الفصل السادس

الكوتشنج

الطريق إلى السعادة

ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- تعريف السعادة
- السعادة نسبية تختلف بين الناس
- أنواع السعادة
- متطلبات السعادة
- الوصول إلى السعادة
- كيفية تحقيق السعادة
- تسعة علامات للسعادة
- استقصاء : هل أنت سعيد في حياتك ؟

الفصل السادس

الكوتشنج
الطريق إلى السعادة

يقول إبراهيم الفقي رائد التنمية البشرية: تضعك المعرفة في صفوف الحكماء، ويضعك العمل في صفوف الناجحين، ويضعك التفاهم في صفوف السعداء، ومن الأقوال المشهورة عن السعادة Happiness، السعادة لاتهبط عليك من السماء؛ بل أنت من يزرعها في الأرض، كن قنوعاً بما عندك تكن سعيداً، السعيد يرى الحاضر أفضل أيامه، والمتفائل يرى مستقبله أفضل من حاضره، أما المتشائم فينظر إلى الماضي باعتباره أفضل الأيام، ولا يرى مستقبله إلاقاتماً، وهذا الفصل يلقي الضوء على ماهية السعادة، من حيث، التعريف والأنواع والمتطلبات وكيفية تحقيقها، إلى جانب مجموعة استقصاءات مرتبطة بموضوع الفصل، تساعدك في قياس بعض الصفات لديك.

تعريف السعادة:

تعتبر السعادة مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع ويتمنى تحقيقها في مختلف المجالات، إنها شعور عام يشعر به الناس ويشتركون فيه ؛ أي أنها متاحة في يد الجميع، ولقد اهتم علم النفس بدراسة السعادة وأثرها على النفس البشرية من خلال فرع من فروعه، وهو ما يُطلَق عليه علم النفس الإيجابي أو علم نفس النجاح؛ حيث يهدف هذا الفرع على إجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تقدم لنا مداخل ومفاتيح تحسين مستوى الأداء النفسي للفرد.

ويعرِّف علماء علم النفس "السعادة" بأنها:

"العيش في حالة سرور، والرضا العام عن الحياة، وإشباع الرغبات، والتمكُّن من تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها، والوصول إلى الطموحات التي يسعى الفرد إليها، بالإضافة إلى القدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات وعن الآخرين"، والسعادة من الجانب الإنفعالي كما عرَّفها علماء علم النفس بأنّها: "الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، ومن الجانب التأمُّلي المعرفي، هي الوصول إلى مرحلة الشعور والإحساس بالرضا" (انظر: سيد عبد الفتاح:2011؛ محمد حلاوة: 2012).

كذلك من تعريفات السعادة بأنها ذلك الشعور الداخلي بالبهجة والسرور، بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابي للحياة وللأشياء، أي أنّها عبارة عن ذلك الإحساس الذي يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية، والسعادة أيضا شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال على الحياة، بمعني أنها الشعور الإيجابي نحو النفس والآخرين، والاتجاه المتفائل نحو الحياة والدراسة والعمل، فالسعادة هى نقيض الحزن والهم والإحباط والتشاؤم.

السعادة نسبية تختلف بين الناس:

الناس تختلف في طباعها واتجاهاتها نحو السعادة، حيث هي شعور نسبي بمعني أن ما يحقق السعادة لشخص ما ليس بالضرورة أن يحقق السعادة لشخص أخر، فالناس يختلفون فيما بينهم تجاه السعادة ؛ حيث يرى البعض السعادة في المال، والبعض الآخر يراها في الإنجاز والنجاح، وقد تكون السعادة بالنسبة لشخص ما هى العيش في رغد، ولدي شخص آخر في شراء فيلا أو سيارة أو شراء الملابس باهظة الثمن، وربما تكون السعادة في الزواج من المحبوب أو المحبوبة، أو بإكمال التعليم والحصول على أعلى الدرجات العلمية، أو تقلد منصب رفيع، وربما تكون السعادة لدى شخص يراها في خدمة الناس ومساعدتهم ورؤية البسمة على وجوههم... أشياء كثيرة يرى الإنسان فيها أسباباً للسعادة، لكن السعادة الحقيقية تكمن في أن يكون قلب الإنسان عامراً بحب الله سبحانه وتعالى، فيعيش براحة وطمأنينة ورضا وقناعة، ولايلتفت كثيراً للأشياء المادية، لأن السعادة الحقيقية من وجهة نظره هي راحة البال وطاعة الرحمن والصحة والستر...

