

ممارسات بسيطة قد تجعل البعض اكثر سعادة

كنت متردد بعض الشيء في كتابة هذه الاسطر خشية بان يفهم البعض ان الكلام لا يتعدى سقف التنظير . فشخصيا اوؤمن بان على الشخص ان ينجز في حياته الشخصية في المجال الذي يحبه و يبدع فيه ثم يقوم بدور المدرب او الموجه للآخرين في الشأن الذي انجزه او تمرس فيه . و السعادة مطلب الجميع و قد يصل احدنا قبل الاخرين لجملة قناعات تزيد محتوى السعادة في حياته و لا يعني ان المتكلم بها انه يعيشها على الدوام بشكل دائم دون منكذات . و من باب حب لاختك ما تحب لنفسك نتشارك و نسمع و نتطرح الاراء في هذا الموضوع لعنا و اياكم نصل للغايات السامية و السعادة الدائمة.

كلنا نعلم بان الحياة مجموعة تجارب و لكل منا تجارب عدة خاصة به في عدة اطر و آفاق ذات صلة بالزمان و المكان و البيئة الحياتية المحيطة . و عادة ينقلب حال الانسان سعادة او تعاسة بانقلاب مشاعره اثناء خوضه لكل تجربة ان صعودا و هبوطا . و من الجميل ان يلخص الانسان الفاعل بعض ملاحظاته لتلك التجارب و يزكي عقله و قلمه و يشارك بها مع الاخرين لرفع مستوى حلقات التأثير و التأثر و الاستفادة و الاستلهام . وددت اكثر من مرة ان اسمع اكبر قدر من تجارب الاخرين في المضمار المهني او الاداري او التربوي . و لقد سعدت بسماع القليل من تجارب بعض الاصدقاء في حقل السعي لتحقيق السعادة النفسية .

و اشارككم هنا باشياء من التجارب الشخصية في هذا المضمار قد تختصر الطريق للشباب و للبعض في تلمس معالم طريق السعادة و الراحة النفسية . و حتما لدى معظم او كل من القراءة الكرام المزيد من اضاءات معالم الطريق للسعادة و اتطلع لقراءتها او سماعها . كمقدمة لسرد النقاط التي بحوزتي ، اود ان اورد ما قاله البعض من علماء النفس و الاجتماع و سطره في عدة كتب و مقالات و تسجيلات متلفزة في مضمار السعي لتحقيق السعادة . من جملة ما قاله بعض العلماء الاجتماعيون : الجهد الذي يبذله البعض من الناس لخلق وهم السعادة في نظر بعض المحيطين بهم او في تطبيقات الوسائط الاجتماعية اكبر من او يساوي الجهد الطبيعي المبذول من قبلهم لتحقيق السعادة الحقيقية و خلق حالة الرضاء الذاتي و الانضباط النفسي في سلوكهم . و قالوا علماء الاجتماع ايضا ان تكرار حالات خيبات الأمل المرتبطة بردود الافعال او التفاعل نحوهم تجعل حياة البعض في وهم السعي الدائم لنيل رضاء امزجة الاخرين و رهن استحساناتهم النفسية و هذا مفسد للحياة.

اورد هنا على شكل نقاط بعض تلكم النقاط التي ترسم طريق السعادة ، و كم كنت اتمنى لو اني سمعتها و فعلتها منذ بداية مرحلة شبابي :

١- اقدم نفسي كما انا و كما اشعر به من داخلي بكل ثقة للآخرين و أجنب لبس اقنعة سعيًا لان يقبلني الآخرون او كما يريدون لي ان اكون مهرجا ساعة او جلادا ساعة اخرى لكي يقبلون بي.

٢- احاول ان اشخص الامور بموضوعية متجردة و اتجنب الافراط بالحرص الزائد او التفريط باللامبالاة . و اصرف وقت أكثر مع من يبادلونني مشاعر الود و الاحترام بكل صفاء و دون تكلف او مجاملة.

٣- اعيش بمصادر دخلي المالي التي اکتسبها من جهدي و عرق جيني ، و لا اقارن باستمرار بين مستوى معيشتي مع مستوى معيشة الآخرين . فالكثير من المقارنات تجلب التعاسة و تتعب النفس و تأد اوقات سعيدة

٤- لا اجامل في الماكل والمشرب و صرف الوقت على حساب صحتي او قناعاتي الايمانية او مالي او اولوياتي من المهمات الشخصية او الاسرية . فكما ان غيري غير ملزم بارضائي فانا ايضا غير ملزم بارضاء الآخرين على حساب اولوياتي. افعل خاصية الذكاء العاطفي بربط النقاط و تجنب الوقوع في اي مشاكل

٥- احافظ على علاقاتي الجيدة مع من يهمني شأنهم لا سيما افراد اسرتي . فهم السند و الظهر و الذخر وقت الازمات الحقيقية . و لعل جائحة كورونا ابرزت اهمية هذه الحقيقة .

