

# سيكولوجية السعادة



سعد الخالدي - مدرّب تنمية بشرية

(1)

نحن نقنع أنفسنا بأن حياتنا ستصبح أفضل بعد أن نتزوج. نستقبل طفلنا الأول.. أو طفلاً آخر بعده.. ومن ثم نصاب بالإحباط، لأن أطفالنا ما زالوا صغاراً،

ونؤمن بأن الأمور ستكون على ما يرام بمجرد تقدّم الأطفال بالسنّ.. ومن ثم نحبط مرة أخرى لأن أطفالنا قد وصلوا فترة المراهقة الآن، ونبدأ بالاعتقاد بأننا سوف نرتاح فور انتهاء هذه الفترة من حياتهم.. ومن ثم نخبر أنفسنا بأننا سوف نكون في حال أفضل عندما نحصل على سيارة جديدة، ورحلة سفر، وأخيراً أن نتقاعد!..

(2)

الحقيقة أنه لا يوجد وقت للعيش بسعادة أفضل من الآن.. فإن لم يكن الآن، فمتى إذن؟

حياتك مملوءة دوماً بالتحديات،  
ولذلك فمن الأفضل أن تقرر عيشها بسعادة أكبر، على الرغم من كل التحديات..  
كان دائماً يبدو بأن الحياة الحقيقية هي على وشك أن تبدأ..  
ولكن في كل مرة كان هناك محنة يجب تجاوزها، عقبة في الطريق يجب عبورها،  
عمل يجب إنجازه، دَيْنٌ يجب دفعه، ووقت يجب صرفه، كي تبدأ الحياة..

( 3 )

ولكنني أخيراً بدأت أفهم بأن هذه الأمور كانت هي الحياة..  
وجهة النظر هذه ساعدتني أن أفهم لاحقاً بأنه لا وجود للطريق نحو السعادة،  
السعادة هي بذاتها الطريق، ولذلك فاستمتعت بكل لحظة..

( 4 )

لا تنتظر أن تنتهي المدرسة، كي تعود منها..  
أن يخف وزنك قليلاً.. أن تزيد وزنك قليلاً..  
أن تبدأ عمك الجديد.. أن تتزوج.. أن تبلغ نهاية دوام الأربعاء، أو صباح الجمعة..  
أن تحصل على سيارة جديدة، على أثاث جديدة.. أن يأتي الربيع، أو الصيف، أو  
الخريف، أو الشتاء، أو تحل نهاية الشهر، أو شهر الإجازة.. أن تموت.. أن تولد من جديد..  
كي تكون سعيداً..

( 5 )

السعادة هي رحلة، وليست محطة تصلها..  
لا وقت أفضل كي تكون سعيداً أكثر من الآن..  
عش، وتمتع باللحظة الحاضرة..

( 6 )

الآن فكّر وأجب على هذه الأسئلة:

- 1- ما أسماء الأشخاص الخمسة الأغنى في العالم؟
- 2- ما أسماء حملة جائزة نوبل للسنين العشر الماضية؟  
قد لا تستطيع الإجابة؟ إنها أسئلة صعبة، أليس كذلك؟

لا تخف، لا أحد يتذكّرهم جميعاً.  
 التصفيق لهم.. يموت، ويختفي، ويضمحل  
 الجوائز.. يسكنها الغبار  
 الفائزون.. يتم نسيانهم بعد فترة قصيرة.  
 الآن أجب عن هذه الأسئلة:

- 1- اعط أسماء ثلاثة أساتذة أدّروا عليك في حياتك الدراسية.
- 2- اعط أسماء ثلاثة أصدقاء وقفوا معك في وقت شدّتك.
- 3- فكّر في بعض الأشخاص الذين جعلوك تفكّر بأنك شخص مميز.
- 4- اعط أسماء خمسة أشخاص يعجبك قضاء وقتك معهم.

هذه الأسئلة أسهل من تلك، أليس كذلك؟  
 الأشخاص الذين يعنون لك شيئاً في الحياة، لا أحد ينعتهم بأنهم الأفضل في العالم،  
 ولم يفوزوا بالجوائز، وليسوا من أغنى العالم.  
 هؤلاء هم الذين يهتمون لك، ويعتنون بك، ويتحدّون الظروف للوقوف إلى جانبك  
 وقت الحاجة..

( 7 )

الأمر الأكثر أهمية في هذه الحياة  
 هو أن نساعد الآخرين على النجاح والفوز، حتى لو كان هذا معناه أن نغيّر اتّجاه  
 سباقنا نحن، إذا أرسلنا هذه الكلمات لآخرين..  
 فربّما يساعدنا ذلك على تغيير قلوبنا، وقلوب غيرنا..  
 وأضيف هنا: استمتع بما معك، وما حولك، مهما كان صغيراً، أو قليلاً.. استمتع به..  
 أمّنى لكم السعادة في كلّ دقيقة من أعماركم.. □