

## التحول الإيجابي

تحكم في طريقة تفكيرك وأنعم بالسعادة والصحة والعمر المديد


[Maanslaeh62@yahoo.com](mailto:Maanslaeh62@yahoo.com)

تأليف: د. كاترين إيبه ساند رسون

ترجمة: د. دينا عادل غراب

مراجعة: هاندي فتحي سليمان

تلخيص: أ. م. د. سند همد حيدر - أستاذ علم النفس الطبي المساعد

قسم العلوم السلوكية/ كلية الطب والعلوم الصحية/ جامعة عدن - اليمن

تحرير: أ. د. معن عبد البراري فاسم صالح - أستاذ علم النفس السريري (العيادي)

قسم الطب النفسي / كلية الطب / جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً).

## الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجيد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي .  
في هذا الحيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية  
السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روع البحث والمتابعة عند زملاء  
الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية.

## نبذة عن المؤلف:

د. كاترين إيبه ساند رسون: أستاذة علم النفس في أمهرست كوليدج بولاية ماساتشوستس الأمريكية.  
حصلت على درجة الليسانس في علم النفس من جامعة ستانفورد، وعلى درجتي الماجستير والدكتوراه من  
جامعة برينستون. ألفت العديد من المحاضرات في مواضيع شتى من بينها علم السعادة، وتأثير الذكاء  
العاطفي، والارتباط بين الذهن والجسد.

## نبذة عن المترجم:

دينا عادل غراب: تخرّجت في كلية الآداب، قسم اللغة الإنجليزية، جامعة القاهرة، عام 2002م. ثم  
حصلت على دبلومة الترجمة ودبلومة اللغويات التطبيقية من القسم نفسه، وحصلت كذلك على دبلومة  
الترجمة القانونية ولغة الأمم المتحدة من الجامعة الأمريكية في القاهرة عام 2015م. عملت في عدة  
وظائف، منها: مدققة نصوص في «الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية»، ومحررة في شركة  
«إي جيبب لينكس»، ثم مترجمة فيديو في أستوديوهات «تنوير للدبلج والترجمة». تعمل حالياً في وظيفة  
مترجم أول في «مؤسسة هنداي»؛ حيث تتولى ضمن فريق المترجمين بالمؤسسة مسؤولية ترجمة العديد  
من الأعمال الأدبية والكتب في المجالات المختلفة.

صدر الكتاب الأصلي باللغة الإنجليزية عام 2019، كما صدرت هذه الترجمة عن مؤسسة هنداي،  
عام 2022، عدد صفحات الكتاب 262 صفحة. أحتوى الكتاب في منته على الفصول التالية:

المدخل

مقدمة

كاترين إيبه ساند رسون:  
أستاذة علم النفس في  
أمهرست كوليدج بولاية  
ماساتشوستس الأمريكية.  
حصلت على درجة الليسانس  
في علم النفس من جامعة  
ستانفورد، وعلى درجتي  
الماجستير والدكتوراه من  
جامعة برينستون. ألفت  
العديد من المحاضرات في  
مواضيع شتى من بينها علم  
السعادة، وتأثير الذكاء  
العاطفي، والارتباط بين  
الذهن والجسد

دينا عادل غراب: تخرّجت  
في كلية الآداب، قسم اللغة  
الإنجليزية، جامعة القاهرة،  
عام 2002م. ثم حصلت على  
دبلومة الترجمة ودبلومة  
اللغويات التطبيقية من القسم  
نفسه، وحصلت كذلك على

## الجزء الأول: اكتشاف الطريقة الإيجابية في التفكير

1. لطريقة التفكير أهميتها
2. لماذا لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة: تأثير طريقة التفكير على الصحة.
3. كبار السن حكماء وليسوا ضعفاء الذاكرة: طريقة التفكير تؤثر على الذاكرة.
4. أسرار المعمِّرين: لطريقة التفكير تأثيرٌ على متوسط العمر.

## الجزء الثاني: فهم طريقة التفكير

5. أنماط الشخصية لها أهميتها.
6. «المقارنة سارقة البهجة»: للبيئة أهميتها.
7. تقبل المحن: للصدمات أهمية.

## الجزء الثالث: تغيير طريقة التفكير

8. غير سلوكك لتتغير به طريقة تفكيرك.
9. الطبيعة مفيدة للعقل والجسم.
10. أفق النقود بحكمة: سافر في رحلة، شاهد مسرحية، اذهب إلى مباراة.
11. قدِّم هديةً لأي شخص
12. كوِّن علاقات: كلُّ ما تحتاجه هو الحب

## الخاتمة.

## توطئة

كلمات بسيطة وأسلوب واضح، يضع هذا الكتاب بين أيدينا استراتيجيات عملية وفعالة يُمكننا جميعًا الاستفادة منها لكي نستمع بحياة سعيدة، وصحة وافرة، وعمرٍ مديد. تستعين مؤلفة الكتاب، وهي باحثة في علم السعادة والصحة، بدراسات وأبحاث متنوعة، إضافةً إلى تجاربها الشخصية بصفحتها زوجةً وأمًّا، لدعم آرائها بشأن الطريقة المثلى لتبني عقلية إيجابية في مواجهة ضغوط الحياة اليومية. وتحتُّ الكاتبة على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، وتوسيع شبكة معارفنا، من أجل تحقيق هذه الأهداف. كذلك تُخبرنا بأهمية النظر إلى الحياة من منظورٍ إيجابي، وعدم التحسُّر على ما يفوتنا منها، بل ينبغي علينا الشعور دائمًا بالرضا والامتنان إزاء ما وهبنا من نعم.

## مقدمة ص 15 - 18

أشارت الكاتبة، أنه خلال العشرين عامًا الماضية، درَّست فصولًا وأجرت أبحاثًا تتناول موضوعاتٍ متنوعة في علم النفس. فجانِب من وظيفتها أن تقرأ بانتظام الدراسات العلمية لتظل مطلَّعة على آخر الاكتشافات في مجالها. وعلى مدار خمس السنوات الأخيرة تقريبًا، كانت أهم الأبحاث وأكثرها إثارة تردُّ من مجالٍ ناشئ يُطلق عليه علم النفس الإيجابي، يتحرَّى العوامل المؤدية إلى الرفاه النفسي والجسدي. وفيما يلي جانبٌ من الاكتشافات المذهلة التي توصل إليها الباحثون في هذا المجال:

- قضاء الوقت على « فيسبوك »، يجعلنا نشعر بالحزن والوحدة.
- العقائير الباهظة التي تحمل علامات تجارية أفضل أثرًا في تخفيف الآلام مقارنةً بالأدوية التي لا تحمل علامة تجارية، حتى في حال احتوائها على المكونات نفسها.
- وضع الهاتف المحمول على الطاولة يحدُّ من جودة التواصل.
- المرضى المقيمون في غرفةٍ بمُستشفى يُطلُّ على منظر طبيعي يتعافون من الجراحات أسرع من أولئك الذين لا تتسنى لهم هذه الفرصة.
- من لديهم توقُّعات إيجابية عن الشيخوخة يعيشون أكثر ممن لا يتمتعون بها سبع سنواتٍ ونصف في المتوسط.

