف بشكل منتظم أنه لا يحقق توقعاتك - ولا يدرك إلى أى مدى تغلين أكثر مما يقوم به !

وبقدر ما تبدو هذه الفكرة مضحكة لسخفها فإنها بالضبط ما يفعله الكثير من الأزواج فى كل يوم من حياتهما معاً دون دراية ، وتسهم هذه الفكرة فى إثارة الاستياء والإحباط واللامبالاة ، وانهيار كلى لعلاقة إيجابية .

ولأسباب متنوعة من المغرى أن تراقبى ، إما فى صمت أو بصوت ، كل ما تفعلينه للإسهام فى العلاقة لتجعلى حياة شريكك أسهل ومدى تضحيتك باسم العلاقة . إنك تفكرين فى عدد المرات المتتالية التى قمت فيها بتنظيف البيت أو دفع الفواتير أو قادت السيارة فى الطريق للعمل أو قمت بغسل الملابس أو ساعدت الأطفال على الاستحمام أو ما إلى ذلك .

وربما نقوم بهذا خشية ألا يقدر الآخرون أفعالنا - أو ربما لأننا ممتعضون قليلاً من الدور الذى نجد أنفسنا نقوم به - أو ربما لأسباب مختلفة تماماً ، وأياً كان السبب ، فإنه يعطى عكس النتائج المرجوة .

وعندما تعادين على هذه العادة شديدة الانتشار ، هناك شيئان مؤكدان . أولاً ، إن تفكيرك الزائد فى الظلم الملحوظ فى علاقتك سيحبطك ويسبب لك الإحساس بالضغط النفسى ، وعندما تذكرين نفسك بعملك الجاد باستمرار ستشعرين بالغضب الدائم تجاه شريكك ، وفى حالات كثيرة ستضعف مشاعر الحب لديك ، وهذا الربط بين تفكيرك والطريقة التى تشعرين بها لا يمكن

إنكاره . فعندما تفكرين فى امتعاضك وتملئين عقلك بثقل المهام غير العادل ، ستشعرين بآثار تلك الأفكار المرهقة - وستشعرين بأنك مستغلة ومستهلكة .

ثانياً ، سيشعر شريكك بامتعاضك وتوترك المتراكم - مما سيعطيه مزيداً من السلبية فى التعلق به والتفكير فيه ، فلا يريد أحد أن يشعر كما لو كان شريكه لا يحبه أو يغضب بسبب الإسهامات التى يقوم بها ، وفى الواقع أن الاستجابة المعتادة لاكتشاف هذا هى أن يصبح المرء ميالاً للدفاع عما يقوم به بالمقارنة مع شريكه ، ويقوم الطرفان بالدفاع ويفكران أكثر فى كم الأعمال التى يقومان بها ؛ حيث تتطاير بطاقات تسجيل النقاط ! وتحيط المشاعر السلبية بعلاقتك ويفكر كلا الشريكين أن الآخر يقع عليه اللوم .

وعندما تدخل بطاقة تسجيل النقاط عقلك ، انظرى إذا كان يمكنك طرد تلك الأفكار وإعادة نفسك إلى المشاعر الصحية ، وذكرى نفسك أنه أمر أسهل أن ترى إسهامك ، وأن تأخذى جهود شريكك فى الاعتبار . والآن اعكسى عملية التفكير هذه ، فلا تفكرى فيما لا يقوم به الشريك ، بل فكرى فيما يقوم به ، وربما تكتشفين أن جزءاً من إحباطك ليس حقيقياً ، ولكنه ببساطة عادة عقلية زحفت إلى داخل تفكيرك ، وفى كل مرة تنبذين فيها التفكير بطريقة " هذا ليس عادلاً " سيسهم ذلك فى أن تكون علاقتك جيدة . وفى الواقع اكتشفنا أنا و " كريس " ذلك ، وفى النهاية ، يعد ترك التفكير بطريقة بطاقة تسجيل النقاط يسهم فى إقامة علاقة محبة بدرجة من أكبر من الإسهامات الملموسة التى تقومين بها - تلك الإسهامات التى تقلقين بشأنها .

وحتى إذا استمرت عقلية بطاقة تسجيل النقاط لديك ، وكنت مقتنعة تماماً أنك تعانين من الآثار السيئة للموقف ، يظل من الأفضل أن تبقى تفكيرك فى حدود المعقول ، وبفعل ذلك ، ستحتفظين بمشاعرك المحبة حية ، وتذكرى أنه أسهل دائماً القيام بمناقشات صادرة من القلب وكذلك مناقشة الموضوعات الصعبة عندما يكون قلبك مملوءاً بالحب والصبر ، ولا يمكننى إنكار أنني و " كريس " مازلنا نسقط فى الفخ أحياناً ، ولكن لحسن الحظ فإن هذا نادراً ما يحدث ، ونحن نظن أنك ستكتشفين أنه إن أمكنك وقف هذا الميل منذ البداية ، فسيعود الحب والاحترام المتبادلان لعلاقتكما - أو يصبحان أقوى .

تجنبى عبارة "أحبك" ، ولكن "

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

لا شك أن " أنا أحبك " هما كلمتان من أجمل الكلمات الجميلة التى يشتاق إليها أى شخص فى أى لغة ؛ فهما تستطيعان إثارة مشاعر الدفء والتواصل . ولكنك تستطيعين نظرياً أن تدمرى جمالها وأن تضيعى كذلك كثيراً من التأثير الإيجابى لهذه الكلمات الرائعة فقط بإضافة كلمة " لكن " إلى نهاية العبارة ؛ فهذا الفعل يحول هذا التعبير من البراءة والاحترام إلى حوار للتلاعب وخدمة أغراض شخصية .

كانت " كريس " المرأة الأولى التى علمتنى هذا الدرس المهم ؛ فمنذ سنوات بعد أن وقعنا فى الحب بفترة قصيرة ، نظرت فى عيني وسألتنى سؤالاً : " هل تدرى أنك عبرت لى عن حبك مرتين خلال الدقائق الخمس الماضية ؟ " وفى ذلك الوقت لم أكن أدرى ما قصدته . وشرحت لى أنها قدرت إخبارى لها بأنى أحبها ، ولكن الحقيقة أن كلماتى بدت أقل صدقاً بكثير عندما أضفت شرطاً ، وكنت قد قلت لها بالتحديد : " أحبك ولكنى أريدك ألا تتركينى منتظراً " ، و " أحبك ولكن يضايقنى أن تفترضى أننى سأريد شيئاً أثناء وجود أصدقائك " ، وقالت لى فيما بعد إنها تحدثت عن الموضوع لأنه أصبح عادة ، وأنها تأمل أن أتوقف عنها منذ البداية .

وعندما لفتت انتباهى لهذا الأمر أول مرة كنت أميل للدفاع قليلاً ، ولكننى عرفت منذ ذلك الحين أنه لا داعى لأن أكون كذلك . لم تكن " كريس " تقول إنها فوق النقد أو إننى لم أكن حرراً أن أثير الموضوعات التى كانت تضايقنى . بل على العكس فقد شجعت هذا الأمر (ومازالت تفعل) . وما كانت تطلب منى فعله هو أن أفصل تعبيرات " أنا أحبك " عن الموضوعات التى أثيرها معها ، وكانت محقة فى إشارتها إلى أنه رغم كون كل من نهايتى الطيف

(التعبير عن الحب والحرية فى مناقشة الموضوعات) ضروريين لعلاقة بريئة ومحبة إلا أنهما غير مرتبطين على الإطلاق .

وعندما فكرت فى الأمر ، بدا معقولاً تماماً ، فعندما تفحص فحوى كلمة " لكن " بعد الكلمتين : " أنا أحبك " يتضح أن السبب الوحيد لربط الأمرين هو أن تجعل شكواك تبدو معقولة بدرجة أكبر . فبدلاً من أن تكون لدى الشجاعة لأن أثير ببساطة الموضوعات التى أهتمنى كنت أتأكد أولاً من أننى أبدو طبيئاً ، وبشكل ما كان الأمر يتم بقولى : " أنا حقاً رجل لطيف وصبور ومتسامح ومحب لك حقاً ، وبعد أن أثبتنا كل هذا ، دعينى أخبرك كم أردتك أن تتغيرى حتى تكونى أكثر محبة فى عينى " .

فإن لم يكن هذا به تنافر ، فماذا يكون ذلك ؟ هذه العبارة تشمل " مجموعة خفية من المطالب " فى كل موضع بها !

ومنذ ذلك الوقت ، سمعت هذه " الإضافة " مئات المرات ، بل ربما آلاف المرات . وغالباً ، كما كانت الحالة معى ، إنها تُنقل من شخص إلى شريكه مباشرة ، وفى حالات أخرى كثيرة تُنقل بطريقة غير مباشرة . على سبيل المثال ، بالأمس فقط كنت أتحدث هاتفياً مع سيدة قالت لى : " أنا أحب " كيرت " حقيقة ، ولكننى لا أطيق أن يقاطعنى " .

هذه فكرة بسيطة جداً لكن فوائدها كثيرة . الفكرة كما علمتها لى " كريس " سابقاً هى أن تتجنب ربط إطرائك الودود بالأشياء التى تضايقك . وعندما تشعر بالحب نحو شريكك ، أخبرها . وفوق ذلك ، عندما يضايقك شيء ، تحاور فيه أيضاً . فقط لا تفعلهما فى نفس الوقت . إذا كنت مثلى على أية حال ، ستكتشف سريعاً أن كلاً من مجاملاتك وهمومك ستأخذ بجديّة أكبر .

تَذَكَّرِي أَنْ شَرِيكَكَ لَا يَسْتَطِيعُ قِرَاءَةَ مَا بِعَقْلِكَ

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

يبدو لنا أن أحد أسوأ الأخطاء التي يرتكبها الكثيرون منا في علاقاتهم هي أن كلاً من الشريكين دون أن يدري يفترض أحياناً أن شريكه يستطيع قراءة ما بعقله ، أو إذا لم يفترض ذلك ، فهو غالباً يتوقع منه فعل ذلك .

كنت أتكلم مع صديق عندما بدأ يشكو من عدم قدرة زوجته على أن تبقى مرتبة . وبدا معذباً بهذا الشأن ، وفي الحقيقة لفت نظري إلى هذا الموضوع في مناسبات عديدة سابقة . وأخيراً سألته : " هل تعرف " كارول " كم يضايقك هذا ؟ " . اتضح أنها ليس لديها فكرة أن هذا الأمر يهمه على الإطلاق !

