

إرشاديا العشر للحياة السعيدة والاستقرار النفسى
كيف تكون إنساناً اجتماعياً ناجحاً؟

أمل خليل السعدانى

دار الطائفة

اسم الكتاب: كيف تكون إنساناً اجتماعياً ناجحاً؟
تأليف: أمل خليل السعداني
رقم الإيداع: ٢٠٠٤/١٨٨٨٧
الترقيم الدولي: 977-277-358-9

تصميم الغلاف الفنان: إبراهيم محمد إبراهيم

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

تطاب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦
فاكس: ٤٣٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧
جدة: هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٦
E-mail: alsayy99@hotmail.com

مطابع ابن سينا - القاهرة

تليفون: ٩٧٢٨٠٩٧٢٨ فاكس: ٤٨٣٠٢٦٣٨٠

دار الطالع

للنشر والتوزيع والتصدير

٤٢ شارع علي أمين امتداد مصطفى النحاس -

مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٥١٥٢٧٨ - ٢٥١٥٢٧٩ (٢٠٢)

فاكس: ٢٥١٥٢٨٠٢ (٢٠٢)

E-mail : info@altalae.com

Web site: www.altalae.com

إعادة طبع Reprint

2010

مقدمة



انشغل الإنسان منذ قديم الزمان بالسعادة وأسرارها ،
ويزخر التراث الإنساني بدروس مستفادة عن السعادة
والهناء والرضا وغيرها من المشاعر التي تجعل الإنسان
يتحمل آلام الحياة وعذابها ، ولأن الإنسان يحيا بين اليأس
والأمل ، وبين الحلم والواقع ، وبين الحلو والمر ، فإنه
كثيراً ما يلقي على نفسه هذه الأسئلة :

هل يمكن أن أعيش حياة أفضل ؟

لمن تعطى السعادة سرها ؟

ما هي السعادة ؟

إذا كانت كل الناس تتألم ، فلماذا هذه الدنيا إذن ؟

ولا يجب ونحن نبحث عن السعادة التي تعطى للحياة
معنى أن نخلط بين السعادة المطلقة والتي يستحيل تحقيقها
وبين السعادة الممكنة التي يمكن أن يحصل عليها الإنسان
حسب إمكانياته المادية والمعنوية ، وحسب نوع علاقته
وطبيعة شخصيته .

ويتناول هذا الكتاب موضوع السعادة وركائزها
الأساسية وفيه نحاول أن نضع مفهوماً علمياً للسعادة ،
فنحن كثيراً ما نتعامل مع السعادة على أنها شيء ينزل

علينا من السماء لا على أنها شيء في الإمكان تحقيقه
بارادتنا وفهمنا العميق لطبيعة الحياة .

لا تتحير .. في هذا الكتاب ستكون المعادلة كالتالي :

السعادة = شخصية + قيم + علاقات اجتماعية +
صداقة + عمل + أولويات + أسرة + ضحك + إيمان .

وبقدر ما تحقق تكاملاً بين هذه العناصر ستزيد أو تقل
سعادتنا وشعورنا بمعنى حقيقى لحياتنا .

ثم نختم الكتاب بنظرة إجمالية للسعادة فى الإسلام
وكيف حدد القرآن الكريم صفات الشخصية الحميدة التى
تؤهل صاحبها للعيش عيشة راضية وكذلك سنتطرق
للآيات التى حددت المعايير والضوابط الاجتماعية التى لو
عاش المجتمع والفرد فى كنفها وظلها لمضت الحياة
مسنقرة هانئة.

أمل السعدانى

مشكلات السعادة



إن الإنسان في سعيه للسعادة تواجهه مشكلات تعرقل هذا السعى وتفرض عليه بإرادته تارة ، وبالجبير تارة أخرى أشكالا من الشقاء والتعاسة ، وهذه المشكلات قد تكون اجتماعية أو نفسية ، وأهمها :

١- التقدم السريع :

نحن نعيش اليوم حالة من السرعة سواء في التقدم العلمي أو الثقافي وهو ما يجعل الإنسان مصاباً بالدوار بسبب ما يستتبع هذا التقدم من تغيير في المفاهيم والمبادئ والعلاقات الاجتماعية والإنسانية .

ويقول ماكسي وايز في هذا الصدد :

” لقد كان التغيير دوماً جزءاً من بيئة الإنسان ، ولكن الذي تغير الآن هو معدل هذا التغيير ، ومن المتوقع أن يكون مستقبلاً أسرع وسيكون له تأثير مضاعف على كل منحي من مناحي الحياة ، وبما في ذلك القيم الشخصية .. والمستوى الخلقى .. والمعتقدات رغم بعد كل هذه عن التكنولوجيا .. ” .

وهكذا فإن الثورة في مجال العلم والتكنولوجيا والمعرفة الإنسانية يؤثر حتماً على آرائنا ومعتقداتنا وهو ما قد يسفر عن بلبلة وتخبط يحولان دون استمتاع الإنسان بحياته .

٢- غزو الحضارة الغربية :

إن الحضارة الشرقية تتعارض في كثير من النقاط مع الحضارة الغربية التي قد يتبناها البعض فتؤثر على احترامهم للتراث الديني والفكر الإسلامي ، مما يؤدي إلى تخلى هؤلاء عن عقيدتهم فيصبح ذلك مصدراً لفقدان هويتهم وكيانهم .

٣- ثورة الاتصالات :

إن التقدم الهائل فى وسائل الاتصال من إذاعة وتليفزيون وكمبيوتر وأقمار صناعية وصحف يومية أدى إلى إسقاط الحواجز عن العقول، ولكنه فى نفس الوقت سمح لبعض أو لكثير من المفاهيم الداخلية لأن تقتحم مجتمعنا، فنقلدها فتخلق هوة كبيرة بين ما نعتقده وبين ما نفعله فنفقد توازننا ونشعر بالشقاء .

٤- فقدان الضوابط الاجتماعية :

إن طغيان المادة على المبدأ ووقوع الإنسان فى تناقضات عنيفة تجعله يتخلى عن كثير من الضوابط الاجتماعية كالعدل والحق والأمانة والمسئولية وغيرها فيعيش تعيساً .

يقول الرئيس الفرنسى السابق ديستان :

“ لقد بدأنا نعيش الآن فى دنيا سعيدة ، بل وتعيسة ، إنها دنيا غير سعيدة، لأنها لا تعرف إلى أين هى ذاهبة ”.

٥- فتور العلاقات الإنسانية :

إن انخراط الإنسان فى عصر الآلة جعلته وحيداً معترباً منعزلاً وأنائياً ، وقد كرس هذه المعانى عيشه الدائم فى صراع لتحقيق ذاته هو فقط وفى التكالب على الكسب المالى كى يحظى بأى شعور بالأمان الذى افتقر له فى الأساس بسبب عزلته عن عائلته وأقاربه وأصدقائه وقطعه لكل العلاقات الإنسانية التى قد تحول دون تحقيق مشروعاته المادية .

٦- الشك :

إن التقدم العلمى والثورة التكنولوجية الضخمة والتقدم المفرع فى الأسلحة النووية الفتاكة جعلت أعين البعض تزوغ عن الحقيقة وتشك فى وجود الله الخالق الأعظم فنسوا الله فأنساهم أنفسهم فعاشوا تعساء .

٧- الانحلال الأخلاقي :

إن فقدان التوازن الناجم عن سرعة التغيير والتقدم المذهل في كل شيء ومحاولة الإنسان للحاق به جعل كثيرًا من القيم اللا أخلاقية تنتشر وتجد مبررات لوجودها، مثل السطوة والنفوذ وسيطرة المال ، والانتهازية والاستغلال، والجشع ، والجور على حقوق الغير وكلها قيم ضد الأخلاق الحميدة التي حثنا عليها الإسلام مثل الدماثة ومراعاة شعور الآخرين، والعدل والأمانة، والسماحة والتعاطف، والإحسان للغير .



السعادة .. والشخصية



إن البحث عن السعادة ومواجهة الحياة تعتمد على ما فى شخصية الفرد من تسامح ووعى وعاطفة وقدراته العقلية وسلامة طويته واعتدال مزاجه ونظرتة للحياة ، ويقول شكسبير عن السعادة :

“ ليس هناك جميل أو قبيح وإنما تفكيرك هو الذى يصور لك أحدهما ” .

وهذه المقولة صحيحة وإلا ما كنا وصفنا شخصاً بأنه متشائم وآخر بأنه متفائل حتى ولو خضعا فى تربيتهم لنفس العوامل والظروف ، فكل واحد منهما يتفاعل مع الحياة والأشياء والأحداث حسب مزاجه وتركيبته النفسية .

ويقول الأستاذ حسين أحمد أمين عن السعادة فى ارتباطها بطبيعة الشخصية :

“ الإنسان السعيد هو الإنسان الموضوعى ذو الاهتمامات العديدة المتنوعة الخارجة عن نطاق ذاته ، ومادام المرء مشغولاً لا يفكر فى أسباب تعاسته فسيظل دوماً محصوراً فى ذاته وسجين نفسه ” .
ويقول أيضاً :

“ إن المزاج المعتدل الرائق الأمليل إلى المرح والابتهاج هو أكثر الأشياء مسئولية عن سعادتنا ” .

ويقول الأستاذ رجاء النقاش :

“ الحياة الناجحة هى الحياة المنظمة ، الحياة التى تخضع لرقابة دقيقة من الإنسان على نفسه ” .

والحراسة الدقيقة على الحياة تتطلب طبيعة شخصية ذات إرادة ودأب .

١- الاكتئاب :

أما هؤلاء الذين يكونون عرضة للاكتئاب فذلك يرجع إلى عجزهم عن حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق التكامل فى شخصيتهم ، ولا يستطيعون التحكم فى مجريات الأمور .

٢- الانبساط :

تبين الدراسات أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية ارتباطاً بالسعادة ، والانبساط يرتبط بالمشاعر الإيجابية التى يشعر بها الشخص نحو الآخرين ونحو الأشياء ، ويكون لديه قدرة على الاستمتاع بكل ما هو مبهج وعلى تجاوز كل ما هو يكدر .

والشخص المنبسط عادة ما يكون : سعيداً ، مرحاً ، راضياً ، مرتاحاً ، مستقر البال ، ينام بعمق .

والشخص المكتئب عادة ما يكون : متوتراً ، منزعجاً ، حزيناً ، تعساً ، يشعر بالضجر ، يغالبه النوم إلا أن نومه متقطع .

٣- أسباب المزاج الطيب :

رغم أن المزاج الطيب يرجحه العلماء إلى أسباب وراثية وإلى طبيعة الشخصية إلا أن هناك عوامل تساعد على تحقيق وتدعيم هذا النوع من الأمزجة منها :

١- الريح .

٢- الصداقة الناجحة .

٣- الإجازات .

٤- اجتياز الامتحانات .

٥- الوقوع فى الحب .

- ٦- الخطوبة .
- ٧- الزواج .
- ٨- الحصول على عمل أو الترقى .
- ٩- الشفاء من الأمراض .
- ١٠- ميلاد الأطفال .
- ١١- الراحة .
- ١٢- القراءة / الاستماع للموسيقى .
- ١٣- الألعاب الرياضية .
- ١٤- الطقس المعتدل .
- ١٥- الطبيعة الخلابة التي تساعد على الشعور بالجمال .

٤- أسباب الشعور بالرضا :

إن الشعور بالرضا لا يكون حقيقياً لمجرد أن الشخص يميل لذلك، ولكن هناك أسباب موضوعية تجعل هذا الشعور حقيقياً ومصدراً أساسياً للسعادة، منها:

- ١- الاستقرار المادى .
- ٢- الاستقرار العائلى .
- ٣- السعادة الزوجية .
- ٤- التعليم الجيد .
- ٥- تعدد الرفقاء .
- ٦- الصحة الجيدة .
- ٧- تعدد الخبرات التي مر ويمر بها الشخص .

٥- السعادة .. والسن والنوع :

لا شك أن مبعث السعادة لدى المراهق تختلف عن الشاب أو المسن ، إلا أن الطبائع الشخصية تظل شرطاً أساسياً لهم جميعاً للاستمتاع والحصول على السعادة والاختلاف يكون في الوسائل .

فالرجال يجدون في العمل والعوامل المادية مصدراً أساسياً في سعادتهم ، بينما تجد النساء في سعادة أطفالهن وأفراد أسرهن مصدراً لسعادتهن، وهن عرضة للقلق والتوتر والضغط النفسي والعصبي أكثر من الرجال .

٦- أنشطة تؤثر على السعادة :

إذا كنت تشعر بالاكئاب أو لا تشعر بأنك سعيد فمارس الأنشطة التالية :

- ١- الضحك .
- ٢- مجاملة الآخرين .
- ٣- حضور الندوات والمناقشات .
- ٤- غير في الروتين اليومي " كتناول وجبة بمطعم بدلاً من المنزل " .
- ٥- تعلم عملاً جديداً .
- ٦- استمع إلى الموسيقى .
- ٧- تواجد مع الأصدقاء .
- ٨- تواجد مع أناس تعتقد أنهم سعداء .
- ٩- قم بتسلية الآخرين .
- ١٠- اجلس في مكان به مشاهد طبيعية .
- ١١- تنفس هواء نقياً منعشاً .
- ١٢- اخرج مع الأصدقاء والمعارف إلى المتنزهات أو إلى رحلات قصيرة .

١٣- ارتد ملابس جديدة .

١٤- قم بعمل تطوعى .

١٥- تقرب إلى الله .

١٦- عبر عن مشاعر الحب للآخرين .

١٧- فكر فى شىء جديد تريد أن تحققه مستقبلاً .

١٨- فكر فى أناس تحبهم .

٧- السعادة والصحة :

هناك ارتباط عكسى بين السعادة والصحة ، أى أن الإنسان الصحيح جسدياً مؤهل كى يسعد ، والإنسان السعيد مؤهل كى يحافظ على صحته الجسدية والنفسية .

إن الإنسان المعتل صحياً لا يرى من الحياة إلا الأوجه السوداء والإنسان الصحيح جسدياً يقبل على الحياة بتفاؤل .

ويمكن الحكم على طبيعة صحتك من خلال النقاط التالية :

١- هل تمارس أنشطة رياضية فى أوقات فراغك ؟

٢- هل تشعر بالقدرة على التركيز ؟

٣- هل تشعر بأن ذاكرتك ضعيفة ؟

٤- هل تشعر بالتعب دائماً ؟

٥- هل تشعر بأنك مصاب بسوء التغذية ؟

٦- هل تشعر بأن نومك مضطرب ؟

٧- هل تشعر بأنك شخص عديم الفائدة ؟

٨- السعادة والعصبية :

رغم أن العصبية ليست مرضاً من الناحية الطبية ولكنها كثيراً ما تؤثر على طبيعة علاقات الشخص العصبى بمن حوله ، وبالتالي تؤثر على سعادته ، وتعتبر العصبية سمة من سمات العصر بسبب الضغوط العصبية والنفسية التى يتعرض لها الإنسان فى هذا العالم المتقدم ، ومن أهم أسبابها :

١- التعرض للضوء الشديد .

٢- التوتر العصبى الزائد .

٣- الشعور بالنقص .

٤- الشعور بالذنب الشديد وتأنيب الضمير .

٥- الشعور بالملل والضجر .

٦- التهرب من الواجبات الاجتماعية والمسئوليات .

وأكثر الناس عرضة للعصبية هؤلاء الذين يعملون فى وظائف روتينية غير مسلية فهم لا يستعملون إلا جزءاً من جهازهم العصبى ، بينما يظل باقى طاقة الجهاز العصبى معطلاً .

وكثير من العصبيين لا يلتزمون بمنهج ثابت فى حياتهم لمواجهة هذا العالم غير المستقر والذى يتغير دائماً ، ولا يكون لديهم معتقدات ومبادئ يمكن أن تمنحهم الاعتدال والتماسك .

- استبيان :

وللوقوف على أسباب العصبية إذا كنت مصاباً بها وجه لنفسك الأسئلة التالية :

١-هل أخاف من رأى الناس فى ؟

٢-هل أحب الظهور فى المجتمع ؟ .

٣- هل أنا موضوعي ؟

٤- هل أتحمل النقد اللاذع ؟

٥- هل أنا سريع الغضب ؟

٦- هل أحاسب نفسي على الأخطاء ؟

٧- هل عصبيتي تجعلني أتخاذل في أداء واجباتي ؟

٨- هل هناك أى شيء فى حياتى الوظيفية يجلب لى العصبية ؟

٩- هل أميل لكبت عواطفى ؟

١٠- ما هى المواقف التى تثير الخوف والعصبية فى نفسى ؟

١١- هل ترجع عصبيتى لأسباب غامضة ؟

وحتى لا تكون العصبية عذراً يعلل به العصبى فشله فى التعامل مع الآخرين فلا بد أن يجيب عن الأسئلة السابقة " بصدق " وسيحاول أن يجد طريقة للتخلص من هذه العصبية والهروب منها. وهذه الطريقة لن تكون إلا بممارسة " الهدوء " .

فإذا سألت ضحايا العصبية عن الشيء الذى يتوقون إليه أكثر من أى شيء آخر سيقولون: " الهدوء " ، وكى تمارس " الهدوء " لابد أن تمارس " ضبط النفس " و" الاعتدال الانفعالى " و" الموضوعية " .

إن فلسفة " الهدوء " تعتمد على الاعتقاد بأن كل ما يمر بحياتنا من مواقف هى تجارب إنسانية ستزيد من خبراتنا وحكمتنا ووعينا ، وهذا ينطبق على الاختبارات ، والخيارات الصعبة ، والتجارب القاسية والأحزان والمضايقات .

٩- السعادة والقلق :

من بين الصفات التى أطلقت على هذا العصر أنه عصر القلق ، وهناك قلق سوى يكون مبعثه موقف أو تجربة معينة ويزول بزوال السبب، أما القلق

العصبى فهو خوف مزمن دون مبرر، وكلاهما يؤثران على تقبل الإنسان وشعوره بالسعادة ؛ فهل أنت قلق ؟

كى تتعرف على طبيعتك فيما يتعلق بالقلق ، اقرأ العبارات التالية وحدد مدى انطباقها عليك ، وذلك بوضع دائرة حول كل كلمة واحدة وهى : نادراً ، أحياناً ، كثيراً :

- ١- أعصابى مشدودة..... نادراً أحياناً كثيراً
- ٢- أشعر بالخوف
- ٣- أنا شخص حساس.....
- ٤- أشعر بالسرور.....
- ٥- أشعر بصعوبة فى التنفس.....
- ٦- يلاحقنى الفشل.....
- ٧- أشعر أننى سعيد.....
- ٨- نومى مضطرب.....
- ٩- تحاصرنى المشكلات.....
- ١٠- قلبى يدق بسرعة.....
- ١١- أفكر فى أشياء مزعجة.....
- ١٢- أنا راضٍ عن نفسى.....
- ١٣- دقات قلبى مضطربة.....
- ١٤- أنا متضايق.....
- ١٥- تزعجنى الأصوات العالية.....
- ١٦- أشعر بآلام فى جسمى.....

- ١٧- أثق فى نفسى
- ١٨- أخاف من الظلام
- ١٩- ترعبنى أشياء متعددة
- ٢٠- أصاب بدوخة
- ٢١- أعرق بسهولة
- ٢٢- صحتى جيدة
- ٢٣- أحلم أحلاماً مزعجة
- ٢٤- أخاف أن يكرهنى الناس
- ٢٥- أتعب بسرعة
- ٢٦- أشعر بالذنب
- ٢٧- أنا هادئ
- ٢٨- أنسى بسرعة
- ٢٩- أجد صعوبة فى النوم ليلاً
- ٣٠- أتضايق بسرعة
- ٣١- أعانى من آلام فى الصدر
- ٣٢- أغضب بسرعة
- ٣٣- أتوقع أن تحدث أشياء سيئة
- ٣٤- أنا شخص عصبى
- ٣٥- تركيز انتباهى قوى
- ٣٦- يداى تعرقان

- ٣٧- أستيقظ أثناء النوم.....
- ٣٨- أنا متوتر.....
- ٣٩- أحتاج إلى أصدقاء.....
- ٤٠- أصاب بالصداع.....
- ٤١- أبكى بسهولة.....
- ٤٢- حياتى صعبة.....
- ٤٣- يداى ترتعشان.....
- ٤٤- أشعر بالقلق.....
- ٤٥- أعانى من آلام فى المعدة.....

١٠- سمات أخرى للشخصية :

إن سماتاً أخرى للشخصية تؤثر على مدى سعادة الإنسان واستمتاعه بحياته ، ومنها :

- ١- المتكيف : وهو مرن يقبل تغيير خطته بسهولة ، ويرضى بالحلول الوسط.
- ٢- الجامد : يصر على أن تتم الأمور على النحو الذى تعود عليه ، ولا يكتيف عاداته أو طرق تفكيره مع عادات الجماعة أو طرق تفكيرها .
- ٣- الانفعالى : سريع القابلية للاستثارة ، يصرخ كثيراً " كالأطفال " يضحك بكثرة ، يبدي الحب والغضب وكل الانفعالات بشكل زائد.
- ٤- الهادئ : متزن يبدي قليلاً من علامات الاستثارة الانفعالية ، يحتفظ بهدوئه ويستجيب بصورة جيدة للمواقف الخطرة أو الضغوط الاجتماعية .

٥- حى الضمير : أمين يعرف الواجب ويفعله عادة حتى بصرف النظر عن الرقابة ، ولا يقول الكذب أو يحاول أن يخدع الآخرين ، يحترم ملكية الغير .

٦- عديم الضمير : مجرد إلى حدّ ما من المبادئ الأخلاقية ، لا يراعى مبادئ الحكم على الأشياء بالصواب والخطأ ، وعندما تتداخل الرغبات الشخصية يقول الكذب ويخدع الآخرين .

٧- متمسك بالعرف : يتمسك بالقواعد وطرق السلوك والتفكير والملبس وغيرها ، يعمل الشيء المألوف ، يبدو حزيناً إذا وجد أنه يختلف عن الآخرين .

٨- لا يبالي بالأعراف : غريب الأطوار ، لا يهتم أن يلبس نفس الزى أو يفعل نفس الأشياء كالآخرين ، له اهتمامات واتجاهات وطرق للسلوك غريبة .

٩- الميل إلى الغيرة : يحسد الآخرين على إنجازاتهم ، سريع الامتعاض إذا وجد أن الاهتمام موجه لغيره .

١٠- غير غيور : يحب الغير حتى من هم أحسن منه ، لا يضيق عندما يلقي الغير اهتماماً بل ويشارك فى الثناء .

١١- حذر مؤدب : يراعى حاجات الغير ويحترم مشاعرهم ، يسمح لهم بالتقدم عليه فى الصف ويمنحهم نصيباً أوفى .

١٢- متهور فظ : متعطرس ، متحد ، وقح مع الكبار " إذا كان صغيراً " لا يراعى مشاعر الآخرين ، يعطى انطباعاً بأنه يخرج عن صوابه فيصبح فظاً .

١٣- مستسلم : يتوقف قبل أن ينتهى من العمل ، مهمل ، يعمل على نحو متقطع وغير منتظم ، سهل التشتت ، يبتعد عن أهدافه الأساسية .

- ١٤- مصمم : مثابر، يسير نحو هدفه رغم الصعوبات ، قوى الإرادة ، مجد ، يتمسك بأى شىء حتى يحقق أهدافه .
- ١٥- رقيق : ودود ، عطوف ، يراعى مشاعر الآخرين ، لا يعمل شيئاً يكدره.
- ١٦- عنيد : يسيره الواقع والظروف أكثر مما تسيره المشاعر ، غير ودود يستسهل جرح مشاعر الآخرين .
- ١٧- متواضع : يؤنب نفسه إذا سارت الأمور على نحو خاطئ ، يكره المديح ، لا يظن أنه مهم أو جدير بالاهتمام .
- ١٨- مغرور : يؤنب الآخرين إذا حدثت أخطاء ، كثير التباهى ، يظن نفسه مهما ويستحق اهتمام الآخرين .

- استبيان :

حتى تقرر السمات الشخصية التى تتمتع بها ضع علامة (✓) أو (x) أمام الجمل التالية :

- ١- أشعر أننى كسول ، ليس لدى إقبال على الحياة.
- ٢- أشعر أننى مطمئن بوجه عام .
- ٣- أشعر أننى أهتم بأى روابط إنسانية.
- ٤- أشعر بأننى أنيس ، وعلى استعداد للاختلاط بالآخرين.
- ٥- أشعر أننى متفوق ووحيد .
- ٦- عندى حماس شديد.
- ٧- أشعر بأننى منهك تماماً ، وغير قادر على بذل أبسط جهد ،
- ٨- ليس هناك شىء محدد يزعجنى . مرتاح تقريباً.

- ٩- أراجع معظم نزواتى واندفاعاتى.
١٠- أطلق لدوافعى ورغباتى العنان.
١١- أشعر أننى اجتماعى ومنبسط بدرجة هائلة.
١٢- أشغل نفسى بمشكلات بسيطة تسبب لى الانزعاج.
١٣- أشعر بتعب خفيف وتراخ .
١٤- أحقق ما أريد وأثابر عليه .
١٥- لى إحساس كبير بالسعادة.
١٦- أشعر بتبلىد وعدم قدرة على إتمام الأعمال.
١٧- أشعر بأننى غير اجتماعى على الإطلاق.



السعادة والحاجات



١- أنواع الحاجات :

عند بحث الإنسان عن السعادة لا بد أن يعي أن تحقيق السعادة يرتبط بمدى إشباع الإنسان لهذه الحاجات، وهي أربعة أنواع :

١- حاجات جسمانية : وهي ترتبط بسد احتياجات الإنسان الجسدية "ملبس، مأكّل، مأوى".

٢- حاجات اجتماعية : وتعنى بانتماء الفرد لجماعة معينة وأنه يشارك معهم فى الأنشطة الاجتماعية المختلفة .

٣- حاجات روحية : مثل احتياج الإنسان للدين والعقيدة .

٤- حاجات عقلية : ترتبط بمستوى التعلم الذى يحصل عليه الفرد وما يمكن أن يوفره لنفسه من منح عقلية تساعده على التفكير والإبداع .