علمي يمكنهم استخدامها في  
النهوض بمستوى حياتهم  
وتمديد أعمارهم

إنَّ عملية اتخاذ الطرق  
المختصرة لفهم العالم تقوم  
على الصور النمطية التي  
كوَّناها من تجاربنا. فإننا  
نفترض أن النبيذ المكلف  
أفضل مذاقًا؛ لأننا نتوقع أن  
تستحق الجودة الأفضل سعرًا  
أعلى. ونفترض أن الرجال من  
الأرجح أن يصيروا أطباء  
مقارنةً بالنساء، وأن النساء  
من الأرجح أن يصرن مُمرضات  
مقارنةً بالرجال؛ لأنَّ هكذا  
كانت تجاربنا دائمًا

نُبرهن الدراسات على أن  
الصور النمطية بإمكانها  
التأثير في سلوكنا، بل وتؤثر  
فعلًا، حتى حين لا تكون تلك  
الصور النمطية منطبقة علينا  
شخصيًا!

يتأثر سلوكنا كذلك بمواقف  
ذهنية، أو أطر مزاجية معيَّنة،  
نتبناها إزاء أنفسنا والعالم.  
ومواقفنا الذهنية - التي  
تتضمن أفكارنا وقرائننا  
وتوقعاتنا - تُقرر كيف  
نتلقى الأحداث التي تمر  
بحياتنا ونستجيب لها. وهي  
تتضمن كذلك توقعاتنا إزاء  
قدراتنا وسجاياتنا وصفاتنا

لعلَّ أهم خطوة نحو فهم  
طريقة التفكير هي معرفة  
أن الناس يختلفون في  
الطريقة التي يفكرون بها  
في مسببات الإحباط والفشل  
في حياتهم. فبعض الناس  
يلومون أنفسهم ويعيوبهم  
ونقائصهم على الأحداث  
السلبية

إنَّ مواقفنا الذهنية قابلة  
للتغيير. من ثم، فحتى إن  
كُنَّا بظفرتنا ننزح إلى المثالي  
من الأمور ولا شيء دون

السعادة هي نتاج مجهود شخصي. فإنك تحارب من أجلها، وتسعى إليها، وتُصمِّم عليها، بل وقد  
تطوف في أنحاء العالم بحثًا عنها في بعض الأحيان. لابد أن تسهم من دون كلِّ في سبيل أن تتبدَّى  
أوجه النِّعم التي رُزقت بها. وحين تبلغ حالة السعادة، يجب ألا تتوانى أبدًا عن الحفاظ عليها. لا بدَّ أن  
تبدل جهدًا جهيدًا حتى تظلَّ ماضيًا في سبيل السعادة إلى الأبد، لتبقى متقدِّمًا فيها. وتضيف المؤلِّفة، أنه  
من الواضح أنني لا أنزع بطبعي إلى العثور على الإيجابيات، لكن مع الوقت والطاقة والمجهود، صرت  
أجد التحوُّل بفكري التحوُّل الذي يجعلني أكثر سعادةً وقد صار أسهل على الدوام. إن غايتي من كتابة  
هذا الكتاب هي إعطاء الآخرين الذين يسعون للشعور بالسعادة استراتيجيات محدَّدة قائمة على أساس  
علمي يمكنهم استخدامها في النهوض بمستوى حياتهم وتمديد أعمارهم. وعليه، فهنيئًا باتخاذ الخطوة  
الأولى لاختيار هذا الكتاب، وإنني أرجو كثيرًا أن يساعدكم في العثور على السعادة التي تستحقونها.

## الجزء الأول: اكتشاف الطريقة الإيجابية في التفكير ص 19 - 82

عرضت المؤلِّفة في هذا الجزء عديد من العناوين ((لطريقة التفكير أهميتها، لماذا لا يُصاب الحمار  
الوحشي بقرحة المعدة: تأثير طريقة التفكير على الصحة، كباَر السن حكما وليسوا ضعفاء الذاكرة:  
طريقة التفكير تؤثر على الذاكرة، أسرار المعمرين: لطريقة التفكير تأثير على متوسط العمر))

أشارت المؤلِّفة، تحت عنوان لطريقة التفكير أهميتها، أن هذا الكتاب يُعنى بما يلزم لتقرَّر ذلك  
الاختيار: سواء عند مُجابهة المكدرات الصغيرة للحياة اليومية - من زحام مروري ومقابلات عمل وأعطال  
في السيارة، وما إلى ذلك - وكذلك عند مواجهة محنة خسارة كبرى - طلاق، أو مرض عُضال أو إصابة  
خطيرة، أو حتى وفاة شخص عزيز. إنَّ الإزعاجات والصِّعاب، العقبات الصُّغرى والعوائق الكبرى، جزء  
من الحياة. فلا يمكننا تحاشي الضغط النفسي أو الحيلولة دون وقوع الأحداث السيئة لنا أو لمن نُحب.  
لكننا نملك السيطرة على الطريقة التي نرى بها الأشياء السيئة وما إذا كان لدينا وسائل العثور على بعض  
الحسنات في أحلك الظروف. والأهم أنَّ نعلِّم السبيل لتبني طريقة إيجابية في التفكير، مهما كانت الأمور،  
من الممكن أن يكون لها آثار مُستديمة على سعادتنا وصحتنا، بل وحتى أعمارنا.

إنَّ عملية اتخاذ الطرق المختصرة لفهم العالم تقوم على الصور النمطية التي كوَّناها من تجاربنا.  
فإننا نفترض أن النبيذ المكلف أفضل مذاقًا؛ لأننا نتوقع أن تستحق الجودة الأفضل سعرًا أعلى. ونفترض  
أن الرجال من الأرجح أن يصيروا أطباء مقارنةً بالنساء، وأن النساء من الأرجح أن يصرن مُمرضات  
مقارنةً بالرجال؛ لأنَّ هكذا كانت تجاربنا دائمًا. كانت الدراسات الأولية عن تهديد الصور النمطية قد  
بحثت تأثير الصور النمطية السلبية عن الأمريكيين من أصلٍ أفريقي على أدائهم الأكاديمي. نُبرهن  
الدراسات على أن الصور النمطية بإمكانها التأثير في سلوكنا، بل وتؤثر فعلًا، حتى حين لا تكون تلك  
الصور النمطية منطبقة علينا شخصيًا! علاوة على استكشاف الصور النمطية، يتأثر سلوكنا كذلك  
بمواقف ذهنية، أو أطر مزاجية معيَّنة، نتبناها إزاء أنفسنا والعالم. ومواقفنا الذهنية - التي تتضمن أفكارنا  
وقناعاتنا وتوقعاتنا - تُقرر كيف نتلقى الأحداث التي تمر بحياتنا ونستجيب لها. وهي تتضمن كذلك  
توقعاتنا إزاء قدراتنا وسجاياتنا وصفاتنا. هل نحن متفائلون أم متشائمون؟ ماهرون في الرياضيات أم لا  
نجيد حساب الأرقام؟ أشخاص اجتماعيون أم انطوائيون خجولون؟ إنَّ سماتنا البارزة هي ما نميزنا كأفراد  
على كل حال. إن أفكارنا حول ما إذا كانت صفاتنا الشخصية الجوهرية بوسعها التغيير تؤثر على جميع  
جوانب حياتنا تقريبًا. فمثلًا الناس الذين يظنون أن مستويات القلق والاكتئاب لديهم لا يمكن أن تتغير،  
مهما حاولوا، تتجلى عليهم أعراض القلق والاكتئاب أكثر من أولئك الذين لا يملكون تلك الأفكار.  
فأصحاب تلك الأفكار يبلغون عن مستويات أعلى من القلق والحزن، بل والأعراض الجسدية للقلق مثل  
تعرق الأيدي ونوبات الهلع.

