

دليلك إلى السعادة النفسية

إعداد

القسم العلمي بمدار الوطن

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين ، نبينا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين ، أما بعد ...

هل أنت سعيد ؟

سؤال ينبغي أن تطرحه على نفسك .

* قد تكون ذا ثروة هائلة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في المال .

* قد تكون ذا شهرة كبيرة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في الشهرة .

* قد تكون ذا علاقات اجتماعية رائعة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في تكوين

العلاقات .

* قد تكون ذا أسرة تحبهم ويحبونك ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في الأسرة .

* قد تكون ذا أسفار وتحوال بين البلدان ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في

الأسفار .

* قد تكون ذا منصب مرموق ومكانة اجتماعية رفيعة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة

ليست في المنصب والمكانة .

* قد تكون كثير الضحك والمزاح ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في ذلك ..

ما السعادة إذن .. وكيف أحققها ؟

* السعادة شيء نفسي عندما نقوم بعمل نبيل ..

* السعادة قوة داخلية تشيع في النفس سكينه وطمانينة .

* السعادة مدد إلهي يضي على النفس بهجة وأريحية .

* السعادة صفاء قلبي ونقاء وجداني وجمال روحاني .

* السعادة هبة ربانية ، ومنحة إلهية ، يهبها الله من يشاء من عباده جزاء لهم على أعمال

جلیلة قاموا بها ...

* السعادة شعور عميق بالرضا والقناعة .

انطلق نحو القمة

* السعادة ليست سلعة معروضة في الأسواق تباع وتشتري ، فيشتريها الأغنياء ، ويُحرم منها الفقراء .. ولكنها سلعة ربانية تبذل فيها النفوس والمُنهج لتحصيلها والظفر بها .

* السعادة راحة نفسية .

* السعادة في أن تدخل السرور على قلوب الآخرين ، وترسم البسمة على وجوههم ، وتشعر بالارتياح عند تقديم العون لهم وتستمتع باللذة عند الإحسان إليهم .

* السعادة في تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي مثمر .

* السعادة في الواقعية في التعامل وعدم المثالية في النظر إلى الأشياء .

* السعادة القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم بالانفعالات

والأعصاب والمشاعر .

* السعادة في العلم النافع والعمل الصالح .

* السعادة في ترك الغل والحسد والنظر إلى ما في أيدي الآخرين .

* السعادة في ذكر الله وشكره وحسن عبادته .

* السعادة في الفوز بالجنة والنجاة من النار ، والتمتع بالنظر إلى وجه الله الكريم ، قال

تعالى : ﴿ * وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا

شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ ﴾ [هود:١٠٨] ^(١) .

كلمات في السعادة

* السعيد منْ وُعِظَ بغيره .. والشقي من اتعظ به غيره .

* قوام السعادة في الفضيلة .

* السعادة في أن تحب ما تعمل ، لا أن تعمل ما تحب .

* السعيد من اعتبر بأمسه ، واستظهر لنفسه ، والشقي من جمع لغيره ، وبخل على نفسه

بخيره .

* السعيد هو المستفيد من ماضيه ، المتحمس لحاضره ، المتفائل بمستقبله .

(١) انظر : ((ضغوط الحياة)) ص (١٥١) .

انطلق نحو القمة

* سعادة الإنسان في حفظ اللسان .

* لا سبيل إلى السعادة في الحياة إلا إذا عاش الإنسان فيها حرّاً طليقاً من قيود الشهود وأسر الغرائز والهوى .

* شديد حبّك للطاعة ، وإقبال قلبك على مولاك ، وحضورك في العبادة دليل على سبق السعادة .

* السعادة لا تشتري بالمال ولكنها تباع به .

* الإقبال على الله تعالى ، والإجابة إليه، والرضا به وعنه ، وامتلاء القلب من محبته، واللهج بذكره ، والفرح والسرور بمعرفته ، ثواب عاجل وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه ألبتة .

* أكثر الناس يظنون السعادة فيما يتم به شقاؤهم .

* بين الشقاء والسعادة تذكر عواقب الأمور .

عنوان السعادة

* ذكر الإمام ابن القيم أن عنوان سعادة العبد ثلاثة أمور هي :

١- إذا أنعم عليه شكر .

٢- إذا ابتلي صبر .