إن كل حاجة من هذه الاحتياجات لها نفس الأهمية، فلا تسبق أحدها الأخرى ويجب أن يكون هناك تكامل وتوازن فى إشباعها؛ لأن الإنسان لو أشبع حاجته الجسدية فقط لأصبح حيواناً ولو أشبع حاجاته الاجتماعية فقط لصالح حاجته العقلية لأصبح آلة أو متعلماً همجياً .

٢- الحاجات والوهم :

قد يتوهم البعض أن الإسراف فى إشباع حاجاته يعد السبيل الوحيد للسعادة فهناك من يسرفون فى الطعام والشراب والملابس والماكينات لأنهم يظنون أن هذا هو الإشباع بل هو " وهم الإشباع "؛ لأن إشباع الحاجات الجسدية لا بد أن يكون باعتدال .

أما ذوو المراكز الرفيعة والحساسة الذين يظنون أن كثرة علاقاتهم الاجتماعية هي دليل على إشباع حاجتهم الاجتماعية واهمون أيضاً ،لأن هذه العلاقات جدت بحكم المنصب وليس علاقات اجتماعية بنيت على الثقة والحب والاستغناء .

وهؤلاء الذين حصلوا على شهادات علمية كثيرة وظنوا أنهم أشبعوا حاجاتهم العقلية ولم يسألوا أنفسهم هل حصلوا من خلال شهاداتهم على معرفة حقيقية غيرت سلوكياتهم إلى الأفضل أم أن ما حصلوا عليه مجرد " حشو " للمعلومات وليس أكثر من ذلك .

ومن يحقق لذاته فقط ما يريد ويقول إنه حقق حاجاته الروحية فهو يكذب على نفسه ، لأن السعادة الروحية لا تتم إلا إذا كانت مرتبطة بالآخرين وليست بمعزل عنهم .

٢- التكامل بين الحاجات :

إن التكامل بين الحاجات لا يتحقق إلا تحت الظروف التالية :

١- أن يعيش بهدف توزيع جهده لإشباع احتياجاته العقلية والروحية والجسدية والاجتماعية .

٢- أن يحب الآخرين ويعبر عن هذا الحب بالكلام أو الفعل .

٣- أن يحبه الآخرون ويدعهم يعبرون عن هذا الحب بالكلام أو الفعل .

٤- أن يبدي روح المشاركة والتعاون .

٥- أن يؤثر في حياة الآخرين تأثير إيجابياً .

٦- أن يقوم بعمل خيري يخرج عن نطاق العمل مدفوع الأجر.

٣- شروط تحقيق الانسجام الداخلى :

حتى يحقق الإنسان انسجاماً داخلياً فإن ذلك يتوقف على توافر بعض الشروط، ومنها :

١- الضمير : ومحوره الدين والمبادئ الأخلاقية ، فلا أحد يتصور أن هناك إنساناً توافرت له كل الإمكانيات ولكنه مجرد من الضمير .. فكيف سيسعد؟!

٢- الإرادة : فقوة الإرادة هى القوة التى تدفع بالإنسان إلى اتباع الضمير ومعايير الصواب، وتسير حياته وفق رؤيته الخاصة لا الرؤى التى تفرض عليه .

٣- قوة البصيرة : إذا تمتع الإنسان بقوة البصيرة تجعله يبصر الطريق أمامه ويفهم ما يجرى حوله ودلالاته ومعانيه فإنه يكون قد حقق شرطاً أساسياً من شروط الوصول للاتساق والانسجام الداخلى .

٤- الوعى بالذات : لا يصح أن يبالغ الإنسان فى إمكانياته وقدراته فيحبط عند الفشل، ولا يصح أن يقلل من مواهبه ومهاراته فيظل على هامش المجتمع لا يحقق ما يستحقه من نجاحات .

- استبيان :

حتى تقدر مدى تمتعك بتوافر الشروط الأربعة السابقة أجب عن الأسئلة التالية " بصدق " بالنفى أو الإيجاب :

١-هل أفرق " بحسم " بين الحلال والحرام والطيب والردىء ؟

٢-هل أعرف ما هو " الضمير الاجتماعى " ؟

٣-هل أنا واع " تماماً " بقدراتى ومهاراتى ؟

٤-هل أحترم " كلمتى " ؟

٥-هل حققت ما أريد ؟

٦- هل أنظر للأمام ؟

٧- هل أعتمد على ذاتي ؟

٨- هل أعتمد على الآخرين ؟

٩- هل أكتفى بما حققت ؟

١٠- هل أبحث عن كل ما هو مختلف ؟

١١- هل أفهم نفسي جيداً ؟

١٢- هل أفهم نفسيات من حولي ؟

١٣- هل تؤثر آراء الآخرين على توجهاتي ؟

١٤- هل أشعر أن الآخرين يفهمون شخصيتي كما هي ؟

إذا وجدت أن سلبياتك أكثر من إيجابياتك ، فعليك اتباع الآتي :

١- ضع أملاً نصب عينيك وحاول أن تحققه .

٢- اقرأ في الدين والتاريخ .

٣- اقرأ في سير ذوى الهمة .

٤- حاول أن تتأمل حياة الآخرين واكتب الدروس المستفادة منها .

٥- حاسب نفسك يومياً عن أعمالك التي أنجزتها في نفس اليوم .. ولا تؤجل حساب ضميرك اليوم للغد .

٦- لا تتخذ وعوداً أنت تعرف أنك لن تفي بها ولا تخجل من أن تقول "آسف .. لن أستطيع أن أفعل ذلك من أجلك " . فذلك خير من أن تقول : " نعم .. سأفعل ذلك من أجلك " . ثم لا تفي بالعهد فتفقد ثقتك في نفسك بأكثر مما يفقدها الآخرون فيك .

السعادة واللغة



إن اللغة هي أداة التواصل بين الإنسان ومن يحيطون به . ومدى نجاح الإنسان في استخدام الكلمات والألفاظ وبدائلها في أماكنها الصحيحة يساعده في تحقيق السعادة وإلا ما كانت التعليقات التالية جزءاً من حياتنا :

“ هذا الرجل مَدَب في الكلام ” .

“ هذا الرجل دبلوماسي في كلامه ” .

“ هذه السيدة كلامها حلو ” .

“ إن كلام هذا الشاب يمس القلب ” .

“ إن عنده حقاً ، ولكن طريقة كلامه جعلتني أنفر منه ” .

“ إنها تجيد التعبير عن نفسها لذا فهي تحصل على ما تريد ” .

“ إنها شخصية لا تجيد التعبير عن نفسها فيسيء الناس فهمها ” .

“ عادة ما يحمل كلامه أكثر من معنى ” .

إذن فإننا نطلق الأحكام على الأشخاص من الطريقة التي يخاطبوننا بها، ومن الألفاظ التي يستخدمونها، وهو ما يحدد بالتالي استجاباتنا نحوهم، وتحديد نوعية علاقتهم بالآخرين، وبالتالي قدر سعادتهم. قد يرى ابنك أنك أب فاشل رغم أنه يعلم تماماً أنك تحبه وحريص على مصلحته، ولكن يرجع إلى الألفاظ التي تستخدمها في مخاطبته كالتالي :

١- “ أنت غبي ” .

٢- “ لا تتأخر لبعد العاشرة .. أفهمت !؟ ” .

٣- " أحضر لي كوب ماء " .

٤- " اغرب عن وجهي " .

٥- " ستنفذ ما أقول دون نقاش " .

٦- " سترسب إن شاء الله " .

وهذه الألفاظ وغيرها تغلق باب التفاهم والحوار وتسبب الإحباط للابن أو الابنة فتعالى نستبدلها بأخرى نرى الفارق :

١- " أعرف أنك ذكى .. ولكنك تحتاج لمزيد من التركيز " .

٢- " الليل مليء بالمخاطر .. وأنا أقلق عليك إنني أحبك .. فهلا عدت قبل

العاشرة حتى ترحم أبيك من هذا القلق " .

٣- " لو تكرمت أحضر لي كوب ماء " .

٤- " إنني غاضب منك الآن .. فأرجو أن تجتنبني لفترة " .

٥- " أنا أكثر خبرة منك .. وأفهم الدنيا .. فهلا نفذت ما أقول؟ " .

٦- " إن إهمالك في المذاكرة قد يسفر عن شيء يؤلمك " .

إن " اللياقة " وتجنب " التسيب اللغوي " شيء مهم جداً في تأمين الطريق للسعادة ، فالمقصد مما تقول لا بد أن يكون واضحاً جداً لمن تخاطبه .

ومن ثم عليك بتجنب الآتى :

١- الإلحاح .

٢- لغة الأمر " قدر الإمكان " .

٣- الألفاظ الجارحة حتى لو استحقها من تخاطبه .

٤- تجنب الشطط في الحوار .

٥- تجنب الكلام الرنان وكن عفويًا.

٦- تجنب الكلمات الفضفاضة حتى لا يحدث لبس في معنى ما تقصده .

تذكر أننا نتصل ببعضنا البعض عن طريق وسائل شفوية " أو كلامية " عن طريقها تؤثر على الآخرين، ولا بد أن تتوقف طبيعة الرسالة على نوع الخبر وشخصية المتلقي للرسالة من عمر و سن و جنس، فكم من الأشخاص قضوا حياة بائسة شقية لافتقارهم للقدرة على التواصل السليم مع الآخرين .. فجزء لا يستهان به من سعادتك يكمن في لغتك .



السعادة .. والأولويات



١- الأولويات والوقت :

إن تنظيم الوقت شيء أساسي في تنظيم حياتنا فكثيراً ما نسمع الآخرين يقولون :

١- " لا أجد الوقت اللازم لعمل كل ما أريده " .

٢- " أنا عاجز عن تحقيق التوازن بين حياتي العائلية وعملي " .

٣- " إنني أكافح وأكد طوال الوقت ولا أجد الوقت الكافي للاستمتاع بحياتي " .

٤- " إنني لم أعد أحتمل الضغوط العصبية التي أتعرض لها كل يوم " .

إن كثيرين منا لا يجدون غضاضة في القيام بأشياء على حساب أشياء أخرى ، ولكنهم لا يدركون أنهم وبالتكرار سيفقدون السيطرة على حياتهم ، بل سيفقدون أشياء هامة لها تأثير كبير على حياتهم وسعادتهم ، وكثيراً ما نسمع من يقول : " إن العمل هو أهم شيء في حياتي " .

ونسأل من يقول ذلك " أين نصيب أولادك وزوجتك من حياتك ؟ "

وآخر يقول : " إن كسب المال وتوفيره هو الشيء الملح الآن في حياتي " .

ونسأل من يقول ذلك :

ماذا لو أن ابنك أو ابنتك رسبت في صف دراسي وتعرضت لصدمة نفسية الآن ، ما الذي ستولييه اهتمامك ابنتك أم المال ؟

وأخرى تقول : " إن أولادى هم كل شيء في حياتي " .

ونسأل هذه السيدة :

” ماذا عن زوجك ؟ ”

” ماذا عن صداقاتك ؟ ”

” لو انصرف كل من أولادك لحياته .. ماذا ستفعلين ؟ ”

” أين التوازن فى كل أدوارك فى الحياة ؟ ألا تعلمين أنك تقومين بدور :

١- الأم .

٢- الأخت .

٣- الابنة .

٤- الصديقة .

٥- العاملة .

٦- المواطنة .

فهل يجب أن توزعى جهدك بينها جميعاً أم تكتفى بدور الأم ؟

وآخر يقول : ” إن عقد هذه الصفقة سيكون لها الأولوية الآن وسأفعل أى شىء لأتمها ”.

ونسأله : هل ستقوم بأى شىء حتى لو تعارض مع المبادئ والقيم ؟

وآخر يقول : ” أعشق أن أحقق لذاتى النجاح والمركز الاجتماعى ”

ونسأل هذا أيضاً ” أين روح التعاون ؟ لماذا لا تشارك الآخرين فى هذا

النجاح ؟ أين روح المشاركة ؟ أين روح الفريق ؟

إن من أسباب التعاسة فى الحياة هو أننا نمزق أنفسنا بين أشياء عديدة نريد

أن ننجزها جميعاً فى وقت واحد ، وعندما نفشل ، نضطر أن نلغى بعضها

لحساب البعض الآخر . فأنت مثلاً لا يمكن أن تلغى اجتماعاً مهماً مع مديرك؛ لأن ابنك أو ابنتك تريدك أن تحضر عيد ميلادها ، وهذا شيء يبدو منطقيًا شكلاً ، ولكن ألم تسأل نفسك عن الإحباط الذى ستمسبه له أو لها .. كم يساوى عندك ؟ ألم تسأل نفسك عن مدى شعورك بأهميتها لديك لو أنك أجلت الاجتماع من أجلها ؟

٢- الأولويات والسيطرة :

من أجل إنجاز الأولويات يظن البعض أنه لا بد من القبض على حياتهم بيد من حديد ولا بد من الهيمنة على وقتهم ، وهذا شيء جيد لأن الوقت من ذهب ، ولكن هذه السيطرة تتحول إلى النقيض وتصيح وبسالاً على أصحابها إذا كانت بغرض توظيف هذا الوقت لشيء واحد دون الأشياء الأخرى ، وهؤلاء يكونون عادة فى عجلة من أمرهم حتى أنهم لا يشعرون بجمال حقل أو حديقة غناء يمرون بها ، بينما يقودون سياراتهم بأقصى سرعة ليصلوا لبلدة يريدون أن ينجزوا فيها إحدى أولوياتهم ، وقد لا يرون أى معنى فى ذلك الفلاح أو تلك الفلاحة اللذين يعملان فى حقليهما تحت أشعة الشمس الحارقة بينما يجلس هو فى سيارة مكيفة .