لعلَّ أهم خطوة نحو فهم طريقة التفكير هي معرفة أن الناس يختلفون في الطريقة التي يفكرون بها في  
مسببات الإحباط والفشل في حياتهم. فبعض الناس يلومون أنفسهم ويعيوبهم ونقائصهم على الأحداث

السلبية. فهم يستغرقون في هذه العواقب السيئة ويجترونها ويمعنون في تأنيب أنفسهم. وهناك ناس آخرون يتبنون طريقة تفكير أكثر إيجابية في مواجهة الفشل والإحباط. فهم يدركون أن الصعوبات تحدث لجميع الناس ويحاولون أن ينظروا للأمور بموضوعية. إنَّ مواقفنا الذهنية قابلة للتغيير. من ثم، فحتى إن كنا بفطرتنا ننزع إلى المثالي من الأمور ولا شيء دون ذلك، فمع الوقت والجهد، يمكننا التحول إلى طريقة التفكير المتطورة لنتبنى رؤية أكثر إيجابية لكل جوانب الحياة تقريبًا، بدءًا من الضيعة التي نعمل بها على تحسين علاقاتنا وصولًا إلى الطريقة التي نتقدم بها في العمر. لنعيش حياة أكثر سعادة وأوفر صحة كثمرة لذلك. من بين الأمثلة على ما للتغيرات الدقيقة في طريقة التفكير من تأثير عظيم: **اتخذ وسماً جديدًا**، يستغرق تبني طريقة تفكير جديدة بعض الوقت، لكن مع الممارسة يمكننا جميعًا أن نتعلم تغيير أنماط التفكير التي لا تعيننا على التكيف مع المواقف وتحقيق نتائج أفضل. **كن مغامرًا، فلنُفكر في التخلُّص من طريقة تفكيرنا الكارهة للمجازفة ولنقدم على أحد الأفعال التي قد نخشاها. كن مؤمنًا بالتغيير**، من الممكن أن يحدث التحول في طريقة تفكيرنا تغييرًا في الطريقة التي نتفهم بها الآخرين من نواحٍ شتى مهمة للغاية.

ضمن عنوان آخر، لماذا لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة: تأثير طريقة التفكير على الصحة، أشارت المؤلفة أن روبرت سابولسكي عالم الأعصاب في جامعة ستانفورد قال: ((ينشأ المرض المرتبط بالضغط النفسي، في الغالب؛ لأننا كثيرًا ما نُنشِّط جهازًا فسيولوجيًا تطوَّر من أجل الاستجابة للطائرة الفعلية الخطيرة، لكننا نُنشِّطه طوال شهور دون توقُّف، حين نقلق بشأن الرهون العقارية وعلاقاتنا وترقياتنا)). وربما لهذا السبب ((لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة)) رغم أننا لحسن الحظ لا نواجه عوامل ضغط نفسي تُهدِّد حياتنا بحق بصفة منتظمة (أو حتى غير منتظمة)، فإننا كثيرًا ما نبالغ في ردود أفعالنا النفسية تجاه عوامل الضغط النفسي الصُّغرى فتبعث في أنفسنا جزعًا وهما بالغيين.

وبإمكان رد الفعل هذا، على الأقل في بعض الحالات، أن يُؤدِّي بدوره لعواقب تُهدِّد الحياة. وفي هذا الفصل، تصف الكاتبة، كيف تترك طريقة تفكيرنا آثارًا حقيقية وطويلة الأمد على صحتنا العضوية. لكن لا تقلقوا! سوف تذكر المؤلفة في النهاية استراتيجياتٍ معيَّنة يمكن استخدامها للسيطرة على الضغط النفسي على نحو أفضل - لنكون أشبه بالحمار الوحشي: **قوة الأدوية الوهمية**، من الممكن أن تؤدي الأدوية والعلاجات الوهمية إلى آثارٍ حقيقية، بل ومُستمرَّة في كل جهاز حيوي من أجهزة الجسم تقريبًا والعديد من الأسقام، فهم تأثير الدواء الوهمي، حيث تشير بعض الأبحاث إلى أن الدواء الوهمي من الممكن فعلاً أن يُحدث تغييرات فسيولوجية في الجسم، وهو ما يحول بدوره دون الشعور بالألم. فمن الممكن مثلاً أن ينشِّط الاعتقاد بأن الدواء سيساعد على تخفيف الألم نظامَ الإندورفين، الذي يعمل في الجسم لتخفيف الألم، يذلُّ تأثير الدواء الوهمي دلالةً واضحة على أن توقُّعاتنا إزاء تأثيرات الأدوية لها أثر ملموس على الطريقة التي تستجيب بها أجسادنا وعقولنا. ومن هذا المنطلق، تؤدي مواقفنا الذهنية إزاء فاعلية الأدوية إلى تحسُّن حالتنا فعليًا. لكن هذه إنما واحدة من الطرق التي تؤثر بها طريقة تفكيرنا على الاستجابة الفسيولوجية لأجسادنا. وللإجابة على سؤال لماذا يشعر الأشخاص الإيجابيون بضغط نفسي أقلَّ ويتمتعون بصحة أفضل، أجابت المؤلفة أن للطريقة التي نرى بها الضغط النفسي أكبر الأثر على صحتنا الجسدية. فالذين يرون الضغط النفسي ضارًا ومُوهنًا تظهر لديهم مستويات أعلى من الكورتيزول، هرمون الضغط النفسي، استجابةً للمواقف الصعبة. وهذه الاستجابة الفسيولوجية من الممكن أن تؤدي مع الوقت إلى تبعاتٍ سيئة على الصحة، منها ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. على الصعيد الآخر، أولئك الذين يمضون في الحياة بنظرةٍ إيجابية لا يشعرون بسعادةٍ أكبر فحسب، وإنما يتمتَّعون برفاه جسدي أفضل على كل المستويات تقريبًا. فإنهم يعانون أعراضًا جسديةً أقلَّ، على غرار السعال والإعياء والتهاب الحلق، ويتعافون من الجراحات أسرع وبألامٍ أقلَّ. تطرقت المؤلفة إلى قضية تأثير إعادة تأطير الضغط النفسي، الذي يفيد أن هناك أناسًا يرون الضغط النفسي جزءًا عاديًا من الحياة اليومية ويواجهونه بطريقة تفكير إيجابية باعتباره شيئًا مثيرًا محفَّرًا ويُعطي الجسم طاقةً إضافيةً للاستجابة

