ما الذي يجعل الشباب سعداء؟



◄أشار أكثر من باحث في مجال علم النفس أمثال (هندرسون) و(أرجايل) و(فيرنهايم)، ممن أجروا العديد من الدراسات حول الخبرات السارة في حياة الناس، وما الذي يجعلهم سعداء؟ فوجدوا أن هناك قائمة أساسية للمتعة هي:

1. الأكل والشرب والجنس.
2. الراحة والنوم.
3. العلاقة الطيبة مع الأصحاب والأقارب.
4. النجاح والترقي والرضا عن الذات.
5. الألعاب الرياضية والشعور بالصحة.
6. أداء مهارات.
7. الموسيقى والنشاطات الثقافية الهادئة (مطالعة).
8. الإحساس بالقيم الجمالية التي تتصف بها.

9. الحياة الدينية والالتزام الروحي.

وبالسباق ذاته استطلعتْ رأي عيّنة من الشباب والشابات عن الأشياء التي تجعلهم فرحين، متى يجدون أنفسهم في عالم المتعة ولو للحظات؟ فتنوعت الآراء وتعددت في أكثر من مجال، ومن أبرز الإجابات:

- عندما أساعد من هو بحاجة لمساعدة.

- عندما أقع في مشكلة وأجد من يساعدني.

- عندما أُسعد أقرب الناس لي.

- عندما أشعر بأن الآخرين يحبونّني.

- عندما يعتمد علّي أحدهم في أمر هام وأكون على قدر الثقة.

- عندما أحل مشكلة لآخر.

- عندما أشعر بأن أهلي فخورين بي.

- عندما أرى أطفالاً ظرفاء (مهضومين).

- عندما أحقق طموحي.

- عندما أجد من أحب..

هذا أن دلّ َ على شيء إنما يدلّ ُ على أن طرق تصنيف مصادر المتعة هي ذات أهمية نظرية خاصة، كل منا يجد متعته في منحى خاص به، فلربّما تسر أنت بنجاح وآخر في وقوعه بالحب، وذاك يسر لولادة طفل أو في استلامه وظيفة. وفلان يجد في الموسيقى مصدراً لسروره، وجماعة من الناس تجد في إشباع الذات بالنشاطات الثقافية مصادر للشعور بالإستمتاع والمرح.. وهذا ما يجعلنا نسلم بفرضية أن مصادر السرور ما زالت أكثر تنوعاً مما تحصر، وكل ما علينا أن نبحث عنها...نجربها... نستمتع بما نقوم به.. وعندئذٍ شعورك المفعم بالسعادة يتحقق... فالسعادة تحدث عندما تفكر بأنها ستحدث... وتحدث عندما نريدها بأن تحدث!!.

وهكذا... بقليل من الإرادة وبكثير من العفوية يمكن أن تعيش متعة الحياة ببساطة فيما لو عرفت أن سنوات عمرك ليس بإضاءة عدد من الشموع على قالب حلوى في يوم ميلادك، وإنما بأن تكون أنت شمعة تنير درب الآخرين أو تضيء شمعة آخر أطفأتها عواصف الأيام القاسية، وهذا ما يجعل أياماً أكثر حبوراً ومرحا... بأن يعرف كل منا أهمية أن يكسر صخور الثلج التي في داخله كي يعيش في هناء وراحة بال...

في أحد المسابقات الرياضية في أولمبياد سياتل، كان هناك تسعة متسابقين معوقون عقلياً، وقفوا جميعاً على خط البداية لسباق مئة متر ركض. بعد طلقة مسدس بداية السباق، لم يستطع الكل الجري ولكن كلهم أحبوا المشاركة فيه. وأثناء الركض انزلق أحد المشاركين من الذكور وتعرض لشقلبات متتالية قبل أن يبدأ بالبكاء على المضمار. فسمعه الثمانية الآخرون وهو يبكي. فأبطأوا من ركضهم وبدأوا ينظرون إلى الوراء ثم توقفوا وعادوا إليه... عادوا كلهم جميعاً، أثناء ذلك جلست بجانبه فتاة منغولية وضمته نحوها وسألته: أتشعر الآن بتحسن؟ فنهض الجميع ومشوا جنباً إلى جنب حتى خط النهاية معاً.

قامت الجماهير الموجودة وهللت وصفقت لهم، ودام هذا التهليل والتصفيق طويلاً. الأشخاص الذين شاهدوا هذا الحدث ما زالوا يتذكرونه ويقصّونه.

لماذا؟ لأننا جميعنا نعلم بأن الحياة هي أكثر بكثير من مجرد أن نحقق الفوز، الأمر الأكثر أهمية في هذه الحياة هي أن نساعد الآخرين على النجاح، حتى لو كان هذا معناه أن نبطئ وننظر إلى الخلف ونغير اتجاه سباقنا نحن.

تصور في ذهنك كلّ شعور يعقب لحظة إنجازعظيم تقوم به:

كأن تربح في لعبة.....

كأن تجتاز امتحاناً صعباً.....

كأن تنهي مسألة عالقة.....

وعندما تفعل، ارفع يديك عالياً في الهواء واصرخ "yes".

هل تفعل ذلك؟ إن كنت تفعل فاعلم بأنها:

لحظة السعادة... لحظة المرح... لحظة الانتصار... لحظة الفوز ولهذا السبب تصرخ: "yes".

وإن كنت لا تفعلها، فالجواب لديك: لماذا لا تفعلها؟►