وهنا نطرح سؤالاً :

” لماذا يشعر هؤلاء الذين يعيشون حياة محمومة مليئة بالمواعيد واللقاءات والصفقات .. بالملل ؟ ” .

والإجابة بسيطة ، كيف لا يشعرون بالملل وهم يقومون بالآتى :

١- يهملون أسرهم .

٢- يهملون حاجتهم للاسترخاء والراحة .

٣- يتعاملون مع أبنائهم بالرسائل المسجلة .

- ٤- لا يقرؤون كتاباً أو يستمعون لموسيقى تحرك مشاعرهم ووجدانهم .
- ٥- لا يقومون بأى مشاركة مع جيرانهم للقيام بعمل جماعى يفيد الشارع أو الحى .
- ٦- لا يجدون وقتاً لتعزية أو تهنئة صديق .
- ٧- يحققون النجاح على أكتاف الآخرين ولا يعترفون سوى بالنجاح الشخصى المنفرد .
- ٨- لا شىء يتحكم فى وقتهم سوى جداول الأعمال بصرف النظر عن احتياجات الآخرين لهم .
- ٩- يدعون أنفسهم لتيار الظروف ولا يستخدمون إرادتهم فى تسيير حياتهم كما يودون وليس كما يفرض عليهم .
- ١٠- لا يجدون وقتاً فى القيام بأى عمل تطوعى كمحو أمية قريب أو مساعدة زميل فى مثل تخصصهم لرفع كفاءته .
- ١١- يعتبرون أن الوقت الذى يقضونه فى اللهو واللعب مع أبنائهم أو "الدردشة" مع زوجاتهم وقتاً ضائعاً .
- ١٢- إنهم لا يشعرون بالإنجاز إلا إذا جلسوا فى آخر اليوم ليحسبوا كم أضافوا لرصيدهم بالبنك .
- ١٣- لا يجلسون فى نهاية اليوم ليحسبوا كم أضافوا لرصيد صداقاتهم وعلاقتهم من حب وود وتعاون .

٣- الأولويات والمال :

أما هؤلاء الذين يعتبرون جمع المال وتكديس الثروات شاغلهم الأول فنوجه لهم الأسئلة التالية :

١- كم مرة ذهبت للأوبرا؟

٢- كم مرة ذهبت لمعرض كتب أو فن تشكيلي أو متحف؟

٣- كم مرة حضرت ندوة عن حقوق الإنسان؟

٤- كم مرة اصطحبت أطفالك لمعرض الكتاب للطفل؟

٥- كم مرة ساهمت في حياة شخص لتدفعه للأمام؟

٦- هل تمتلك - ضمن ما تمتلك - مكتبة في بيتك؟

إن الإجابة عن هذه الأسئلة تدل صاحبها على حقيقة رغبته في جمع المال، فإما أنه يجمع المال باعتباره غاية في ذاته وسرعان ما يشعر بالخواء الداخلي فنحن لسنا " زكائب " تمتلئ بالمال وأوراق البنكنوت، وإما أنه يجمع المال كوسيلة يحقق بها المتعة الروحية والوجدانية وسعاداته الحقيقية .

٤- طرق التعامل مع الأولويات :

يختلف الناس في التعامل مع أولوياتهم على النحو التالي :

١- هناك من يتسم بالرونة وينجز ما وراءه ويقوم بالتبديل والتوفيق ولكن هذا النوع لا يدرك أنه يقوم بما فرض عليه وليس بما يريد هو ، فهو كثيراً ما يؤجل رغبته الحقيقية ويقول لنفسه : " لا بأس دع ذلك لغد " .

٢- هناك من يتسم بالجمود ولا يدع أى شيء أو شخص يقف حائلاً دون إنجاز أهدافه وطموحاته فيتحول كل شخص حوله إلى عدو بل قد يقطع علاقته بالآخرين كى لا يتعرض لاحتمال أن يعوقوا إنجازاته .. ويأتى الوقت الذى يشعر فيه بالعربة والوحدة وذلك عندما تذهب الأولويات والأعمال ولا يبقى سوى احتياجهم للحب والمؤانسة .

ولكى تعرف أى نوع من هؤلاء أنت ضع علامة (✓) أو (×) أمام الجمل
التالية :

- ١- لديك القدرة على التكيف .
- ٢- أنت تتمتع بالمرونة.
- ٣- تشعر بأن حياتك مليئة بالفجوات رغم النجاح.
- ٤- أنت سريع الاستجابة لما يجرى حولك .
- ٥- ترى الآخرين وسائل لأهدافك .
- ٦- علاقاتك الإنسانية هزيلة .
- ٧- تفتقر حياتك للصدقات الحقيقية.
- ٨- أهدافك فى الحياة قصيرة المدى .
- ٩- أهدافك فى الحياة بعيدة المدى.
- ١٠- تشعر أنك تعيش فى سباق.
- ١١- تحدد وقتاً يومياً تقضيه مع عائلتك.
- ١٢- تتجاهل التزامك نحو الآخرين .
- ١٣- تشعر بالذنب إذا أديت عملاً على حساب قيمة أو مبدأ.
- ١٤- تشعر بالذنب إذا أخذت إجازة من العمل .
- ١٥- تشعر أن أولادك لا يجدون فيك أباً مثالياً أو أمّاً مثالية.
- ١٦- تشعر بأنك لا تؤدى ما تحب .
- ١٧- تشعر بأنك لا تؤدى ما تريده .
- ١٨- تشعر بأنك تقوم بما يفرض عليك أو ما تجده فى طريقك.

١٩- لا يحتوى جدول أعمالك سوى على الضرورات الخاصة بالعمل .

٢٠- تجد وقتاً لممارسة أى نشاط ثقافى " سماع الموسيقى حضور ندوة " .

٢١- تجد وقتاً لممارسة أى نشاط رياضى .

٢٢- تضيف لنفسك بين الوقت والآخر مهارة عملية جديدة (تعلم لغة جديدة الانتساب لتخصص تود أن تدرسه ..إلخ).

٢٣- تقوم بتحقيق توازن بين أدوارك فى الحياة .

٢٤- أنت مدمن للجداول الزمنية .

٢٥- تكره البطء . .

٢٦- تعشق السرعة .

٢٧- تشعر أن حياتك آمنة .

٢٨- تشعر أن أصدقاءك راضون عنك .

٢٩- تشعر أنت نفسك بالرضا التام .

٣٠- تشعر بالملل والضجر رغم انشغالك ورغم تحقيقك لما تبغيه من ثروة ومركز .

٣١- تشعر أنك تعيش سعيداً .

٣٢- تشعر أنك تعيش ناجحاً .

بعد أن تضع " بصدق " علاماتك أمام هذه الجمل ووجدت أن الجمل السلبية تفوق الجمل الإيجابية فى شخصيتك ونظرتك لأولوياتك فأنت فى حاجة ماسة للاهتمام بالنقاط التالية :

١- بناء جسور المودة مع من حولك .

٢- تدعيم علاقاتك الإنسانية .

٣- تنمية مهاراتك الشخصية .

٤- تحديد أوقات للأنشطة الترفيهية .

٥- تخطيط أفضل لأولوياتك .

٥- الأولويات والأهمية :

اعلم أن كل ما هو فى حياتك لا يكون بالضرورة ملحقاً ، فالجلوس إلى عائلتك مثلاً لقضاء وقت لطيف فى الحديث واللهو، وربما إلقاء النكات قد لا يبدو ملحقاً، أى لا بد أن تفعله تَوّاً، ولكنه شىء مهم جداً ولا يجب أن تتجاهله.. فلا تخلط بين ما هو مهم وما هو ملح ، فإنجاز الأشياء الملحة قد تثرى حياتك العملية، أما إنجاز الأشياء المهمة فإنه يثرى حياتك الشخصية والإنسانية .



السعادة .. والأدوار الاجتماعية



إن الإنسان كائن اجتماعي ومن هذا المنطلق فإن نفس الشخص يقوم بأدوار مختلفة فأنت طالب وابن وصديق وزميل، وأنتِ عاملة وزوجة وصديقة وأم وابنة فكيف تضمن تحقيق التوازن بين هذه الأدوار فيكون ذلك مبعثاً لسعادتنا؟.

الاستبيان :

- ١- هل أقضى مع والدي ووالدتي الوقت اللازم ؟
- ٢- هل أقضى مع عائلتي وقتاً كافياً ؟
- ٣- هل أنا موظف فقط ؟
- ٤- هل أشرك الآخرين في آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم ؟
- ٥- هل أنا ممزق بين الأدوار الاجتماعية ؟
- ٦- هل أحقق التوازن بين الأدوار فعلاً ؟
- ٧- هل أبنائي أو بناتي راضون عني ؟
- ٨- هل أنا صديق صدوق ؟

إذا كانت سلبياتك أكثر من إيجابياتك اتبع الآتي :

- ١- حدد ما هي أهم الأدوار في حياتك ؟
- ٢- حدد ما هي أكثر العلاقات حميمية في حياتك ؟
- ٣- حدد الدور الذي توليه أهمية أولى فعلاً بصرف النظر عن أهميته .
- ٤- حدد وسائل تدعم بها أدوارك التي أهملتها وتعيد لأطرافها الثقة فيك .

٥- حاول أن تستغل وقتك بشكل أمثل حتى تتاح لك الفرصة لتوزع هذا الوقت على كافة من يحيطون بك ويحبونك وينتظرون منك المزيد .

٦- اسأل نفسك ما الدور الذى استهلك وقتك وجعل بقية أدوارك فارغة خاوية .

إن الإجابة عن هذه النقاط ووضع خطة تقلل من انخراطك فى أحد الأدوار دون الآخر وتزيد من اهتمامك بالأدوار الأخرى سيجعلك تتخلص من الإحساس بسبب عملك أو أنك لا تداوم على زيارة صديق قديم بسبب مشاغل الحياة .

كما يجب أن تضع فى اعتبارك أن هناك أشياء مشتركة بين جميع الأدوار يمكن أن يغنيك على كسب الوقت وتوفير الجهد لتحقيق التوازن بين كل أدوارك الاجتماعية، فيمكنك على سبيل المثال اصطحاب ابنك المراهق الذى لا يجد وقتاً للجلوس والحديث معه فى رحلة لمدينة أخرى يسكنها صديق قديم، كما يمكنك أن تدعو والدك أو والدتك لتناول الغداء فى يوم إجازتك فتلم شمل أسرتك ووالديك فيتقارب الجميع .

مصادر الشعور بالرضا فى العلاقات الاجتماعية :

١- الزواج : فإن الاستقرار العائلى عن طريق الزواج يؤدي إلى الشعور بالرضا، وهو عكس ما يشعر به العُزاب أو الأرامل أو المطلقون .

٢- الحب : إن تبادل الحب بما فيه من عواطف جياشة ولهفة وتقارب يعدّ مصدرًا من مصادر الرضا .

٣- الأبناء : إن وجود الأبناء يوفر الحب والصحة ويشيع المرح والحيوية فى حياتنا .

٤- الأقارب : إن الاتصال بالأقارب ووجودهم فى حياة الفرد يشعره بالأمن والأمان فهم عادة ما يكونون ملاذاً له عند الحاجة المعنوية أو المادية، وكثيراً ما يختار الفرد منهم أصدقاءه بحكم تقاربهم العائلى والوراثى .

٥- علاقات العمل الناجحة : وتكوين علاقات مستقرة مع الزملاء يكون مبعثاً للرضا والاستقرار النفسى .

٦- الجيران : إن الجيران يلعبون دوراً مهماً بحكم تقاربهم المكانى فى تبادل المساعدة وإظهار التعاون والعون وتبادل الأحاديث العابرة وهم مصدر أساسى للاتصال الاجتماعى .



السعادة .. والصدقة



إن الإنسان السعيد هو الذى يتمتع بصداقات حقيقية عبر مراحل العمر المختلفة ، وكلما التفت حوله وجدهم .. فى السراء والضراء يدعمونه ويشدون من أزره ويقوم هو بنفس الدور نحوهم .

ولا يجب الخلط بين صداقة المنفعة، أى الصداقة التى يفرضها العمل أو الضرورة، لأنها فى الأغلب تكون عرضية تزول بزوال الأسباب ، أما الصداقة الفضيلة أى الصداقة الحقيقية هى التى تعتمد على الحب والتفاهم ولا يرتبط وجودها بالقرب المكانى أو العمل أو الزمالة، وهذا النوع من الصداقات لا يمكن أن يتم بسرعة أو تنفصم أو يصره بسرعة .

١- شروط الصداقة الحقيقية :

- إن الصداقة العميقة لها شروط، منها :
- التقارب العمرى والفكرى والثقافى .
- القيام معاً بأنشطة واهتمامات متعددة .
- أن يكون كل من الطرفين مؤثراً على الآخر يدفعه للأمام .
- المصارحة والعتاب حتى تكون الصداقة مستقرة، وليس محلاً للخلاف أو الصراع .
- تبادل الأسرار دون خجل أو مواربة .
- الحب المتبادل .