ذلك، فمع الوقت والجهد، يمكننا التحول إلى طريقة التفكير المتطورة لنتبنى رؤية أكثر إيجابية لكل جوانب الحياة تقريبًا، بدءًا من الضيعة التي نعمل بها على تحسين علاقاتنا وصولًا إلى الطريقة التي نتقدم بها في العمر

أشارت المؤلفة أن روبرت سابولسكي عالم الأعصاب في جامعة ستانفورد قال: ((ينشأ المرض المرتبط بالضغط النفسي، في الغالب؛ لأننا كثيرًا ما نُنشِّط جهازًا فسيولوجيًا تطوَّر من أجل الاستجابة للطائرة الفعلية الخطيرة، لكننا نُنشِّطه طوال شهور دون توقُّف، حين نقلق بشأن الرهون العقارية وعلاقاتنا وترقياتنا)).

إننا كثيرًا ما نبالغ في ردود أفعالنا النفسية تجاه عوامل الضغط النفسي الصُّغرى فتبعث في أنفسنا جزعًا وهما بالغيين

تشير بعض الأبحاث إلى أن الدواء الوهمي من الممكن فعلاً أن يُحدث تغييرات فسيولوجية في الجسم، وهو ما يحول بدوره دون الشعور بالألم. فمن الممكن مثلاً أن ينشِّط الاعتقاد بأن الدواء سيساعد على تخفيف الألم نظامَ الإندورفين، الذي يعمل تلقائيًا في الجسم لتخفيف الألم

يذلُّ تأثير الدواء الوهمي دلالةً واضحة على أن توقُّعاتنا إزاء تأثيرات الأدوية لها أثر ملموس على الطريقة التي تستجيب بها أجسادنا وعقولنا

تؤدي مواقفنا الذهنية إزاء



فاعلية الأدوية إلى تحسُّن حالتنا فعليًا. لكن هذه إنما واحدة من الطرق التي تؤثر بها طريقة تفكيرنا على الاستجابة الفسيولوجية لأجسادنا

أن للطريقة التي نرى بها الضغط النفسي أكبر الأثر على صحتنا الجسدية. فالذين يرون الضغط النفسي ضارًا وموهناً تظهر لديهم مستويات أعلى من الصور تبيزول، هرمون الضغط النفسي، استجابة للمواقف الصعبة. وهذه الاستجابة الفسيولوجية من الممكن أن تؤدِّي مع الوقت إلى تبعات سيئة على الصحة، منها ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية

أولئك الذين يمضون في الحياة بنظرة إيجابية لا يشعرون بسعادة أكبر فيحسب، وإنما يتمتعون برفاه جسدي أفضل على كل المستويات تقريبًا. فإنهم يعانون أعراضًا جسدية أقل، على تمارر السعال والإعياء والتهاهب الحلق، ويتعافون من الجراحات أسرع وبألم أقل

اتباع بعض الاستراتيجيات للتعامل مع هذا الضغط النفسي مثل الاسترخاء كأساليب التنفُّس العميق التي تهدف إلى مساعدة الناس على إعادة أجسادهم لحالة من الراحة والاسترخاء، والتأمل أيضا، وهو استراتيجية خاصة من استراتيجيات الاسترخاء التي تؤدِّي إلى رفاه أفضل نفسيًا وجسديًا

أن الناس يُظهرون مع التقدُّم في العمر بعض علامات التراجع في الذكاء السائل، الذي يقيس مهارات حل المشكلات والاستدلال. إلا أن

بفاعلية لمختلف التحديات. كما تؤكد المؤلفة حاجة الانسان لتقييم طريقة تفكيره إزاء الضغط النفسي وكذلك اتباع بعض الاستراتيجيات للتعامل مع هذا الضغط النفسي مثل الاسترخاء كأساليب التنفُّس العميق التي تهدف إلى مساعدة الناس على إعادة أجسادهم لحالة من الراحة والاسترخاء، والتأمل أيضا، وهو استراتيجية خاصة من استراتيجيات الاسترخاء التي تؤدِّي إلى رفاه أفضل نفسيًا وجسديًا. كذلك من تلك الاستراتيجيات تغيير طريقة التفكير حيال الضغط النفسي، وتعوُّد الرفق بالذات.

تحت عنوان "كبار السن حكماء وليسوا ضعفاء الذاكرة: طريقة التفكير تؤثر على الذاكرة"، أشارت المؤلفة إلى أن الناس يُظهرون مع التقدُّم في العمر بعض علامات التراجع في الذكاء السائل، الذي يقيس مهارات حل المشكلات والاستدلال. إلا أن كبار السن يُحرزون بالفعل درجات أعلى من الشباب في الذكاء المتبلور، الذي يقيس القدرة على استخدام المهارات والمعرفة والخبرة. وهذا الاكتشاف منطقي؛ فقد كان لدى كبار السن على كل حال وقت أكثر بكثير لاكتساب تلك القدرات. ضمنت المؤلفة هذا الفصل عدة عناوين فرعية من قبيل "« لحظة نسيان كبار السن» ليس بالضبط، مخاطر الصور النمطية السلبية المرتبطة بالشيخوخة، لماذا شكل الاختبار مهم؟ حتى الإشارات اللاواعية تؤثر على أداء الذاكرة، كم من العمر تشعر أنك بلغت؟، نتيجة الصور النمطية المتحيزة ضد المسنين على أرض الواقع، للثقافة أهميتها"، وفي خلاصة الفصل أشارت المؤلفة إلى أن الناس الذين لا يخضعون لحتمية الشيخوخة يستطيعون مقاومة التبعات الضارة التي تتحقَّق ذاتيًا للصور النمطية السلبية عن الشيخوخة. في الواقع، مجرد التعرف على تلك الصور النمطية وتأثيرها من الممكن أن يؤثر تأثيرًا إيجابيًا للغاية في تحسُّن أداء الذاكرة مع تقدُّمنا في العمر. الشيخوخة من وجهة نظر لونغفيلو فرصة مليئة بالأمال. إذا كنت بدأت تشعر الشعور نفسه، فإليك بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها للحفاظ على مهاراتك المعرفية، بل وتقويتها، مهما كانت سنُّك، من بين تلك الاستراتيجيات: واصل تعلم مهارات جديدة، غير من رؤيتك، غير صورك النمطية. وأضافت الكاتبة أن تغيير طريقة تفكيرك إزاء التقدُّم في السن يقربك أكثر فأكثر من حياة أفضل وعمر أطول. لذلك متى سمعت من الآن بصورة نمطية سلبية عن الشيخوخة أو خطرت لك، فكر بالأحرى في الشخصيات الإيجابية التي يُقدِّم بها من كبار السن الذين يدرسون ويكتبون ويمثلون ويُخرجون ويمارسون القانون في أعلى محكمة في البلاد.