توجد أسباب عديدة جيدة تشير إلى أهمية التعرف على هذه المشكلة ، والقضاء عليها قبل أن تتفاقم . أولاً أن أكثر الأشياء وضوحاً أنها تخلق قدراً كبيراً من الأسى والاضطراب الداخلى لنفسك ؛ فأنت تحمل طئناً من الإحباط دون داع . إنك تغضب وتتضايق وتسخط بشأن شيء ما – أنت الشخص الوحيد الذى يعرفه ، فإن لم يكن هذا الضغط النفسى متولدًا ذاتياً ، فماذا يكون ؟

السبب الثانى ، ليس هذا عادلاً بالنسبة لشريكك ؛ حيث تستشيط أنت غضباً بشأن شيء ما ، دون أن تعطى شريكك حقها فى أن تخبرها بما يضايقك ؛ فأنت ربما تتصرف كشخص غاضب وساخط ، ولكنها لا تعرف حتى ما سببه . وفى حالات مثل هذه ، أنت تطلب منها أن تقرأ عقلك ! فما الفرصة التي لديها ؟ وكيف يمكنها أن تفسر لنفسها الأمر ، وأنى لها أن تفعل شيئاً حيال هذا الأمر ؟

إن الشيء الأول الذى ضايقتنى من " كريس " كان ميلها لأن تجعلنى أنتظر ، وبعد قليل بدأت أستشيط غضباً بسبب ذلك الأمر . وأخبرت أصدقائى الجيدين ؛ قطبت جبينى وشكوت وتمنيت أن تتغير . وفى النهاية ، عندما لم أستطع تحمل الأمر أخبرتها به . وبنبرة صادقة جداً وغير دفاعية قالت لى : " أنا آسفة جداً . لم أدرك حتى أننى كنت أفعل ذلك . لبتك أخبرتني قبل ذلك " . لقد اتضح أنه بينما كنت حريصاً جداً على قواعد الذوق ، كانت هى مستريحة تماماً وتأتى متأخرة بضع دقائق عن الموعد المحدد . فهى ببساطة لم تظن أن الأمر ضرورى ولم يكن لديها أى فكرة أن الأمر كان يضايقنى . لذلك رغم أن ترك الناس ينتظرون ربما لا تكون فكرة جيدة ، فمن الواضح أن مسئولية التعامل مع هذا الموضوع كانت بين يدي . لقد كنت أتوقع من " كريس " أن تقرأ عقلى ، وبينما كان لديها صفات ساحرة كثيرة ، فإن قراءة عقلى لم تكن من بينها .

وما تعلمناه هو أنه عندما يضايقك شيء فالأفضل أن تدع شريكك تعرفه . اختر وقتاً لا يكون فيه أى منكما فى حالة مزاجية دفاعية ، ثم قم بإثارة الموضوع بلطف واحترام وانظر ما يحدث ، ويبدو منطقياً أنه فى معظم الأحوال ستكون فرصك فى الحصول على نتائج إيجابية أفضل بكثير مما ستحصل عليه إذا اعتمدت على قراءة شريكك لعقلك ، وإذا كان ممكناً على الإطلاق تجنب التفكير المدمر للذات " إن شريكى يجب أن يعرف ماذا أريد أو أحتاج " ، وسيصبح أسهل لك ولعلاقتك إذا بادرت وجعلت شريكك يعرف .

لا تتشاجر بسبب أشياء حمقاء

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

تدخل هذه الاستراتيجية مباشرة فى قلب الموضوع ؛ فالتشاجر بسبب أشياء حمقاء هو طريقة أخرى للقول بأنك تقلق بشأن الأشياء الصغيرة - بدرجة كبيرة ! ونحن نرى ذلك أيضاً طوال الوقت : هناك أزواج يتجادلون ويتشاحنون حول أكثر الأشياء سخافة . يتجادل الناس حول من وضع المقص فى المكان الخطأ ، ومن عليه الدور فى التخلص من القمامة ، ومن منكما لديه وقت فراغ أكبر ، ومن يعمل بجهد أكثر ، أو ما إذا كنت استمتعت فى الاجتماع العائلى العام الماضى ، ويغضب الناس عندما يكون عليهم الانتظار بضع دقائق لتأخر شركائهم قليلاً ، أو عندما لا يكون التزامهم بآداب المائدة جيداً ، أو عندما يسيء الشركاء تفسير حقيقة معينة ، ونحن نعرف امرأة بدأت شجاراً لأن زوجها وضع المناشف فى الحمام الخطأ ! ياه . ماذا يمكن أن يكون أكثر أهمية من ذلك ؟

والمثير للسخرية أن كثيراً من الأزواج سيخبرونك أنهم نادراً ما يتشاحنون بسبب موضوعات مهمة حقيقةً . لذلك إذا استطعت التخلص من كل المشاجرات بسبب الأشياء الحمقاء ، فسيصبح كل شيء حسناً - على الأقل فى أغلب الأوقات .

عندما تتجاهل (أو على الأقل تقلل) عدد الأشياء الصغيرة التى تضايقك بدرجة تجعلك تتشاجر بسببها ، فهذا يفتح الباب لنوع جديد من العلاقات ؛ فمن المتع جداً أن تعاشر شخصاً لا يضايقه دائماً شيء ما - وهذا شيء منعش ومشجع وصحى ، وعندما ترفض أن تتشاجرا بسبب الأشياء الحمقاء ، يمكنك أن تصبحا صديقين مرة أخرى - وشريكين بكل معنى الكلمة .

وعندما لا تحببك الأشياء كثيراً ، وعندما يكون صبرك ونظرتك للأمور جيدة ، فأنت تعزز (أو تذكر) شريكك بالسبب الذي يجعله يحبك - ويبدأ حس الدعابة لديك في الظهور ، وتصبح أكثر اهتماماً ومراعاة للآخرين ، وتصبح معاشرتك أكثر إمتاعاً .

يفترض كل منا دائماً أن العلاقة الجيدة هي شيء يتوق إليه الناس لأسباب كثيرة - وأكثرها أن وجودك مع شخص لا يتضايق بسهولة ولا يقلق بشأن الأشياء الصغيرة في الحب يقلل الإحساس بالضغط النفسي ؛ لأنك تعرف أنه يمكنك أن تكون على طبيعتك في حضور شريكك - وأنه من المقبول أن تكون إنساناً ؛ ولكن هذه النعمة لها آثار متعارضة ، وبتعبير آخر ، أنت لا تريد فقط أن تكون بالقرب من شخص يجعل الحياة تبدو أسهل وأكثر إمتاعاً ، ولكنك تريد أيضاً أن تكون كذلك لشريكك ، فإن أمكنك أن تكون أقل ميلاً للشجار بسبب الأشياء السخيفة الصغيرة ، فستصبح مرغوباً من شريكك بدرجة أكبر بمعنى الكلمة .

تذكر أن قرب شخص يثار دائماً حقاً بسبب شيء ما تفعله ويفتعل معركة حول شيء أحمق - يعد أبعد ما يكون عن محاولة تقليل الضغط النفسي فضلاً عن أن يكون ذلك مسبباً له . لماذا تريد أن تكون بقرب شخص على بعد ثانية من بدء معركة ؟ إن الأمر ليس لهواً ، وهو مسبب للضغط النفسي بشكل لا يصدق .

الحل حقيقة بسيط تماماً ؛ حيث غالباً يتعلق بما في داخلك . والحيلة كما يبدو هي أن تبدأ برؤية الأشياء غير المتصلة بالموضوع وغير المهمة في منظورها الصحيح . إنه لأمر مفيد أن تتأمل تلك الأشياء المهمة حقيقةً وأن تلتزم بأن تدع كل شيء آخر تقريباً يمر . اسأل نفسك هذا السؤال : " هل أريد أن تدور حياتي حول الأشياء الحمقاء وفي مطالبة كل شخص آخر أن يكون مختلفاً ، وخاصة الأشخاص الذين نحبهم ؟ " ، وبطرح هذا السؤال ببساطة يمثل هذه الطريقة المباشرة والصادقة ، ستصبح الإجابة الواضحة هي . . . لا .

وستبدأ برؤية أنك عندما تغضب وتتضايق بدرجة كافية لجعلك تتشاجر بسبب الأشياء الحمقاء ، فإن ما تفعله حقيقةً هو تقديم نفسك كشريك غير

قادر على أن يبقى تركيزه منصّباً على النعم ونقاط القوة في علاقته . إنها فكرة سيئة إن لم تكن مفرّعة . لكن الأمر مهم ؛ لأنك عندما تحكم على ذلك بهذه الطريقة وترى كيف تسهم في هذه المشكلة ، يمكنك أن تبدأ في تغيير اتجاهك بعيداً عن هذا الاتجاه - وبدلاً من ذلك تتعلم أن تدع الأشياء الصغيرة تمر وأن يبقى تركيزك على ما هو صحيح في علاقتك . إن الأمر بهذه البساطة !

لا يمكننا أن نخبرك بمدى الحب الذي ستشعر به وقدر المتعة التي ستحس بها عندما تجرب هذه الاستراتيجية . ومن الآن فصاعداً ، عندما تضبط نفسك وأنت تتشاجر بسبب الأشياء الحمقاء ، اضحك على نفسك ودع الأمور تمر . ولتجعل سعادتك أهم من عنادك ، وسريعاً سيصبح هذا عادة ستغير مسار علاقتك للأبد .

التوقف عن تمنى أن يكون الشريك مختلفاً

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

من المؤكد من الناحية الفلسفية أن هذه واحدة من أهم الاستراتيجيات في هذا الكتاب ، هناك صلة قوية ومهمة بين تمنى أن يكون شريكك مختلفاً ومستوى عدم رضاك . وما يجعل الأمور أسوأ هو أن هذه العادة الداخلية غالباً ما تكون غير مرئية لنا أو على الأقل خفية .

عندما نحب شخصاً ما ، فمن المعزى غالباً وربما يكون محتوماً أن نقع في شرك التطلع إلى شريك " أفضل " قليلاً . وهذا لا يعنى بالضرورة أننا فعلاً نريد شريكاً مختلفاً ، بل إننا فقط نتمنى لو كان شريكنا مختلفاً قليلاً عما هو عليه فعلاً .

وسواء اعترفنا بهذا الأمر بصراحة أو احتفظنا به لأنفسنا ، فإن كل شخص تقريباً يفعل هذا ، ولكن بدرجة ضعيفة ، وربما نتمنى لو كان شريكنا أكثر شبيهاً بشخص آخر ، أو أكثر عطاءً ، أو أرق ، أو أقدر على الاستماع ، أو أكثر حماساً ، أو أفضل مظهرًا ، أو أقل انفعالاً ، أو أكثر تعاونًا ، أو خليطاً من هذه الصفات المذكورة . ولكن من النادر ألا يكون هناك شيء يدفعنا إلى ذلك .

والمشكلة هي أنه عندما تكون هناك فجوة بين ما لدينا وما نريد ، سنشعر بعدم الرضا والإحباط بطريقة ما . إنها قاعدة ثابتة من قواعد الحياة تنطبق على علاقاتنا ، كما تنطبق تمامًا على المناحي الأخرى لحياتنا ، ولكن من الصعب أن نخلق هذا الارتباط ؛ لأنه يبدو ظاهرياً أن نقص الرضا لديك ، يأتي من شريكك مباشرة . ويصبح الحكم النهائي الشامل تقريباً " ليت شريكى كان مختلفاً ، أو ليته يحسن سلوكه بطريقة ما ، أو يتغير بما يناسب توقعاتى ، وعندئذ سأصبح سعيداً " .

وما يفعله أكثرنا استجابة لهذه النتيجة التي تبدو منطقية هو تخيل وتمنى وفى بعض الحالات طلب أن يتغير شريكنا . إننا نقول لأنفسنا : " أنا لن أكون سعيداً حتى يتغير شريكى " .

والنتيجة هي أنه عندما يفشل شريكنا فى التغيير أو تحقيق توقعاتنا ، نبقى غير راضين ، وربما نحس بأنه تم إهمالنا ونشعر بالامتعاض لأننا مقتنعون بأن شريكنا هو الذى يمنعنا من أن نكون سعداء . إنه ذنبه . فأنا أستطيع أن أقنع نفسى بسهولة ، " لو أن " كريس " أصبحت فقط كما أريدها أن تكون ، سأكون أسعد حالاً " ، كما تستطيع " كريس " أن تقنع نفسها بالشيء نفسه تجاهى . وبأى من الطريقتين ، من المضمون بلا شك أن من يستمر بالاعتقاد أن هذه هي الحالة سيبقى غير راض بطريقة ما . إنه أمر متوقع مثل شروق الشمس فى الصباح .

