كيف يتجاوز الشباب المفاهيم الخاطئة لتحقيق السعادة؟



يقضي الكثير من الشباب والبنات حياتهم في البحث عن الإجابة، حيث يمر البعض منا بالحياة معتقدين أن الحياة ستفتح أبواب السعادة الأبدية، وهناك البعض الاخر من الشباب يقعون ضحية للمثل الغربية ويعتقدون أن السعادة تقتصر على الجمال والنحافة فقط، قال الدكتور محمد هاني أخصائي الصحة النفسية واستشاري العلاقات الأسرية، أن فكرة الحياة السعيدة أصبحت ذات مغزى معقد بلا داعي، وقد يدعي بعض الناس أن السعادة تكمن في حسابك المصرفي، الحقيقة أن السعادة إلى حد كبير مسألة اختيارات وأفعال يومية، هناك أشياء مباشرة ومدروسة جيداً وفعالة يمكن لكل فرد منا القيام بها لخلق قدر أكبر من السعادة في حياتنا وفي حياة من نهتم بهم.

يقول الاخصائي النفسي إن العناصر الأساسية للحياة السعيدة ليست غامضة، حيث تظهر الأبحاث أن أسعد الناس يفعلون أربعة أشياء أساسية تحدث فرقاً: اذ يركزون على ما هو جيد وإيجابي في حياتهم؛ التعامل بشكل فعال مع تحديات الحياة الحتمية؛ تطوير علاقات قوية والسعي وراء أهداف هادفة.

مفاهيم خاطئة

يمكننا جميعاً كشباب وبنات أن نصبح أكثر سعادة من خلال بذل جهودنا. واحدة من أولى الخطوات التي يمكننا اتخاذها هي تجاوز بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة عن السعادة والتي يمكن أن تقف في طريقنا هذه الأمثلة الأربعة:

تصحيح الأشياء الكبيرة

من الطبيعي أن نعتقد أننا إذا أصبحنا فجأة أغنياء ونعيش على الشاطئ في مكان ما، سنكون سعداء، لكن هذا النوع من الحظ الجيد له تأثير ضئيل بشكل مدهش على السعادة، أسعد الناس في أغلب الأحيان ليسوا أولئك الذين يعيشون في أكثر الظروف حسداً، ولكن أولئك الذين ينمون وجهات نظر وأفعال عاطفية إيجابية، فكيف يمكن للشباب والبنات فعل ذلك؟

اتخذ خطوات ملموسة لممارسة التفاؤل والامتنان واللطف والتعاطف مع الذات في حياتك اليومية. حيث يمكن أن يكون للتأثير التراكمي لهذه الاختيارات اليومية تأثير هائل على الطريقة التي تعيش بها حياتك.

السعداء يقمعون المشاعر السلبية

يشعر الشباب والبنات السعداء بالحزن والأسى والقلق وغير ذلك من المشاعر السلبية المزعومة في كثير من الأحيان مثل الأشخاص غير السعداء الفرق هو ما يحدث عندما تحدث تلك المشاعر، الشباب الأكثر سعادة بشكل عام قادرون على تجربة المشاعر السلبية دون أن يفقدوا الأمل في المستقبل. إنّهم يسمحون لأنفسهم بالشعور بالحزن أو الغضب أو الوحدة، لكنهم يظلون واثقين من أن الأمور ستتحسن، ونتيجة لذلك، يتطور حزنهم إلى أمل وفعل بدلاً من الارتداد إلى القلق واليأس.

الساعي وراء السعادة أناني

أقوى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون في الرفاهية العاطفية هي أن سعادتنا تتحدد من خلال علاقاتنا مع الآخرين أكثر من أي عامل آخر، أسعد الناس يبنون حياتهم حول علاقات جيدة وثقة.

إذا كانت الأولويات الأخرى تعيق علاقاتك، فاتخذ خطوات لإعادة التوازن إلى حيث سيحدث فرقاً حقاً.

مفاهيم خاطئة عن السعادة

المفهوم الخاطئ الرابع: بعض الشباب والبنات لديهم مفهوم خاطئ وهو سأكون سعيداً عندما أحقق أهدافي، هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما يفوز شخص ما بجائزة، أو عندما تحقق طموحاً طال انتظاره، يبدو أن هذا الإحساس الرائع بالإنجاز والسعادة يتلاشى بشكل أسرع مما تتوقع؟

هذه هي الطريقة التي يعمل بها تفكيرنا. السعي وراء الهدف الملتزم هو أحد مفاتيح الحياة السعيدة، ولكن معظم السعادة التي نحصل عليها من السعي لتحقيق الأهداف تأتي بينما نحرز تقدماً نحوها، وليس بعد تحقيقها، لهذا السبب من المهم جدًا أن نختار أهدافاً تتوافق مع ما نحبه ونقدره، وأن نبذل جهداً واعياً للاستمتاع بها على طول الطريق.