وتواصل المؤلفة طرح أفكارها عن الشيخوخة، واختارت عنوان آخر "أسرار المعمرين: لطريقة التفكير تأثيِّر على متوسط العمر"، وفيه أشارت إلى أن يمكننا جميعًا الاستفادة من هذه الرؤية الكاشفة المهمة: إذا أردت أن تعيش طويلًا، فابدأ في الاهتمام بنفسك بدنيًا، لكن مع قضاء وقت مع أحبائك، والتحكم في ضغطك النفسي، والبحث عن جوهر حياتك. ومن تلك العناوين الفرعية التي تناولتها المؤلفة " قوة التوقُّعات، لماذا تتضرَّر صحتنا من شعورنا بأننا مُسنون، ابتسم: سوف تعيش طويلًا"، وفي خلاصة القول، أوضحت المؤلفة، أن الصور النمطية السلبية عن الشيخوخة تُحيط بنا من جميع النواحي، وهي ذات تأثيرات فعلية وكبيرة - على الذاكرة وسرعة المشي والصحة وحتى متوسط العمر المتوقع. لكن التركيز على تغيير تلك الصور النمطية من الممكن أن يُؤدِّي إلى نتائج إيجابية. كما ذكرت المؤلفة بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكن استخدامها لتغيير أفكارك عن الشيخوخة، ومن ثم تحسين حياتك كيفًا وكما مثل: تحدُّوا الأفكار التي تعوقكم عن التأقلم، حدِّد أهدافًا سامية واسع لتحقيقها، ابحث عن المعنى. الواقع أنه مهما بلغت من العمر أو كانت ظروفك الحياتية، من الضروري أن تُخصِّص بعضًا من وقتك وطاقتك للناس والقضايا التي تراها مهمة. والأعظم أهمية أنه بتبني المرء طريقة تفكير إيجابية يُركِّز على ذلك الهدف، يصير عمره أطول وحياته أفضل.

## الجزء الثاني: فهم طريقة التفكير ص 83 - 131

ضمن عنوان "أنماط الشخصية لها أهميتها" تناولت الكاتبة عدة عناوين أخرى من قبيل "لا تقف مكتوف اليدين، ابحث عن الجانب الإيجابي، هون على نفسك، تأثير العوامل الوراثية"، وفي الخلاصة،

كبار السن يُعجزون بالفعل  
درجات أعلى من الشباب في  
الذكاء المتبلور، الذي  
يقيس القدرة على استخدام  
المهارات والمعرفة والخبرة

أن الناس الذين لا يرضون  
لحتمية الشيخوخة يستطيعون  
مقاومة التبعات الضارة التي  
تنتج ذاتياً للصور النمطية  
السلبية عن الشيخوخة

أن تغيير طريقة تفكيرك  
إزاء التقدم في السن يقرّبك  
أكثر فأكثر من حياة أفضل  
وعمر أطول

إذا أردت أن تعيش طويلاً،  
فابدأ في الاهتمام بنفسك  
بديلاً، لكن مع قضاء وقت  
مع أحبائك، والتحكّم في  
ضغوطك النفسي، والبهجة عن  
جوهر حياتك

تحدّوا الأوهام التي تعوقكم  
عن التأمل، حدّد أهدافاً  
سامية واسع لتحقيقها، ابدع  
عن المعنى

مهما بلغت من العمر أو  
كانت ظروفك الحياتية، من  
الضروري أن تُخصّص بعضاً  
من وقتك وطاقتك للناس  
والقضايا التي تراها مهمة.  
والأعظم أهمية أنه بتبني  
المرء طريقة تفكير إيجابية  
يُركّز على ذلك المهدف،  
يصير عمره أطول وحياته  
أفضل

من المستحيل تماماً أن تعيش  
الحياة مُتجنّباً كلّ تلك  
التحديات. لكن ما نملك  
السيطرة عليه هو الطريقة  
التي نرى بها تلك الأحداث  
واستجابتنا لها

مهما كانت نزعتك الفطرية،  
بإمكانك بالممارسة أن  
تتدرّب على تغيير أفكارك

أشارت الكاتبة إلى أن الكل يتعرّض لتحديات - سواء كانت مُشكلة صحية مزمنة، أو ظروف مالية  
صعبة، أو خسارة صديق، أو ما شابه. من المستحيل تماماً أن تعيش الحياة مُتجنّباً كلّ تلك التحديات.  
لكن ما نملك السيطرة عليه هو الطريقة التي نرى بها تلك الأحداث واستجابتنا لها. مهما كانت نزعتك  
الفطرية، بإمكانك بالممارسة أن تتدرّب على تغيير أفكارك وتحسين طبيعة حياتك، وربما تُطيل سنوات  
عمرك. وإنها لخطوة مهمّة واجب اتخاذها بحق، بالنظر إلى الأدلة العلمية الهائلة على أن التفكير  
باستمرار في أشياء سلبية واجترارها من الممكن أن يضعف قدرتنا على التفكير بوضوح، بل وقد يُؤدي مع  
الوقت إلى اكتئابٍ حادّ. كلّ ما تحتاجه هو بعض التغييرات السهلة نسبياً في طريقة تفكيرك. " انظر إلى  
التحديات من زاوية إيجابية، تقبّل المشاعر السلبية - ثم تجاوز الأمر، ابحث عن أصدقاء سعداء"، كل  
تلك الاستراتيجيات يمكنك استخدامها لتبتني نظرة أكثر تفاؤلاً وتعيش حياة أكثر سعادة.