وللأسف ، حتى فى تلك الحالات النادرة التي يتغير فيها شريكنا ، فإن أى شعور بالرضا سيكون قصير الأمد . فعندما نربط سعادتنا بالإصرار على تغيير شريكنا ، فستكون مسألة وقت فقط قبل أن نحتاج إلى تغييرات إضافية . لقد قابلت العشرات من الأشخاص - الرجال و النساء - الذين أرادوا بشدة أن يتغير شريكهم ليصبح أكثر تعاوناً فى البيت . وعندما تحقق حلمهم ، سواء من خلال الصراع أو بالتوافق أو ببذل جهد مخلص من الشريك ، اكتشفوا بسرعة أن التغييرات لم تكن كافية ، وأن من الأفضل أن يكون هناك المزيد من التغييرات .

والسر هو أن ترى (وتشعر) بالارتباط بين تمنى أن يكون شريكك مختلفاً عما هو عليه فعلاً والشعور الموازى والمتوقع بأن شيئاً مفقوداً أو ليس صحيحاً . وما إن تدرك هذا الاتصال الآلى بين أفكارك ومشاعرك ستكون دهشتك هائلة ، وفى الحقيقة لن تكون علاقتك مطلقاً هي نفسها مرة أخرى .

وعلى سبيل التجربة ، خذ ملاحظة للمرأت التي تشعر فيها بعدم الرضا ، والنواحي التي تتمنى أن تتغير فى شريكك . والآن اسأل نفسك الأسئلة التالية : " ماذا سيحدث إذا توقفت عن تمنى أنها بحاجة للتغيير لتصبح كاملة فى عيني ؟ " ، و " ماذا سيحدث إذا قررت أن أحبها كما هي ؟ " . ابحث عن طرق لتحبها كما هي الآن .

وعندما يتغير توجهك بهذه الطريقة فإن التغييرات في ذاتك ستكون ملحوظة ومثيرة . ستقل مطالبك وسيبدأ إحساسك بعدم الرضا في الاختفاء . وستصبح أكثر قبولاً وتسامحاً ، وستكون أيضاً أقل ميلاً للانتقاد ، وستتحسن قدرتك على التواصل بطريقة غير دفاعية ، وكذلك ستزيد قدرتك على أن تخرج أفضل ما في شريكك ، وأخيراً سيصبح الحب الذى تشعر به أكثر صدقاً وغير مشروط . إن الحب الذى كنت تنتظر أن تعيشه فى متناول يديك ، وكل ما عليك أن تفعله هو أن تتوقف عن تمنى لو كانت شريكك مختلفة .

أعطي دفعة لعلاقتك

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

هناك اعتقاد شائع بأن وقت اللجوء للخبراء هو عندما تكون هناك مشاكل في علاقتك . لكن على أية حال ، لا شك أن العالم النفسي ، أو رجل الدين ، أو الباحث الاجتماعي ، أو مستشار الزواج ، أو أى شخص مؤهل آخر يمكن أن يكون مفيداً بدرجة هائلة خلال الأوقات الصعبة .

ولكن هناك أيضاً حالات يكون فيها هؤلاء مثل كثيرين آخرين (بما فى ذلك المهنيون الأقل تقليدية) يمكن الاستعانة بهم بفعالية لإنعاش علاقتكم ، أو لدفعكم أو تشجيعكم على النمو والتواصل الأفضل والمحبة الزائدة لكل منكما للآخر .

إن كثيراً من العلاقات ، حتى الجيدة منها ، يمكن أن تصبح ساكنة أو اعتيادية . ومن السهل أن يبدأ كل منكما الاستخفاف بالآخر أو أن يفقد ذلك البريق الرائع الذى كان موجوداً فى أوقات ماضية ، وهذا لا يعنى وجود أى شىء خطأ فى علاقتكما ؛ فهو يعنى فقط أنها يمكن أن تكون أفضل ، وغالباً يمكن لحدوث تغير طفيف فى طريقة تفكيرك أو فى موقفك ، أو قدر من النظر ، أو بعض الأفكار المفيدة الجديدة أن تصنع عالماً من الاختلاف .

لقد اعتدت أن أقدم دروساً حول السعادة كانت تشمل بجانب أشياء أخرى أفكاراً مفيدة مثل تلك التى تقرأ عنها فى كتبى ، وغالباً ما يحضر الزوجان ليس لوجود أى شىء خطأ فى علاقتهما ، بل لأنهما أرادا قليلاً من الدفع لعلاقتهما . وكان من أهم ما أتلقاه من ثناء هو عندما يقول الأشخاص : " كان هذا ما نحتاج إليه بالضبط " . وما تعلماه كان دائماً بسيطاً ، مجرد تذكير بسيط بما يلزم لتكون شخصاً سعيداً أو لتكونا زوجين سعيدين .

ويمكنكما أن تحصلا على نفس النوع من الدفع بحضور محاضرة دراسية معاً حول مهارات التواصل الجيد ، أو منتدى حول كيف يصبح الشخص شريكاً أكثر حباً ، أو مجرد الجلوس معاً في محاضرة مدتها ساعة يلقيها أحد المؤلفين أو المتحدثين المفضلين لديكما ، وكثير من محلات بيع الكتب لديها ندوات مجانية حيث يتحدث المؤلفون لبعض الوقت ، ثم يقومون بالتوقيع على نسخ كتبهم ، وهناك شرائط سمعية حول المهارات المرتبطة بالعلاقات يمكنك شراؤها ، ثم تخصيص وقت هادئ للاستماع إليها معاً . وإذا كنتما تفضلان ذلك ، يمكنكما القراءة لبعضكما من كتاب يحثكما على الاقتراب فمجرد شيء بهذه البساطة ، يمكن أن يقدم لكما الطفرة التي تتطلعان إليها . إن فعل واحد أو أكثر من هذه الأشياء هو بمثابة اعتراف أحدهما للآخر بأن علاقتهما مهمة . وتعبير عن أنكما تريدان الاستمرار في التطور معاً . نحن نشجعكما على البدء بالنظر حولكما بحثاً عن طرق جديدة لدفع علاقتهما . إنها وسيلة رائعة لتقضية وقتاً معاً ، ودائماً ستستمتعان بقدر هائل من المتعة .

لا تقلق بشأن النقد العارض

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

عندما يواجه نقد إليك ، قد تفكر كرد فعل أن هناك أزمة قومية ! فكثير من الناس يحبطون جداً عندما يواجه إليهم النقد - خصوصاً من قبل شركائهم - لدرجة أنهم لا يصبحون دفاعيين ويبالغون في رد الفعل فقط ، بل يردون الهجوم ، أو ينقسمون ، ولكن إذا نظرت إلى النقد بواقعية وبقدر من نفاذ البصيرة ، فأنا أعتقد أنك ستوافق على أن الأمر ليس بهذه الأهمية حقيقة . والحقيقة هي أنه لا أحد منا يُعد استثناءً عن بقية الجنس البشرى ، فكلنا سننال قدرًا عادلاً من النقد خلال حياتنا ، وإذا كنا في علاقة فإن بعضاً من هذا النقد على الأقل سيأتي من شريكنا . إنه أمر محتوم لأن شريكنا يقضى كثيراً من الوقت معنا . إنهم يروننا في أفضل وأسوأ حالاتنا ، وهم يعرفون (ويشهدون بشكل منظم) نقاط ضعفنا وقوتنا . وفي بعض الأوقات ، نكون بالقرب من شركائنا ونحن في حالات مزاجية ليست جيدة وأكثر تعرضاً للشعور بالنقد . وإذا كنا أمناء ، ربما نعترف أن هذا أيضاً هو الوقت الذي يزداد فيه احتمال أن نقوم بتوجيه النقد .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإننا نقترب من شريكنا خلال تلك الأوقات التي يمر فيها بحالات مزاجية ليست جيدة ، وعندما يكون من الممكن بدرجة أكبر أن يعتمد على توجيه النقد لنا ، فلنواجه الأمر . إن شركائنا يعرفون كيف يستفزوننا ، وهي طبيعة بشرية أن نستفد من الآخرين مرة كل حين عندما نكون في حالة مزاجية ليست جيدة . لذلك فإنه من غير الواقعي - وفي الحقيقة ، ربما يكون أمراً غير عادل قليلاً - أن نتوقع من شركائنا ألا يقوموا . في بعض الأوقات ، بتوجيه النقد إلينا .

عندما ينتقدك شخص ، فهذا لا يعني أنه لا يحبك . ولا يعني أيضاً أنه لا يحترمك أو لا يعجب بك ؛ فالنقد هو شيء ما يفعله الناس لأسباب متنوعة . فأحياناً ننتقد لأننا معتادون على ذلك ؛ وفي أحيان أخرى لأننا محبطون أو مرتبكون أو واقعون تحت ضغط نفسي شديد ، أو لأننا لا نشعر بالأمان . وأحياناً ، قد ننتقد لأننا نرى خللاً لا يحتاج حقيقة لإصلاحه ، وبتعبير آخر ، ليس كل النقد غير مبرر ، فغالباً ما يكون بناءً فعلاً ومفيداً أيضاً .

والطريقة المثلى للتعامل مع النقد العارض هو أن تسمح به ، وتقبل حقيقة أنه سيوجه إليك من وقت إلى آخر . وبطريقة أو بأخرى ، عليك توقعه . إنه أمر شبيه بالمطر . أنت تعرف أنه سيحدث ؛ ولا تعرف فقط متى ، وتحت أى ظروف ، وكما أنك لا تغضب بسبب المطر - حيث تضع مظلة للوقاية وتتقبل الأمر - فليس هناك داع للقلق بسبب قدر ضئيل من النقد ، وكل ما تحتاج إليه هو أن تسمح بوجوده - بمعنى أن تقبله وتدعه يمر .

وغالباً عندما تأخذ هذا الموقف الأكثر فلسفية ولا تصبح دفاعياً جداً عندما يوجه إليك النقد ، فسوف يحدث مرات أقل بكثير ، وعندما يحدث سيتلاشى بسرعة أكبر . وأياً كان السبب ، فإن النقد يزداد بسبب الميل للدفاع . وعندما تتألم في رد الفعل ، يصبح الأمر كما لو كان الشخص الذى يوجه النقد يشعر بأن له مبرراً وتستمر الحاجة لتوجيه النقد ، وعلى الجانب الآخر ، عندما تدع الأمر يمر دون أن تنفض ريشك غضباً بشكل زائد ، يتلاشى الحافز والحاجة للنقد .

أخبرتني " جيل " أن زوجها كان عادة شخصاً لطيفاً حقيقياً ، ولكنه كان أحياناً ناقداً لما سماه " نقص فهمها للتكنولوجيا " . ومن الواضح ، أنه يحب أن يعمل باستخدام أجهزة الكمبيوتر ولم يستطع أن يفهم لماذا كان من الصعب جداً عليها أن تفعل ذلك . وسألته كم مرة تم التعبير عن نقده ، فقالت : " ربما ثلاث أو أربع مرات فى الشهر " . وسألته كيف كانت تتعامل عادة مع تعليقاته ، فقالت إنها عادة تصبح دفاعية قليلاً وتتألم ، وأكدت لي أيضاً أنها ناقشت الموضوع مع زوجها فى مناسبات عدة ، ولكنه لم يتوقف .

فتحدثت معها عن فحوى هذه الاستراتيجية ، وأقرت هي أنه رغم أنها لم تلتفت من قبل إلى مثل هذا المنهج " السلبي " ، إلا أنها تفهمت منطقيته وسوف تجربته .

