

ليتذوق السعادة.. من لا سعادة له

د. أحمد الكويطي | ٠١:٠٠ الأربعاء ٠٥ / ٠١ / ٢٠٢٢

كلمة ومقال



إذا سألت أي شخص عن الذي يريد أن يحققه في الحياة سوف يقول لك أريد أن أعيش حياة سعيدة يملؤها النجاح وتحقيق الأمنيات.

إن التساؤل حول كيف نستمتع بحياة جيدة أو مستوى عالٍ من جودة الحياة؟ يجعلنا ننبهر بها ونقول يا لها من عيشة سعيدة رائعة جدًا! هو تساؤل يدور في ذهن كل إنسان.

إن معايير الحياة السعيدة تختلف من شخص لآخر حسب الأهداف، التي يسعى لتحقيقها. ولكن حتى يتم تحقيقها والنجاح في الحياة لابد من السعي والعمل الجاد حتى يتذوق السعادة، فهي لا تأتي صدفة، بل لا بد أن تكون هناك مجموعة من القواعد، التي لا بد من مراعاتها حتى يتحقق التغيير نحو السعادة.

إن مؤسس علم النفس الإيجابي مارتن سيليجمان يقول: «لن تصل إلى السعادة حتى يكون هناك معنى كبير في الحياة يحتويك وتنتمي إليه وكلما كبر هذا المعنى تشعر بالسعادة أكبر».

ويرى المتخصصون في علم النفس أن من أهم الأمور لتحقيق حياة جميلة لا بد من التخطيط الجيد، وذلك لأن الأهداف لا يمكن أن تتحقق دون أن تكون هناك عوامل تساعد على تحقيقها بشكل ملموس وليس بالضرورة أن يكون التخطيط للأهداف طويلة الأمد. يكفي تحديد هدفين أساسيين من أجل تحقيقهما خلال سنة. كأن يجعل واحداً خاصاً بالعمل، والآخر خاصاً بأسلوب الحياة.

وتجدر الإشارة إلى أن معظم الناس تربط بين السعادة والأموال، ولكن الواقع المشاهد والملموس نجد فيه أن كثيراً من الأشخاص، الذين يمتلكون الأموال الطائلة غير سعداء في حياتهم.

ومما لا شك فيه أن المال باب كبير من أبواب السعادة، ولكنه ليس العامل الوحيد الذي يحقق سعادة الإنسان. فالسعادة مرتبطة بمجموعة من العوامل التي تعمل على إقامة توازن بين الاحتياجات المختلفة، كعلاقاتك الاجتماعية، وعلاقتك بالطرف الآخر، وعلاقتك بنفسك، وأهمها علاقتك بالله سبحانه وتعالى.

إن العقول المتزنة الذكية هي التي تستطيع أن تصنع السعادة من خلال توليد الأفكار البناءة، التي تعمل على الجمع بين الشخص وبين المجتمع الذي يعيش فيه، فنجد مع الآخرين متسامحاً ومتعاوناً، كما أخبر النبي -صلى الله عليه وسلم- بأن المؤمن هين لين سهل كالجمال إذا أتيخ استناخ ونجده كذلك دائماً ما يرفع شعار البسمة، يبتسم دائماً فإن في الابتسام تجديد للأمل وجعل الحياة تستحق الاهتمام في كل يوم جديد، فلا شك أن كل هذه العوامل لها دور كبير في راحة البال.

وأما الجانب الآخر وهو علاقة الإنسان مع نفسه فحتى يشعر بالسعادة لا بد أن يحقق الرضا بما يمتلكه من مواهب وإبداعات خلقها الله له يستطيع من خلالها أن يحقق ما يتمنى وينجز ما يريده.

خلاصة القول حتى يحقق الإنسان السعادة لا بد له من السعي لتحقيق التوازن النفسي بينه وبين الآخرين من خلال الإنجازات، التي يرغب في تحقيقها والعلاقات، التي يقيمها مع الأشخاص الذين يحبهم.

Ahmedkuwaiti@