العدد 3577 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 27 جمادى الأولى 1441 - الموافق 22 يناير 2020
Wednesday 22 January 2020 - No.3577 - 12 th Year

رحلة البحث عن السعادة

- المحرك الأساسي في حياة الإنسان السعي نحو اللذة والبعد عن الألم
- ستبقى أسباب السعادة أحد الأسرار الإنسانية التي لم تكتشف بعد
- الناس السعداء أكثر قدرة من الآخرين على تحرير حياتهم
- الكثير من الشباب يؤكدون انخفاض مستويات الضغوط لديهم بعد الزواج
- فاقد السعادة لديه قدرة عالية على التركيز على مواطن الخلل في حياته

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

لو سألت أحداً من الناس: ما هدفك الأساسي في الحياة؟ ستكون غالباً إجابته عن هذا السؤال: أريد أكون سعيداً.

وأن تكون السعادة هي المطلب الأساسي في الحياة كلمة غاية في العمق، فحتى أولئك الذي اختاروا كلمات أخرى من الأهداف التي يضعها في الحياة، مثلاً: أن ابني بيتاً كبيراً، أتزوج إمرأة جميلة، يكون لدي أبناء صالحون أذكياء، أو التركيز على الجانب المهني من الحياة، فستجد بعضهم يركز على بداية الرحلة من التميز الدراسي، واختيار تخصص دراسي ما، والنجاح في مجال الوظيفة والعمل، والآخرون الذين جعلوا هدف حياتهم الظاهر أمراً يتعلق بالشهرة بين الناس، وبقاء الأثر بعد رحيلهم.. كل أولئك وغيرهم كانوا يعبرون في الحقيقة عن وسائل يسعون من خلالها للهدف الرئيسي في الحياة وهو الوصول للسعادة، هكذا هي الحياة، ولذا كان الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي أن المحرك الأساسي في حياة الإنسان السعي نحو اللذة والبعد عن الألم، يعني أننا في كل ما نعمل ما يحركنا في الحقيقة هو الهرب من حالة الألم والانزعاج، والبحث عن اللذة والسعادة والرضا عن الحياة.

ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وليست التعاسة عكس السعادة تماماً! فكم من شخص نشاهده في الحياة لم يصل إلى درجة التعاسة، بالرغم من كونه غير سعيد في حياته ولا راض عنها، بمعنى أكثر دقة يمكننا القول أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الإكتئابية؛ ولكنها تعني أيضاً وجود حالات انفعالية ومعرفية تتسم بالإيجابية.

وستبقى أسباب السعادة أحد الأسرار الإنسانية التي لم تكتشف بعد، فبينما يظن البعض عن وجود علاقة بين امتلاك الثروة وبين أجواء الشتاء، والحصول على تعليم عالي أو وظائف قيادية عليا والسعادة، ولكن في حقيقة الأمر ودلالة الواقع نجد اختلاف بين الناس، فامتلاك الثروات المالية كان له أقل تأثير في السعادة، وفي الوقت الذي يستمتع به سكان الدول الباردة بيوم مشمس ويعتبرونه فرصة للتنزه وتبادل الزيارات وممارسة الرياضة الخارجية، بينما الكلمات نفسها قد تعني البعد عن الأماكن الخارجية في الدول الحارة في الصيف، وكذلك امتلاك درجة عالية من التعليم والعمل في وظيفة قيادية تعني التعرض للمزيد من التحدي والمنافسة وتسبب ضغطاً أكثر من أولئك الموظفون البسطاء الذين لديهم نمط عمل روتيني ومسؤولية أقل من أولئك المسؤولون عن فرق العمل أو نجاح المؤسسات والشركات.

ما الذي يجعل الناس سعداء؟

ربما تفاجئنا نتائج بعض الدراسات التي أجريت على مجتمعات غنية أن معظم سكانها يقولون أنهم سعداء بصفة عامة، وبالتالي فإن الناس السعداء نجدهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر إنتاجية من الآخرين، وطبقاً لهذا المنطق فإن الناس السعداء أكثر قدرة من الآخرين في تحرير حياتهم.