وبعد مرور حوالى شهر تلقيت رسالة لطيفة بحق منها تقول فيها إن تعلمها لتشتيت نقد زوجها كان من أسهل الأمور التي أقدمت عليها فى حياتها ؛ فقد قررت أن تضع تعليقاته فى " قالب مختلف " وبذلك ففى كل مرة يبدأ فيها فى توجيه نقده لها ، فإنها تُذكر نفسها أن ما يقصده بحق أنه يهتم بشأنها ويرغب أن تستفيد مما تقدمه التكنولوجيا لنا . وبدلاً من مقاومة كلماته أو محاولة رد الصاع له أو قول ما يثير أعصابه ، فإنها تتقبل الأمر بمنتهى البساطة وتقول : " أنت محق يا عزيزى - على أن أتعلم تلك " . ولم تُبدِ " جيل " رد فعل غاضباً لدرجة أن زوجها كان يكف فى الحال ، ووصل الأمر إلى أنه كان يستسلم ويقول ضاحكاً : " ما فائدة ما أفعله ؟! " .

حولت " جيل " نقد زوجها إلى لعبة وتعلمت كيف تريح ؛ فالأمر بسيط غير معقد . فلا توجه أية أساليب متكلفة أو أمور نفسية مبالغ فيها لكى تناقشها مع زوجها أو تذكره بالقيام بها - ولكن مجرد منظور مختلف واستعداد لرؤية البراءة فى نقده والتمتع بقدر من روح الدعابة . وبما أنه لا توجد طريقة لمواجهة ذلك ، فأعتقد أنه إذا استمرت فى موقفها الدفاعى ورد فعلها المبالغ فيه ، فستظل تعاني من النقد ، ولكنه طالما فرغ النقد ، فسيختفى سريعاً .

وحتى إذا كان نقد شريك حياتك أكثر جدية وأكثر تكراراً ، فإن هذه الاستراتيجية ستخفف من وقعه . فعندما لا تبالغ فى رد فعلك ، فلن تكون هناك طاقة داخلك لتذكى النقد ، وإذا هونت من الأمر ، فسيخبو سريعاً .

تجنبنا تصحيح أخطاء كل منكما الآخر*

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

كنا في ردهة أحد النوادي الصحية عندما قالت سيدة لزوجها : " أراك لاحقاً يا عزيزى . على أن أعود للمنزل الآن لتحضير الأكلة التى تعشقها أنت والأولاد ؛ حيث يستغرق إعدادها أكثر من ساعة وأريد أن أظهوها كما يجب " . عندما سمعتها تقول ذلك ، قلت لنفسى : " يا لها من سيدة مهتمة ! " ، ولكنى أصبت بالإحباط عندما سمعت رد زوجها : " لا ؛ إنها تستغرق حوالى خمسين دقيقة فقط " .

وبعد مرور أسبوع تقريباً ، كنت فى أحد المطاعم عندما استرقت السمع إلى رجل يروى قصة إلى زوجته واثنين آخرين . وكانوا جالسين على الطاولة المجاورة لنا . لم أهتم كثيراً بالتفاصيل ولكن الرجل استمر فى الكلام لبعض الوقت . فكل ما استمعت له كان الجملة الأخيرة التى قالها ضاحكاً فى ارتياح : " كنا على وشك المغادرة عندما اعترض طريقنا عشرة أشخاص " . بدت هذه الجملة كنهاية جيدة لقصة ، ووجدت نفسى أتمنى الاستماع إلى القصة كاملة ، ولكن قبل أن ينتهى صديقاً الزوجين من ضحكهما ، أفسدت زوجة الرجل الموقف بقولها : " لم يكونوا عشرة يا " جون " ، كانوا ستة فقط " .

هذه أمثلة واضحة على التوجهات الذميمة لدى بعضنا لتصحيح أخطاء الآخرين ، وخاصة الأقربون منا . لكنها أمثلة ملائمة لأنها توضح ما تسببه هذه العادة من إيذاء وانتقاص للاحترام المتبادل فى العلاقات .

وفى كلا المثالين ، وفى غيرهما ، نجد أن " التصحيح " غير ضرورى على الإطلاق . إنه نتيجة لجهل البعض بالآثار المؤذية له على متلقى التعليق وما

يسببه من نزع بهجة الحديث ؛ حيث نرى أن الدافع الوحيد الممكن وراء هذا هو محاولة البعض أن يكونوا صرخاء .

فالمرأة فى النداء الصحى كانت تحاول التواصل مع أسرتها ؛ فإنها اقتطعت من وقتها الثمين لتعبر عن حبها لأسرتها من خلال الطهى ، وكانت مفعمة بالحماس وهى تتحدث بفخر عن خطتها مع زوجها . ولكن ، فى المقابل ، خذلها زوجها ! ولا يوجد تبرير لما فعله ، وأعتقد أنه لم يقصد سوءاً ، بل ولم يدرك أنه فعل ذلك ، ولكن فكر فى وقع قوله لها ، ما الفائدة التى عادت عندها من قوله هذا ؟ وعلى الرغم من صحة قوله حول وقت طهى الطعام ، إلا أن " دقته " هذه جرحت مشاعر زوجته التى يحبها . كيف يمكن أن تصبح " الدقة " أكثر أهمية من مراعاة مشاعر من تحب ؟ وبدلاً من أن تشعر الزوجة بالتقدير ، شعرت بالإهانة والانتقاص .

ينطبق هذا الأمر على الزوجة التى صححت لزوجها قوله أمام أصدقائهما فى المطعم ، وإن سألتها هى أيضاً ، أشك أنها أرادت إفساد قصته وفرحته ، أو أرادت جعله يبدو أمام الجميع أحمق عن عمد . بل ستقول إنها كانت مزحة بريئة قالتها بعفوية لأنها لم تأخذ وقتاً للتفكير فى التأثير الهدام لتصحيح كلام شخص ما ، فمن يهمله كم شخصاً قاطعه وهو يتحدث ؟ وهل هناك فرق ؟

وبالطبع ، فإن جملة تصحيح واحدة لن تؤثر على علاقة إنسانية قوية ؛ فقد حدث معنا جميعاً هذا أكثر من مرة . وضع فى اعتبارك أن شريك حياتك كثيراً ما يصح لك ما تفعله ؛ فلا داعى أن تنظر إلى هذا الأمر على أنه حالة طوارئ تستدعى الانفعال ! فليس الأمر بهذا السوء .

وتذكر أن الهدف هو أن تدعك من صفات الأمور . وستتعجب إن وجدت شخصاً مداوماً على رواية القصص والأحلام والخطط والمغامرات لشخص آخر مداوم على التصحيح له . وبعد فترة قصيرة ، إن وجدت شخصاً تحبه مداوم على توجيه التصحيح لك ، فستكون حذراً منه ومتيقظاً له ، ولربما تبتعد عنه .

والدرس من وراء هذا الأمر بسيط . فلا أحد يحب أن يتعرض للتصحيح .
وفي الواقع ستجد أغلب الأشخاص يستاءون من ذلك . لذا ، إن لم يكن هناك
سبب وجيه بحق أو أنك تتعامل مع شأن بالغ الأهمية ؛ فمن الأفضل لك أن
تحتفظ بتصحيحاتك لنفسك ، وحينها سيكون بمقدور شريك حياتك أن
يتحدث معك بحرية وبصراحة ، وهو الأمر الذى سيحافظ على دوام
علاقتكما .

لا تدعوا أطفالكم يتدخلوا بينكم

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

أعتقد أنني و " كريس " قمنا بعمل رائع فى هذا الشأن ؛ فنحن نحب أطفالنا بكل ما تحمله الكلمات من معنى - إننا نحبهم حباً جماً ، ونرغب فى أفضل الأشياء لهم ، بل إن جاز القول - إن حياتنا مكرسة لهم ؛ فهم يكملون حياتنا ، وبلا شك إنهم على قمة أولوياتنا .

إننا - أنا و " كريس " نحب بعضنا أيضاً . وليس هذا مجرد قول ؛ بل نعنيه - فنحن صديقان رائعان وزوجان حميمان . ونحب أن نقضى أوقاتنا معاً لنتجاذب أطراف الحديث أو نضحك أو نحب بعضنا ، أو نقوم بأشياء قد تبدو تافهة للآخرين ، أو نخرج مع بعضنا أو فقط نظل صامتين ؛ فنحن شركاء فى الحياة .

وقررنا منذ أمد بعيد ألا يعكر علينا أى شىء، علاقتنا - حتى أطفالنا . وبالإضافة لذلك ، فقد أدركنا - منذ البداية - أن من أفضل الدروس التى سنعلمها لأطفالنا أن نضرب لهم مثلاً لزوجين يحيان ويحترمان بعضهما بحق ؛ زوجين يضع كل منهما الآخر على قمة قائمة أولوياته ويتطلعان دوماً إلى أن يكونا معاً - حتى مع وجود أسرة تحتاج إلى الرعاية والحنان .

ويبدو أن الأمر قد نجح تماماً . إن كلا من طفلينا يعرفان مدى حبنا لبعضنا . ويدركان بعمق أننا نحترم بعضنا ونعجب ببعضنا لدرجة أننا لا نفترق ونتفق على أغلب الأمور والشئون ، ونحب بعضنا . لا يوجد أى تساؤل فى ذهن أيهما . وفى الواقع ، هذه الأمور جلية لهم ؛ فعندما يأتى يوم العطلة ، من المعتاد أن يسأل أحد أطفالنا أسئلة مثل : " إلى أين تذهبون مساءً أيها الأصدقاء ؟ " أو " من سيجلس معنا الليلة ؟ " فهم يفترضون مسبقاً أننا نعد للذهاب إلى مكان ما معاً لأنهم يعرفون أن هذا أمر مهم بالنسبة لنا - كما

هو مهم بالنسبة لهم أن يقضوا أوقاتهم مع أفضل أصدقائهم ؛ فبالنسبة إليهم سيبدو الأمر غريباً إذا لم نخرج للتنزه .

يختلف كل زوج من الآباء والأمهات ، وتكون لديهم قيم مختلفة ودرجات متفاوتة من الانتباه إلى هذا الشأن . وليس هدفنا هو دفع الآباء الآخرين إلى وضع حياتهم على قمة أولوياتهم مثلنا . ولكن بالنسبة إلينا ، فإننا متأكدان من أننا نقوم بالشيء الصحيح ، ليس من أجل علاقتنا فحسب ، ولكن من أجل أطفالنا أيضاً ، ونعتقد أن تطلعاتهم بخصوص أصدقائهم وأزواجهم فى المستقبل ستكون نموذجية على نحو كبير . ونأمل أن يوفقوا فى نهاية الأمر إلى أزواج لا يقدرّون أطفالهم فحسب (إن كان لديهم) ، بل يقدرّون علاقتهم أيضاً ، ونعرف الكثير من الآباء الذين - بعد سنوات من الإنجاب - لا يخرجون للترفيه وحدهم إلا فيما ندر - قلة لا تفعل ذلك أبداً - وقد بدا لنا دوماً أنه حتى إنه إذا لم تكونا تحبان بعضكما بالقدر الكافى ، وكان هدفكما الوحيد هو إرسال رسالة جيدة لأطفالكما حول طبيعة العلاقة بين الزوجين فلتضعنا علاقتكما على قمة أولوياتكما - على الأقل بين الحين والحين ، وإلا سيشب أطفالكما معتقدين أن العلاقة " الطبيعية " بين الزوجين لا تتطلب ولا تستحق بذل الوقت أو الجهد - فستبدو لهما العلاقة كأنها أمر ثانوى ، إن لم تبد غير ضرورية .

