خطوات تحقيق السعادة



◄أوّل خطوة هي وضع أهداف في إطار الحياة التي نعيشها. وينبغي أن يكون لها معنى ومحددة ولها توقيت زمني تُنجز فيه.

إذا لم تكن الأهداف محددة ولا تخضع لتوقيت زمني، فلن يكون الشخص قادراً على قياس ما أحرزه من تقدم في أهدافه وبالتالي سيتوقف الشعور بالسعادة عند حد معيّن ولن يستمر مفعولها الذي يرتبط بالتقدم المطرد في إحراز الأهداف.

كما أنّ هناك ضرورة بأن توضع الأهداف في إطار الحياة التي يعيشها الإنسان، أو بمعنى آخر أن تكون محكومة بظروف كلّ شخص يعيش فيها مثل: ظروف حالته الصحّية والمالية، وعلى مستوى علاقته وسلوكه عامة.. لضمان القابلية للتحقق وألا يكون مبالغاً فيها.

ثمّ تأتي الخطوة التالية لتقييم وضعك الحالي بالنسبة لتحقيق أهدافك (وهذا يتم بعد فترة وبشكل مطرد). ومثالاً لتوضيح ذلك إذا قررت توفير مبلغ من المال على مدة خمسة أعوام فلابدّ من تقييم الدخل الحالي والمصاريف (أوجه الصرف) لتعرف قدرتك التوفيرية للوصول إلى هذا المبلغ بعد مرور الخمسة أعوام من عدمه؟

الخطوة الثالثة الالتزام ببرنامج زمني تضعه لتحقيق هدفك من التوفير وذلك بإحدى الطريقتين الآتيتين: إما أن توفر المزيد من الأموال أو بزيادة الدخل (أي الإنفاق الأقل أو الكسب الأكثر).

ولمزيد من التوضيح إذا أردت توفير المبلغ المالي الذي تريد الوصول إليه إمّا أن تخفض النفقات الشهرية بعدم تناول الوجبات خارج المنزل أو عدم التنزه كثيراً. والطريقة الثانية اللجوء إلى عمل إضافي الدخل بدون مزيد من الاستقطاعات من الدخل الموجود بالفعل.

ثم يليها مرحلة التنفيذ ومتابعة التقدم. بمجرد أن تشعر بالتحقيق المستمر لأهدافك يتزايد لديك الشعور بالسعادة. وما يؤكد ذلك أنّ العديد منا يسعد إذا فقد كيلوجراماً واحداً في الأسبوع من

الوزن عند اتباع برنامج لفقد الوزن، تخيل نفس التأثير مع كافة عوامل الحياة فمن الهام أن يكون التقدم بشكل مستمر.. فالسعادة تنمو بتقدم الشخص في حياته المتمثلة في أهدافه.

وبمجرد أن يرى الإنسان أنّ أهدافه المبدئية تحققت، لابدّ وعلى الفور أن يبدأ في وضع أهداف جديدة قد تكون لأوجه جديدة في حياته في كلّ مرة: إذا كنت قد أحرزت أهدافاً في اللياقة البدنية أو تقدماً على المستوى المالي إختر هدفاً آخر مختلفاً من العالم الذي يحيط بك.

وينبغي أن يعي الفرد أنّ الهدف المؤقت يساوي سعادة مؤقتة، فلم يخطر ببالك أنّه إذا ورث الشخص مبلغاً مالياً كبيراً بالطبع سيُدخل عليه السعادة الغامرة لكن مع استمرار هذه الحقيقة ستتلاشى السعادة وتصبح شيئاً مألوفاً لأنّ الشخص يعتاد على وجودها.. فالتفكير الدائم في هدف جديد يساوي سعادة طويلة الأجل.