وحتى نعرف ما الذي يجعل الناس سعداء، قام عدد من الباحثين بعمل مسح كبير جداً لطلبة الجامعة لمعرفة أسباب السعادة في حياتهم، وكانت أغلب الإجابات تغطي إشباع الحاجات التي ذكرها ماسلو في هرمه، وكانت أكثر الإجابات تكراراً: المزيد من المال الكثير أو الممتلكات، والعمل الجيد والمستقبل الآمن، ووجود صديق جديد، أو علاقة أفضل مع الصديق الحالي، ووقت أفضل مع الأسرة والأصدقاء، والنوم لوقت أطول، ومال بعضهم إلى التركيز على الجانب الديني وجعل الآخرين سعداء. وعندما وجه السؤال لمجموعة من الراشدين ذكر أكثرهم أن مصدر السعادة والرضا عن الحياة في علاقتهم بالأسرة والأصدقاء، وبعدها كانت الإجابات الشائعة تدور حول الصحة الجسمية، والأمن المالي، والارتقاء الذاتي، والعمل الذي يسبب الرضا.

هل المتزوجون أكثر سعادة؟

بالرغم من كثرة الكلام عن الالتزامات التي تطرأ على حياة المتزوجون حديثاً وكيفية تغير نمط الحياة بين حياته قبل الالتزام بما تتوجب به الحياة الجديدة تجاه الزوجة وحقوقها، وهكذا تقول الزوجة ستتغير حياتي وأكون ملتزمة تجاه الزوج بحقوق لم يكن لي علاقة بها فلم تكن تلك الفتاة في بيت أبيها مسؤولة عن ترتيب المنزل ولا عن إعداد وجبات الطعام ولا تهتم إلا بملابسها وتنسيقها في الأدراج، وفجأة أصبحت مسؤولة عن بيت كامل، فهل هذه التغيرات كفيلة بمزيد من السعادة أم تسلبها من صاحبها؟

الجميل في الأمر أن هناك الكثير من الشباب يقررون انخفاض مستويات الضغوط لديهم بعد الزواج، وفي أغلب الدراسات العلمية عبر المتزوجون أنهم أكثر سعادة من حياتهم قبل الزواج، وأن حياتهم اتسمت بدرجة مميزة من الاستقرار والهناء، ويمكن تفسير سبب السعادة بعد تجربة الزواج بالعديد من الأسباب من تلك الأسباب أن الزواج يجعل الشخص ينمو بشكل طبيعي في المجتمع، فالمجتمعات اتفقت على أن في مرحلة ما من الحياة يقدم الناس على الزواج للبدء في تكوين أسرة جديدة، وبالتالي فشعوره بالتماهي مع المجتمع والإتساق معه يجعله يشعر بأنه لا يختلف عن بقية الناس، وكذلك يمكن شعور الشخص بالقرب من شخص آخر يهتم به ويرعاه ويسعى لإسعاده ونجاحه في الحياة، وتحقيق مرحلة من الحياة لا تتحقق إلا بالزواج فالتمتع بنعمة الأبوة والأمومة لا تتحقق إلا بزواج مستقر، وكذا ممارسة العلاقة الحميمة بين الرجل وزوجته يزيد من إفراز هرمونات السعادة وتقليل هرمونات التوتر، وكذا يزداد ضخ هذه الهرمونات أثناء الاستمتاع باللعب مع الأبناء ورعايتهم، فاحتضان طفلك وتقبيله يملأ جسدك بهرمون الأوكستوسين الذي يمنحك مزيداً من الشعور بالانتماء والألفة والثقة.