وقد قيل من قبل مراراً وتكراراً - وأكرر ذلك هنا مرة أخرى : إن كنت ترغب فى إقامة علاقة حب ، فعليك أن تضعها على قمة أولوياتك وتوليها أهمية كبرى ، والواقع يقاس بالأفعال لا بالأقوال . فيمكنك أن تقول : " الزواج ركن مهم فى الحياة " ، ولكن تقول أفعالك شيئاً آخر مختلفاً تماماً . فقد تكون ، فى الواقع ، لا تقضى وقتاً أنت وزوجتك بمفردكما أو لا تخرجان معاً وحدكما ؛ فستجد الأمر عسيراً للغاية إن كان هدفك هو التظاهر بالحب . ومع ذلك ، أنت تقضى وقتاً مع الأطفال كأسرة ، وتقضى وقتاً فى العمل وفى مهامك الروتينية وفى التسوق وأمام التلفاز - فلم لا تقضى وقتاً مع الإنسانية المسماة زوجتك ؟ هل هذا هو ما تأمله لطفلك - أن يشب ولا يقضى وقتاً مع زوجته وحدهما بعد إنجابهما أطفالاً ؟

وفى النهاية ، عندما تقضيان وقتاً معاً - بعد إنجابكما أطفالاً - فكل منكما يرسل رسالة قوية إلى الآخر أنه يهتم بأمره ويعبأ به ، وبذلك تسير علاقتكما . ومن الصعب أن تتوقف عند كل كبيرة وصغيرة وأنت تتعامل مع زوجتك إذا علم كلاكما بأهميته لدى الآخر . وأياً كان سبيلك فى الحياة والى أى درجة تسير توجهاتك ، ضع فى اعتبارك أهمية أن تضع علاقتك فى الصدارة ؛ فإن فعل كلاكما ذلك ، فستضمنان لكليكما حياة رغدة .

قل : " أنا آسف "

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

وجهت سؤالاً مباشراً إلى إحدى زميلاتي المقربات في العمل : " كم مرة يقول لك زوجك أنا آسف ؟ " ، وأشارت إجابتها إلى ضرورة إدراج هذه الاستراتيجية في هذا الكتاب ؛ حيث كانت إجابتها : " أنت تمزح ، أليس كذلك ؟ " .

لقد اكتشفت أن زوجها لا يعتذر أبداً ، وقالت إن هذا ما يحدث حتى وإن ارتكب خطأ واضحاً سبب لها ألماً ، أو قال لها شيئاً به إهانة أو عدم إكتراف أو تعال . وقد أدهشني هذا الأمر ؛ لأن زوجها يبدو - ظاهرياً - رجلاً لطيفاً .

وتساءلت هل هما حالة خاصة غير متكررة ؟ لذا بدأت في البحث ، وعموماً أعتقد أنني سألت مئات الأشخاص من كل أنحاء البلاد ، ومما زاد دهشتي أن أغلب - وليس جميع - من سألتهم ردوا بقولهم إن عبارة : " أنا آسف " نادرة في حياتهم ، إن لم تكن مجهولة تماماً في علاقتهم ، والأكثر من ذلك أنه اتضح أن من يقولوا " أنا آسف " كثيراً ما يقولونها رغماً عنهم أو بفتور ، دون إحساس صادق .

ولست أدري ما علة ذلك ؛ فقد يكون كبرياء مبالغاً فيه أو غروراً جانحاً أو عدم تفهم الموقف أو عدم القدرة على أن يرى المرء نفسه كجزء من المشكلة ، أو هو المشكلة ذاتها ، أو مزيج بين هذا وذاك . ومهما كان السبب ، فإن هذا أمر خاطئ . فقولك " أنا آسف " عندما يقتضى الأمر ذلك ، له تأثير بالغ من شأنه أن يخفف من حدة الإهانة ويعزز العلاقة . وينظر إلى هذا الموقف من قبيل المستقبل ليس كإشارة إلى الضعف بل إشارة إلى القوة ؛ فهو يمهّد الطريق ويفتح الباب للتسامح وبدء الحياة من جديد ، وهو يمنح العلاقة الثقة

والتكامل والتواضع ، حيث إن تلك الصفات الثلاثة تعد من أجمل الصفات التي يمكن أن يتبادلها الزوجان .

ولحسن الحظ ، لا يوجد الكثير من الأمور التي تجعلنا نعتذر إلى بعضنا بشأنها . مع ذلك ، ثمة أوقات تحتاج فيها " كريس " إلى اعتذار صادق مني وتبرير لشيء ما اقترفته ، وحتى إن تسببت الظروف في حدوث ردة فعل تدل على عدم الطمأنينة ، فسيكون الاعتذار عاملاً محفزاً لنمو وعمق علاقتنا ؛ مما سيسمح لنا بالتحدث حتى عن أمور مؤلمة .

ولا نستثنى أنفسنا ، فمن وسائل التوعية أن نتحدث مع أزواج أقرؤا أن أزواجهم يستخدمون عبارة " أنا آسف " دون حرج حينما تكون هناك ضرورة . وسيقولون لك - في كثير من الأحيان - إن الخطأ الذي اقترفناه قبل الاعتذار يستحق ذلك بالفعل ، وبصرف النظر عن الفوائد الأخرى فإن الاعتذار كان يقربهما دائماً من بعضهما كزوجين . فعلى سبيل المثال ، كانت " ديبورا " تنفق ببذخ من كارت الائتمان الخاص بها لسنوات مما شكل مشكلات مالية جمّة ، وضاق زوجها " دان " ، ذرعاً بها . وفى كل مرة يحاولان مناقشة الأمر ، فإن " ديبورا " تتخذ موقفاً دفاعياً أو - على الأقل - تقول إنها " ستصلح الأمر " .

سألتهما ما إن كانت على دراية بمدى الألم والخوف اللذين سببتهما لـ " دان " . قالت إنها تعرف ذلك ، ولكنها لم تدرك ماذا تفعل حيال هذا الأمر . وعندما اقترحت عليها أن تجلس مع " دان " وتقدم له اعتذاراً صادقاً يمس قلبه ، بدا عليها عدم الارتياح بجلاء . وبعد لحظات قليلة ، قالت والدموع تترقرق فى عينيها إنها تشعر بالخجل والخوف من القيام بذلك ، ولكنها ستحاول .

وعندما رأيت " دان " مرة أخرى ، كان أكثر سعادة مما رأيته من قبل . واتضح أنه منزعج للغاية من عدم اعتذارها أكثر من ضيقه من عادات إنفاقها السيئة ، وقال إن رغبته فى قول " أنا آسفة " قد فتح الباب لتواصل أعمق وأقل حدة بينهما ، وشمل الأمر قراراً مشتركاً بينهما بزيارة أحد المتخصصين .

وسواء تعلق الأمر بالشئون الكبرى أو بصغائر الحياة اليومية ، فقولك " أنا آسف " عادة ما سيصب في صالحك ؛ فقول " أنا آسف " من أهم العبارات التي تدفع العلاقات الإنسانية نحو الأمام .

قَدْرًا بَعْضِكُمَا

بالاشتراك مع كريستين كارلسون

من أكثر الرسائل تأكيداً على معاني الحياة وأغزرها حباً هي أن يقول الرجل لزوجته : " إنني أقدرك " ؛ فعندما يعرف شخص ما أن هناك من يقدره سيشعر بأهميته وقيّمته ، وهذا يشجعه على رد التقدير للإبقاء على الحب والوفاء ، والشعور بالإشباع . فعندما تولى هذا الأمر عنايتك ، ستجد أنك عندما تشعر شخصاً ما بالتقدير ، سيكون هذا أعذب، مجاملة يمكنك أن تقدمها - وواحدة من أفضل الطرق لقول : " أنا أحبك " .

وأفضل طريقة تتبعها لتدع شخصاً ما يعرف أنك تقدره هي ، كما تعرف ، أن تقول له ذلك . تأكد من أن شريك حياتك تعرف ، مراراً ، ما الذى يعجبك فيها ، وكن دقيقاً . فإن كنت تحب ابتسامتها أو ضحكتها أو شيئاً ما تقوم به أو أى شيء آخر تحبه فيها ، فدعها تعرف . فلا ترتكب خطأ الاعتقاد بأن زوجتك تعرف بالفعل أنك تحبها - فقد لا تعرف ، وربما لا تكون قد قلت لها ذلك منذ أمد بعيد .

ومن فوائد أن تدع شريك حياتك تعرف أنك تقدرها أن ذلك سيعزز ويقوى من الجوانب الإيجابية فى علاقتكما ؛ فتركيزك على الخصائص والعادات والسلوكيات الإيجابية لشريك حياتك سيوجه انتباهك نحو القويم فى علاقتكما وما يعجبكما فى كل منكما ، وسيساعدكما هذا على التغاضى عن مواطن النقص لديكما ، ويبعدكما عن صغائر الأمور . وعلاوة على ذلك عندما تعرف زوجتك بوضوح ما الذى يعجبك فيها ، فستجدها أكثر ميلاً إلى تكرار المواقف والسلوكيات التى تروق لك . فعلى سبيل المثال ، إن قلت لزوجتك : " إننى أحب أن تتذكرى دائماً أن تشكرينى عندما أترك ما أفعله وأقوم بأداء عمل لك " ، فستستمر زوجتك حتماً فى فعل ذلك . إن رد فعلك الإيجابى

سيعزز ويدعم صفة إيجابية موجودة بالفعل . وفي المقابل ، إن كنت تستخف بإخبار زوجتك ، حتى إنها لم تدرك مدى تقديرك لها ، فسيكون هناك احتمال كبير لأن يزول هذا التقدير .

لنا صديقة مقربة تعمل طبيبة نفسية متخصصة فى استشارات الزواج - بجانب شئون أخرى . وتقول لنا إن من الشائع بين الناس أن يحاولوا معرفة ما لا يحبه أزواجهم فيهم - ولكن ليس لديهم فكرة عما يحبونه أو يقدرونه . فلا عجب أنهم يطلبون الاستشارات ! وطبقاً لصديقتنا ، فإن مجرد الإقرار البسيط والتركيز الأعمق على الجوانب الإيجابية بدلاً من التركيز على ما يمكن وما يجب أن يتحسن فقط - يقلب العلاقة رأساً على عقب وبالتالي يتفق مع ما خلصت إليه ملاحظتنا .

ومن أكثر الأمور المشتركة بداخلنا دون تدخل منا - رغبتنا فى أن نتحدث فيما يحبه كل منا فى الآخر . فعلى سبيل المثال ، أحب دوماً الطريقة التى تمزج بها " كريس " معى - وهى تعرف أنى أحب ذلك لأننى قلت لها هذا . وأيضاً أحب مدى انخراطها فى حياة الأطفال ومدى مهارتها فى إضفاء الجمال أينما ذهبت ، وتكوينها لصدقات ببسر وسهولة وكيف تجعل الآخرين يبتسمون ، وتسامحها غير المعقول . وفى المقابل ، تقول " كريس " بأنها تحب نزعتى إلى المساعدة فى شئون المنزل ومدى مهارتى فى التعامل مع أطفالنا ؛ فثمة أشياء كثيرة يحبها كل منا فى الآخر ، ورغبتنا فى التحدث بصراحة عما نحبه فى بعضنا يعزز النقاط الجيدة فى علاقتنا ، وأعتقد - مع بعض الاستثناءات - أننى و " كريس " نقول لبعضنا شيئاً واحداً على الأقل مما يحبه كل منا فى الآخر يوماً منذ أول لقاء بيننا . وذات مرة نُشب بيننا خلاف نادر ، فقالت لى : " أتعلم يا " ريتشارد " ؟ إننى حقاً معجبة بتلقائيتك فى ترك الأمور تمر دون مشكلة " . ولكم أن تتخيلوا أننا لم نغضب من بعضنا منذ وقت طويل .

