

القيام بأشياء بسيطة يمنح الفرد القوة لتحقيق إنجازات عظيمة

السعادة تأتي كنتيجة مكمل للنجاح وليست هدفا بذاتها



يعتقد العديد من الناس بأنه يتوجب عليهم أن يدفعوا أنفسهم إلى اتجاه النجاح، ثم السعادة وهذا مفهوم خاطئ تماما، قد يؤدي إلى زيادة مبيعات أصحاب الكتب التي تدعو إلى ذلك، بينما تحبط الشباب وتدمر نفسياتهم، خاصة إذا ما تسنى لهم مقارنة إنجازاتهم المتواضعة بما قد يحققه أقرانهم.

بصورة متعمدة وهذا الأمر ينطبق على مفهوم السعادة.

في مقاله الأخير في مجلة "علم النفس" الأميركية، يؤكد توم بيسونيت؛ معالج نفسي أميركي ومحاضر حول تنمية الشباب والمراهقين في جامعة تينيسي، على أن مفهوم النجاح أكثر تعقيدا مما نظن إذا ما نظرنا إلى محفزات الجهد الإنساني والدوافع والطموحات التي توجه سلوكه.

ويؤكد "عندما كنت في مقتبل الشباب سمعت أحدهم يقول بأنه يمكننا فقط من خلال القيام بأشياء صغيرة بصورة جيدة، أن اكتسب القوة لتحقيق إنجازات كبيرة وعظيمة".

ويضيف بيسونيت موضحا "كان لهذه الومضة الصدى المهم في حياتي اللاحقة حين اكتشفت بان الأمر فيه الكثير من المنطق، لأن الانتصارات الصغيرة التي حققتها هي التي أحدثت الفرق، وقد تحقق معظمها خارج إرادتي ودون تخطيط مسبق".

ويتابع "نعم، هذه القرارات اليومية الصغيرة التي توقظنا من نومنا كل صباح، بإرادة لفعل شيء، أي شيء نشعر بالقدرة والحاجة إلى تحقيقه، تلك الساعة الداخلية التي تعمل كمنبه

يغنيها عن المنبه الذي نضعه قربنا على المنضدة، هذا هو التحدي الحقيقي".

وعلى الرغم من اختلاف دوافع الناس إلا أن الحافز الحقيقي الذي يجذبنا إليه أكثر من أي خيار آخر هو الرغبة؛ عندما نتفوق في دراستنا الجامعية مثلا فهذا لا يعني بأننا أفضل من زملائنا أو أكثر طموحا، بل لأن الفرصة أتتحت لنا أن ندرس في اختصاص معين توافرت فيه كل العوامل التي تجذبنا وعززت رغبتنا في الاستمرار، مع ظروف مواتية وبيئة مناسبة اجتمعت برمتها لنحقق هذا النجاح.

وقد لا يكون هذا النجاح شيئا يُذكر، لو لا أنه مجرد مدخل أو عتبة أولى لعالم

نهى الصراف
كاتبة عراقية

أكثر مفردة حملت إشكالية في معناها ومغزى ارتباطها بمعان أخرى هي كلمة نجاح؛ النجاح عند بعض الناس مرادف للسعادة وعند البعض الآخر نتيجة تتبع أسباب معينة، أما من هم أكثر حساسية فهم في الغالب كانوا ضحية لسؤال الطفولة الأشهر "ماذا تريد أن تصبح عندما تصبح كبيرا؟". وكلمة كبيرة هذه تحمل ما تحمل من شكوك وتنبهات منها مثلا أن سن الشباب هي الحدود التي تبدأ عندها أولى سلامات النجاح؛ النجاح هنا هو السعادة والسعادة هناك في المستقبل وليس في الحاضر، سن النضج لا الطفولة أو المراهقة، العمل والجهد والتحصيل الدراسي وليس الاستمتاع بمراحل الحياة المختلفة بكل ما فيها من سحر اللامسؤوليات وبراعة الأفكار وصفاء الذهن وعشوائية التفكير.. وكل ما يتعلق بمرحلة الطفولة خاصة.

مفهوم النجاح أكثر تعقيدا
مما نظن إذا ما نظرنا إلى
محفزات الجهد الإنساني
والدوافع والطموحات التي
توجه سلوكه

في الواقع، كل فرد يسعى إلى تحقيق ما في وسعه هو فعلا داخل دائرة إمكانياته والظروف التي تحيطه، كما أن الجميع يبذلون قصارى جهدهم، لذلك فهو لا يمكن أن يتسببه غيره وليس بالضرورة أن يكون ناجحا أو فاشلا من منظور قاصر، إذ أن النجاح مسألة نسبية، فلا يفشل المرء أو ينجح

بحث عن النجاح

وتشير إلى أن هؤلاء الأشخاص يجدون الفرصة المناسبة ويرون الجمال في طريقهم أينما حلوا، بينما يصرطهم غيرهم على السدوم بمطبات الطريق وأخطاره ويرتكبون الأخطاء رغما عنهم.