- المشاركة فى المشكلات وتبادل المساعدة .

- توافر الأمانة والتقبل والتماثل .

- الاستمتاع برفقة الطرف الآخر .

- الثقة فى حرص كل طرف على مصالح الطرف الآخر .

- فهم شخصية الطرف الآخر واتجاهاته وسلوكياته .

٢- دور الصداقة فى تحقيق السعادة :

تلعب الصداقة أدواراً مهمة ومختلفة فى حياة الأفراد، ومنها :

- تدعيم الشعور بالمؤانسة وعدم الشعور بالوحدة .

- الشعور بالأمان لوجود المساند أو المساندين فى الأزمات والمحن .

- إعطاء الفرصة للإفصاح عن المكنون النفسى وهو ما يسبب التسرية التى تخفف من الضغوط النفسية .

- التقويم الدائم للذات، فالصديق الحقيقى يعتبر رقيباً على سلوكيات وقيم ومبادئ صديقه .

- المساعدة فى اكتساب الطابع الاجتماعى والانخراط فى الجماعة .

- نمو الفهم والإدراك لأفكار وآلام ومشاعر الآخرين .

٣- تكوين الأصدقاء :

لا بد أن يكون تكوين الأصدقاء هدفاً من أهداف الإنسان كما لا بد أن يعمل على تدعيم أو اصر هذه الصداقة .

- وكى يقوم بذلك فإن الأمر يستلزم بعض المهارات، منها :
- الاندماج الاجتماعى والتعرف على قاعدة عريضة من الأشخاص تعطيه الفرصة للالتقاء والانتخاب من بينها .
 - التفاهم ، أى لابد من تفهم وجهات نظر الأطراف الأخرى .
 - استخدام مهارتى الحديث والاستماع " انظر الفصل الخاص بالسعادة واللغة".
 - تعمد إظهار المساندة الاجتماعية كلما سنحت الظروف .
 - الصبر على الطرف الآخر وإعطاؤه الفرصة كى يدعم هذه الصداقة بنفس القدر فيكون بناؤها تراكمياً منظماً لا عشوائياً سريعاً .
 - التعبير عن الحب والاهتمام .
 - عرض المساعدة وتقديمها .

٤- صفات الصديق :

- حسن الخلق : وهو ما يشمل مجمل عاداته وقيمه ومبادئه وتعاملاته مع الآخرين .
- التدين : وهو ما يدل على صحة الضمير، ودليله الإيمان بالله وأداء الفروض الدينية .
- الصدق : حتى يكتسب الصديق مصداقية لدى الطرف الآخر لابد أن يلمس فيه التعبير الدائم عن حقيقة ما يشعر أو ما يرى وبيتعد تماماً عن التجميل أو التزييف أو الكذب .

- عاطفى : فلا ينتظر أن تقوم صداقة بين طرفين أحدهما جامد العاطفة لا يعبر عن عواطفه وتعاطفه فى الفرح والحزن .
- العطاء والتضحية : تبلغ الصداقة أرقى أشكالها كلما اقترب الصديقان من العطاء المطلق وإيثار كل منهما على الآخر .
- المظهر الحسن : هو شرط من شروط التجاذب الأولى بين الأطراف ، فالشخص الذى يهمل مظهره والعناية به ويكون رث الثياب أو لا يتسم بالنظافة يفر منه الآخرون .
- الإرادة : إن قوة الشخصية التى تعنى العزم والصبر والدأب تثير إعجاب الأصدقاء بعضهم ببعض وتدعم ارتباطهم .
- التقارب : يعنى الاهتمامات المشتركة والتوافق فى الميول والطباع والهوايات .
- المرح : إن المزاج المرح يدعم التجاوب بين الأطراف " انظر فصل السعادة والشخصية " .

٥- أساليب حل الخلاف بين الأصدقاء :

إن الاختلاف فى وجهات النظر شىء وارد بين الأصدقاء ، فالتطابق التام شىء مستبعد ، كما أن هناك أخطاء قد يرتكبها الصديق مثل التفاخر أو الخذلان أو السخرية وغيرها ، وللإبقاء على الصداقة كهدف أساسى لابد من مجابهة هذه الخلافات بالطرق التالية :

- ١- الاعتذار أولاً عن الخطأ إذا ورد .
- ٢- التفاهم والنقاش الذى يساعد على إزالة الاختلاف وتقريب وجهات النظر .
- ٣- إزالة أى آثار للخلاف أو الخطأ الذى ارتكب بإظهار المودة والاهتمام .

٤- التسامح عما بدر من أخطاء إذا لم تكن جوهرية تخل بأساس الصداقة ذاتها.

٦- أسباب الفشل في تكوين الصداقات :

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى عجز الإنسان عن تكوين صداقات حقيقية ممتدة وهناك أسباب كثيرة تبرر هذا الفشل، منها :

١- سوء التنشئة الاجتماعية كأن يُربى الصغير في أسرة تفضل الانغلاق أو العزلة .

٢- الشعور بعدم الثقة في النفس، وهذا ينجم عن فشل دراسي مثلاً وينسحب هذا الفشل على كل مجالات الحياة للفرد .

٣- عدم تبني قيمة الصداقة كشيء هام يسعد الإنسان .

٤- القلق الاجتماعي وعدم الاستقرار .

٥- المزاج الكئيب .

٦- الارتياب في الآخرين .

٧- رفض العلاقات الشخصية الحميمة والاكتفاء بالسطحي منها .

٨- عدم القدرة على تقديم المساعدات العلمية .

- استبيان :

اطرح على نفسك الأسئلة التالية وأجب عنها "بصدق" واحكم على صداقاتك في ضوء ما سبق :

هل تعتبر الصداقة شيئاً مهماً في حياتك ؟

هل تفضل العزلة والانفراد ؟

ما الصفات التي يجب أن تتوافر في صديقك ؟

ما الصفات التي لا يجب أن توجد بصديقك ؟

عندما تقابل شخصاً لأول مرة كيف تتعامل معه ؟

ما الخلافات التي تقع في الأغلب بينك وبين الأصدقاء ؟

ما هي الأساليب التي تحل بها هذه الخلافات ؟

ما الموضوعات التي تتكلم فيها مع صديقك ؟

هل تكشف لصديقك كل أسرارك ؟

هل بينكما كثيراً من الأنشطة المشتركة ؟

هل أنا صديق جيد ؟!

إن للصداقة الحقيقية دوراً هاماً في اكتمال سعادة الإنسان وذلك لأنها علاقة اجتماعية مليئة بالمشاعر الوجدانية وقائمة على الاتجاهات المتشابهة والاهتمامات المتبادلة ، وتحقق المساندة والتشجيع ، وتدعم المفهوم الإيجابي عن الذات .

وتعتبر الصداقة علاقة تتسم بالحميمية نظراً لما يقوم به الأصدقاء من إيضاح صادق تلقائي عن مشاعرهم الدفينة وخصوصياتهم الدقيقة ، وأسرارهم ، فالصديق يسر بهوموم وآماله وأفراحه وأحزانه ومشاكله لصديقه ، وآرائه وخبراته ، وهو ما يحقق توازناً نفسياً ضرورياً للفرد .

والصداقة تسهم على نحو مباشر أو غير مباشر في عملية التنشئة الاجتماعية للفرد ، فالصديق يميل إلى تقليد صديقه والاحتذاء به فيكتسب عن طريقه صفات حسنة أو سيئة .

والإنسان تكتمل سعادته إذا نجح فى اختيار أصدقاء يشاركونه ميوله واهتماماته ، فهل أنت سعيد أنك استطعت أن تختار أصدقاء ، تحقق من ذلك بالإجابة على ما يلى :

النقاط

- ١- لماذا استقبلت أصدقاءك آخر مرة ؟
 - أ- لأنك تعتقد أنه كان لزاماً عليك ذلك ؟ ٣٠
 - ب- لأنهم يحبونك كثيراً ؟ ٢٠
 - ج- لأنهم يسلونك ؟ ١٠
- ٢- خلال عطلتك الأخيرة :
 - أ- اكتسبت أصدقاء جددًا بسهولة ؟ ٣٠
 - ب- هل فضلت البقاء وحيداً ؟ ٢٠
 - ج- هل فشلت فى تكوين أى صداقة رغم توافر النية لاكتساب أصدقاء جدد . ١٠
- ٣- فى حالة المرض الخفيف " زكام / صداع " وأنت مضطر إلى زيارة صديق لاطلاعه على حالتك "
 - أ- هل تقرر البقاء فى المنزل وعدم الذهاب إليه معتمداً على تفهمه للموقف ؟ ١٠
 - ب- أتذهب لزيارته رغم المرض ؟ ٣٠
 - ج- أتذهب لمجرد تقديم الاعتذار ؟ ٢٠
- ٤- كم تدوم صداقتك ؟
 - أ- سنوات عدة ؟ ٣٠

- ٢٠ ب- هل يتوقف ذلك على أصدقائك ؟
- ١٠ ج- عموماً ، بعض الوقت ؟
- ٥- إذا علمت بسر خطير لأحد أصدقائك ؟
- ٢٠ أ- هل تحتفظ بالسر ؟
- ٣٠ ب- أتفكر في إفشاء سر صديقك ؟
- ١٠ ج- هل تفشى السر فور معرفته ؟
- ٦- إذا واجهت مشكلات محيرة :
- ١٠ أ- هل تتغلب عليها دون مساعدة أى صديق ؟
- ٢٠ ب- هل تلجأ لأصدقائك الذين تثق بهم؟
- ٣٠ ج- لا تطلب المساعدة إلا فى الضرورة القصوى وهى حالات نادرة .
- ٧- عندما يصادف أصدقاءك مشاكل خطيرة :
- ٣٠ أ- هل يلجأون إليك - عامة - طالبين المساعدة ؟
- ٣٠ ب- هل يطلب المساعدة منك صديق واحد أو صديقين حقيقيين؟
- ١٠ ج- هل يظهرون تحفظاً فى اللجوء إليك ؟
- ٨- هل تعقد صداقات جديدة ؟
- ٢٠ أ- بفضل أصدقاء آخرين .
- ٣٠ ب- بالمصادفة ..
- ١٠ ج- على أثر مخالطة طويلة وبحذر شديد ..

- ٩- ما هي السمات التي تحب ان تعثر عليها فى الصديق؟
- ٣٠ أ- اتساع الأفق ..
- ٢٠ ب- الأمانة المطلقة ..
- ١٠ ج- الاحترام الذى يكره لك ..
- ١٠- ما هي المميزات التى تعتقد أن أصدقاءك يقدرونها فيك ؟
- ٢٠ أ- قدرتك على إضحاكهم ..
- ١٠ ب- قدرتك على جعلهم يفكرون .
- ٣٠ ج- قدرتك على جعلهم يشعرون بالحرية.
- ١١- هل تشارك فى الحياة الاجتماعية ؟
- ٢٠ أ- بالغناء إذا ما طلب منك ذلك .
- ٣٠ ب- بالاستمرار فى الغناء أم تختلق الأعذار للرفض .
- ١٠ ج- بالرفض بحسم وبنبرة جامدة ..
- ١٢- هل يظن أصدقاءك بأنك ؟ ..
- ٣٠ أ- الشخص الذى يمتدحهم كلما سنحت الفرصة ..
- ١٠ ب- الشخص الذى يصارحهم بالحقيقة حتى لو جرحتهم ..
- ٢٠ ج- الشخص الذى يتجنب إطراءهم أو انتقادهم ..
- ١٣- هل تظن بأنك ؟
- ١٠ أ- لا تتفق إلا مع من يشاركوك الميول والآراء.
- ٣٠ ب- تتفق مع الجميع تمامًا .

- ج- تتفق مع الذين يقدمون التعاطف معك . ٢٠
- ١٤- هل تقدر " المقابل " وتكون ؟
- أ- أول من يضحك عليها. ٣٠
- ب- تتضايق جداً ولكن لا تبتدى ذلك. ١٠
- ج- سعيداً أو متضايقاً حسب مزاجك فى هذا اليوم. ٢٠
- ١٥- هل تحب أن يستشيرك الآخرون ؟
- أ- الأمر سيبان ولكن تفضل أن يطلبوا هم ذلك. ٢٠
- ب- يجب أن يعتمدوا عليك. ٣٠
- ج- لا .. على كل شخص أن يحل مشاكله. ١٠

إذا حصلت على ٤٥٠:٣٥٠ نقطة فأنت صديق ناجح ويعتمد عليك الأصدقاء كثيراً ، ولكنك تعقد الصداقات بصعوبة .

إذا حصلت على ٣٥٠:٢٥٠ نقطة فإن صداقاتك معرضة للتوتر وعدم الانسجام و عليك تقديم المزيد للآخرين .

ملحوظة: الاستبيان السابق مترجم عن كتاب " اكتساب الأصدقاء " لفرنوى سوزارنى .

إذا وجدت أنك لست صديقاً جيداً، فاتبع الإرشادات التالية لتحسن من إمكاناتك كصديق :

- الثقة المتبادلة : الناتجة عن الصراحة والمصارحة .

- الإصغاء الجيد للصديق بعيداً عن وضعه موضع المتهم الذى توجه له الأسئلة أثناء الاستجواب .