مفاتيح أُخرى للسعادة:

- الاستمتاع بالآخرين:

هذا مفهوم جديد لتحقيق السعادة، لِمَ لا تتعلم الاستمتاع بالآخرين، فإنّ هذا يحقق السعادة للشخص.. لكن ما هي وسائل إدراك الاستمتاع بالآخرين؟

- إذا نظرت إلى أطفالك أو أيّ أطفال يلهون في الحديقة، ألن تجد نفسك تبتسم وتشعر براحة داخلية عند رؤية ابتهاج الطفل وبراءته في اللعب.

- ألم تنظر إلى شخص كهل يستند على عصاه وهو يتنزه ويعطيك شعوراً بالرضا النفسي.

- ألم ينتبك شعور بالمتعة عند رؤية شخص متأنق يلبس سترة أنيقة أو يضع عطراً فواحاً.

- ألم يُعجبك شخص وسيم أو فتاة جميلة.

- ألم تشدك البساطة في موقف أو تصرف.

- ألم ترتح عند حديث مع زميل أو صديق.

- ألم تسعد بوجود صحبة معك.

- ألم تتمنّ َ النجاح لشخص تحبه.

كلّ هذه ممارسات للسعادة أو أنماط يحقق بها الإنسان سعادته التي من الممكن أن يلتفت إليها حتى وإن كانت تحقق له "السعادة الوقتية" إلّا أنّ تعلّ ُم الاستمتاع بكلّ ما يحيط بك هي وسيلة من وسائل معرفة السعادة.

- النسيان مرادف جديد للسعادة:

النسيان مفتاح آخر هام من مفاتيح السعادة، والشخص الذي يكتسب المزيد من المعلومات يفقد السعادة.

النسيان المتعمد هنا يكون الحل، ولمزيد من الفهم: هل بوسع أي شخص أن يكون سعيداً إذا تعمد أن يتذكر أنّ أطفاله الذين يلهون أمام عينيه سيموتون في يوم من الأيام؟ أو يفكر في احتمال تعرضه للإصابة بمرض أو تعرّض ثروته للضياع؟ وبوجه عام، هل سيسعد الإنسان إذا فكر بأسلوب مأساوي في كافة تفاصيل حياته. فالتجاهل أو النسيان المتعمد يحقق السعادة.

- التواكل لا يحقق السعادة:

والتواكل هنا معناه الاعتماد على الآخرين في تحقيق السعادة الذاتية له، كما الحال مع المشاهير فسعادتهم الأساسية تعتمد على إبداء الإطراء والإعجاب ممن حولهم وترتبط السعادة عند هؤلاء الأشخاص بما نسميه بالحالة المزاجية الإيجابية على أشخاص آخرين.. فلا ينبغي أن ترتبط بالمواقف المؤقتة التي يعيشها الشخص بل ينبغي أن تكون نابعة من داخله.

ما هي السعادة؟

السؤال الذي رافق كلّ إنسان ودوخ كلّ إنسان "ما هي السعادة؟" السؤال الذي فتش البشر له عن إجابة صحيحة عبر تاريخ طويل:

أهي إطابة طعام، وتكييف البيئة وفق الحاجات أهي هذا فقط أم هي أيضاً أحلام تتسع حتى تكتنف طموح الإنسان الكبير.

لقد قال بكلٍ فريق ولكني أحسبه حقاً الجواب التالي: متى وافقت الحياة متطلبات الإنسان ومشتهياته فقد سعدت الحياة وسعد فيها الإنسان.

فهي نبت في القلب يتفرع عنه وفاق الحياة.

الذي لا يطلب من الدنيا سوى كسرة رغيف وشربة ماء وسعة مترين من حافة الرصيف فهو سعيد إذا أعطته الحياة ما أراد.

أما إذا وسع هذا الفرد طلبه بامتلاك بيت حقير وراء تلك الأمور فلم تهبه له الدنيا فهو من الأشقياء.

وقد لا يكون سعيداً كـ"روكفلر" ملك الدولار في العالم لأنّه أراد أكثر مما أُعطي فشقي وشقيت به الحياة.

وبكلمة واحدة نقول: "السعادة هي الملاءمة بين قلب الإنسان وواقع الحياة التي يعيشها".►

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً