



حُكُومَةُ الشَّارِجَة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

اختر أن تكون سعيداً

إعداد:

شيخة المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

البحث عن السعادة

من الصعب العثور على مصطلح آخر له من التفسيرات الإنسانية المتعددة الوجوه مثل كلمة السعادة، ولقد كتب الكثير من الأدباء والفلاسفة مقالات فكرية حول السعادة، ومع ذلك ما هي السعادة، وما مضمونها؟
تكمّن السعادة في إدراكنا بأننا نحمل بداخلنا كل القوة الإبداعية غير المحدودة للحياة الرائعة، فما يجعلنا سعداء هو موجود حقاً بداخلنا جميعاً، حتى أنت ذاتك تحمل بداخلك تلك الجوهرية، ولكن السؤال هو متى يدرك عقلك الواعي هذه النعمة السماوية.

1. اختر الامتنان وانظر إلى الجانب المشرق.

بغض النظر عن مدى سوء الحياة، هناك دائماً شيء إيجابي يمكنك التركيز عليه حتى تشعر بالسعادة، قد تكون حقيقة أن لديك مكاناً للعيش فيه، وأيضاً أصدقاء وعائلة يحبونك، أو أن لديك ملابس لترتديها، أو حتى أن لديك عيون لترى بها، وأرجل تمشي بها، فإنّ هناك الملايين من الناس في العالم ليس لديهم بعض هذه الأشياء.

نظراً لأن السعادة اختيار، ابدأ في العثور على الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها في حياتك، قد تكون أيضاً أشياء صغيرة وعامة على ما يبدو نأخذها غالباً كأمر مسلم به، مثل رائحة العشب المقطوع، وصوت المحيط، وما إلى ذلك، كتابة هذه الأشياء في دفتر الامتنان يساعد على ترسيخ سعادتك بشكل أكبر حاول تدوين ثلاثة أشياء جيدة عن كل يوم، فقد أظهرت الدراسات أن القيام بذلك يزيد من التفاؤل ويقلل من القلق ويغير الدماغ كيميائياً ليكون أكثر إيجابية.

2. اختر التفكير بشكل إيجابي.

حاول أن تعيش في حكاية "كل سحابة لها جانب مضيء" إن التركيز على الأفكار الإيجابية ومحاولة الحد من التفكير السلبي أسهل قولاً من الفعل، ولكن جرب الأسلوب التالي في كل مرة يكون لديك فكرة سلبية، ما عليك سوى استبدالها بفكرة إيجابية ستساعد هذه الممارسة في إعادة تدريب أنماط تفكيرك المعتادة لإضفاء المزيد من الأفكار الإيجابية والسعادة في حياتك.

3. عامل الآخرين بشكل جيد.

الكل يريد أن يُعامل بلطف ولكن الأكثر من ذلك، في أعماقنا نريد أيضاً أن نعامل الآخرين بنفس الاحترام الذي نود أن نمنحه لأنفسنا عامل كل شخص تقابله باللطف وصبر هي قاعدة ذهبية ذات معيار قوي يفيد المتلقي ولكن أيضاً يجلب لك الرضا المتزايد عن نفسك عندما تسعى إلى معاملة الآخرين كما تحب أن تُعامل.

في الأخير..

أفضل جزء في هذا النهج هو أن تضع السعادة تحت سيطرتك، الأمر كله يتعلق بتبني العقلية الصحيحة واتخاذ الخيارات التي تعزز مزاجك الإيجابي مراراً وتكراراً.

السعي وراء السعادة يشبه إلى حد كبير بناء منزل، أنت بحاجة إلى رؤية وخطة وموارد وجهد وصبر، وحتى عند الانتهاء من المنزل، لا تزال بحاجة إلى الصيانة كل فترة، وإلا فإنه يمكن أن يتدهور وينهار ويسقط.

الشيء نفسه ينطبق على السعادة، دون صيانة منتظمة، ممكن أن ينتهي بك الأمر إلى الغرق في المشاعر غير السارة والسلبية.