وتستدرك فلورا قائلة "لكن، على الرغم من ذلك، وبدلا من الاستسلام لمصير يظلمه التشاؤم، ينبغي أن يخرج هؤلاء الناس، الأقل حظا، من دائرة تشاؤمهم وأن يتحدا أفكارهم السلبية وافترضااتهم المخيفة ويسعون إلى الانخراط في حوار داخلي إيجابي هو في حقيقته علامة تدل على تمتعهم بالصحة العقلية".

بشانه، فالأكثر أهمية من ذلك الاستمتاع بالعيش والتجربة الحياتية".

ويوضح أن "كونك شخصا ناجحا لا يتم تحديده بالضرورة بما حققته، ولكن بما استطعت تخطيطه، لدينا جميعا عقبات في طريقنا، لكن لكل طريقه الفريدة والمتميزة التي يعمل بها ويقدم من خلالها أفضل ما لديه، لا يهم بعد ذلك انتظارك نتائج بعينها بل الأهم القدرة على المواصلة بقلق أقل على المستقبل".

ومن جانبها، ترى الكاتبة الأميركية كارلين فلورا: أن بعض الناس يولدون وهم يتمتعون بحظوظ أكثر وأوفر من غيرهم.

ما يمكن أن يحدث للشباب، وبالتأكيد فهو أبعد ما يكون عن خلق الإحساس بالرضا.

مرة أخرى، يؤكد بيسونيت على أن السعي والجهد مطلوبان لتحقيق ما نرغب بالحصول عليه أو ما يمثل النجاح من مفهومه الظاهري، إلا أن هذه الجهود نفسها تعتمد على ما نشعر به عاطفيا وجسديا في لحظات قيامنا بأي عمل.

ويضيف "لهذا، فإن كل ما علينا فعله أن نقدم ما يمكننا تقديمه وأن نقوم بعملنا على الصورة التي نراها وعلى وفق إمكانياتنا مهما كانت محدودة، أما النجاح فهذا أمر لا ينبغي القلق

أرحب من الطموحات المتجددة وتذكرة لفهم أعمق للعالم والأشياء التي تحيط. ثم، يأتي الشعور بالرضا والسعادة ربما كعامل مساعد كنتيجة أو مكسب مواز وليس هدفا بحد ذاته.

في حين يبدو أن العديد من المراهقين أو من هم على عتبة سلم الشباب الأول، يقعون ضحية لخيارات الآخرين، خاصة في ما يتعلق بدراساتهم حين يقوم الأهل بممارسة ضغوطهم على أبنائهم لاتخاذ قرار بشأن التخصص الدراسي سواء أكانوا مستعدين له أم لا، وسواء تماشى أو تعارض مع رغبتهم الشخصية. هذا الاستسلام لرغبات الآخرين هو أفظع

بقايا الأطعمة والمواد الغذائية تقتحم دور الأزياء

كما أن الألياف المصنوعة من قفل القهوة المجفف لها تأثير مماثل؛ حيث تعتمد شركة "فود" الألمانية على هذه النوعية من الألياف في إنتاج معطاف المطر لقائدي الدراجات الجبلية، وذلك بسبب خاصية التجفيف السريع ومنع رائحة التعرق. وبالإضافة إلى ذلك، تعتمد الشركة على اللبن في تصنيع حقيبة الظهر "Green Core"، ويحمل هذا اللبن اسم "Qmilk"، ويتم استخلاصه من حليب الأبقار، الذي لا يمكن استعماله كغذاء؛ فبدلا من سكب اللبن للتخلص منه، فإنه يتم تحويله إلى ألياف نسجية.

وأوضح كلاوس أوبويس أنه يتم هنا استخدام البقايا البروتينية في الحليب وليس حامض اللبنيك. وعلاوة على ذلك يمكن استخلاص الألوان من بقايا الطعام؛ حيث تعول شركات عالمية عديدة في إنتاج الملابس الخارجية، مثل "Patagonia" و"Kathmandu"، على قشور الجوز أو قشور البرتقال أو البنجر الأحمر لاستخلاص ألوان الملابس.

تعتبر من المواد الخام المشهورة، والتي يمكن إنتاج الكربون النشط منها، الذي يمتاز بعدة مزاي، منها تأثيره الطارد للرائحة من الملابس، وهناك العديد من بيوت الأزياء العالمية وشركات الملابس الرياضية تعتمد على تقنية شركة 37.5 الأميركية.

برلين - تقتحم المواد الغذائية صناعة الملابس حاليا؛ حيث بدأت بيوت الأزياء والموضة في استخدام بقايا الأطعمة، مثل نفايات الذرة وقشور الورد والقهوة المجفف، في إنتاج البوليمر. وتهدف الماركات العالمية من خلال ذلك إلى الابتعاد عن المنتجات المصنوعة من النفط، ولكن لا يزال الطريق بعيدا للوصول إلى هذه الغاية.