العنوان الآخر في هذا الجزء هو "المقارنة سارقة البهجة": للبيئة أهمية، تستعرض المؤلفة كيف  
تجعلنا العوامل البيئية - ومنها الحي والبلد ومنتشورات وسائل التواصل الاجتماعي - نرى أنفسنا بطرقٍ  
معينة، وكيف تستطيع هذه المواقف الذهنية أن تكدر صفونا، ولو في بعض الأحيان على الأقل. كذلك  
استعرضت المؤلفة على استراتيجيات مفيدة للحد من تأثير هذه العوامل الخارجية التي تستطيع تثبيط همّتنا  
وللانصراف بدلاً من ذلك إلى العثور على السعادة الحقيقية داخل أنفسنا، ولتوصيل تلك المعلومات،  
اختارت المؤلفة عدة عناوين فرعية مثل: "مساوي المقارنة، تفسير مفارقة الجار الثري، ليسوا سعداء كما  
تظنّهم، مخاطر التكنولوجيا". قد تكون الرغبة في مواكبة أقراننا طبيعةً بشرية. إلا أن الضغط المستمر  
لبلوغ مستوياتٍ وضعها آخرون يجعلنا أشدّ نقمةً على حياتنا. فالمستغرقون في عددٍ أكبر المقارنات  
الاجتماعية أقلّ سعادة، وأقلّ رضا عن حياتهم، وأكثر اكتئاباً. إن وجدت نفسك تُجري تلك المقارنات  
باستمرار، فإليك بعض الاستراتيجيات البسيطة من قبيل "تجنّب المقارنات، عبّر عن امتنانك، ابحث عن  
المعنى" التي يمكنك استخدامها لتحوّل بطريقة تفكيرك عن الآخرين وتصبّ اهتمامك على البحث عن  
السعادة بداخلك.

أما تحت عنوان "تقبل المحن: للصدمة أهمية"، سردت الكاتبة عدة عناوين أخرى مثل "فهّم  
النضوج الذي يعقب الصدمة، المحن تبرز المباهج الصغيرة، المحن تنمي مشاعر التعاطف، المحن  
تنمي المرونة، قوة التأقلم". وفي خلاصة القول، إن الفائدة الحقيقية التي يمكننا جميعاً اكتسابها من  
الخسارة، ما دُنا قادرين على تصوّر تلك الخسارة بطريقة تفكير إيجابية. وبما أنه من المُستحيل أن نعيش  
الحياة من دون أن نلحق بنا الخسائر، فعلى الأقل بوسعنا جميعاً أن نحاول تدكّر تلك التجارب وإدراك ما  
أضافته لحياتنا وليس ما سلبته فقط. من الممكن أن يكون العثور على المنحة في خصم ظروف مصيرية  
عسيرة أمراً بالغ الصعوبة، خاصةً بالنسبة إلى أولئك الذين لا يجدون سهولةً في الانتباه إلى الجانب  
المضيء من تلقاء أنفسهم. لكن من ناحية أولئك الذين قد يحتاجون إلى مساعدةٍ لتبني هذا النوع من  
طريقة التفكير الإيجابية، هناك استراتيجيات معيّنة مثل: التركيز على المباهج الصغيرة في الحياة  
اليومية، أقم صداقات، اصنع بعض الخير، مهما كانت الظروف، أثبتت الأبحاث التجريبية أن تلك  
الاستراتيجيات قد تُجدي نفعاً، حتى عند مواجهة مأسٍ وخسائرٍ بالغة.

## الجزء الثالث: تغيير طريقة التفكير ص 132 - 210

في الجزء الثالث والأخير من الكتاب بعنوان "تغيير طريقة التفكير"، حاولت المؤلفة توصيل وجهة  
نظرها عبر عدة عناوين فرعية من قبيل "غيّر سلوكك لتتغيّر به طريقة تفكيرك، اخذ للنوم، اقرأ كتاباً،  
تنزّه سيراً على الأقدام، الجنس، استكشاف المعتقدات الدينية أو الروحانية، عليك بالتأمل"، عليك أن  
تتدكّر دوماً أن الإقدام على أيّ سلوك طويل المدى يكون أيسر حين تجد الدعم. لذلك حاول أن تجد  
صديقاً - أو اثنين أو أكثر - يمكنهم الإسهام في دعم هذا التحول. هل تريد البدء في الانخراط في مزيد  
من القراءة؟ كوّن نادياً للقراءة مع أصدقاء حيك. هل تريد أن تمارس الرياضة أكثر؟ اشتر ساعة مسابقات

وتحسين طبيعة حياتك، وربما تُطيل سنوات عمرك.

أن التفكير باستمرار في أشياء سلبية واجتبارها من الممكن أن يضعف قدرتنا على التفكير بوضوح، بل وقد يؤدي مع الوقت إلى احتناجٍ حادٍ

كيف تجعلنا العوازل البيئية - ومنها الحي والبلد ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي - نرى أنفسنا بطرق معينة، وكيف نستطيع هذه المواقف الذهنية أن تُكدر صفونا، ولو في بعض الأحيان على الأقل

أن الضغط المستمر لبلوغ مستوياتٍ وضعفاً آخرون يجعلنا أشدَّ نِعمَةً على حياتنا. فالمستغرقون في عددٍ أكبرٍ المقارنات الاجتماعية أقلُّ سعادة، وأقلُّ رضا عن حياتهم، وأكثر احتناجاً

من المُستحيل أن نعيش الحياة من دون أن نلحق بنا الخسائر، فعلى الأقل بوسعنا جميعاً أن نحاول تُكدر تلك التجارب وإدراك ما أضفته لحياتنا وليس ما سلبته فقط

هناك استراتيجيات معينة مثل: التركيز على المباحح الصغيرة في الحياة اليومية، أقم صداقات، اصنع بعض الخير، مهما كانت الظروف، أثبتت الأبحاث التجريبية أن تلك الاستراتيجيات قد تُجدي نفعاً، حتى عند مواجهة مأسٍ وخسائر بالغة.

أن الإقدام على أي سلوك طويل المدى يكون أيسر حين نجد الدعم، لذلك حاول أن تجد صديقاً - أو اثنين أو أكثر - يمكنهم الإسهام

أسبوعية مع زوجتك أو زميلك في العمل. غير رؤيتك، ضع خطة، خذ استراحةً من التكنولوجيا، هي بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لتتبنى سلوكاً جديداً - وتلتزم به التزاماً مع الوقت. وفي الجزء الثالث نفسه، تناولت المؤلفة عنوان آخر "الطبيعة مفيدة للعقل والجسم"، لماذا تنفق الشركات أموالاً طائلة على إنشاء تلك البيئات؟ من الجلي أن هذه الاختيارات قائمة على أبحاثٍ علمية هائلة أثبتت دور الطبيعة في إثارة الإبداع، والحد من الضغط النفسي، بل وزيادة إنتاجية العمل. عبر عديد من العناوين الفرعية "ما الشعور الذي تثيره فيك الطبيعة؟، فوائد العيش قريباً من الطبيعة، حتى النباتات المنزلية مفيدة هي الأخرى!، امنح عقلك استراحة- اخرج في نزهة على الأقدام، تشغُر بضغط نفسي؟ اخرج إلى الطبيعة!، تأثير الحُجرة ذات الإضاءة، الطبيعة مفيدة لصحتك"، حاولت المؤلفة أن تثبت أن قضاء وقت في الطبيعة عظيم الفائدة للصحة الجسدية والنفسية أيضاً، إلا أننا دائماً ما نُقلل من أهمية قضاء الوقت في الطبيعة من أجل سعادتنا. فالأشخاص الذين يخرجون ولو في تمشية قصيرة نسبياً - لمدة ١٧ دقيقة تقريباً - يستهينون بما لتلك التمشية من آثار على حالتهم المزاجية وشعورهم بالاسترخاء. ((أدخل الطبيعة في حياتك، ازرع حديقة، اذهب إلى الشاطئ)) هي من الطرق السهلة للتعرف على فوائد الطبيعة، ولقضاء المزيد من الوقت في الطبيعة.

