



الأربعاء 23 أغسطس 2023 09:34 م

## نيل باسريشا مؤلف 10 كتب عن السعادة، وحائز على لقب الكاتب الأكثر مبيعًا في هذا المجال

تحيط بنا سيول من الأجواء والأخبار التي تجعل الكثير من الناس غير سعداء؛ إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والمخاوف الاقتصادية، وتغير المناخ، وتراجع الثقة في المجتمع، وغيرها الكثير على سبيل المثال لا الحصر. لكننا نادرًا ما نتحدث عن أسباب تجعلنا سعداء. لكن الكاتب نيل باسريشا، وهو مؤلف 10 كتب عن السعادة، وحائز على لقب الكاتب الأكثر مبيعًا في هذا المجال على قائمة New York Times، وهو أيضًا ناشر بودكاست ومتحدث يركز على الحياة المتعمدة، يريد تغيير ذلك. ويقول باسريشا: "لقد كتبت 10 كتب ومجلات عن السعادة والامتنان والعادات المرنة، والتي تعمل على كيفية تنمية عقلية إيجابية وسط الفوضى". وفيما يلي خمس ممارسات مدعومة بالأبحاث يقوم بها باسريشا كل يوم ليشعر بالسعادة:

### 1. أستيقظ وألقي نظرة على "ikigai" الخاص بي

Ikigai هي كلمة يابانية تُترجم تقريبًا إلى "سبب نهوضك من السرير كل صباح". في كل ليلة، نكتب أنا وزوجتي Ikigai على بطاقة فارغة. نقوم بطيها إلى نصفين ونضعها مثل الخيام على منضدة السرير. إنه بمثابة نجم الشمال ويساعدنا على الاستيقاظ بشعور أن هناك هدف. في بعض الأحيان، أشعر بالسمو، فأكتب ("مساعدة الناس على عيش حياة سعيدة")، أو أحاول التركيز فأكتب ("أكمل كتابة الفصل التالي من كتابي"). وفي أيام أخرى، أحاول تحييد قلقي الصباحي ("لديك ما يكفي").

### 2. أمشي ثلاثة أميال في اليوم

أظهرت الدراسات أن النشاط البدني يعزز السعادة. اختر المشي لأنه مفيد لصحتك ويحسن الإبداع. فائدة أخرى: إنها تبرز طاقتي الداخلية. يبلغ متوسط سرعة المشي حوالي ثلاثة أميال في الساعة، لذا فإن قيامي بجلسة واحدة فقط من اجتماعاتي أثناء المشي يستغرق ثلاثة أميال. ونظرًا لأنني لست محاطًا بالشاشات، فأنا أكثر تركيزًا أيضًا.

### 3. أتبع قاعدة "ارتداء بدلة واحدة"

من السهل أن تشتت انتباهك بأفكار عشوائية عندما تقوم بنشاط ما. لكن تظهر الأبحاث أن سعادتك ترتفع عندما لا تسمح لعقلك بالتشتت وتركز فقط على فعل شيء واحد، سواء كان التسوق أو التنظيف أو الاستماع إلى بودكاست. تساعدني قاعدة "ارتداء بدلة واحدة" على التركيز: أرثدي نفس سترة البدلة والقميص والجينز الأزرق وأحذية الجري، خلال كل خطاب ومقابلة أقوم بها. بهذه الطريقة، لا أفكر في ملابسني قبل أو أثناء الحدث. الشيء نفسه ينطبق مع الإفطار. لقد كنت أشرب عصير الصباح نفسه لمدة 15 عامًا. لذا أنا لست قلقًا بشأن ما سأقوم بإعداده لتناول الإفطار غدًا بينما أطبخ العشاء.

## 4. أكتب بطاقات مساعدة لترتيب الأولويات

لتجنب الشعور بالإرهاق، اكتب قائمة بالمهام الثلاث الأكثر أهمية في اليوم التالي قبل النوم. أبدأ دائمًا بأصعب مهمة، مثل الكتابة، والتي تستهلك بالنسبة لي طاقة أكثر من أي شيء آخر. تساعدني هذه الأولوية على النوم بشكل أفضل. وباختيار ثلاث مهام فقط، أكون قد قمت بالفعل بعمل شاق لتقرير ما لا يجب التركيز عليه. اشتري عبوة مكونة من 100 بطاقة من متجر "كل شيء بدولار"، وفي كل مرة أنتهي من عبوة، أهنئ نفسي على قضاء 100 يوم مرّكز.

## 5. أقفل هاتفي قرب غروب الشمس

تشير الدراسات إلى أن الضوء الأزرق يمكن أن يثبط الميلاتونين، مما يؤثر على أنماط النوم والاستيقاظ. وقلّة النوم يمكن أن تقلل من السعادة. عندما أجريت مقابلة مع يوهان هاري، مؤلف كتاب "Stolen Focus"، أخبرني أنه يضع هاتفه في خزانة كل ليلة. الآن أفعل نفس الشيء للحد من التعرض للضوء الأزرق. أستخدم أيضًا أضواء خافتة وأقرأ القصص الخيالية لمساعدة عقلي على الغرق في نوم أعمق. مع كل العادات، لا يتمثل الهدف في أن تكون مثاليًا بل أن تشعر بقليل من التحسن والسعادة عن ذي قبل. لذلك لا تضغط على نفسك إذا سقطت عن المسار، فقط حاول العودة إلى المسار الصحيح في اليوم التالي.