وأوضح رالف شتيفان بيبلر أن نفايات الذرة أثبتت كفاءتها وفعاليتها في تصنيع الأغشية وحلت محل الياف البوليمر، وأضاف الصحافي المتخصص قائلا "تعمل هذه الأغشية ضمن الإدارة الجيدة للروبوطة". وهذا يعني أنها تقوم بنقل الروبوطة والعرق بعيدا عن الجسم، مما يساعد على تبرئها بسهولة من السطح الخارجي للمنسوجات.

إنتاج متعدد حمض اللبنيك أو متعدد حمض اللاكتيك من السكريات النباتية في نبات الذرة، هو عبارة عن مصطلح شامل للمواد البلاستيكية القابلة للتحلل بيولوجيا والمصنوعة من حمض اللبنيك، وأوضح كلاوس أوبويس، من المركز الألماني لأبحاث المنسوجات بمدينة كريفيلد، أن متعدد حمض اللبنيك يتشابه مع الياف البوليمر المصنوعة من البترول. ولا تتناسب هذه الألياف مع تصنيع السترات الخارجية.

وأضاف أوبويس أن هذه الألياف قابلة للتسميد في ظل ظروف معينة؛ حيث يحتاج الأمر إلى المزيد من درجات الحرارة. ويبدل ذلك أيضا على أن متعدد حمض اللبنيك لا يزال بحاجة إلى مزيد من الأبحاث، غير أنه يتمتع بمميزات لاستعماله كبديل للمنتجات البترولية. وأشار بيبلر إلى أن قشور جوز الهند

بلد النساء العميات

من بين هؤلاء، بحثت دائما عن ذلك النهر الذي لا يمكنك أن تشرب منه مرتين، المتجدد تجدد الضوء، الساكت كأنه صديقك الماشي جنبك، يحدثك في سره وتحدثه.

النهر سحره، ذلك السحر الذي يجعل كل شيء حي ويتحرك، للنهر أسطوره، أغنيته وملحمته، وله غريفة أيضا الذي يشبهه في كل شيء. وعندما يجف لأنه كبير أو تهدم ستجد أحجاره تدل عليه، وستجد عصا الغريق مغروسة في وسطه.

سكان الصحراء هم بلا شك الأقدر على الصبر، والصمت والاستماع، قليلو الكلام، لأن الكلام في الداخل، ولأن الصوت إذا خرج أفزع، ولهذا هم حكيمون، حكمة المتأمل، حزينون نوعا ما، لأن المعرفة تثقل ولأن اليقين شقاء.

أحب الأنهار وأبحث عنها في كل شخص التقية، ليس لأن الأنهار تمنح الحياة، ولا لأنها الأقدر على جمع البشر حولها، ولكن لأنها عميقة وبسيطة في آن، سهلة وممتعة، حلوة وقاسية، ولأنها أم رغم طوليتها التي لا تنتهي. يأتي النهر ليقول شيئا دائما، ويذهب دون أن يقول. ومرة حكى لي نهر قصته كاملة وكانت تشبه قصة الجبل الذي احترقت أشجاره وبقيت معلقة على أطرافه،

لمياء المقدم
كاتبة تونسية

ليس من بين الذين أحببتهم نهر، رغم عشقي الشديد للأنهار. جميعهم رغبوا في أن يكونوا جبلا ثابتا، رأسه في السماء وأقدامه في الأرض. الجبال جميلة كما نعرف، وفضلا عن ذلك، فهي قوية وثابتة وواقية. لا تقسو الجبال على نفسها فقط، ولكن أيضا على من يعيشون حولها، وفوقها وتحت أقدامها. قرأت في إحدى الروايات أن شاعرا شهيرا كان يقبع في قرية باحد أرياف إنكلترا وأنه عندما توفي، احتار الدارسون في تفسير القسوة والدم والعنف التي ميرت أشعاره، ليكتشفوا أن قبالة بيته، كان يوجد جبل في البعد يسد عليه الأفق.

اثن أن الطبيعة داخلنا، وأن ما نعيشه من ظروف ومعطيات خارجية يتحول إلى سلوك وصفة تميزنا. أستطيع أن ادعى أن سكان المناطق الساحلية هم الألف دوم، الأكثر ضحكا ومرحا، الخفيفون، الهشون كسلمات الصيف، لأن البحر، وامتداده، وروبوته، وهواءه، وبحارته، وأسمائه، يمنحونهم الكثير الكثير من الجمال والفرحة.

سكان الصحراء هم بلا شك الأقدر على الصبر، والصمت والاستماع، قليلو الكلام، لأن الكلام في الداخل، ولأن الصوت إذا خرج أفزع، ولهذا هم حكيمون، حكمة المتأمل، حزينون نوعا ما، لأن المعرفة تثقل ولأن اليقين شقاء. قد لا يجدون طريقهم على الأرض ولكنهم سيدونه دائما في السماء، تلك الخارطة التي تتكشف لهم وحدهم وتمتحن أسرارها كاملة.

