8 خطوات نحو السعادة



◄يتوقف النجاح، سواء كان في العمل أم العلاقات الإنسانية، على السعادة وذلك بحسب الكاتب شاون آكور صاحب الكتاب الأفضل مبيعاً «مزايا السعادة».

وجد «أكور» أنّ معدلات السعادة تبقى على حالها عندما ترتفع معدلات النجاح. لكن إذا عكست المعادلة ورفعت معدلات السعادة أوّلاً، فإنّ معدلات النجاح ترتفع بشكل كبير.

في كتابه الجديد المعنون بـ«السعادة أوّلاً»، يوضح أنّ السعادة يجب أن تأتي أوّلاً، من ثمّ يأتي النجاح.

الجميع يحمل معتقداً خاطئاً أنّ السعادة محكومة بالجينات أو البيئة المحيطة، وأنّ بعض الأشخاص وُلِدوا سعداء وبعضهم الآخر وُلِد تعيساً. ويلقي آخرون اللوم على عوامل أُخرى كالوضع الاقتصادي أو مديرهم بالعمل على أنّهم السبب وراء تعاستهم. يقترح آكور الخطوات التالية لزيادة الشعور بالسعادة:

تخلّص من الضجيج في حياتك

يعجز الكثير عن إحداث التغيير في حياتهم لأنّ عقولهم مشتتة بالضجيج الخارجي والداخلي. فالضجيج

الخارجي قد يكون المعلومات السلبية أو الأخبار أو القيل والقال أو أشخاص سلبيين في محيطهم. أمّا الضجيج الداخلي فيتضمّن الحالة السيكولوجية والأفكار والمعتقدات والصراعات الداخلية.. إلخ. يوصي أكور بالتخلّص من الضجيج أو تقليل تداول الأخبار السلبية وكمية الوقت الذي تقضيه في الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفاز. كما يوصي أكور بتقليل الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعية والتي تكون غالباً بؤرة للأخبار السلبية.

كن على يقين أنّ النجاح ممكن

عندما تؤمن أنّ النجاح على بُعد خطوات قليلة، فإنّ عقلك سيمدّك بجرعة من الطاقة، تماماً كما يحدث في السباقات الطويلة عندما يقترب المتسابقون من خطّ النهاية، فتراهم يزيدون من سرعتهم على الرغم من التعب الذي يلمّ بأجسادهم، وذلك لأنّ عقلهم اقتنع بأنّ النجاح قريب جدّاً. لذلك كن على قناعة دائمة أنّ النجاح قاب قوسين أو أدنى.

شارك الآخرين

عندما تصل إلى حالة من التفكير الإيجابي، فلابدّ من أن تقحم الآخرين من حولك وتضعهم في نفس الحالة الإيجابية. إذا كنت الوحيد الذي يفكّر بإيجابية، فلن تتمكن من الصمود طويلاً إذا كان مَن حولك أشخاص سلبيين. يمكنك مثلاً تحقيق هدف بسيط أو تطبيق قاعدة بسيطة لتكون أمثولة للآخرين بحيث يتبعون نهجك ليحقّقوا نفس النتيجة وليصلوا للسعادة.

حدّد النبرة

يمكنك تحديد نبرة المحادثة وذلك بأن تكون أوّل مَن يتحدّث. بهذه الطريقة ستفرض النبرة الإيجابية. النبرة تستطيع تغيير أنماط التفكير لدى الأشخاص. تستطيع بدء المحادثة بشيء إيجابي، سواء كانت محادثة هاتفية أم اجتماع، وهذا سيحكم النبرة حتى نهاية المحادثة. لقد أثبتت هذه الطريقة نجاعتها إذ أنّ الأشخاص يميلون لرؤوية الواقع الذي تود إظهاره لهم بدلاً من محاولة إقناعهم ومجابهة معتقداتهم الراسخة.

كن متيقظاً

لقد أظهرت الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يعانون من ألم مُزمن يمكن لهم تقليل الأعراض المزعجة بتحويل تركيزهم على مزيد من الأفكار الإيجابية. التركيز على الإيجابية يمكن أن يزيد من احتمالهم للألم ويطيل أعمارهم. كن متيقظاً للمشاعر السلبية المختبأة في اللاشعور، واستثمر دقيقتين يومياً لمدّة 21 يوماً لكتابة ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك وذلك لتدريب عقلك على تحويل التركيز من السلبي إلى الإيجابي.

عزّز الروابط الاجتماعية

العلاقات الاجتماعية هي العامل الأبرز في السعادة والإنتاجية. كما أنّ لها القدرة على مكافحة السمنة وضغط الدم العالي والتدخين. يقترح عليك أكور بأن تقوم بإرسال رسائل إيجابية لزملاء العمل يومياً لمدّة 3 أسابيع لزيادة شبكتك الاجتماعية.

قم بإعادة تقييم علاقتك مع التوتر

عندما تغيّر نظرتك إزاء التوتر من نظرة سلبية إلى إيجابية فإنّ ذلك سيكون له الأثر الكبير على

صحّتك، فذلك من شأنه أن يعزّز جهاز المناعة لديك ويقوّي الروابط الاجتماعية ويحرّر عقلك. قد تشعر بنفس معدل التوتر الذي يشعر به شخص آخر، لكن نظرتك حيال التوتر تقلل من الأعراض الناجمة عنه بنسبة 23%. وهذا يعني صداع أقل وآلام ظهر أقل وتعب أقل في حياتك. التوتر شيء حتمي في حياة كلّ شخص، صغيراً كان أم كبيراً في السن. تتغير آثار التوتر على جسدك وفقاً للعقلية الخاصّة بك، إذا كانت نظرتك إيجابية حيال التوتر فإنّ ذلك يحدث تغييراً إيجابياً في العقل والجسم.

تقبّل السلبية بصدر رحب

قد ينظر البعض للمواقف السلبية على أنّها مواقف سيّئة، لكن عندما ننظر إليها على أنّها تنطوي على الفرص، فإنّ ذلك سيعزّز من مرونتنا وينعكس إيجابياً على جودة حياتنا. عندما يحدث شيء سلبي في حياتك، فانظر إليه من وجهة نظر إيجابية، وابحث عن كيفية تحويله إلى شيء يمكن أن يزيد نضجك وخبرتك في الحياة.

لقد وُجِد أنّ المشي لمدة 15 دقيقة أو سقي النبات أو ممارسة اليوغا له نفس أثر مضادات الاكتئاب. فعندما تقوم بهذه الأشياء البسيطة، فإنّ الاكتئاب يخفّ بمعدل 30% وذلك لأنّ هذه التمارين تبيّن لعقلك أنّ أفعالاً بسيطة كهذه قد تضفي سعادة كبيرة على حياتك.►