- الصراحة فى كل الأمور بدون مواربة إذا كان الغرض من هذه الصراحة حث الصديق نحو شىء حسن أو التقدم نحو الأمام أو اجتناب شر ما .
- البهجة عند لقاء الأصدقاء بالمرح والضحك والبعد عن الكآبة .
- التسامح القائم على الفهم وتقبل عيوب الصديق هو السبيل الوحيد لتخلص هذا الصديق من سلبياته .
- الابتعاد عن التملق بالإطراء المستمر أو الموافقة الدائمة على كل ما يقوله الصديق .
- الابتعاد عن التكلف، لأن التلقائية هى أقصر الطرق لاكتساب حب ومودة وصدقة الآخرين .
- ينفر الصديق من صديقه إذا استشعر منه غيرة أو حسد أو غرور .
- تجنب الصديق الفضولى الذى يطرح الأسئلة دون تحفظ لمجرد جمع المعلومات والأسرار .
- تجنب الصديق المبتذل، أى الذى لا يتحسس ألفاظه ولا يختارها .
- تجنب الصديق الذى يقاطعك دون توقف، مما يثير غيظك ويعكر صفوك ويسبب سوء تواصلك معه .
- تجنب الصديق الأخرق الذى يسىء التصرف ولا يستطيع الحكم على الأمور بدقة فذلك الصديق تكثر أخطاؤه ويسبب لك التوتر .
- تجنب الصديق المدعى الحكمة الذى يظهر نفسه وكأنه يملك حلاً سحرية لكل المشكلات .

- تجنب الصديق الذى يعارض لمجرد المعارضة ولا يحتمل سماع رأى آخر غير رأيه لأنه غالباً ما يكون أنانياً ذاتياً .
- كن صريحاً عند اكتساب أصدقاء من مجال عملك ، لأن هذه الصداقات غالباً ما يتدخل فيها طموحات الترقى والصراعات .
- حاول أن تكتسب صداقات جديدة فى الأندية والرحلات والنقابات والنزهات والزيارات لأنها عادة ما تكون صداقات ثابتة ودائمة .



السعادة .. والقيم



إن لكل شخص منا مجموعة من القيم التي يدير حياته وفقاً لها. والقيم جزء لا يتجزأ من واقع الحياة وهي التي تحدد طريقة تقويم الأشياء والأعمال والأحكام والحكم على الحسن والقبيح والمباح والمحرم .

والقيم هي التي تؤثر على حاجاتنا واهتماماتنا ومعتقداتنا وسلوكياتنا واتجاهاتنا ودوافعنا .

وللحكم على مجمل القيم التي تتبناها، اسأل نفسك الأسئلة التالية :

هل تحكم على ما هو مرغوب أو مرفوض في موقف معين حسب القيم ؟

هل تحدد أهدافك وفق هذه القيم ؟

هل تعتنى بارتقاء القيم وتطويرها وتعديلها للوصول إلى نسق أمثل ؟

- أنواع القيم :

هناك نوعان للقيم ، قيم شاملة عامة ، ومنها :

١- الحياة المريحة .

٢- الإنجاز .

٣- المساواة .

٤- الأمن .

٥- الحرية .

٦- المتعة .

٧- الحب .

٨- احترام الذات .

٩- الانسجام الداخلى .

١٠- الصداقة .

ومنها قيم شخصية مثل :

١- الطموح . ٩- الصدق .

٢- الطاعة . ١٠- الأمانة .

٣- الانضباط .

٤- تحمل المسؤولية .

٥- الثقافة .

٦- الشجاعة .

٧- المرح .

٨- الاستقلال .

ومنها قيم مهنية مثل النجاح المهني .

ومنها قيم أخلاقية مثل الأمانة والعدالة .

ومنها قيم فكرية مثل الذكاء وسرعة البديهة .

ومنها قيم سياسية مثل الحرية والديمقراطية والوطنية والعدالة الاجتماعية .

ومنها قيم وجدانية مثل الحب والتقبل .

ومنها قيم جمالية مثل الجمال والانسجام .

ومنها قيم دينية مثل نقاء الضمير وطاعة الله .

- مظاهر القيم :

من السهل أن تقول على نفسك أنك صادق أو أمين أو أنك تؤمن بقيمة المساواة ولكن .. هل فعلاً تمارس هذه القيم في مظاهر محددة؟ .

انظر لمظاهر بعض القيم واختبر نفسك :

١- التدين :

- تؤدى الشعائر الدينية دون تهاون .
- تستمتع بقراءة الكتب الدينية .
- تقوم بأعمال خيرية متعددة .

٢- الصدق :

- أنت شجاع فى قول الصدق .
- أنت لا تختلط بالكاذبين .
- أنت تنشد الحقيقة دائماً .
- تقدر الصادقين وتقترب منهم .

٣- الأمانة :

- أنت مصدر ثقة لمن حولك .
- أنت تؤدى الأمانات لأصحابها .
- تحافظ على الممتلكات العامة .

٤- الإنجاز :

- تقوم بعملك على أكمل وجه .

- لديك رغبة فى المزيد من التفوق .
- أنت مثابر فى عمل المهام الشاقة .

٥- التعاون :

- ترغب فى التعاون مع الآخرين .
- تستمتع بالعمل الجماعى .
- تقدم المساعدة لمن يحتاجها .

- استبيان :

اقرأ القيم التالية وقدر لنفسك درجة من ١ : ٥ ، إذا قلت درجاتك عن ١٠٠ فأنت تفتقر لانسق قيمى مناسب وتحتاج لإعادة بنائه ، ومن ١٠٠ : ١٥٠ فأنت تدبر حياتك وفقاً لانسق قيمى جيد ومن ١٥٠ فما فوق فأنت تتمتع بانسق جيد رائع :

الدرجة	القيمة
	١- الإصلاح والتغيير
	٢- المعرفة
	٣- الحب
	٤- العمل
	٥- المساواة
	٦- الأمانة
	٧- التسامح
	٨- احترام الوالدين
	٩- إرضاء الوالدين

الدرجة	القيمة
	١٠- التقديمية
	١١- التطلع
	١٢- الحياة العائلية
	١٣- الكفاءة
	١٤- الجمال
	١٥- الصراحة
	١٦- النظام
	١٧- الكرم
	١٨- الصداقة
	١٩- الحرية
	٢٠- الطموح
	٢١- التدين
	٢٢- التعاون
	٢٣- السمعة الحسنة
	٢٤- المشاركة
	٢٥- القيادة
	٢٦- المتعة
	٢٧- الحكمة
	٢٨- السلام العالى

الدرجة	القيمة
	٢٩- الكسب المادى
	٣٠- الحصول على تقدير الآخرين
	٣١- الدأب
	٣٢- الالتزام بالمواعيد
	٣٣- أن تكون محبوباً
	٣٤- التقدير الاجتماعى
	٣٥- احترام الذات
	٣٦- تحمل المسؤولية
	٣٧- الاستمتاع بالعمل
	٣٨- العقلانية
	٣٩- الصدق
	٤٠- العدالة



السعادة .. والإرشاد النفسى



كثيرون منا يخجلون من طلب المساعدة النفسية أو الإرشاد النفسى وذلك رغم حاجتنا إليه فى كافة مراحل حياتنا . فالتوجيه النفسى يساعد على حفاظ الفرد على كيانه وذاته وشخصيته وتوازنه النفسى ، وخاصة أن الفرد لديه دافع تحقيق الذات ومن ثم لديه استعداد دائم لتنمية ذاته وتطويرها وتحديد استعداداته وإمكاناته .

والإنسان غير قادر على تحقيق سعادته إلا إذا كان قادراً على مواجهة مواقف الصراع والطوارئ ، والإرشاد النفسى يساعد على التعامل مع هذه المواقف من مرحلة الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة؛ لأن هذه المشكلات لا تعتمد على فترة معينة من النمو ، ومن ثم لا يجب أن نخجل من طلب المعونة النفسية الإرشادية من أجل نمو نفسى سوى وهذا يتطلب عدة أشياء يجب على الفرد أن يتعلمها كي يصبح سعيداً وناجحاً فى حياته .

ضرورة الإرشاد العائلى :

يشمل الإرشاد العائلى عدة أمور ، منها الإرشاد فى الزواج وإرشاد الأبوين والأولاد من أجل تطوير وفهم شخصية الفرد . والإرشاد العائلى شىء عسى وضرورى لأنه يساعد الأسرة على إيجاد طريقة صحيحة فى حل مشاكلهم، مما يساعد على تماسك الأسرة والارتقاء بها .

وعندما تلجأ الأسرة إلى المرشد النفسى فإن ذلك يمنحهم الفرصة من أجل التعبير عن آرائهم بحرية وصدق وذلك يساعد على تشخيص المشكلة وإيجاد الحل .

إرشاد الأطفال :

لابد أن تطلب العائلة المساعدة والتوجيه والإرشاد النفسى إذا كانت تريد تنشئة أطفالها تنشئة سليمة وسوية، وذلك لأن مرحلة الطفولة تتسم بسرعة النمو الجسمى والفسىولوجى والحركى والعقلى واللغوى والاجتماعى والجنسى والانفعالى .

وتتلخص مطالب النمو فى مرحلة الطفولة فيما يلى :

- تحقيق الأمن الانفعالى .
- تعلم المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الفروق بين الجنسين .
- تكوين الضمير .
- تعلم ضبط الانفعالات .
- تعلم التفاعل الاجتماعى .
- تكوين الأصدقاء .
- تحقيق التوازن الفسىولوجى .
- تعلم ممارسة الاستقلال الشخصى .
- تعلم المهارات العقلية .
- تكوين اتجاهات إيجابية نحو الجماعة .
- القيام بما يتوقعه الوالدان منه .
- الشعور بالثقة فى الذات وفى الآخرين .
- التمييز بين الصواب والخطأ .
- نمو مفهوم الذات .
- تعلم تحمل المسئولية .

إن تنوع مطالب النمو فى هذه المرحلة الخطيرة يجعل الإرشاد النفسى ضرورة ولا يجب على الآباء والأمهات التردد فى طلبه، وخاصة أن كثيراً من الأطفال يواجهون المشكلات التالية :

- مشكلات النظام : أى الإهمال واللامبالاة والإلحاح والتخريب .
- اضطرابات النوم : مثل الكابوس والأرق وقلة أو كثرة النوم والمخاوف الليلية.
- اضطرابات التغذية : ومنها رفض الأكل أو فقدان الشهية أو الإفراط فى تناول الطعام .
- اضطرابات الإخراج : ومنها التبول اللاإرادى أثناء النوم أو اليقظة أو عدم التحكم فيه .
- التأخر الدراسى .
- سوء التوافق المدرسى .
- سوء التوافق الأسرى : أى اضطراب علاقة الطفل بالوالدين والإخوة والأخوات والأقارب .
- الاضطرابات النفسية الجسمية .

ونشير هنا إلى أن الإرشاد النفسى فى الحالات السابقة لا يقدم للطفل فقط وإنما يقدم للوالدين والإخوة أو لمن يكون مسئولاً عن الطفل واتخاذ القرارات المناسبة بشأنه، وتركز خدمات الإرشاد النفسى العلاجى حول توفير بيئة آمنة مناسبة لتوفير متطلبات النمو الخاصة بهذه المرحلة وكذلك علاج المشكلات الحياتية اليومية ولا بد أن يتم فى صبر وتروى وهدوء وثقة متبادلة وإتاحة الفرصة للطفل كى ينمو ويجرب وتكوين مفهوم إيجابى عن ذاته وكل ذلك يتم دون تعجل أو إفراط .

- إرشاد المراهقين والشباب :

تتسم مرحلة المراهقة والشباب بالتوتر الشديد، والاحباطات والصراع والقلق وذلك لأن هذه المرحلة تستلزم إشباع المتطلبات التالية :

- ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني .
- ممارسة الحقوق المدنية .
- تحمل المسؤولية الاجتماعية وتقبلها .
- التطبيع الاجتماعي .
- ممارسة الهوايات المناسبة .
- تحقيق التوازن .
- تقبل الجسم والتعبيرات التي تطرأ عليه .
- توسيع الخبرات العقلية .
- ضبط النفس .
- ضبط السلوك الجنسي .
- استكمال التعليم .
- الاستعداد لاختيار شريك الحياة وتكوين الأسرة .

قد تفرز هذه المتطلبات بعض المشكلات بل نادراً ما تمر هذه المرحلة دون التعرض لمشكلة ما، مثل :

١- المشكلة الجنسية : وتعد هذه المشكلة من أخطر مشاكل الشباب لأن الشاب يكون مؤهلاً جنسياً ولكن الممارسة الجنسية غير مسموح بها مما قد يسفر عن تورط الشاب في خبرات تشعره بالذنب ، ومن المشكلات الجنسية أيضاً تأخر البلوغ الجنسي والشعور بالنقص أو البكور الجنسي وما يصاحبه من انعزال وخجل وقلق . وهنا تأتي أهمية الإرشاد حيث يتعرف الشاب على ما ينقصه من المعلومات الجنسية الصحيحة والمساعدة في توجيهه اجتماعياً ونفسياً.

٢- المشكلات الاجتماعية : مثل الانطواء والانحراف والتمرد ومقاومة التقاليد الاجتماعية وتحدى الأوامر والقوانين .

٣- المشكلات الانفعالية : ومنها سرعة الاستثارة والحساسية المفرطة وازدواجية المشاعر والغضب والثورة والخجل والاكتئاب .