ولا شك أن هذه النتائج لا يمكن تعميمها على جميع تجارب الزواج، بل ربما كان الزواج مصدراً للشقاء، فالزواج غير المشبع يسبب قدراً كبيراً من الضرر والأذى النفسي والجسدي، كما أن الزواج من شخص سيء لديه خلل في فهم الحياة الزوجية، أو ربما يعاني من اضطرابات الشخصية أو غيرها من الاضطرابات النفسية، وبعض السلوكات المنحرفة مثل تعاطي المخدرات والخمور من الممكن أن تقتل جميع هرمونات السعادة وتضفي على الأسرة بكاملها تنوعاً من المعاناة واحتمالية اصابتها بالاضطرابات النفسية تتجاوز الحد الطبيعي بين بقية أفراد المجتمع.

السعادة بين الواقع والمأمول..

في كثير من الأحيان يكون شعورنا بنقص السعادة ناتج عن إدراك الفجوة بين ما هو موجود بالفعل في حياتك، وما تتمنى أن يكون، ولذلك فكلما زادت الفجوة بينهما زاد الشعور بالنقص، وبالتالي شعور بقلة السعادة والبحث عن شيء يقلل هذا الفراغ والفجوة والاقتراب من الكمال، ولعلي أتفق مع هذا المنحى في الحياة، ولكني أختلف مع النظرة الذهنية للموضوع؛ فإدراك الفجوة يجعلك تسعى نحو الأفضل وتسعى لتطوير حياتك، فأنت في اللحظة التي تستمتع فيها بما تملك تدفعك هذه المشاعر الإيجابية وتجاحك في التجربة الحالية وتحقيق النجاح فيها لتحويلها إلى مرحلة تعبرها لمرحلة أفضل من حياتك، فمن الذكاء أن تجعل ما أنت فيه الآن تصعد من خلاله لما فوقها، ولا بد هنا من التركيز على أهمية أسلوب التفكير الذي تنظر فيه للأمور، فمن فكر بهذه الطريقة شعرت بالسعادة والدافعية للإنجاز والتفاؤل بما ستكون عليه بعد سنة أو سنتين، كذلك بعض الأمور التي فات أوانها، وتجاوزتها حياتك لما بعدها فلا تلتفت إليها، فالنظر للماضي والاستمرار في تلك الدوامة يجعلك عالقاً حيث أنت، بل ربما جعلك تتقهقر للخلف وتترك حياتك اليوم وفي هذه اللحظة، أشاهد بين فترة وأخرى رجلاً في الأربعين من عمره أو سيدة تجاوزت ذلك بقليل تحدثني أنها لم تنجز شيئاً في حياتهم بسبب كونه غير لم يكمل دراسته الجامعية! بالرغم من تجاوزه لهذه المرحلة ونجح في حياته المهنية والاجتماعية وله أسرة جميلة وأبناء يتمنى كل عاقل أن يكونوا أبناءه، ومع هذا يغفل عن نجاحاته وأسباب سعادته وجودة حياته.

السعادة ومنغصات الحياة

تذكر أنه لا تعارض بين شعورك بالسعادة ووجود بعض المنغصات اليومية التي تقلل من المتع واستمتاعك بها، وكذلك أكثر الناس سعادة تراهم في حياتك وتصنفهم في قائمة السعداء لو سألتهم: هل مرت بكم أيام كنتم تعدونها من أصعب الأيام في حياتكم؟ وهل لديهم مصاعب وتحديات في حياتهم؟ وهل تتشابه بعض صعوباتهم مع بعض الصعوبات التي لديك؟!

وهنا يقفز للذهن، لماذا أنا مختلف عنهم؟ لماذا لم أستطع احتمال الصعوبات التي في ولم أتمكن من التعايش مثلهم؟!