وشأننا شأن أغلب الأزواج ، نناقش الكثير من الأمور فى حياتنا - وأغلبها مناقشات جيدة . ومع ذلك ، فهناك شىء واحد لم يتغير : نحن نقدر بعضنا بحق - ونأمل أن تفعلنا أنتما أيضاً ذلك .

﴿ من كتاب ﴾

لا تهتم بصفات الأمور

للرجال

كُونُ عَلاَقَة

أعتقد أن عنوان تلك الاستراتيجية سيجذب انتباهك وستكون بداية موفقة لهذا الفصل .

حسناً ، لم أقصد هذا النوع من العلاقات غير الشرعية !
 إن نوع العلاقة التي أتحدث عنها هي علاقة حب مع الحياة . لو أن هناك شيئاً واحداً لاحظت أن كثيراً من الرجال يفتقدونه ، فإن هذا الشيء سيكون هو حب الحياة ؛ فيبدو أن معظمنا فقد الإحساس بالدهشة والرهبة تجاه هبة الحياة غير المعقولة . لقد ضعنا في خضم المسؤوليات والطموحات والرغبة والالتزامات . لقد أصبحنا جادين وتحجرت قلوبنا . فقد العديد منا الحس الفكاهي ولم تعد لنا رؤية في الحياة . لقد فقدنا شفقتنا أيضاً ، وبدلاً من أن نمجّب بالحياة استخففنا بها ، وأصبحنا عالقين بالدنيا واستسلمنا للملل . إن الأمر يبدو وكأننا لا نفعل شيئاً أكثر من استهلاك الوقت والدوران داخل دوامة الحياة .

تمر الحياة من بين أيدينا ببطء . وتعامل مع مشاكلنا وأزماتنا بجدية مبالغ فيها بدون شعور حقيقي بالحساس ومنتعة الحياة والروح الخالية من الهموم . لقد أصبحنا قلقين ونجري مسرعين لنجاري سرعة الحياة . أصبحنا نكثرت بالأمور التافهة أكثر من أي شيء آخر ، وبدأت الحياة تضايقتنا بدلاً من أن تمتعنا ، وأصبح الناس يُنظر إليهم كأعباء وليس هبة نستمتع بها . أصبحنا نخاف من التحديات بدلاً من أن نعتبرها فرصاً لنا .

والحل لكل هذا يكمن في أن تجمعنا علاقة مع الحياة . إن الفكرة هي أن نعيد إشعال عاطفتنا للحياة ، وأن نرى الأمور غير العادية في الأمور العادية . ذكر نفسك بقيمة وقصر تلك المغامرة . لقد قرأت كتاباً رائعاً تحت عنوان

" A Parenthesis in Eternity " يا لروعة أن تفكر فى الفترة التى تحياها وكأنها صورة على شاشة متحركة . سنبقى هنا للحظة واحدة من الوقت - ثم نذهب . فلماذا نضيع ثانية واحدة فى الإشفاق على الذات أو الإحباط أو الغضب وكل ما تبقى ؟ إن حياتنا أهم بكثير من ذلك .

ما يحدث لجودة حياتك عندما تنظر إليها بهذا المنظور يعد صدمة كبيرة . فى لحظة ، تتحول الأشياء التى كانت كبيرة للغاية إلى أشياء صغيرة . وكل الأشياء التى بدت صغيرة للغاية - والأشياء التى أجلناها وأخذناها على علتها - تتحول إلى أشياء كبيرة جداً ! إننا عادة ما نضع أولوياتنا بترتيب مقلوب فى أغلب فترات حياتنا ، ولكن يمكننا أن نغير كل هذا فى لحظة . يمكننا أن نقوم بالتغيير الآن .

الأشياء التى غالباً ما نعطيها أهمية تعد مهمة بالفعل ، ولكن الأمر يتعلق بدرجة أهميتها . يمكنك أن تحصل على النجاح والكمال والإنجاز والمال والتقدير ، ولكنها لا تمثل كل شيء . فى الواقع ، لا تكون لتلك الأشياء أى قيمة بدون حب وتقدير للحياة .

كنت أتحدث مع مجموعة من الرجال حول هذا الموضوع . وبعد بضعة أيام تلقيت مكالمة من أحدهم تلخص لى جوهر تلك الاستراتيجية . قال لى إنه عندما كنا نتحدث كان هذا الشخص يعتقد أن نواياى " طيبة " ، ولكن لم أتفهم فى الحقيقة مدى جدية وأهمية " دوره " بالنسبة للجميع .

تغيرت حياته فى لحظة واحدة عندما كان يقود سيارته ليلاً عائداً إلى بيته كما كان مقدرًا له . كان على وشك أن تصيبه شاحنة ضخمة على الطريق السريع . لم يُصَبْ بأذى ، ولكن هذا كان بمثابة نداء سماوى قريب . استحضرت تلك الحادثة بصيرته بأنه لم يقض فعلياً أى وقت مع أولاده الثلاثة خلال سنوات عديدة ، وأنهم يكبرون بسرعة كبيرة . ولأول مرة منذ سنوات سقطت الدموع على وجنتيه لأنه استوعب أنه كان فاقداً لمعنى الحياة - وفاقداً أيضاً لفرصة عيش تلك الحياة . عندما وصل البيت ، جلس مع عائلته وقال لهم إنه ينوى القيام ببعض التغييرات فى حياته ؛ حيث بدأ بتقدير عائلته ، لقد حدث له تغير كبير فى القلب .

ورغم أن هذا النوع من الاستيعاب غالباً ما يتعلق بالأسرة ، إلا أنه يجب أن يمتد إلى خارج إطار الأسرة . إنه أكبر من ذلك . إن إدراك واستيعاب معجزة الحياة - وإقامة علاقة معها - يعنى أنك بدأت فى أن تضع قيمة كبيرة للدقائق التى تعيشها فى كل يوم من حياتك . إن الأشخاص الذين تعيش وتعمل معهم - وتذهب معهم للتسوق فى محل البقالة مثلاً - يجب أن يمثلوا لك جميعاً شيئاً من الأهمية ، وبالتالي سوف تبدو الطبيعة أكثر جمالاً ، والحياة أكثر قيمة ، وسيتم تقدير وسائل الراحة أكثر . إنك لم تصبح أقل تأثيراً ، ولكن أقل فى المطالب التى تحملها على عاتقك أو تحملها على الآخرين ؛ لأنك صرت تفهم أهمية ومغزى الأحداث التى تدور حولك بصورة أفضل ، فلم تعد تزعجك الأمور كثيراً ، وبالتالي لن تعبأ بالأمور التافهة - على الأقل ، لن يحدث كثيراً !

إن إقامة علاقة مع الحياة يعد شيئاً منطقيًا ، ويمكن أن يحدث لأى شخص فى أى وقت . وكل ما يتطلبه الأمر هو الالتزام بالتركيز على معجزة الحياة نفسها ، وأن تتذكر ، كل يوم ، مدى حسن حظنا لأننا على قيد الحياة . فكر فى معنى أن تستيقظ من النوم وتعيش يوماً آخر ، فربما لا يدوم هذا الحال ؛ لذا فى الوقت الحالى ، عش كل يوم وكأنه يعنى لك شيئاً كبيراً - لأنه فعلاً يعنى ذلك .

هناك ملحوظة أخيرة عن هذا الموضوع . فإنه من المعروف أن إقامة علاقة مع الحياة لن تدخلك أبداً فى أية مشكلة مع زوجتك أو خطيبتك ، بل على النقيض ، سوف يعجبون بتغير قلبك مثلك تماماً ؛ لذا تمتع بحياتك .

لا تدع المحبطين يهزموك

أعتقد أن هذا الموضوع مهم للغاية ؛ لأننى منذ بضع سنوات نويت أن أكتب كتاباً كاملاً تحت هذا العنوان . فى الواقع قررت أنه بدلاً من أن أكتب كتاباً كاملاً فإننى يمكننى أن أنتظر حتى تسنح الفرصة الجيدة لأن أضم بعض الأفكار عن الموضوع فى كتاب مناسب ضمن سلسلة Don't Sweat ، وقد حان هذا الوقت .

من خلال تفكيرى فى حياتى الشخصية وحديثى مع أصدقائى ومعارفى ومقابلتى للناس فى كل أنحاء العالم ، اتضح لى واحد من أهم التحديات التى نواجهها - لطبيعته الصغيرة نسبياً - وهو ألا نترك الأشخاص الذين يصعب التعامل معهم (هؤلاء المحبطين) كى يهزمونا .

إننى أكتب تلك الكلمات وأنا جالس فى مطار " باربانك " بكاليفورنيا . لقد أعدت سيارتى المؤجرة منذ قليل إلى موظف غير صبور وكثير التذمر . يوجد المئات من الناس حولى ، ويبدو معظمهم فى عجلة كبيرة من أمرهم . نسبة صغيرة منهم يبتسمون ويضحكون ، ويبدو أن الباقين قلقون وواقعون تحت ضغوط .

رأيت رجلاً فى أواسط عمره ، وأنا جالس ، يدفع امرأة بعيداً عن طريقه ليحجز مكاناً فى الصف قبلها ، ثم بدأ فى التحدث فى هاتفه المحمول . كان صوته عالياً ومزعجاً ، وسريعاً ما دخل فى نقاش حاد مع الشخص الذى يحدثه ، ودخلت المرأة الواقفة فى مقدمة نفس الصف فى نقاش حاد مع موظف التذاكر . بدت وكأنها تعتقد أنه خطأ موظف التذاكر فى أنها لم تستطع اللاحاق برحلة مبكرة ، على الرغم من أن تلك الرحلة كانت كل

مقاعدها محجوزة بالفعل مسبقاً لركاب آخرين ، وصاحت المرأة مهددة بمقاضاة شركة الطيران عندما اندفعت مبتعدة .

كم مرة فى اليوم تقابل أحد هؤلاء الأشخاص الذين يصعب إرضاؤهم ؟ يبدو فى الواقع أن كثيراً من الناس يحددون عن طريقهم ويتحولون إلى أشخاص يصعب إرضاؤهم فينقلون ويبحثون عن المشاكل ويصبحوا عدائيين أو يصبحون أشخاصاً بغيضين . كم شخصاً تلقاه من هؤلاء الذين يتسمون بقلّة استماعهم للآخرين ؛ حيث تتساءل هل هذا الشخص يكاد يسمعك ؟ لقد سمعت عن رجل يبدو أنه أصيب بنوع من الشلل الرعاش بسبب تهديد الناس له بقضايا قانونية تافهة .

ويبدو أن هذا الموضوع مرتبط بالرجال بالتحديد بسبب طبيعتنا العنيفة أو المتنافسة أو غير الصبورة أحياناً . أعتقد أننا كى نعيش حياة ممتعة ومنجزة حقاً ، يجب أن نتعلم أن نرد على مثل هؤلاء الناس بطريقة جديدة تماماً . وعلى أية حال ، لو انتظرنا مثقال ذرة من المجتمع كى يغيروا طريقتهم ، فإننى أخشى أننا سنظل منتظرين لفترة طويلة للغاية .

يجب أن نتعلم أن ننظر إلى الجهة الأخرى ، أن نتجاهلهم ، بدلاً من أن نشعر بالإحباط واليأس وفقدان الأمل والضغط لأن بكل بساطة هناك حمقى يعيشون فى عالمنا . أعتقد أن الحل يقبع فى الخروج من الموقف ورؤية إلى أى مدى يجذب هؤلاء الناس الانتباه إليهم ، وإلى أى مدى يجذب هذا الأمر انتباهك بعيداً عن أى شىء آخر يحدث حولك - كل الأشياء الجيدة والأخلاقية ، وفى الواقع فإن هذا الأسلوب مدهش للغاية .

