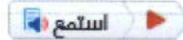


ليتذوق السعادة.. من لا سعادة له

د. أحمد الكويتي | ٢٠٢٣ / ٠١ / ٠٥ ، الأربعاء

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 عال من جودة الحياة؟ يجعلنا نبهر بها ونقول يا لها من عيشة سعيدة رائعة جدا! 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 للبد من السعي والعمل الجاد حتى يتذوق السعادة، فهي لا تأتي صدفة، بل لا بد أن تكون هناك مجموعة من الفوائد، التي لا بد من مراعاتها حتى يتحقق التغيير نحو السعادة.

إن مؤسس علم النفس الإيجابي مارتن سيليفمان 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. كان يجعل واحداً خاصاً بالعمل، والآخر خاصاً بأسلوب الحياة.

وتتجدر 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، كعلاقتك الاجتماعية، وعلاقتك بالطرف الآخر، وعلاقتك بنفسك، وأهمها علاقتك بالله سبحانه وتعالى.

إن العقول المترنة الذكية هي التي تستطيع أن تصنع السعادة من خلال توليد الأفكار البناءة، التي تعمل على الجمع بين الشخص وبين المجتمع الذي يعيش فيه، فتجده مع الآخرين متسامحاً ومتعاوناً، كما أخبر النبي -صلى الله عليه وسلم- بأن المؤمن هيin سهل كالجمل إذا أتيح استئنافه كذلك دائماً ما يرفع شعار البسمة، يبتسم دائماً فإن في الابتسم 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 يريد.

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