

السعادة مثل الفراشة

الكاتب



شيماء المرزوقي

إن مسألة الرضا أو عدم الرضا عن الحياة، تختلف من إنسان لآخر؛ حيث توجد القناعات المختلفة، والاهتمامات المتباينة، ووجهات النظر المتعددة. ومع التقدم في رحلة الحياة، ندرك ألا قواعد ثابتة وصلبة يمكن الاعتماد عليها، مثل المعرفة أن الرضا لن يكتسب عن طريق الحصول على المزيد من المال أو منصب أكبر أو وظيفة أفضل. ومن هنا ندرك أن من أكبر الأخطاء التي قد يقع فيها أي إنسان، ربط سعادته بجوانب مادية أو بأوقات محددة أو فترة زمنية معينة؛ لأن معظم الجوانب المادية لا تتجاوز أن تكون أهدافاً من ضمن الكثير من الغايات والأهداف والطموحات، والسعي نحوها هو جزء من رحلتنا في هذه الحياة، وليس حياتنا كلها.

يمكن أن نجد السعادة عن طريق العديد من الجوانب والمهام. وأحد أهم هذه الجوانب الالتزام بالقيم؛ القيم هي سلسلة منضبطة من الممارسات والأفعال التي تتم في إطار محدد ومعروف لديك، وتطمئن نفسك له، وإن كانت جوانب ذاتية، إلا أنها تزيد من احترامك لنفسك، ومن رضاك الذاتي وثقتك بنفسك، وتجعل كل من يعرفك يحترمك بشكل أكبر، لأنهم يدركون بأنك لا تنساق مع أي اتجاه دون تخطيط ومعرفة وعلم. أيضاً من الجوانب الحياتية المهمة التي تستدعي السعادة، الانفتاح على التغيير وتقبله، ومع أنه غير مريح، إلا أنه يجعلك في حالة تغير مستمرة، تسمح بتجربة المزيد من المهام والأعمال والأشكال الحياتية المتنوعة، وهذه واحدة من أهم طرق ووسائل التطور، لأنك عندما تفشل ستتعلم، وعندما تنجح ستنتقل إلى المستوى التالي. الأمر الآخر، والذي يراه البعض بسيطاً ومتواضعاً، إلا أنه كفيل بتغيير حياتك، هو أن تجد السعادة في الأمور الصغيرة، مثل: الجمعات العائلية، السماء المملوءة بالنجوم، الذكريات القديمة، المرح مع الأصدقاء، الرحلات مع المقربين من القلب، وغيرها كثير. هذه جميعها جوانب كفيلة بأن تجعل يومك مبهجاً وتضحكك من قلبك، لست بحاجة إلى شيء كبير، لتصنع الابتسامة وتحسن حالتك المزاجية.

الروائي الأمريكي ناثانيل هاورثون قال: «السعادة مثل الفراشة، في حال لاحقتها فلن تمسك بها، ولكن إن كنت هادئاً ستأتي وتحط على كتفك». نحن نقوم بالركض في الحياة، ومطاردة الترقيات، والسيارة الأفضل، والمنزل الأكبر،

ونعتقد أننا سنرضى بعدها وهذا لا يحدث. ابدأ باستشعار السعادة حولك، من هذه اللحظة، لأنك تستحق أن تكون سعيداً
في كل لحظة من حياتك

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024