في الفصل العاشر من الكتاب، وعنوانه "أنفق النقود بحكمة: سافر في رحلة، شاهد مسرحية، اذهب إلى مباراة"، وضعت المؤلفة عدة عناوين تهدف إلى توضيح فكرتها عن العلاقة بين المال والسعادة، من بين تلك العناوين: لماذا لا تجلب كثرة المال السعادة، مخاطر النزعة المادية، لماذا المال ليس الطريق إلى السعادة؟، لماذا إنفاقك على التجارب هو أفضل استثمار لنفوك؟، متعة الترقب، قوة التجارب المشتركة، قوة عيش التجربة مجدداً، معضلة تذاكر مباراة كاز في بطولة العالم. أشارت المؤلفة في خلاصة قولها إننا نريد كلنا المزيد من السعادة، لكننا كثيراً ما نسعى إليها بطرق خاطئة تماماً. في رسم هزلي رائع في مجلة «نيويورك» يظهر رجل على فراش الموت وهو يقول: "ليتني اشتريت المزيد من الأشياء التافهة" حاول التوفيق عن التأثير بالرسائل المتوصللة التي تصلنا عن أهمية الأغراض المادية. أعطِ الأولوية بالأحرى للأشياء المهمة بحق - فإنفاق المال على التجارب، لا سيما التجارب المشتركة التي يمكننا ترقبها، هو السبيل الحقيقي للسعادة. إليك بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها في حياتك لتجد سعادة أكبر مثل الوقت قبل المال، ففي دراسات شملت طلبة جامعيين وكبار سن، أعرب الأشخاص الذين يُعطون الأولوية لوقتهم على نفودهم عن درجاتٍ أعلى من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة، التقط صوراً فحسبك أن تتخيل السعادة التي قد تُساورك عند مطالعتك صور رحلة، أو احتفالك بعيد ميلادٍ مهم، أو توثيقك للحظة تذكارية في طفولتك، خطط لرحلة، إن من الأساليب السهلة لتعزيز مشاعر السعادة التخطيط لبعض الرحلات. حين تقابلني صعوبة في النوم، أو أشعر بالقلق، ألبأ إلى استراتيجية مضمونة: أتناول دليل سفر وأبدأ في التخطيط لرحلة.

في الفصل ما قبل الأخير من الجزء الثالث بعنوان "قدم هديةً لأي شخص"، حاولت الكاتبة الإجابة على سؤال لماذا العطاء هو أحد أفضل الطرق للعثور على السعادة. في حقيقة الأمر يزيد العطاء من سعادتنا ويُحسن حالتنا الصحية، بل ربما حتى يطيل أعمارنا. وربما الأهم أن أي نوع من العطاء مهم، بما يشمل إعطاء المال لمنظمات خيرية والتطوع في مجتمعك، بل وحتى التبرع بالدم. البحث عن السعادة في الأماكن الخطأ، فائدة البذل للآخرين، بذلك من وقتك أيضاً يُشعرك بالسعادة، ما الذي يجعل العطاء مفيداً لهذه الدرجة؟، للعطاء أثرٌ طيب في النفس، العطاء مفيد للمخ أيضاً، العطاء مفيد لصحتنا، والدوافع مهمة أيضاً، عبر كل تلك العناوين الفرعية أرادت المؤلفة أن تبين أن الضغط النفسي المرتفع يضر بالصحة؛ لذلك فإن الأشخاص الذين يجدون طرقاً للسيطرة على هذا الضغط يحدون من آثاره الفسيولوجية السلبية على الصحة. يتمتع الأشخاص الذين يقدمون الدعم الاجتماعي للآخرين بمعدلاتٍ أدنى من ضغط الدم ومعدلاتٍ أعلى من الأوكسيتوسين، أحد الهرمونات التي تعزز مشاعر القرب من الآخرين، مما يدل على أنه قد يكون للعطاء فوائد فسيولوجية مرتبطة بالصحة ارتباطاً مباشراً. خلاصة

القول، إذا أردت أن تكون سعيدًا لساعة، فانعم بغفوة. إذا أردت أن تكون سعيدًا ليوم، فإذهب للصيد. إذا أردت أن تكون سعيدًا لسنة، فلترث ثروة. إذا أردت أن تكون سعيدًا مدى الحياة، فساعد شخصًا آخر. كما يخبّرنا هذا القول الصيني المأثور، بأن العطاء واحد من أفضل الطرق للعثور على السعادة. علاوة على ذلك فإن المساعدة بأيّ من الطرق المختلفة تجعلك في حالة من الانشراح؛ سواء بالتبرع لعمل خيري، أو التطوع، أو إعطاء هدية لصديق، أو شراء قهوة لغريب، وما إلى ذلك. تعود علينا طرق العطاء المختلفة كلّها بطريقة تفكير أكثر إيجابية وتعاطف مع الآخرين، وهو ما يجعلنا بدوره نشعر بالانشراح. هنالك بعض الاستراتيجيات المحددة البسيطة نسبيًا التي يمكننا استخدامها لزيادة السعادة في حياتنا بالعطاء مثل: عليك بأداء أفعال خير عشوائية، تبرّع بطرق ملموسة أو اكتب خطاب امتنان.

