

## لماذا تتدهور سعادتنا؟

### الكاتب



شيماء المرزوقي

من الأمور المهمة التي يجب علينا معرفتها للحصول على سعادة حقيقية و حياة صحية، الإدراك والقناعة التامة بأن هذه الحياة تضم أطيافاً عديدة، وألواناً كثيرة، وأصنافاً وحالات متباينة من الناس. وبالتالي كل واحد منا مهمته الرئيسية هي بذل الأسباب من السعي والعمل والإنتاج، والقناعة، والحرص على عدم تحميل نفسه فوق طاقتها، وعدم إشغال عقله بالأفكار السلبية؛ لأن هناك بعض الناس كأنهم ولدوا بعادة المقارنة، فهم شديدي الملاحظة والتدقيق، ويدخلون أنفسهم في مقارنة مع الآخرين.

وهذه الممارسة تحديداً تتم في الجوانب المادية، مثل المسكن أو السيارة أو الملابس أو حتى في جوانب تتعلق بالإجازة والسفر والسياحة وغيرها كثير: فلان اشترى سيارة فارهة، وفلان سافر هذا العام سياحة، وفلان يرتدي حذاء أو ساعة ماركة.

مثل هذا التتبع للناس، حتى وإن كانوا مقرّبين منا، متعب وشاق، وقد تتسلل الغيرة والنقص إلى النفس، بينما الواقع الذي نعيشه جميل ومتكامل بتوفر الأساسيات، وقد يؤدي هذا إلى أن يصبح النظر إلى مثل هذه الكماليات وكأنها نواقص مدوّية في حياتنا، ويبدأ السعي واللهات لتحقيقها على حساب القدرة المالية، وهذا يقودنا إلى الاستدانة والدخول في القروض، وتحميل النفس أعباء نحن في غنى عنها، وتصبح الديون والالتزامات المالية واقعاً مزعجاً، وتُطيح السعادة من قلوبنا، وتبعدنا عن الفرح وتجلب الهموم.

وهكذا نرى أن مراقبة الآخرين والتأثر بما يمتلكونه، قد قادانا إلى معضلة الديون والالتزامات المادية، وهي واحدة من أهم أسباب عدم السعادة، وتكالب الهموم وزيادة الكآبة. يقول الكاتب الأمريكي مارك توين: «لا أقارن نفسي بأي شخص آخر، ولا أهتم بأن أكون أفضل من غيري، أقارن نفسي بنفسي قبل عام، وأهتم بأن أكون أفضل من نفسي بعد عام».

يجب أن ندرك أن عادة مقارنة أنفسنا بالآخرين، وهوس تقليدهم، آفة حقيقية تفتك بالنفس وتذهب بسعادتها وبهجتها،

ولن تشعر بالرضى ولا بحقيقة ما تملك أبداً.  
تأكد أنه من أهم أسباب السعادة، والصحة النفسية، والاندماج الاجتماعي: القناعة، والثقة بالنفس، وعدم مراقبة الآخرين، والتعامل مع الجميع بعيداً عن الماديات أو المظاهر العامة. كن كما أنت دون أي زخرفات، أو دون أي محاولة لجذب الانتباه أو التميز.

[Shaima.author@hotmail.com](mailto:Shaima.author@hotmail.com)

[www.shaimaalmarzooqi.com](http://www.shaimaalmarzooqi.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.