٣- إذا أذنب استغفر .

قال : ((فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد وعلامة فلاحه في دنياه وأخراه ، لا ينفك عبد عنها أبداً)) .

فوائد السعادة^(٢)

١ . السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولاً ذاتياً ..

٢ . السعادة تدخل على الأسرة السرور والروح والهدوء .

٣ . السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية .

٤ . السعادة تساعد الإنسان على الاهتمام بالأهداف السامية بدلاً من الانشغال بالنفس والجسد .

(٢) من كتاب ((١٠٠ فكرة للحصول على السعادة الحقيقية)) للدكتور صلاح الراشد ص (٢١) .

انطلق نحو القمة

٥. السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة ، مما يجعل أجهزة الجسد المتنوعة تعمل بكفاءة .

٦. السعادة تعطي الشخص الفرصة لأن يكون مبدعاً ومخترعاً .

٧. السعادة تضعفي على المجتمع الفرحة فينسجم وينتج .

الخطوات العملية لتحقيق السعادة

كيف تكون سعيداً ؟

يستطيع كل إنسان أن يصنع سعادته إذا التزم بقوانين السعادة وطبّق خطواتها ، وتكون قوة سعادته بحسب التزامه بتلك القوانين ، وضعفها بحسب تفريط فيها .

* أما خطوات السعادة التي تشكل قوانينها فقد تضمنتها النقاط التالية :

١- آمن بالله تعالى :

فلا سعادة بغير الإيمان بالله تعالى ؛ بل إن السعادة تزداد وتضعف بحسب هذا الإيمان ، فكلما كان الإيمان قوياً كانت السعادة أعظم ، وكلما ضعف الإيمان ؛ ازداد القلق والاكتئاب والتفكير السلبي مما يؤدي إلى مرارة العيش أو التعاسة في الحياة .

٢- آمن بقدرة الله القاهرة :

فمن استشعر هذه القدرة الإلهية العظيمة التي لا حدود لها ، لم تسيطر عليه الأوهام ، ولم ترهبه المشكلات ؛ لأن له ركناً وثيقاً إليه عند حدوث المحن ومدلهمات الأمور .

٣- آمن بقضاء الله وقدره :

فالإيمان بالقضاء والقدر يبعث على الرضا القلبي والراحة النفسية والسكينة ، ولذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم : ((عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير ؛ إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيراً له)) [رواه مسلم] .

ما أروع هذا الحديث ، وما أعظم دلالاته على السعادة الحقيقية .. الإيمان بالقضاء والقدر

هو سبيل السعادة :

* الصبر على البلاء .

* الشكر على النعماء .

انطلق نحو القمة

* ترك الاعتراض والتسخط على شيء من الأقدار ..
كل ذلك يؤدي إلى الراحة والطمأنينة والسعادة .

٤- ليكن السعداء قدوتك في الحياة :

وأعني بالسعداء الذين قدّموا للبشرية خدمات جليلة مع اتصافهم بالإيمان بالله تعالى ،
وأول هؤلاء هو محمد بن عبدالله رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فالسعادة كل السعادة في
اتباع سبيله ، والشقاء كل الشقاء في مفارقة هُداه وترك سنته .

٥- تخلص من القلق النفسي :

- * القلق يؤدي إلى الحزن والاكتئاب .
- * القلق يؤدي إلى الفشل في الحياة .
- * القلق يؤدي إلى الجنون .
- * القلق يؤدي إلى الأمراض الخطيرة .
- * حاول اكتشاف أسباب القلق لديك ، ثم عالج كل سبب على حدة .
- * ناقش نفسك ومن حولك بمدوء ولا تلجأ إلى الانفعال .
- * استثمر قلقك في التفوق الدائم والسعي نحو الأهداف النبيلة .
- * ليكن قلقك فعالاً في العلاج مشكلاتك .
- * كن بسيطاً ولا تلجأ إلى تعقيد الأمور .

٦- اعرف طبيعة الحياة :

لابدّ في الحياة من كدر ، ولا بدّ من منغصات ، ولا بدّ فيها من توتر وابتلاء ، فهذه
الأمور من حكم الله سبحانه في الخلق ، لينظر أيُّنا أحسن عملاً ، فالواجب أن نعرف طبيعة
الحياة ، ونتقبلها على ما هي عليه ، ولا يمنع ذلك من دفع الأقدار بالأقدار ، ومقاومة المكاره
بما يذهبها ، فإن معرفة طبيعة الحياة لا يعني سيطرة روح اليأس ، بل عكس ذلك هو الصحيح .

