الشعور بالسعادة في الأزمات

◄صحيح الحياة صعبة، ولكن بدلاً من أن نستسلم لمصاعبها، لماذا لا نتعلم كيف نستفيد من اللحظات الصعبة حتى نشعر بشكل أوضح بطعم السعادة الأصلي؟ ولماذا لا نغير نظرتنا إلى العالم حتى نستطيع لمس السعادة من خلال المتع الصغيرة اليومية؟ يقول المعالج النفسي طوماس داسينبورغ، صاحب كتاب "السعادة ليست بالضرورة شيئاً مريحاً" (منشورات بوكيت إيفوليسيون): "إنّ المقولة الشهيرة "لسنا هنا لكي نلعب" هي مقولة متأصلة في إدراكنا، وهي للأسف أول عائق يمنعنا عن التقدم في طريقنا نحو السعادة". ويضيف: "في المدرسة مثلاً، وضعت المناهج التعليمية لكي تنتج المدارس أطفالاً ذوي مستوى عالٍ من الكفاءة وليس أطفالاً سعداء. والنتيجة هي أنّ التعليم أصبح مرادفاً للقهر. لهذا فإننا عندما نصبح بالغين نجد أنفسنا نتعذب بإحساس الندم وخوفنا من ألا نكون في المستوى المطلوب منا".

يجب أن يكون الإنسان قد تربى على الإحساس بالسعادة، لكي يخرج من حالة الكآبة التي يمكن أن تسيطر عليه. الحياة صعبة، ويجب على الإنسان أن يكون صبوراً وأن يتلقى الضربات في صمت، وخاصة في هذا الوقت الصعب الذي يعيشه العالم، وقت الأزمات الاقتصادية التي طالت الدول الغنية والفقيرة، والأفراد وجميع طبقات المجتمع. فلماذا لا نحاول أن نقلب الوضع؟ لماذا نبحث دائماً عن لحظات السعادة الكبيرة، فلنبحث في حياتنا عن لحظات السعادة الصغيرة التي تمنح لنا يومياً، والتي أصبحنا نعيشها

من دون أن نلحظها أن نحتفي بها. "السعادة هي شيء يمكن تعلمه، نعم مثل لغة أجنبية، ومثل قيادة سيارة. الوصول إلى السعادة هو أمل ليس إعتباطياً ولا يأتي من دون مجهود. "من المؤسف أننا تعودنا على أن نجتر الفشل ونفكر وننشغل بالحزن، لكننا لم نتعلم كيف نستقبل السعادة ونستمتع بها حتى آخر قطرة منها". يقول المعالج النفسي طوماس داسينبورغ.

- تعلم القطيعة مع التعاسة:

هكذا، إذن فإنّ السعادة ليست شيئاً فطرياً في الإنسان، وإنما شيء يمكن تطويره. وشيئاً فشيئاً، مثل التمارين الرياضية التي تزداد ليونتنا ولياقتنا يوماً بعد يوم مع ممارستها بانتظام، فإنّ البحث عن السعادة أيضاً لا يمكن أن يكون سهلاً، بل لابدّ أن يمر عبر بعض العراقيل والصعوبات. يقول طوماس داسينبورغ: "في هذا الزمان الصعب الذي نمر به، هناك دائماً عراقيل وصعوبات. أنا لا أقول إنّ المرور بالتعاسة هو شيء لابدّ منه للوصول إلى السعادة، لكنني أستنتج أنّ الأشخاص الذين عانوا، لوا أنهم إشتغلوا أكثر على معاناتهم بشكل أفضل، لتمكنوا من تطوير وإستخلاص طعم جديد للسعادة، ولطّوروا أكثر حاسة تذوق السعادة لديهم، ولوّسعوا أكثر مجال رؤيتهم للمتع الموجودة حولهم". - السلام الداخلي: يجب على الإنسان أن يبحث عن السلام الداخلي، وذلك بأن يعيش اللحظة الحاضرة، وليس بأن يتطلع باستمرار نحو سعادة مستقبلية وهمية. يقول طوماس: "هناك لحظات سعادة صغيرة، أو متع صغيرة فهي في الحقيقة لحظات سعادة كبيرة. إنّ التشارك والتبادل هما سعادة كبيرة وليسا مجرد متعة صغيرة. والسعادة هي أيضاً أشياء تحدث يومياً، مثل تناول الإفطار مع أبنائك أو الإستمتاع بشعاع شمس دافئ وهو يصل إليك عبر أوراق شجرة وارفة. كل ما يهم إذن هو أن تعيش اللحظة الحاضرة بدل إنتظار مستقبل لم يأتِ بعد. وذلك مهما كان الإحساس الذي تمر به، سلبياً أو إيجابياً، تعاسة أو سعادة لأنّ المهم هو أن تشعر بأنك تعيش، وهذا أهم من أن تشعر بأنك سعيد". - تمارين مفيدة: هناك تمارين بسيطة كثيرة يمكن إتباعها لكي نتعلم يومياً كيف نستقبل كل هذه الأحاسيس لكي يتفتح الوعي، فمن الممكن مثلاً لكل إنسان أن يشتغل أكثر على الإستفادة من غضبه. اسأل نفسك: "ما الذي حدث فعلاً؟ ما الأثر الفعلي الذي تركته هذه الواقعة في حياتي؟". هكذا أنت تضع مسافة بينك وبين أي حدث أو موقف يواجهك، وبالتالي تعطي غضبك حجمه المناسب ليسَ أكبر. ويمكن أن يطبق هذا التمرين أيضاً على أحاسيس أخرى مثل الخجل، العار، الحزن، أو الإحساس بالذنب". إنّ المهم ليس هو إنكار الإنسان أحاسيسه أو كبتها، وإنما المهم على العكس من ذلك، هو أن تعرف كيف تستقبلها حتى تعرف جيّداً كيف تضع مسافة بينك وبينها. تمرين آخر، وهذه المرة

لكي تتعلم كيف تستشعر بالسعادة في حياتك اليومية، وخاصة عندما تكون واضحة ولها أثر كبير. خصص دفتراً وأطلق عليه إسم "دفتر المتع"، واكتب في هذا الدفتر يومياً الأشياء التي لامست قلبك، أسعدتك أو جعلتك تبتسم أو تضحك. أحط هذه الأشياء بخط أحمر. اكتب عن النكتة التي أخبرك عنها زميلك في العمل، وعن الهدية الصغيرة التي صنعتها لك ابنتك بيديها، أو عن ذلك العازف المتجول الذي لامست موسيقاه وجدانك، أو عن المكالمة التي تلقيتها من صديق لم تقابله منذ سنوات.. تعلم أن تنظر إلى هذه المتع الصغيرة بطريقة مختلفة، وأن تسمع جيّداً وتنصت إليها، وأن تدونها في دفترك. شيئاً فشيئاً سيمتلئ هذا الدفتر وستلاحظ أنك تعلمت قواعد جديدة يمكنك تطبيقها مثلما يحدث في الصرف والنحو، أو في جدول الضرب في الرياضيات.►