٤- المشكلات الدراسية : ومنها السرحان وعدم الانضباط ورفض القواعد والقوانين التي تفرضها المؤسسة التعليمية وتحدى الإدارة المدرسية مما يؤدي إلى القشل والرسوب .

٥- المشكلات الأخلاقية : ومنها الشك في وجود الله والإلحاد وما يصاحب ذلك من شعور بالذنب وتآنيب الضمير .

٦- المشكلات الأسرية : ومعناه انفصال الوالدين أو الطلاق أو افتقار الشاب إلى القدوة الحسنة وخاصة الوالدين .

٧- المشكلات المهنية : ومنها الجهل بالفرص المهنية المتاحة أو سوء التوافق المهني أو البطالة ، التأهيل المهني الهزيل .

ويعتبر الإرشاد المهني للشباب ذا أهمية خاصة لأنه يمدهم بمعلومات عن متطلبات السوق من حرف ومهن وعمل وهو ما يساعد الشباب على اختيار نوع الدراسة التي تؤهله لهذه المهن .

ولابد من تعريف الشباب بتعاليم دينهم وما يتطلبه السلوك الديني القويم والبعد عن الآثام والذنوب ويدعم ذلك الاتجاه لتوعية الشباب بكيفية استغلال أوقات فراغهم في ممارسة أنشطة مفيدة من رحلات ورياضة ومعسكرات وتعلم بعض الأعمال اليدوية .

- إرشاد الكبار والشيخوخة :

إن مرحلة الشيخوخة هي مجموعة تغييرات نفسية وجسمية تحدث بعد مرحلة الرشد وترتبط الشيخوخة عند البعض بالعجز والضعف العام وضعف الحواس، إلا أن ذلك لا ينطبق على جميع الحالات .

ومن متطلبات هذه المرحلة ما يلي :

- تحقيق التوافق مع رفاق السن .

- القيام بأى نشاط يتماشى مع قدرات المسن .

- التوافق مع الأوضاع الأسرية التى تطرأ نظراً لانفصال الأولاد عن الأسرة، الواحد تلو الآخر .

- التوافق مع الأجيال التالية .

- ممارسة أنشطة وهوايات تلائم مرحلة التقاعد .

- الاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين .

- تقبل نقص الدخل .

- إقامة صداقات جديدة تناسب طبيعة المرحلة .

- التوافق بالنسبة للضعف الجنسى .

- التوافق مع موت الزوج أو الزوجة أو الأصدقاء .

ويهدف الإرشاد إلى مساعدة كبار السن على مواجهة مشاكلهم النفسية الناجمة عن عدم تحقق المتطلبات السابقة فتظهر المشكلات التالية :

١- الوحدة : يعاني الشيخ الذى لم يتزوج أو الذى توفيت زوجته أو الذى تفرق أبناؤه من العزلة والوحدة القاسية وبعضهم يفضل الموت على انتظاره وحيداً .

٢- المشكلات الصحية : ومنها ضعف الحواس وتصلب الشرايين والضعف الجنسي والترهل والذبول .

٣- المشكلات الانفعالية : قد يصاب كبار السن بالتشاؤم والقلق والخوف من الموت ومن المرض والوحدة والعزلة .

٤- مشكلات التقاعد : يؤدي فقدان الوظيفة أو المركز الاجتماعى إلى زيادة وقت الفراغ والشعور بعدم القيمة .

٥- المشكلات الاجتماعية : يعاني كبار السن من العلاقات الاجتماعية المحدودة وذلك بسبب وفاة كثير من الأصدقاء والأقران مما يؤدي إلى الانطواء والكسل الاجتماعى .

٦- المشكلات العقلية : ومن أخطر المشكلات العقلية التى يواجهها كبار السن مثل خبل الشيخوخة وضعف الذاكرة والنسيان .

ويعتبر الإرشاد النفسى للشيوخ عملاً إنسانياً من الدرجة الأولى، لأنه يؤهل الكبار لهذه المرحلة قبل حلولها ، فيحصلون على إرشادات ونصائح لملء أوقات فراغهم بما يشبع حاجتهم النفسية وتحقيق الأمن النفسى ، وبما يساعد على تحقيق توافق مع عادات الأجيال اللاحقة من الأبناء والأحفاد بما يحقق حياة سعيدة لجميع الأطراف .

ومما سبق يتضح أن المشكلات النفسية إذا لم يتم التغلب عليها ، تجعل الإنسان يعيش فى نفس العالم ولكن منفصلاً عنه لأنه مضطرب وتعيس ويعيش فريسة للقلق والمخاوف والوساوس والانقباض وهى مشاعر تمنعه من تعلم ميول

جديدة وإقامة علاقات ناضجة وذلك لأن الصحة النفسية لا تتحقق إلا بتحقيق
مواءمة مع البيئة المادية والاجتماعية .

وأقترح إقامة مكاتب للإرشاد النفسى مثل مكاتب الصحة، تقدم العون
والمساعدة لفئات الأطفال والشباب والشيوخ ويصبح التردد عليها شيئاً عادياً بل
ودليلاً على الوعى واتساع الأفق .



السعادة .. الأسرة / الأم



- الأسرة :

إن الأسرة - حسبما يقضى الدستور المصرى - هى أساس المجتمع وإذا صلحت صلح المجتمع ، والأم هى أساس هذا الكيان فهى تنجب الأطفال وتربيهم فإما أن يكونوا مواطنين متزنيين صالحين أو مواطنين فاسدين، إذن فالأسرة من خلال الأم تعمل على تقدم أو تأخر المجتمع بل والأمة كلها .

وكى تنجح الأم فى مهمتها لابد أن تكون على معرفة جيدة بمراحل نمو أطفالها وطبيعة احتياجات كل مرحلة وأن تتحرر من كل ما هو تقليدى ، فبوعيتها لا تأخذ العادات والتقاليد البالية كمسلمات لابد من اتباعها، وذلك لأن كثيراً من هذه العادات تكون ذات نتائج سلبية.

- الأم :

الأسس التى لابد أن تتبعها الأم لتقوم بدورها بنجاح :

- الاطلاع على الكتب التربوية والثقافية التى تقدم للأم المعلومات والإرشادات التى تعينها على تربية أطفالها.

- تهيئة الأبناء للتعامل مع البيئة المحيطة بهم وتقبل متغيراتها .

- تنمية السلوكيات التى ترقى وجدانهم وعواطفهم بتنمية حواسهم ومشاعرهم نحو العالم الخارجى وذلك بتهيئة الظروف والمواقف والخبرات التى تجعلهم يستمتعون بجمال هذا العالم من مناظر الطبيعة من سماء وماء وأشجار وزهور وطيور وأمواج وغيرها .

- احترام الآخرين والحرص على مشاعرهم فلا يجرحونها بالكلام أو الفعل ومساعدتهم للقيام بواجبات اجتماعية حسب أعمارهم ومشاركة الآخرين فى الأفراح والأحزان والقيام بأعمال تطوعية فى مرحلة الشباب، وهو ما يربى وجدانهم ويتعلمون التألم لآلام الآخرين والفرح لأفراحهم وهو ما يؤدى من ناحية أخرى إلى التخلص من الأنانية وحب الذات .

- إتاحة الفرصة للأبناء للتعبير عن مشاعرهم بانطلاق وتلقائية، فهذا يعلمهم التعبير الصادق عما يدور بدواخلهم.

- مشاركة الأبناء فى ألعابهم ولهوهم والإنصات لتعليقاتهم والتفاعل معهم فى شتى المواقف .

- إتاحة الفرصة للأبناء كى يشاركوا فى إدارة شئون المنزل فهذا يعلمهم تحمل المسؤولية ويجعلهم يتصلون بالواقع ويتعاملون معه بكفاءة .

- توفير الحنان والدفء والرعاية، فذلك هو الطريق الصحيح والوحيد لإقامة علاقة ناجحة مع الأبناء قوامها الثقة المتبادلة والصدقة .

- تنمية الشخصية الناضجة المتكاملة التى تتكيف بشكل مستمر مع البيئة .

- تعويد الأبناء على المتابعة والصمود ومواجهة الصعاب والتمسك بالمبادئ.

- مساعدة الأبناء على التعرف على إمكاناتهم وتوجيه هذه الإمكانيات فيما يحقق لهم النجاح ويجنبهم الخوض فى تجارب تفوق قدراتهم وتتناهى مع ميولهم فتكون النتائج سلبية .

- الحرص الشديد على تكوين الضمير أى وضع المبادئ والمثل والقيم فى نسق واحد يوجه سلوكهم فيعتاد الأبناء على الصدق والأمانة والدفع والعطاء من خلال مواقف حياتية صادقة وإن لزم الأمر على الأم خلق بعض المواقف التى تظهر مدى تمسك الأبناء بهذه القيم الإنسانية والمبادئ الخلقية .

- تعويد الأبناء على استثمار أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع وخاصة فى مرحلة المراهقة والشباب ، فتوجه الأم أبناءها إلى هوايات مفيدة ومتنوعة كل حسب ميوله ، وفى العطلات الصيفية يجب تشجيعهم والاشتراك فى الرحلات والمعسكرات وغيرها من الأنشطة التى تطلق طاقاتهم الإبداعية والجسمية .

- تشجيع الأبناء على تكوين الصداقات العميقة وإرشادهم إلى الطريقة الصحيحة لاختيار أصدقائهم .

- تعويد الأبناء على أن يتكاتفوا ويتضامنوا مع بعضهم البعض ، ومع الآخرين مما ينمى المحبة والتفاهم والاحترام .

وأهم أشكال التكافل الأسرى هو التعاون على تدبير أمور المنزل ونفقات المأكل والمشرب واللبس والترويح ، وغيرها مما يساعد على التخلّى عن أساليب الفردية المطلقة .

وهنا لابد أن نشير إلى أن العلاقة الزوجية المتوازنة القائمة على التفاهم والحب المتبادل تنعكس - دون شك - على صحة الأبناء النفسية ، وعلى كفاءة الأم وكفاءة الأب ، وعلى اجتياز الصعوبات الحياتية اليومية التى تواجه أعضاء الأسرة وتصبح الأسرة مدرسة يتعلم فيها الأبناء الحقوق والمسئوليات الاجتماعية والاعتماد على النفس غير مكثف بخدمة نفسه وإنما بتعاونه مع الآخرين لتحقيق مصالح مشتركة تخدم ذاتها والمجتمع ككل وهو النضوج النفسى والاستقلال الشخصى ، ودور الأم نحو أبنائها يتوقف على إيمانها بدورها نحو ذاتها فلا بد أن تطور عقلها ، وتنمى شخصيتها وترقى ذوقها ، واكتساب خبراتها ، ومقاومة التبدل والتحجر وذلك بالتعليم المستمر ، والقراءة المستمرة والتفاعل مع الأمهات الأخريات لتبادل الخبرات .

السعادة .. الضحك



- لماذا تضحك؟!

هل تضحك : سرور ورضا ؟!

هل تضحك : عجب وإعجاب ؟!

هل تضحك : عطف ومودة ؟!

هل تضحك : شماتة وعداوة ؟!

هل تضحك : مزاح وطرب ؟!

هل تضحك : سخرية ؟!

هل تضحك : زهواً بنفسك ؟!

هل تضحك : من السخافة ؟!

إن الضحك يسرى بين البشر كما تسرى اللغة فهو حاجة نفسية يفرج بها الإنسان عن مشاعره ، ويروح بها عن نفسه وتفيد الذهن لأنه يحث على التفكير السريع ويشحذ الفهم ويفيد الذهن وهو نقيض للحزن والبكاء .

والضحك يرتبط بالتصرف في الجماعة، فنادرًا ما يضحك الإنسان عندما يكون وحيداً ، فهو إذن عمل جماعي يدل على انسجام الشخص مع الآخرين وتفاعله معهم .

بل إن الضحك ملكة اجتماعية . فلماذا لا تضحك ؟!

إننا لا نضحك بسبب ضغوط الحياة اليومية التي تؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة تجعلنا لا نميل إلى الضحك، ومن هذه الضغوط :

- الضغوط الأسرية بسبب الصراعات والانفصال والطلاق وغيرها .
 - الضغوط العضوية من الأمراض والإجهاد الشديد .
 - = الضغوط والأعباء اليومية في العمل .
 - = التلوث البيئي .
 - = الضغوط الانفعالية كالاكتئاب والقلق .
 - = مرض أو وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء .
 - = الانتقال إلى عمل جديد أو مكان جديد .
 - تعاطى العقاقير والكحول والكافيين وغيرها .
- وهذه الضغوط تسفر عن المظاهر التالية :

- اضطرابات التنفس .
- اضطرابات النوم .
- اضطرابات الهضم .
- الإجهاد السريع .
- تلاحق الأمراض .
- التوتر العضلي الشديد .

وحتى تعرف طريق المرح والضحك لابد أن تتخلص من هذه الضغوط أو على الأقل تخفف من حدتها وذلك عن طريق :

- الانتظام في أداء تمارين رياضية .
- عدم التدخين .
- عدم تعاطى الكحوليات .

- تناول الإفطار يومياً .
- القيام بأنشطة دينية .
- القيام بإجازات أو عطلات .
- القيام بأنشطة ترفيهية .
- القيام بأنشطة اجتماعية .