٧- غير عاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية :

يقول الدكتور أحمد البراء الأميري : ((إن اكتساب عادة عقلية (ذهنية أو نفسية)
جديدة ليس أمراً صعباً ، فهو يتطلب (٢١) يوماً . في هذه الأيام الإحدى والعشرين علينا أن :

انطلق نحو القمة

١- نفكر .

٢- ونحدث .

٣- ونتصرف وفق ما تمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة .

٤- وأن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون .

إذا فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب ، فإن هذا التصور يتحول إلى حقيقة

بالتدرج ، وإلى هذا يشير المثل القائل: الحلم بالتحلم ، والعلم بالتعلم. [دروس نفسية للنجاح والنفوق] .

٨- سعادتك في أهدافك :

إن سبب شقاء كثير من الناس هو عدم وجود أهداف يسعون إلى تحقيقها ، وقد تكون

لهم أهداف ولكنها ليست نبيلة أو سامية ، ولذلك فإنهم لا يشعرون بالسعادة في تحقيقها ، أما

الذي يحقق السعادة فهو الهدف النبيل ، والغاية السامية .

إن الأهداف العظيمة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات التي تعترض طريقه ، ويستطيع من

خلال ذلك أن ينتج في وقت قصير ما ينتجه غيره في وقت كبير جداً ، فالمرء بلا هدف إنسان

ضائع . فهل نتصور قائد طائرة يقلع وليس عنده مكان يريد الوصول إليه ، ولا خارطة توصله

إلى ذلك المكان ؟ ربما ينفذ وقوده ، وتهوى طائرته وهو يفكر إلى أين سيذهب ، وأين

المخطط الذي يوصله إلى وجهته ! [دروس نفسية] .

٩- خفف آلامك :

لا شك أن الإنسان معرض للنكبات والمصائب ، ولكنه لا ينبغي أن يتصور أن ذلك هو

نهاية الحياة ، وأنه الوحيد الذي ابتلي بتلك المصائب ؛ بل عليه أن يخففها ويهونها على نفسه

عن طريق :

أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة .

ب- تأمل حال من مصيبته أعظم وأشد .

ج- انظر ما أنت فيه من نعم وخير حرم منه الكثيرون .

د- لا تستسلم للإحباط الذي قد يصحب المصيبة [أنواع الحزن للدكتور محمد الصغير] .

١٠- لا تنتظر الأخبار السيئة :

إذا فكرت باستمرار في البؤس ، فإن خوفك يعمل بشكل مساوٍ لرغبتك ، ويجذب إليك المصيبة ، وتصبح أسباب هذه المصيبة قريبة منك بسبب خوفك وتشاؤمك . ومن الطبيعي أن يشتد قلقك فيستدعي مصيبة جديدة ، وهكذا تدور في حلقة مفرغة من التفكير السلبي بالمصائب وتوقع الأخبار السيئة .

* إنك عندما تُذكر نفسك بأن الحياة قصيرة ، وأن الأمور تتغير بسرعة فوف تجد قدراً كبيراً من النور في حياتك .

١١- انظر حولك :

إذا نظرت في نفسك فوف تجد أشياء كثيرة تستحق الامتنان ، وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك .

إننا جميعاً معتادون على أن لنا بيتاً نأوي إليه ، وعملاً نزاوله ، وأسرة تحيط بنا ، ولذلك لا نشعر في الغالب بالسعادة تجاهها ، ولكننا إذا تذكرنا زوال هذه الأشياء وحرماننا منها ؛ فإن ذلك قد يكون سبباً للشعور بالسعادة بها .

١٢- لا تجعل الأشياء العادية تكدر عليك حياتك :

بعض الناس يتكدرن من حدوث أشياء بسيطة تحدث كل يوم ولا تستحق كل هذا العناء ، فينتابهم التوتر والحزن الشديد بسبب كسر أو جهاز تعطل ، أو ثوب تمزق أو غير ذلك من الأشياء العادية ، والواجب أن يتقبل الإنسان هذه الأمور العادية ولا يجعلها تصيبه بالإحباط أو تكدير الحال .

