

كيف تسعد نفسك؟

السعادة فلسفة معقدة بعض الشيء، ولكنها في الوقت نفسه يمكنها أن لا تكون كذلك. المشكلة مع السعادة هي أن معظم الناس يتمسكون ببعض الأوهام التي تشوه حقا الشعور الصحي والحقيقي للسعادة.

عندما يتعلق الأمر بالسعادة، "السعادة" لها معنى مختلف لكل شخص على هذه الكرة الأرضية. ومع ذلك، الأفلام، التلفزيون، وسائل الإعلام، وغيرها قد رسخت بقوة توقعات غير واقعية تحاول أن تخدع الناس بالسعادة الوهمية.

بالإضافة، أولئك الذين يتظاهرون أنهم سعداء بشكل مستمر ليسوا سعداء أبداً.

ولكن، هذا لا يعني أن كل الناس الذين هم غير راضين أو مكتئبين هم عموماً سعداء أو ينبغي أن يكونوا سعداء. من الأكيد أن لا أحد يمكن أن يكون سعيداً في كل وقت، وعندما تشعر بأن مفهوم السعادة من المفترض أن يعني أنك يجب أن تشعر بالسعادة في كل وقت، فإنك في الواقع تهزم نفسك وأنت تسعى لمطالب عاطفية مستحيلة (وينتهي بك الأمر في عواطف سلبية - الحسد، الحزن، الإحباط، كراهية الذات، إلخ...).

كيف يمكن أن تسعد نفسك؟

القبول: إذا كنت تريد أن تكون سعيداً، فإنه من الضروري أن تقبل أنك لن تكون دائماً في حالة من السعادة.

العمل من خلال مشاعر غير سعيدة: لا تتوقع أن تشعر بالسعادة فوراً - إذا كنت تتوقع التغير إلى حالة من السعادة الشاملة بين ليلة وضحاها، فسوف تشعر بخيبة أمل وهزيمة. إذا كنت غير راضي في مكان ما، لا بد من أن تساوي الأمر قبل أن تتمكن من الشعور بالسعادة مع نفسك ومع العوامل في حياتك.

التعرف على نفسك بشكل أفضل: إذا لم تكن على علم بشأن عواطفك، ستعثر على شعور السعادة من خلال جهد كبير. العلاج النفسي هو مكان جيد للذهاب إليه لكي تتعرف على نفسك عاطفياً وعقلياً، لتفكر ما هي السعادة بالنسبة إليك، ولتساعد نفسك على الانتقال إلى مزاجات يمكن أن توصلك إلى السعادة المطلقة.

التعامل مع المشاعر السلبية: قد تبدو هذه النصيحة متناقضة، ولكن عدم التعامل مع المشاعر السلبية (الحزن، الغضب، الخ) بشكل عام يؤدي إلى تخزينها في اذخلك حتى تعود بقوة أكبر في لحظات أخرى من حياتك. إذا كنت تعاني من مشاعر سلبية، عالجها مباشرة لتتمكن من التخلص منها.