

تعلم الفرحة

الكاتب



شيماء المرزوقي

تنوعت الدراسات والبحوث التي تتحدث عن السعادة، وكيفية الحصول عليها، وأيضاً تبعاً لذلك تنوع الطرح والأفكار والرأي حول هذا الموضوع، وهو موضوع قديم جديد، ولا يكاد يتوقف الحديث عنه، وهذا شيء طبيعي وبدهي، كون السعادة مطلباً عاماً للجميع، بل هي غاية وأمنية، لذا نجد الحكماء والموجهين والمصلحين أعطوها مكانة واسعة في أحاديثهم، وكل يضعها وفق رؤيته ومعتقداته ومسيرته في الحياة، لكنها مع هذا تبقى مرنة ولا تخضع لقاعدة واحدة أو توجه واحد أو يمكن أن تكون تحت عنوان واحد، وبات من البدهي أنها مشاعر وأحاسيس يمكننا توجيهها وتنميتها باكتساب البعض من التصرفات أو الابتعاد عن البعض من الأفعال وردّات الفعل، ولكن بقيت السعادة محورية ومهمة وحاضرة في الذاكرة البشرية، وفي هذا العصر باتت جزءاً من العلاج النفسي أو هي العلاج للكثير من حالات التوتر والقلق.

ولا يمكن أن تجد من هو سعيد وتغمره هذه المشاعر، وفي اللحظة نفسها يعيش حالة من الغم والهم، أو يعيش حالة من حالات الغضب و«النرفزة» أو يعيش حالة من حالات التوتر والقلق المرضي، وفي نفس اللحظة يكون سعيداً تغمره الفرحة والحبور.

لذا نجد أن البعض من علماء النفس والدارسين اهتموا بها، ومنحوها الكثير من الوقت للدراسة والبحث في أثرها، حتى ظهرت دراسات وبحوث تؤكد بأن للسعادة أثراً فعالاً وإيجابياً في النفس البشرية، وهناك من يوجه لممارسة عدة سلوكيات من شأنها أن تعزز السعادة، مثل أن تسامح نفسك باستمرار وأن تتجنب القسوة على الذات أو أن تحمل نفسك ما لا تطيق، فضلاً عن الاعتناء بالصحة الجسدية والابتعاد عن الممارسات التي تضر ولا تفيد، بل تضرك نفسياً أو جسدياً.

وفي مسيرة السعادة لا تنس أن تكافئ نفسك، وأن تعزز شعور الإنجاز والقناعة. عندما تشعر بالإنجاز الذي حققته، تتولد مشاعر من الراحة والثقة بالنفس، وسترتد عليك إيجابياً، أما القناعة فإنها ستحميك من الدخول في مقارنات لا جدوى

منها، أو تمنع تسلل أحكام وقرارات مثل فلان أو علان أفضل منك، القناعة هنا تجعلك راضياً ومستقراً واثقاً. وتبقى السعادة والفرحة الذاتية حديثاً لا يتوقف، ولكن المؤكد أنها تنبع من داخل كل واحد منا، وإن أدركنا هذا البعد عرفنا طريقة التعامل والتعاطي لتوليد هذه المشاعر وجعلها جزءاً من تفكيرنا ونمونا العاطفي والنفسي

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024