١٣- اعلم أن السعادة في ذاتك فلماذا تسافر في طلبها :

كل إنسان يملك قوى السعادة وقوانينها ، ولكن أغلب الناس لا يرون ذلك ؛ لأنهم لا ينظرون إلى أنفسهم ، بل ينظرون إلى الآخرين .

حكاية حقل الألبان

هي حكاية مشهورة عن مزارع ناجح عمل في مزرعته بجدّ ونشاط إلى أن تقدم به العمر

انطلق نحو القمة

، وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثاً عن الألماس ، والذي يجده منهم يصبح غنياً جداً ، فتحمس للفكرة ، وباع حقله وانطلق باحثاً عن الألماس . ظلّ الرجل ثلاثة عشر عاماً يبحث عن الألماس فلم يجد شيئاً حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه ، فما كان منه إلا أن ألقى نفسه في البحر ليكون طعاماً للأسماك . غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى حقل صاحبنا، بينما كان يعمل في الحقل وجد شيئاً يللمع، ولما التقطه فإذا هو قطعة صغيرة من الألماس ، فتحمس وبدأ يحفر وينقب بجدّ واجتهاد ، فوجد ثانية وثالثة، ويا للمفاجأة! فقد كان تحت هذا الحقل منجم ألماس.. ومغزى هذه القصة أن السعادة قد تكون قريبة منك ، ومع ذلك فأنت لا تراها ، وتذهب تبحث عنها بعيداً بعيداً .

١٤ - كن كالنحلة في نفع غيرك :

أن السعداء هم أخلق الناس بنفع الناس ، فالشخص الذي افتقد السعادة يجد الرضا دائماً في إشعار غيره من الناس بأنهم تعساء . أما الرجل السعيد المستمتع بحياته فتزداد متعته كلما شاركه فيها الناس ، وسواء كان سبب سرورك خيراً ساراً أو مشهداً طبيعياً خلاباً ، فإن سرورك لا يكتمل حتى تنقل هذا الخبر لغيرك من الناس ، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب .

١٥ - ثق بقدرتك على التخلص من المشاكل :

إن أفكارنا هي التي تلد كل شيء ، وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكاراً سلبية مدمرة ، فثق بقدرتك . إن الناجحين يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع ، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح .

تخيّل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كل فكرة من أفكارك . راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك وتساءل : ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة ؟ فإذا كانت الثمار من النوع الذي لا تريد اقتطافه فما عليك إلا أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف ، وتضع مكانها بذرة صالحة .

١٦- تغلب على الخوف السلبي :

إن الهواجس والإخفاق والشقاء والأمراض تولد غالباً من الخوف ، وإذا أردت السلامة والنجاح والسعادة والصحة ؛ فيجب عليك أن تكافح الخوف وتكون كمن حكى الله تعالى عنهم في قوله : ﴿ الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمَسَّ لَهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴾ [آل عمران: ١٧٣- ١٧٤] .

١٧- لا تعتقد أن مرضك مزمن ، وأن آلامك لا تنقطع أبداً ، فما من شيء يبقى في هذا العالم دون تجدد . إنك تستطيع بقدرة تفكيرك المبدع أن تتجدد وتحيا حياة جديدة .

١٨- لا تكن بائساً :

إذا اتفق الناس من حولك على أنك تحمل بلادة جدك مثلاً ، وأنت لن تنجح في الحياة ، ولن تكون محبوباً فرفض هذا الزعم بشدة ، واحذر من ثقل ماضٍ ليس هو ماضيك ، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون إرهابك بها .

١٩- عليك أن توقف كل تفكير سلبي ، وكل تأكيد لبؤسك الحالي . أنكر الملموس وأكد الأمل ، والنجاح ، والصحة ، والسرور ، إنها هناك وراء الباب الذي أغلقه رفضك الإيمان بها ، وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها .

٢٠- احذر من تفكيرك أو كلامك ، فهو يحميك أو يعرضك للخطر :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت ، فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة ، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت ، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة)) [رواه أحمد والترمذي والنسائي وصححه الألباني] .

جعلنا الله وإياكم من سعداء الدنيا والآخرة وصلى الله وسلم وبارك على محمد وآله وصحبه أجمعين .