وعندها علينا التركيز على سبب الخلل الذي جعلك تفتقد مشاعر السعادة والرضى عن حياتك، في حقيقية الأمر تكمن المشكلة في التركيز، فاقد السعادة لديه قدرة عالية على التركيز على مواطن الخلل في حياته، والاهتمام بتلك اللحظات التعيسة في حياته، وربما إن كنت أنت من السعداء فربما قابلت شخصاً تعود على ذكر جميع منغصات حياته حتى تلك الأمور البسيطة التي تعرض لها في طفولته في بيته عندما ضربه والده، أو عندما ذهب للمدرسة وكان زميله في مقعد الدراسة يأخذ أقلامه دون إذن منه، ومنذ تلك اللحظة وما زال يردد تلك اللحظات دون توقف، وما زال يستحضر مشاعرها التعيسة التي تذكره بلحظات الإنكسار والضعف وعدم القدرة في الدفاع عن نفسه أو الغضب ممن آذاه في المدرسة ومن والده في المنزل، بالرغم من وجود عشرات التجارب المميزة مع والده، وكذلك مع أصدقائه في المدرسة، ولكن ركز على نقطة واحدة وقام بتعميمها على حياته، وفي اللحظة ذاتها يُلغي جميع التجارب الإيجابية التي تحصل في حياته، ولو فرضنا أن والده كان أباً سيئاً وماذا بعد؟! لو تقبل نقص جانب من حياته، وركز على ما تميزت به حياته وما فيها من نجاحات كثيرة في تواصله مع بقية أفراد الأسرة والأصدقاء، ونجاحه في الدراسة والعمل، ومحافظته على صحة جيدة والعيش بنمط حياة صحي، وعيشه في بيئة آمنة مستقرة لا أوبئة ولا حروب فيها!

خطوات السعي نحو السعادة

وبالتالي فتحقيق السعادة عملية توجه ذهني نشط نحو المواقف الجيدة في حياتك، والتوقع الإيجابي الواقعي أن تتكرر مثل تلك المواقف، وحتى لو مر الشخص بتجربة سيئة فلا يعني ذلك سوى كونها تجربة مفردة، وكذلك الالتزام في علاقات صداقة مع أشخاص سعداء من شأنها أن تزيد سعادتك، فالسعادة انفعال معدي من الممكن أن ينتقل إليك بمجرد أن صاحبت الأصدقاء وجاورتهم، والحفاظ على صحة الجسم بصورة عامة وترك العادات السيئة مثل الإفراط في الأكل غير الصحي، وكذلك نرى أن تناول الكحول والمخدرات من شأنها أن تقلل فرص تحقيق السعادة ويحولها إلى سراب أو وهم لا يدرك، ومن الأمور التي تزيد سعادتك انتظامك في جدول للمهام البسيطة التي من شأن كل جزء منها أن تكون لبنة بجدار السعادة في حياتك.

هل هناك شيء اسمه سعادة؟!

هكذا سألني مشاري عندما زارني في العيادة: هل يوجد شي اسمه سعادة؟! ومع كون السؤال يحمل في ثناياه كمية من الأسى، ويجعلني أتخيل حياة بلا سعادة كيف تكون؟!، وهل هي حياة بالفعل، وأين يكمن الخلل في حياة بعض الناس؟ وعندما بدأنا الكلام عن السعادة ومعناها الشخصي بدأ يحدثني كيف أن حياته تسير بصعوبة، ولا يوجد فيها لحظة للاسترخاء، ويقول لي خجلاً: أنا أستحي عندما أقول هذه الكلمات لكنها الحقيقة؛ بدأت أشعر بالحسد تجاه الذي يزعمون سعادتهم في كل مكان، وأحياناً أظنهم يكذبون فيما يقولون! ألوم نفسي دوماً، وأحياناً ألوم ظروف الحياة، وذهبت لأكثر من قارئ للقرآن فلعل ما أعانيه نوعٌ من السحر أو الحسد، ويسترسل مشاري: أنا رافض لهذا الأسلوب من التفكير ولكني غير قادر على البحث عن سبب السعادة والعيش بها والإستمتاع بلحظات الحياة! وبعدها بدأنا معاً رحلة البحث عن السعادة التي افتقدها مشاري في حياته.