إضافة إلى ذلك حاول البحث عن مصادر للبهجة والسرور وذلك من خلال الالتقاء بالأصدقاء والقيام بالرحلات والذهاب إلى السينما والمسرح وزيارة الأهل والأقارب ، والإنصات للقرآن بتركيز ، عبر عن حبك وإعجابك بالآخرين ، تطوع لمساعدة شخص أو خدمة جار أو قريب ، ابحث عن كتب تحملك على الابتسام والضحك عند قراءتها، مثل كتب لنوادير جحا ، أو مسرحيات كوميدية، أو مشاهدة أفلام مبهجة ، ابتسم للآخرين ، العب مع طفل ، عندما تضحك فاضحك بعمق ، اجتمع مع أشخاص سعداء ، احضر حفلاً موسيقياً ، قم بزيارة متحف ، استدع الأشياء السارة أو المرححة ، ابتسم للناس ، قم ببعض تمارين الاسترخاء .



أقوال عن السعادة



انشغل العلماء والحكماء والفنانون والمبدعون بتعريف السعادة، وبعد أن تناولنا ركائز السعادة باعتبارها قيمة من قيم العصر الحديث تعالوا نرى ماذا قال بعض هؤلاء عن السعادة :

- " إنها البهجة الحقيقية فى الحياة .. أن يكون لك هدف عظيم وأن تكون طاقة معطاء بدلاً من أن تكون كتلة مصابة بالنرجسية " " برنارد شو " . وهنا يعظم شو من شأن خروج الإنسان عن ذاته وتحرره من الأنانية وتبنيه قضايا عظيمة يعيش لأجلها .

- " ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهد ؟ يتفق عامة الناس وصفوتهم على أنه السعادة " " أرسطو " . ويؤكد أرسطو على السعادة كهدف جوهرى من حياة الإنسان .

- " إن كل بنى البشر قد خلقوا سواسية ، وأن خالقهم قد حياهم بحقوق لا يجوز انتزاعها منهم ، منها الحق فى الحياة والحرية والجد فى طلب السعادة " " إعلان الاستقلال الأمريكى " . وكما فى هذا النص أن السعادة هى جزء من نصوص الدستور لأعظم دول العالم ويجب أن يكون كذلك بالنسبة لكل دول العالم .

- " إن الأخلاق هى روح العبقرية بل إن الأخلاق أندر من العبقرية والأخلاق هى أثمن موهبة " " جورج ديهاى " . والقصد هنا أن الإنسان لا يمكن أن يحقق سعادته وهو مجرد من الأخلاق، أى يحب الآخرين ويحترمهم ويحاول فهمهم . والأخلاق هى العمل على تجديد الحياة وملؤها بالمعاني النبيلة الكبيرة

– " الذى تعذب أكثر من الكل يعرف أكثر من الكل " " أوسكار وايلد " .
إن من يبدو للآخرين أتعس الناس لأنه يتألم أكثر منهم هو فى الواقع أحسن
حالةً منهم لأن الألم تجربة تعلم الكثير ، ويؤكد هومبروس على هذا المعنى
عندما قال : " الحياة بلا ألم .. مستحيلة " .

= " إن من تؤلمه ضرورته يظن كافة من لا تؤلمهم ضرورتهم سعداء " " برنارد
شو " ويعنى شو هنا أن الإنسان لا يجب أن يأخذ بالظاهر من الأمور ، فقد
نجد إنساناً قد توافرت لديه كل الإمكانيات وتطلته سعيداً ، لأنه لا سبب لديه
للتعاسة والواقع قد يكون غير ذلك لخواء نفسه ولغاية طموحاته .

– " كل العائلات السعيدة تشبه بعضها بعضاً " " تولستوى " . يؤكد
تولستوى هنا أن السعادة لا تمنح ولا هى سر بل لها أصول وقواعد ثابتة ولو
بحثت وراء كل العائلات السعيدة ستجد أن كل الأسباب متشابهة .

– " إن الله الذى وهب الإنسان الحياة وهبه الحرية فى نفس اللحظة ولنفس
السبب " " توماس جيفرسون " . يؤكد الكاتب على معنى الحرية والاستمتاع
بها ، بل يؤكد على أن الإنسان لن يذوق طعم السعادة وهو مكبل فى الأغلال
المفروضة عليه أو على فكره .

– " افتح عينيك لترى الحياة من حولك ، وأغلب الظن أنك لا ترى إلا ما
تفكر فيه ويسيطر على عقلك وحياتك " " رجاء النقاش " .

– " اختصر .. اختصر .. فالإنسان يجب أن يعيش حياة بسيطة وعالية
الهدف فى نفس الوقت " " ثورو [كاتب أمريكى] " .

يدعو ثورو هنا إلى الابتعاد عن المبالغات فى تصوير مشاعرنا الحقيقية وهى
أحد أسهل الطرق للعيش فى سعادة " .

– " إننى رجل سعيد ، لأننى أعترف بأن الحياة قائمة على الصراع بين
الخير والشر وأن فى هذا العالم وجوه نقص كامنة فيه " . " أوسكار هامر شتين
[موسيقار أمريكى] .

- " كن جميلاً ترى الوجود جميلاً " " إيليا أبو ماضي ."

= " الإنسان السعيد غنى ، ولا يستتبع ذلك أن يكون الإنسان الغنى سعيداً " " مثل سنغالي " .

= " السعادة هي أكثر من ابتسامة على الوجه ، إنها القلب الذي تشع فيه البهجة . وهي إدراك بأن الإنسان يقوم بما يجب عليه القيام به " " سره بارليت " .

= " إن أفضل وسيلة للنجاح هي أن تبدأ بالعمل بالنصيحة التي تسديها لغيرك " " أتوتيم " .

- " السعادة هي الشعور بالرضا إثر مجهود شريف بُذل " " أرنولد بنيت " .

- " لا غنى للسعادة عن الدين " " لورد بادن باول " .

- " كل من عثر على زوجة ، عثر على السعادة وعلى مسرات السماء كلها " " مآثر لينك " .

- " بالإمكان عمل الكثير بالحقد ولكن الحب يصنع أكثر " " وليم شكسبير " .

- " إن طريقته النموذجية كي يكون محبوباً جداً من الناس تتلخص في أنه كان يحبهم بصدق " " ديل كارنيجي " .

- " من أعظم سعادات هذه الحياة الصداقة وإحدى سعادات الصداقة أن يكون للمرء من يآتمنه على سره " " ألكسندر مانزوى " .

- " لا تستعمل كلمة جديدة مطلقاً ما لم تكن : ضرورية ومفهومة ورنانة " " فولتير " .

- " البداية هي نصف كل شيء " " لوقيان "
- " كل شيء ملك لمن يعرف الاستمتاع به " " أندريه جيد "
- " لا ينبغي أن نتذمر ، هناك دائماً ما هو أسوأ " " جاك شاردون "
- " كل امرئ لا يقبل ظروف الحياة ، إنما يبيع روحه " " شارل بودليير "
- " أولئك الذين يرفضون رؤية الحقيقة يسعون لتدمير أنفسهم بكل بساطة " " جيمسى بولدوين "
- " الحذر قلما يضل " " كونفوشيوس "
- " السعادة ليست في الواقع والحقيقة ، ولكنها في خيالنا ، فإذا نزعنا أحلامنا من مسراتنا لم يبق لنا من السعادة شيء " " مارسيل بروست "
- " أغلق باب السعادة في البيت الذى يرتفع فيه صوت الزوجة على صوت الرجل " " سعدى الشيرازى "
- " فى الخير كل أنواع الحكمة " " يوريبديدس "
- " أنا لا أعرف عطية أعظم من أن أسدى يدًا فى الخفاء ثم ينكشف خبرها مصادفة " " تشارلز لام "
- " أفضل طريق لتأمين السعادة المقبلة هي أن تكون اليوم سعيداً بقدر ما هو ممكن " " تشالز إليوت "
- " من هو أسعد البشر؟ هو ذاك الذى يقدر مواهب الآخرين ويشاركهم غببتهم كما لو كانت غببته " " جوته "
- " سعادة الإنسان هي فى الحياة ، والحياة هي العمل " " تولستوى "

- " السعادة تكمن فى فكرتنا عنها وليست فى الطريقة التى يوفى بها المستقبل عهوده " " جورج صاند " .

- " كن مهذباً مع الجميع ، أنيساً لكثيرين ، حميماً مع الصلة ، صديقاً لواحد عدواً للا أحد " " بنيامين فرانكلين " .

- " من يفكر فى سعادة الآخرين يمكنه أن يرجو السعادة لنفسه " " أندريه مورو " .

- " السعادة هى أن تملأ الساعة التى أنت فيها فحسب " " رلف وولدو إمرسون " .

- " إن المرشد الوحيد للإنسان هو ضميره ، والدرع الوحيد لذاكرته هى استقامة أعماله وإخلاصه فيها " " ونستون تشرشل " .

- " التصرف الجميل هو أفضل من الشكل الجميل . إنه الأجل بين الفنون الجميلة " " إمرسون " .

- " من الضرورى لسعادة الإنسان أن يكون - فكرياً - صادقاً ومخلصاً مع نفسه " " توماس باسى " .

- " إذا بحثت جيداً ، تجد " " أفلاطون " .

- " لا يشيخ المرء طالما هو يبحث " " جان رويستان " .

- " الحياة لا تطاق إلا عندما يعيش الجسد والروح فى انسجام تام " " د . هـ . لورانس " .

- " الدقة فى المواعيد هى ميزة الذين يعملون كثيراً ، وضدهم العاطلون عن العمل هم الذين يسمحون لأنفسهم بتبذير الوقت القليل الذى منحناه لنحيا " " لويس برومفيلد " .

- " إحصان قليل ، سرور كبير " " هوميروس " .
- = " كل شيء مشترك بالنسبة للأصدقاء الحقيقيين " " أرسطو " .
- = " السعادة الحقيقية هي أن يمارس المرء مهارته بحرية " " أرسطو " .
- = " لا يكون المرء سعيداً إلا بنسبة ما يعطى " الدوس هكسلي " .



المراجع



المراجع العربية :

- حسين أحمد أمين ، كيمياء السعادة ، سلسلة اقرأ ، دار المعارف ، ١٩٩٨ .
- أسامة سعد أبو سريع ، الصداقة ، عالم المعرفة ، ١٩٩٣ .
- رجاء النقاش ، التماثيل المكسورة ، سلسلة اقرأ ، دار المعارف ، ١٩٦٣ .
- مايكل أرجايل ، سيكولوجية السعادة " مترجم " ، عالم المعرفة ١٩٩٣ .
- جمعة سيد يوسف ، سيكولوجية اللغة والمرض العقلي ، عالم المعرفة ، ١٩٩٠ .
- محمود أحمد حماد ، الحياة المثلى وكيف تحققها ، سلسلة اقرأ ، دار المعارف ، ١٩٦٠ .
- قاموس مصطلحات علم النفس ، دار النهضة المصرية .
- د . مصطفى ناصف ، اللغة والتفسير والتواصل ، عالم المعرفة ، ١٩٩٥ .
- د . عبد اللطيف محمد خليفة ، ارتقاء القيم ، عالم المعرفة ، ١٩٩٢ .
- العصبية ، أسبابها ، تلافئها ، علاجها ، دار النهضة المصرية .
- أمير بقطر ، من الزواج ، كتاب الهلال ١٩٦٢ .
- د . نعمات فؤاد ، أزمة الشباب ، كتاب الهلال .
- د . عزت حجازى ، الشاب العربى ومشكلاته ، عالم المعرفة .
- د . عبد الحميد يونس ، مجتمعنا ، الهيئة العامة للكتاب .
- د . محمد أحمد خلف الله ، الأسس القرآنية للتقدم ، كتاب الأهالى .

- عباس محمود العقاد ، التفكير فريضة إسلامية ، الهيئة العامة للكتاب .
- د . أحمد محمد الحوفى ، سماحة الإسلام ، الهيئة العامة المصرية للكتاب.
- د . محمد أحمد خلف الله ، مفاهيم قرآنية ، عالم المعرفة ، ١٩٨٤ .
- لوردبادن باول ، طريق النجاح ، مكتبة المعارف ١٩٨٧ .
- د . سمية فهمى ، حياتنا فى ضوء علم النفس ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٨ .
- سمير شيخانى ، شخصيتك المتفوقة ، مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .

📖 المراجع الأجنبية :

- 1- Witson.J, Sociology of leisure , Annual Review of Sociology , 1980 .
- 2- Shaver . P, and Buhr meister . D, lonlines Sex role , Basic Group Processes , New York 1983 .
- 3- Lakey.B & Hellen . afriend
American J, of Community Psycholog , 1983.
- 4- Stephen R ,Covey
First thing First , Simon & Schuster.

الفهرس



الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٥	مشكلات السعادة
٨	السعادة والشخصية
٢١	السعادة والحاجات
٢٥	السعادة واللغة
٢٨	السعادة والأولويات
٣٦	السعادة والأدوار الاجتماعية
٣٩	السعادة والصداقة
٥١	السعادة والقيم
٥٧	السعادة والإرشاد النفسى
٦٥	السعادة .. الأسرة .. الأمر
٦٨	السعادة .. الضحك
٧١	أقوال عن السعادة
٧٧	المراجع

