

النظرة الايجابية.. خارطتك نحو السعادة



www.balagh.com

يعتقد بعض العلماء أن السعادة هي حالة عقلية يمكن اكتسابها من خلال التدريب ونقلها إلى الآخرين. لكنها في الوقت ذاته، تحتاج إلى الكثير من الصبر وبذل الجهد، وإلى إرادة صلبة لا تعرف معنى الاستسلام أمام الصعوبات والأخطاء التي ترتكب على درب الحياة. الوصول إلى السعادة يحتم تغيير طريقة تفكير الإنسان ونظرته إلى الحياة. هل أنت مستعد للتسلّح بالتفاؤل عملاً؟ بالمثل القائل: "تفاءلوا بالخير تجدوه"؟

يختلف مفهوم السعادة من شخص إلى آخر، بشكل لا يلتقي فيه اثنان حول مصدر واحد لها. فالبعض يعتبر العثور على السعادة سهلة لا تتطلب بذل الكثير من الجهد، لأنها تنبع من إيمان الشخص بها، أي من ذاته ومن قناعته بما رسم له. في المقابل، هناك من بحث عنها ورحل عن هذه الدنيا من دون أن يفلج في الوصول إليها، ونمة من لا يزال يفتش عنها وسط آلاف الكتب والروايات وبين الأشخاص والأشياء المحيطة به، وفي كل مرة يعتقد أنه وجدها، تتبدد صورتها من أمامه كالسراب الذي يخدع عابر الصحراء. لكن، هذا السراب، وإن كان مخيماً للأمل، فإنه يصبح عند البعض بمثابة محفز للمضي قدماً في مسيرته وعبر الصحراء، أو يتحول إلى ضربة قاضية تصيب الفرد بالإحباط والاكتئاب. تعتمد النتيجة على طريقة نظرة

الإنسان إلى الحياة من حوله، فإذا اعتاد رؤية النصف الملاآن من الكوب، فإنه حتماً سيعرف كيف يغير كل المواقف السلبية لمصلحته ويتخذها منصة للانتقال إلى مستوى آخر أو مكان آخر. أما من يرى النصف الفارغ من الكوب، فإنه يقع ضحية خيبات أمله وصعوبات الحياة، ويرزح تحت وطأة الهموم لدرجة يصبح فيها الموت أهم من الحياة، بالنسبة إليه.

صناعة السعادة

تصور مثلاً أن بطريقاً اختار العيش في صحراء، هل في رأيك سيتمكن من الصمود والمضي قدماً في ذلك العالم؟ بالتأكيد لا، فبيئة الصحراء لم تخلق أصلاً له، ولا هو خلق ليعيش في أرض قاحلة جافة خالية من المياه والبرودة. هذا المشهد يلخص حالة أغلبية البشر الذين يقومون بخيارات عدة في حياتهم، تكون منافية للمنطق العام، أو يختارون السير على طريق غير مناسب، قد يصلهم إلى التعasse والبؤس بدلاً من السعادة التي يبحثون عنها.

من يضع نظارات سوداء على عينيه، يجب ألا يسأل عن سبب كل هذا السواد والعتمة في العالم في رواية «الزمن المستعاد» لمارسيل بروست، يتحدث الكاتب الفرنسي عن طريق الخمول والاستسلام الذي كان يغرقه في الحزن ويبعده عن أحاسيس السعادة. يصف بروست صراعه مع الاستسلام أثناء محاولاته استعادة الأحساس التي انتابته لحظة تناوله قطعة من الحلوي مغمضة بالشاي، والتعرف إلى مصدرها أو منبعها. حاول بروست البحث كثيراً، وجند كل طاقته للتوصل إلى معرفة حقيقة هذا الشعور الغريب والجميل، الذي بعث في جسده الحياة من جديد. لكن درب «ال الخمول» كان يغرقه دوماً ويحثه على الاستسلام أمام صعوبة هذه المهمة، ويدعوه إلى الكف عن محاولات البحث عن مصدر هذه السعادة التي سرت في عروقه، والاكتفاء بشرب الشاي والتفكير في هموم يومه ومشروعات غده التي كانت في أغلبية الأوقات تؤجل إلى يوم آخر. غير أن إصراره على معرفة سر هذه السعادة المؤقتة، جعله يتذكر فجأة خالته وكوب الشاي الذي قدمته له مع قطعة حلوي المجدلية، فعلم أن مصدر هذا الشعور الجميل يعود إلى مذاق الحلوي.

إذا تأملت قليلاً في ما قاله بروست، سوف تكتشف مدى سهولة غرق الإنسان في دوامة التعasse والبؤس، مقارنة بمحاولات وجهوده المبذولة من أجل استعادة لحظات الفرح. لتوضيح المفهوم أكثر، تخيل شخصاً يجلس على كنبة في غرفة انطفأ النور فيها فجأة. في رأيك هل في إمكانه إثارة الغرفة من جديد وهو مرتاح في مكانه، أم أن عليه أن يقف ويبذل جهداً للبحث عن مفتاح الضوء وتشغيله؟

النظرة إلى الحياة

يقول علماء النفس إن العالم الذي يحيط بالإنسان ليس سوى صدى صوته، وكل كلمة ينطق بها لابد من أن ترتد إليه. هكذا إذا صرخ الإنسان قائلاً: «أنت عدوى»، سوف يردد الصدى من وراءه: «أنت عدوى». بدورها الحياة ليست سوى مرآة تعكس ما يراها الإنسان. هذا يعني أن السعادة ما هي إلاّ انعکاس حقيقي لمشاعره وأحساسه الداخلية، إضافة إلى طريقة نظرته إلى ذاته. هكذا، يرى المتشائمون النصف الفارغ من الكوب، فمن يضع نظارات سوداء على عينيه، يجب ألا يسأل عن سبب كل هذا السواد والعتمة في

العالم، البعض يشبه المتشائمين بمرضى الأمراض العصبية الذين يعيشون في عالم من الخداع البصري، حيث يمتنزح الواقع مع الخيال لدرجة يعجزون فيها عن التفريق بينهما.

يمكن الاستنتاج هنا أن تعasse البعض تعود إلى الفشل في اختيار «التكنيك» الصحيح الذي يوصلهم إلى السعادة. لعل الخطأ الذي ارتكبه أولئك هو تساؤلهم في الأصل عن سبب تعاستهم. فبمجرد طرح مثل هذا السؤال، جلبوا الحزن إلى حياتهم. يعيش الإنسان في العالم الذي يصنعه لنفسه، ما يعني أنه مسؤول عن كل ما يحدث له.

ثمة فرق شاسع بين الشعور بالحزن، والاعتقاد بأننا نعيش في تعasse حقيقة. وفي الحالة الأولى يكون من الصعب التغلب على هذا الشعور، في حين أنه يمكن إحداث تغيير عندما تكون هذه المشاعر نابعة من نظرة الشخص إلى ذاته الداخلية، وهذا ينطبق على الحالة الثانية. باختصار، ثمة إمكانية للقضاء على التعasse مادام في مقدورنا تغيير نظرتنا وطريقة تفكيرنا في الحياة من حولنا.