٦- اتجنب اجترار الماضي باخطاءه و استلهم من جميل الماضي ماينفع لصنع الجميل و شذذ الهمة في تحقيق الافضل في الحاضر و المستقبل .

٧- اصرف بعض الوقت متأملا في التطلع للافضل و تجنب الانغماس في الخوف من المستقبل و اتجنب سماع المتشائمون حد الافراط

٨- فعلت اكثر من مرة خاصية التكييف مع التغيرات و مواكبة التغيير المناسبة نحو الافضل . و في بعض الاحيان تطلب مني اكثر من ست مرات تغيير مكان الانتساب في العمل او مكان الاقامة او مجال النشاط المهني

٩- احاول ان اقرأ اكثر من ان اتكلم و احاول الاحتفاء و الاحاطة بمن يزيدني علما و خيرا و وقار

١٠- لكثرة تطبيقات الوسائط الاجتماعية و المشوشات ، اركز و احاول ان احافظ على مستوى التركيز و المواظبة لتحقيق الاهداف التي وضعتها للوصول للسعادة . و احب نفسي عن اي تطبيق او محادثات او دردشات او تجاذبات احاديث في امور لا تعنيني او قد تفسد عالمي او تجعلني داخل اي استقطابات او تجعلني حطب اشتعال في مغامرات اخرين

١١- في الادارة المالية ، دائما اقرأ على نفسي و اتدارس مع احد الاصدقاء المقربين احد كلمات الامام علي بن ابي طالب (ع) ، و التي نصها : " أحسن إلى من شئت تكن أميره.... واستغن عن من شئت تكن نظيره... واحتج إلى من شئت تكن أسيره" . في جنبه الاستقلال المالي الذي يصون ماء الوجه هو نعمة تستحق دوام الشكر و الحمد لله العلي القدير . و المال مصدر سعادة كما العلم و السعي نحو توفير المال المحترم عمل اساسي للحفاظ على الكرامة و الاستقرار النفسي و العاطفي .

١٢- اخلق عالمي و قناعاتي بعيدا عن تأثير الاعلام التجاري المبهرج او الاصوات العالية او الانطواء تحت تمدد الموجات الفكرية المستبدة و تجنب الافكار المتحررة من القيم السماوية العليا .

١٣- احاول ان استلهم من تجارب السابقين ، و لعلي الهم من ياتي بعدي بما ارسمه من مسيرة في حياتي العملية او الحياتية بالقدر المستطاع و لو في دائرة الابناء و الاسرة .

١٤- المحافظة على ديمومة الدفع الذاتي لتحقيق ما اصبوا اليه و تجنب التعذر بالحج الواهية . فانا المسؤول الاول و الاخير عن اسعاد نفسي و تحقيق الرضا لذاتي و لقاء اللوم على الاخرين لاجدي نفعا

١٥- اروح عن نفسي بين الفينة و الاخرى بالاستماع او مشاهدة او ممارسة أنشطة احب ان اعملها و يليق مقامي معها و تناسب المرحلة العمرية .

اذكر نفسي بانه كما ان هناك نماذج عمل تجاري متعددة و ناجحة ، ايضا ، هناك نماذج لخلق السعادة متعددة و يمكن لاي منا البحث عنها من مصادر عديدة و تطبيقها في حياته . في ظل جائحة كورونا ، اثبتت الايام انه ليس فقط المال او الجاه او تعدد الاملاك او كثرة العقارات هن مصادر السعادة . بل الاهم هو ان تعيش السعادة و لو اطول وقت ممكن من خلال طيب العلاقة مع المحيط و حسن الاستقرار و صون ماء الوجه من ذل سؤال الحاجة او تنافر النفوس او كثرة الاحباط او الانشداد لما في يد الاخرين .

فالسعادة هي من اولى اولويات ما يقصده البشر الاسوياء و يمكن ان يتذوقه البعض في صور بسيطة جدا
بموارد بسيطة جدا . و اتذكر المقرلة اللاتيني المأثور في وجوب المضي نحو الاهداف جماعيا و بث روح
المشاركة لا سيما في مجال السعادة: if you want to go fast go alone .if you want to go far , go
together.