إنك تتعامل مع العشرات ، بل ربما المئات من الناس كل يوم . من بينهم على الأقل ٩٥ بالمائة مهذبون ولطفاء ومؤهلون . فمعظم الناس لا يدفعونك بعيداً عن الطريق ، أو يعترضون طريقك . أيضاً لا يقاطعك معظم الناس أو يسيئون إليك . يوجد عشرات الآلاف من السائقين على الطريق السريع والقليل منهم عدوانيون ، ولكن الغالبية العظمى منهم لطفاء . فى الواقع ، لقد سألت الكثيرين هذا السؤال : لو عندك عشرون شيئاً لتقوم بها فى اليوم وسار تسعة عشر شيئاً منها على ما يرام ، برأيك أيها ستتحدث عنه وأنت تتناول العشاء ؟ قال معظم الأشخاص إنهم سيتحدثون عن الشىء الوحيد الذى

أخطأوا فيه ، ويمكن طرح سؤال مماثل عن الناس ، فلو أنك تتعامل مع عشرين شخصاً ، تسعة عشر واحداً منهم عاديون ، وحسنو النية وودودون ، ولكن أحدهم شخص أحمق بالفعل ، أيهم سيكون موضع حديثك ؟
 سيكون لدى هؤلاء الناس الذين يصعب التعامل معهم الرغبة فى أن يجذبوا انتباهك ؛ لأن البغضاء من صفات الحمقى - سيحاولون إبعادك عما تقوم به ويشجعونك على ألا تنظر إلى أى شخص آخر من هؤلاء الناس اللطفاء والذين يراعون شعور الآخرين ، وأولئك من المؤهلين والعادلين الذين يمثلون حوالى ٩٠ أو حتى ٩٥ بالمائة من الناس .

وحينما ترد على هؤلاء الحمقى وكأنهم أناس شاذون عن الباقي فإن ذلك له مفعول السحر عليهم . لا تلق عليهم لومك . لا تعرمهم أى انتباه ، لا تُضعِ وقتك معهم أو حتى تفكر فيهم مرة أخرى . لا تسلمهم نفسك فى جميع الأحوال . إن هؤلاء الناس يعيشون ويزدهرون على انتباه الآخرين . لذا عندما ترى أحدهم يحاول أن يظهر نفسه فبدلاً من أن تعيره انتباهك ، قم ببساطة بتجاهله كشخص أحمق ، يمثل الشواذ لا القاعدة .

على الرغم من أن هذا الأمر يبدو بسيطاً ولكنه حقاً مفيد للغاية ؛ ففى كل مرة ترى فيها أحد هؤلاء الحمقى فبدلاً من أن تدخل معهم فى نقاش طويل وبالتالي يتفاقم الغضب الذى تشعر به ، ينبغى أن تتذكر أن معظم الناس ليسوا فى الحقيقة حمقى . يا لتلك الوسيلة الرائعة فى أن تحول الشيء السلبي إلى إيجابى .

ستكون النتيجة فى النهاية أنك سوف تتذكر إلى أى مدى يكون معظم الناس عاديين ومساعدين لبعضهم بعضاً ، بدلاً من أن تنزعج أو تتضايق عندما ترى بعض الأشخاص من الحمقى ، وبالتالي سيصبح هذا الشخص الأحمق مجرد مصدر للمقارنة ليس إلا .

ومن ذا الذى يعتقد أن هؤلاء الحمقى يمكن أن يكونوا فعلاً شيئاً مفيداً يذكرك بأن معظم الناس ليسوا مثلهم ؟ فحتى عندما يكون شخص ما بغيضاً ، حتى لو بدا أنه يقوم بهذا عن عمد ، فلا تدع هذا يضايقك - لا تدع " المحبطين " يهزموك !

توقع الأفضل

سمعت رجلاً ثلاث مرات هذا الأسبوع فى ثلاث مدن مختلفة يقول :
 " من المهم أن تتوقع الأسوأ " ، وفى كل مرة كانت تقال هذه المقولة بأسلوب
 قاطع ، وكأنها مقولة حكيمة .

قال بنجامين فرانكلين ذات مرة : " تخيلت بعض الأشياء المريعة فى
 حياتى - ولكن القليل منها قد حدث بالفعل " ، ومعظمنا يفعل نفس الشيء .
 نقلق ونغتاظ ونتضايق ، كل تلك الأشياء تحدث لنا ، وتجعلنا نحيد عن
 الطريق . تكمن المشكلة فى أن معظم الأحيان تحدث الأشياء شئنا أم أبينا ،
 لذا لماذا إضاعة كل هذا الوقت والطاقة فى تخيل كل هذه الأشياء المروعة ؟
 فكر للحظة فى عدم منطقية توقع الأسوأ دائماً . إذا كان ما قاله فرانكلين
 صحيحاً ، إذن فإن معظم الأشياء ستصبح على ما يرام ، لكننا نميل إلى أن
 نعتبر أن الأمور لن تصبح على ما يرام ، وعلى الرغم من وجود دليل قوى على
 عكس هذا الكلام فى الواقع ، فإننا نميل أيضاً إلى أن نعتقد أن كل شيء
 سيؤول إلى الخراب بكل بساطة ؛ لذا فبدلاً من أن نرتاح فى حياتنا - مع
 علمنا بأننا إذا قمنا بأفضل ما عندنا ووضعنا صغائر الأمور فى صالحنا ،
 سيصبح كل شيء حسناً فى أغلب الوقت - فإننا نوقع أنفسنا تحت الضغوط
 ونصبح مهتاجين للغاية بدون أى سبب مقنع . إننا نخطط للأسوأ ، نضيع
 أوقاتنا وصحتنا فى التفكير فيما سنقوم به لو انهارت الجدران ، وندير
 حوارات فى عقولنا عن كل شيء سئى يمكن أن يحدث ، ونظل متوترين وفى
 حالة احتياج ومتيقظين طوال الوقت . سنتوقع الأسوأ .

من الواضح أننى لا أقترح عليك ألا تفكر فى أمور حياتك ، أو تخطط
 لمستقبلك ؛ فأنا مثلك بالضبط لدى خطط للأمور الطارئة ، وأنا حريص فى

حياتى وأحمل وثيقة تأمين على الحياة . إن الأمر ليس له علاقة بعدم القدرة على التخطيط ، ولكنه بدلاً من ذلك له علاقة باختيار عدم تضييع حياتك واقفاً فى مكانك وخائفاً من الأشياء التى من غير المحتمل أن تحدث أو تلك التى ليس لك عليها سلطان . إن هناك شيئاً أكيداً : إذا كنت تستطيع أن تتخلص (أو تقلل) من حدة قلقك جراء هذين النوعين من الهموم ، فإنك ستكون مستعداً لمواجهة شىء مهم ، وسوف تقل الضغوط التى عليك يوماً بعد يوم ، وستصبح أكثر سعادة .

أتمنى أن تفكر فى هذه الاستراتيجية وتعطيها اهتماماً كبيراً ، بالتأكيد يمكنك أن تبدأ بأمر صغيرة ، ولكن أشجعك على أن تبدأ اليوم ، بدلاً من أن تعتقد أن محادثتك ستصبح مناقشة حامية ، توقع أن ينتج عنها حل سلمى . وبدلاً من أن تفكر فى أن هناك شخصاً يريد أن يهزمك أو أن يستفيد منك ، اعتبر أن معظم الناس صادقون ، وأن كل شىء سيصبح على ما يرام . سريعاً ستكتشف أن افتراضاتك الجديدة ستكون صحيحة فى معظم الوقت . أعتقد أنك ستكتشف أن توقع الأفضل هو أفضل طريقة للعيش .

اعتبر أن " الحاجة إلى إجازة " ليست هي المشكلة الأساسية

لقد سمعت كثيراً جملة " أنا فى حاجة إلى إجازة " ، وبالتأكيد هناك أوقات نحتاج فيها إلى إجازة فعلاً ؛ حيث نريد أن نبتعد عن الروتين اليومي وأن نفعل شيئاً مختلفاً تماماً .

ومن ناحية أخرى ، من السهل أن نقنع أنفسنا أن إجازة صغيرة لأيام قليلة أو أسبوع بعيداً عن روتين حياتنا القاتل ، ستهدئ من ضغوط حياتنا المجنونة - عندما تكون المشكلة الحقيقية هي أن حياتنا أصبحت مجنونة . لو أن الأمر هكذا ، فلن تكون المشكلة الحقيقية هي الحاجة إلى إجازة - وأن الحصول على إجازة لن يكون هو الحل الأمثل .

إن الانهماك فى الحياة لا يحدث بين عشية وضحاها ، ولكنها بدلاً من ذلك تتراكم علينا ؛ فيتحول القليل من المتطلبات والالتزامات إلى العشرات . إن هناك مقولة مضحكة ولكنها مؤثرة متعلقة بالإنفاق على الدفاع الحربى : إن إنفاق مليار هنا ومليار هناك ، يجعلنا بالتالى ننفق الكثير من الأموال . ويمكن أن نطبق نفس المنظور فى حياتنا . لا تبدو العديد من التزاماتنا كبيرة عندما نراها منفردة ، وفى الحقيقة ، ربما يأخذ البعض منها دقائق معدودة للقيام بها ، ولكن عندما تجتمع فإنها تمثل حملاً ثقيلاً .

هناك مقارنة بسيطة فى موضوع التراكم . هل توقفت مرة لتفكر فى عدد الأشياء التى نجمعها ؟ يوجد العديد من تلك الأشياء لا نحتاج إليها ؛ فعلى سبيل المثال نتلقى رسائل البريد بكثرة على منازلنا بما يعدو أكثر من عشرين مرة فى اليوم ، هل تعلم أنك إذا تركت عشرين خطاباً تدخل فى بيتك كل يوم لمدة شهر ولم تلق بأى منها بعيداً ، فسيكون عندك فى آخر الشهر حوالى

٥٠٠ خطاب مكدسة على بعضها ؟ وسيصل هذا العدد إلى أكثر من ٥٠٠٠ خطاب في العام ؟ وهذه هي الخطابات فقط .

إن الأمر بالمثل مع حياتنا . يعمل معظمنا لأربعين أو خمسين أو ستين أو حتى سبعين ساعة في الأسبوع وعلاوة على ذلك ، لدينا العديد من العلاقات المهمة بما فيها حب الأطفال والاعتناء بهم . عندنا منزل وربما يكون عندنا فناء للاهتمام به ومشروعات لنستكملها . ربما يكون عندنا بعض الحيوانات الأليفة . ربما يود العديد منا أن يقوم ببعض التمارين ، بل ربما يكون عندنا هواية أو هويتان . عندنا مسؤوليات اجتماعية ونعمل في العديد من اللجان . نذهب إلى دار العبادة وتتبع التعاليم الدينية ، وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن نتطوع بأوقاتنا .

إذا ظللت تضيف أشياء لقائمتك - في الوقت الذي تكون فيه قد وصلت إلى الذروة - ستسقط في لحظة من اللحظات ، وستنهار محاولاتك . من الغريب أننا نفعل أشياء بينما نقوم بفعل أشياء أخرى .

لقد اكتشفت أن تقليل مستوى الالتزامات أصبح أكثر فائدة من أى إجازة أخذتها من قبل . ففى كل الأحوال ، سوف تستمر الإجازات لأسبوع أو اثنين . أما تقليل الالتزامات وتعلم قول " لا " سوف يكون مجدداً طيلة ٣٦٥ يوماً في العام .