أما الفصل الأخير بعنوان "كون علاقات: كل ما تحتاجه هو الحب"، أشارت المؤلفة أن استثمار الوقت والطاقة في بناء علاقات وثيقة والحفاظ عليها هو السبيل الأفضل للأوحد لعيش حياة أطول وأهنأ. إن الحفاظ على علاقات طيبة في حد ذاته لا يجعلنا سعداء؛ فمن الممكن أن تكون لدينا علاقات طيبة ورغم ذلك؛ لأي سبب كان، نشعر بالتعاسة. لكن إذا كنا نفتقر إلى العلاقات الطيبة، فمهما كان ما لدينا، فلن نشعر بالسعادة. من خلال العناوين الفرعية التالية: أهمية الأحاديث الهادفة، للحكي أثر طيب في النفس، السعادة تأتي مع التقدم في السن، تفسير العلاقة بين السن والسعادة، نواصل السعي بفضل الكثير من العون الذي نتلقاه من أصدقائنا، ليست كل العلاقات متساوية في تأثيرها، أرادت المؤلفة تبيان أن ما يدعو للتفاؤل أننا بمجرد أن ندرك الفوائد الأساسية التي تمنحها العلاقات، يمكننا جميعًا أن نخصص الوقت والطاقة لبناء هذه العلاقات والحفاظ عليها. إذا كنت غير راضٍ عن شبكتك الاجتماعية الحالية، فابحث عن طرقٍ للالتقاء بأناس جدد - تطوّر، أو التحق بفصلٍ تعليمي، أو انضم إلى نادٍ للقراءة أو منظمة دينية، أو ادعُ زميلًا من العمل أو صديقًا عابرًا إلى الغداء. واحرص على بذل الوقت والطاقة والمجهود في الحفاظ على العلاقات الحميمة الحالية وتعميقها. وإليك بعض الاستراتيجيات التي يمكنك أن تجربها لخلق علاقات قوية وممتدة. **ضع هاتفك المحمول جانبًا**، حيث تزيد العلاقات الوثيقة من شعورنا بالسعادة لأنها من ناحيةٍ تمنحنا فرصًا للاستمتاع بأحاديث عميقة ومفيدة. لكننا لا نستطيع أن نحظى بهذا النوع من التواصل الجيد إلا بوضع هواتفنا المحمولة جانبًا. فإن قضاء الوقت مع زوج أو صديق بينما يتصفح كلٌّ منكما هاتفه ليس بالوقت الممتع على كل حال. **اقتن حيوانًا أليفًا (يفضّل كلب)** إذ تبين الدراسات التي تقارن بين من يفتنون حيوانات منزلية والذين لا يفتنونها أن أصحاب الحيوانات المنزلية يشعرون بالوحدة بنسبٍ أقل. كما أن لديهم مستويات أعلى من الاعتداد بالنفس والانفتاح على الآخرين، وكلاهما يقترن بقدر أكبر من السعادة، رغم أن أصحاب الحيوانات الأليفة عامةً يشعرون بقدر أكبر من السعادة، فمن الممكن أن تكون الكلاب خاصةً مفيدة في توفير الدعم العاطفي المهم. فللكلاب قدرة خاصة على الترابط مع البشر، **ابدل الوقت والطاقة والمجهود**، فإن العلاقات الوثيقة هي الباعث الأهم للأوحد على السعادة، لكن العلاقات الجيدة لا تتحقق بسهولة، وإنما تتطوى على جهدٍ وخلافٍ وتسويات. تُبين هذه الكلمات خير تبيان الفرق بين ما يبدو عليه من بعيد امتلاك المرء علاقات جيدة - سهلة وغير مجهدّة - وواقع ما تتطوى عليه هذه العلاقات - وقت وطاقة، ومجهود، وخلاف، وتسوية.

## الخاتمة ص 211 - 213

وفي خاتمة الكتاب، تشير المؤلفة إلى أن أغلبنا يظنّ بأن السعادة تأتي صدفةً أو بال حظ. فنتساءل: هل لدينا الجينات المناسبة؟ هل حظنا بصحة جيدة؟ هل فُزنا باليانصيب؟ لكن ما أرجو أن تكون قد أدركته من قراءتك لهذا الكتاب هو أن السعادة الأكبر - والصحة الأوفر - في يدك أنت. بعض الناس تحاببها الظروف من البداية، لكن مهما كانت جيناتك أو ظروفك الحياتية، بإمكاننا جميعًا أن نقدم على أشياء لنسمو بحياتنا ونطيل أعمارنا. كذلك أرجو، إن كنت قد واصلت القراءة حتى هذه الخاتمة، أن يكون لديك الآن الحماس لبذل وقتك وطاقتك ومجهودك في البحث عن السعادة التي تستحقها باتباع

امنع عقلك استراحة - اخذ  
في نزهة على الأقدام، تشعّر  
بضغط نفسي؟ اخذ إلى  
الطبيعة، تأثیر الخبرة ذات  
الإطلاقة، الطبيعة مفيدة  
لصحتك

أن قضاء وقت في الطبيعة  
مطيّب الفائدة للصحة الجسدية  
والنفسية أيضًا، إلا أننا دائمًا  
ما نُقلل من أهمية قضاء  
الوقت في الطبيعة من أجل  
سعادتنا

في دراسات شملت طلبة  
جامعيين وكبار سن، أُعرب  
الأشخاص الذين يُعطون  
الأولوية لوقتهم على نفوذهم  
عن درجات أعلى من الرفاه  
النفسي والرضا عن الحياة

التقط صورًا فحسبك أن تتخيل  
السعادة التي قد تُساورك  
مجرد مطالعتك صور رحلة، أو  
احتمالك بعيد ميلاد مهم، أو  
توثيقك للحظة تذكارية في  
طهولتك

فائدة البذل للآخرين، بذلك  
من وقتك أيضًا يُشعرك  
بالسعادة، ما الذي يجعل  
العطاء مفيدًا لهذه الدرجة؟  
للعطاء أثرٌ طبيّ في النفس،  
العطاء مفيد للمخ أيضًا،  
العطاء مفيد لصحتنا،  
والدوافع مهمة أيضًا

أن الضغط النفسي المرتفع  
يضرّ بالصحة؛ لذلك فإن  
الأشخاص الذين يجدون  
طرقًا للسيطرة على هذا  
الضغط يحدّون من آثاره  
الفسولوجية السلبية على  
الصحة



الاستراتيجيات المحددة التي تناسبك. فلنتذكر فقط أن استراتيجيات تحقيق السعادة ليست "مقاسًا واحدًا مناسبًا للجميع" على الإطلاق. هكذا خُذ ما تعلمته من هذا الكتاب في الحسبان واجتهد قدر استطاعتك على أن تتخذ خطوات في سبيل أن تحيا حياة أكثر سعادة وصحة... وأن تتقل السعادة لمن حولك.

الكتاب يتميز بأسلوب سهل، وممتع، وواضح، يهدف في مجمله إلى التحول الإيجابي في التفكير نحو تحقيق السعادة والصحة والبنيان الجسدي والنفسي والاجتماعي المتكامل والمتداخل وفقا لتعريف مفهوم الصحة. أوصي بقرائه لما له من أهمية في تعديل التفكير وتبني استراتيجيات بسيطة وواضحة لمواجهة مشكلات الحياة وتحقيق السعادة.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR147Maan-PositiveTransformation.pdf>

يتمتع الأشخاص الذين  
يقدمون الدعم الاجتماعي  
للآخرين بمعدلاتٍ أدنى من  
ضغط الدم ومعدلاتٍ أعلى  
من الأوكسيتوسين، أحد  
الهرمونات التي تعزز مشاعر  
القرب من الآخرين

\*\*\*\*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الويب

23 عاماً من الضج... 20 عاماً من المنجزات

( التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13 )

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AlHassad2021.pdf>

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2022 ( الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة )

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf>

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

اشتراكات العضوية

عضوية " الشريك الفخري الماسي المميز " / " الشريك الفخري الماسي "

عضوية " الشريك الشرفي الذهبي "

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

\*\*\* \*\* \*

شاركونا أعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معا يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معا نرقى بأنساننا، فترقى مجتمعاتنا فأوطاننا، فامتنا