إن الخطوة الأولى لاكتشاف أى حَلٍ هو التعرف على المشكلة . ألق نظرة صادقة على حياتك وعدد الأنشطة التي تشارك فيها . لو أن الإجازة مناسبة ، فاحصل عليها واقض وقتاً رائعاً . ورغم ذلك أيضاً ، لماذا لا تضع في الاعتبار أن احتمالية الحاجة إلى إجازة ليست هي المشكلة الحقيقية ؟ ربما يكون الحل الأمثل هو عمل تغيير في أسلوب الحياة ؛ فربما يفيد هذا الانتباه البسيط فى أن يعيد صحتك إلى حياتك ؛ لقد فعل هذا معي .

دع الآخرين يشعروا أنهم على صواب فى صفائر الأمور

إننى أكتب هذه الاستراتيجية فى طائرة مزدحمة . عندما كنا نركب الطائرة ، ادعى الرجل الراكب بجانبى أنه حاجز المقعد الموجود بجانب المر ، لكنه لم يفعل ذلك . لقد أخطأ فى ملصق المقعد ، ولكنه كان مصمماً على أنه صحيح . إننى راكب دائم وأعلم النظام جيداً ، وأفضل المقعد الموجود بجانب المر لأننى شخص طويل للغاية .

على كل حال ، كان مصمماً للغاية ، وأرى أنه كان على وشك أن يثير كثيراً من المشاكل بشأنى فى هذا الأمر . وبدلاً من أن أضخم الموضوع وأثبت أمام الآخرين أنه مخطئ – ويجن جنونه على طيلة أربع ساعات ونصف قادمة ، فإننى ابتسمت ببساطة وقلت : " كلامك صحيح ليست هناك أية مشكلة " .

ربما تفكر الآن فى شىء من أمرين : " إن " ريتشارد " رجل ودود للغاية " ، أو أن " هذا الفتى ريتشارد شخص ضعيف " ، وبينما تكون رغبتى هى أن تعتقد أننى شخص لطيف ، فإن هذا لم يفد كثيراً عندما تركت المقعد الذى من حقى (والذى قد حجزته منذ أشهر مضت) . لكن يمكن أيضاً أن أقول ، بدون أى تردد ، إننى لست من هذا النوع الضعيف الذى يسهل التغلب عليه . عندما أشعر أن الموضوع يستحق ذلك فإننى سوف أصبح شرساً مثل الشخص الآخر .

يكن السبب وراء تركى لمقعدى إلى حقيقة أن الغالبية العظمى من تلك الموضوعات لا تحتاج لأن يشغل المرء بها باله . وأقول هذا ، ليس لأن هذا يبدو جيداً فى هذا الكتاب ؛ بل لأن تلك هى الحقيقة المطلقة .

لقد اكتشفت في أغلب الأحيان أنه كى أحصل على أى إرضاء لإقناع نفسى أو شخص آخر بأن ما أقوله صحيح يستهلك الكثير من الجهد ويسبب الكثير من الأحاسيس السلبية لى وللشخص الآخر ، بالإضافة إلى الصدام الذى سينشأ جراء ذلك .

فكر فيما كان سيحدث لو دخلت أنا وهذا الراكب فى نقاش حاد حول اختيار المقعد . (صدقنى ، لقد رأيت مثل هذا السيناريو يحدث عشرات المرات فى الطائرة ، ودائماً ما كانت تحدث نفس النتيجة) . كانت ستحدث الكثير من الجلبة ، وكان سيتضايق كل منا . بعد ذلك ، سيصبح واحد منا فقط قادراً على أن يجلس فى المكان الذى يفضله ، تاركاً الآخر متضايقاً ، وربما كان سيحس الشخص الذى حصل على المقعد الذى اختاره وكأنه مذنب لأنه يعرف أن الشخص الآخر يشنط غضباً منه ، ويعم التوتر المكان . ولماذا كل هذا ؟ من أجل مقعد ترغب فيه لرحلة طيران تستمر لساعات قليلة .

وعلى ذلك نقيس الكثير من الأشياء لأن هذا يمثل الآلاف من أنواع الأمثلة الأخرى حيث تمتلئ الحياة اليومية بصراعات صغيرة أو اختلافات فى الرأى - يحدث هذا طوال الوقت . من يصل أولاً ؟ من صاحب تلك الفكرة ؟ هذا هو المكان الذى أركن فيه سيارتى - لا ، إنه مكانى !

كلما أصبحنا أقل تمسكاً بأننا على صواب ، أصبح التوقف عن الاهتمام بصغائر الأمور أسهل . هل هذا يعنى أنه ليس مناسباً أبداً أن تقاتل من أجل مقعدك أو أن تثبت حقك ؟ لا ، ليس هذا هو الأمر بالطبع . من الواضح أن كل موقف له ملابساته الخاصة ، وليس هناك قاعدة ثابتة أو عامة ، لكن المقصود هو أن الثمن العاطفى الذى تدفعه بسبب عنادك ودفاعك لإثبات أنك على صواب أكثر من أى فوائد أخرى تعود عليك فى معظم الأحوال .

توقف عن نشر أفكارك

ربما تكون قد سمعت هذا التعبير " التفكير بصوت عال " . هذا يشير إلى فكرة أنه من المفيد أحياناً (أو عادة على الأقل) أن نتحدث عن أفكارنا ونحن نفكر فيها .

على الرغم من ذلك فإن هناك خيطاً رفيعاً يكمن بين التفكير بصوت عال وما أفضل أن أطلق عليه نشر أفكارك .

وعلى حد معرفتي فإنه أحياناً ما يغضب كل منا أو يجن أو تتكاثر علينا الضغوط أو نصبح قلقين أو يسوء مزاجنا أو نشتكى بكثرة أو نتعب ، أو تملؤنا الغيرة ، وكل الأشياء من هذا القبيل ؛ فلدى كل منا أفكار مرعبة أو متعبة أو مغضبة أو متشائمة ، وبالتأكيد هذه الأشياء ليست بالجديدة علينا .

ليس الأمر هو أنه سيكون لدينا سيل من الأفكار السلبية أو المحبطة فى عقولنا - وربما يكون لدينا هذا ، ولكن الأمر هو ما الذى نفعله مع تلك الأفكار عندما تكون هى محور تفكيرنا ؟

لقد وجدت أن من المفيد أن نعرف أن هناك أوقاتاً يمكننا فيها البوح بالأفكار السلبية أو غير الآمنة . بمعنى آخر ، بدلاً من أن تظل الأفكار بالنسبة لنا مجرد أفكار ونحتفظ بها لأنفسنا ينبغى أن نبوح بهذه الأفكار للآخرين .

افترض أنك فى سيارتك مع زوجتك وأبنائك الثلاثة . أنت متعب للغاية وفى حالة مزاجية سيئة ، وفى تلك اللحظة جن جنونك على واحدة من جيرائك ؛ لأنها سوف تبني طابقاً إضافياً فوق بيتها ، وأنت تتوقع المزيد من الضوضاء بسبب البناء .

ففى تلك الحالة ، ليس فى استطاعتك أن تفعل شيئاً لهذا الموقف . لقد استخرجت جميع التصاريح ، ولا تقوم بأى شىء منافع للأخلاق أو غير قانونى . بالإضافة إلى ذلك ، لقد قمت أنت ببعض التجهيزات وأعمال البناء فى منزلك لسنوات ؛ فهذا ليس بالأمر الكبير .

ولكنك فى حالة مزاجية سيئة فى تلك اللحظة وبيحث عقلك عن شىء ليشتكى منه . ستجد نفسك الآن عند مفترق طرق . يمكنك أن تذكر نفسك بأنه دائماً ما تبدو الأشياء أسوأ عندما تكون فى حالة مزاجية سيئة ، وبالتالي ستتغلب عليها وتقرر أن تبقى أفكارك فى نفسك .

أو يمكنك أن تقوم بفعل متهور ، وهو أن تبوح بتلك الأفكار وتقحمهما معك فى الأمر ، يمكنك أن تضيع أفكارك لأسرتك كلها .

ولكن فكر فيما سيحدث إذا أذعت أفكارك تلك أمام أطفالك . سيعتقدون أنك غاضب من شىء لا تستطيع أن تقوم بأى شىء كى توقفه . فربما لا يعرفون أن هذه مجرد حالة مزاجية وأنت لن تعبر هذا الأمر أى اهتمام فى اليوم المقبل . وفى الواقع ، ربما يتخيلون وجود جميع أنواع المشكلات بينك وبين جارتك ، وبالتالي ربما ينزعجون دون داعٍ أو يكونون مشاعر سيئة تجاه تلك الجارة .

وبينما يعد هذا مثلاً معتدلاً إلى حد ما يجب أن تسأل نفسك ، ما الذى سيثول إليه هذا الأمر ؟ ما الجيد فى هذا الأمر ؟ وما الذى تحققه من ورائه ؟ إن الحقيقة هى أنه ربما لا يوجد قضية حقيقية فى الأساس (إن لم يكن هناك شىء آخر) بينك وبين جارتك - ولكن ستعتقد زوجتك وأولادك الآن أن هناك شيئاً ما .

لا أعتقد للحظة أنه لن تمر عليك مئات من المرات التى ستريد فيها بالطبع أن يشاركك الآخرون فيما تفكر فيه ، وربما فى معظم الأحيان سوف يكون هذا هو الأمر ، وتكمن الخدعة هنا فى أن تكون على دراية بالفرق بين مشاركة الموضوع لأنك تريد أن يشاركك أحد وأنت تريد مشاركة الموضوع لأن هذا سيكون مفيداً أو سيتعلم منه الآخرون أو ما شابه ، أو أنك بكل بساطة تريد إفشاء الأمر ؛ لأن لديك سلسلة من الأفكار المحبطة .

من الممكن حقيقة أن تصبح تلك الاستراتيجية ملائمة وتمنع عنك الكثير من الإحباط ؛ ففي المرة القادمة عندما تظني عليك فكرة معينة ، وتغريك الأحوال أن تناقش هذه الفكرة مع شخص آخر ، خذ دقيقة لتقرر ما إذا كان فعل هذا الأمر في مصلحتك حقاً (وفي مصلحة الشخص الآخر) وإذا كان الأمر هكذا ، فهذا رائع . قم بهذا وشاركه في الأمر ، ولكن إذا لم يكن هكذا ، فأنت بذلك يجب أن تُصمك عليك لسانك ، وتنتظر حتى تتخلص من تلك الأفكار . إن هذا بالضبط ما سيحدث لك في معظم الأحوال !



أصبحت سلسلة «لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر» الأكثر مبيعاً بعد توزيعها أكثر من ١٦ مليون نسخة. والآن، يقوم ريتشارد كارلسون بطرح هذا الكتاب الذي يعدُّ الأفضل من بين كتب تلك السلسلة، حيث يشتمل على تلك المقالات:



- تعايش مع عدم الكمال
- لسهم لنفسك أن تشعر بالملل
- الثناء واللموم متساويان
- لبعث عن البراءة
- أكثر من ترويد عبارة: «إن الحياة ليست حالة طوارئ».

وهناك الكثير من المقالات الملهمة التي تحفز القراء كي يكونوا أكثر هدوءاً وابتهاجاً وقبالاً على الحياة.



د. «ريتشارد كارلسون» هو مؤلف السلسلة الأكثر مبيعاً «لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر» والتي بيع منها أكثر من ١٦ مليون نسخة، وأحدث كتبه ضمن تلك السلسلة هو كتاب «Don't Get Screwed» . يعيش «كارلسون» في شمال كاليفورنيا حيث تجرى معه الكثير من المقابلات التلفزيونية والإذاعية.

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للمؤلف:

www.dontsweat.com