أنواع السعادة:

للسعادة أنواع كثيرة، منها:

1- سعادة دائمة (في جميع المناسبات) وسعادة مؤقتة (في بعض المناسبات مثل: عند السفر والنجاح والترقية).
2- سعادة في الأسرة وسعادة في العمل وسعادة مع الآخرين.
3- سعادة القلب (بالحب الشريف للآخرين) وسعادة العقل (بالعلم والمعرفة). وسعادة الجسم (بالصحة والعافية).
4- سعادة حقيقية (بالعبادة والتدين وحب الوطن والأسرة والعمل والآخرين) وسعادة زائفة (يجدها الإنسان في الانغماس في ملذات الدنيا).

متطلبات السعادة:

تختلف السعادة وتكثر بحسب اختلاف جوانب الحياة البشرية، فهناك السعادة التي يحصل عليه الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تُشبع الحاجات والجوانب المعنوية. ومن أبرز هذه المتطلبات ما يلي:

- الاكتفاء المادي والحصول على الدخل الذي يلبّي الحاجات الأساسية للفرد.
- التحلّي بالصحة البدنية وتمام سلامتها.
- وضع الأهداف وتحديدها بحيث تكون أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- شغل الأوقات بالأعمال المفيدة والنشاطات المنتجة.
- تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام.
- قدرة الفرد على تغاضي وتجاهل المثيرات السلبية.

الوصول إلى السعادة:

إنّ حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل إنّ هناك العديد من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها من الممكن أن تتحقّق له ما يُسمّى بالسعادة، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

- **تحسين العلاقة مع الله**: يعتبر الدين هو أحد الأسباب التي تساعد على خدمة الإنسان روحياً، إذ جاءت الأديان الثلاث لتحسين وتوطيد العلاقة مع الله، حيث تقوم على إدخال الراحة والسكينة إلى النفس، كما تمحنه القوة والإحساس بالسعادة، فالأشخاص الصالحين يكونون أكثر الناس فرح وسعادة، رغم أنهم يواجهون العديد من الصعوبات والمتاعب في الحياة.
- **مرافقة الأصدقاء الصالحين**: يعتبر الإنسان من الكائنات الاجتماعية، لذلك لايقدر على العيش منعزلاً عن الآخرين، لذلك يجب عليه تكوين الصداقات والعلاقات معهم، وخصوصاً إذا اختار الأصدقاء الإيجابيين والمشجعين.

- **المعرفة والتثقيف**: تعتبر المعرفة هي أكثر الطرق المتبعة للحصول على السعادة، إذ إنّ قراءة الكتب تمنح الفرد شعوراً بالفرح والابتهاج، والسبب أنه يستطيع التأقلم مع غيره، كما يُعدل ويُحسن من أفكاره، كما تزيد ثقته بنفسه، وقدرته على تحديد مساره في الحياة.
- الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بالحالة النفسية والذاتية للفرد.
- الإنجاز والقيام بالأعمال الجيدة والمفيدة باستمرار.
- **الاهتمام بالجانب الترفيهي** الذي يُدخِل البهجة والسرور على النفس البشرية، والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية الودودة (انظر: سيد عبدالفتاح:2011؛ محمد أبو حلاوة:2012).

كيفية تحقيق السعادة:

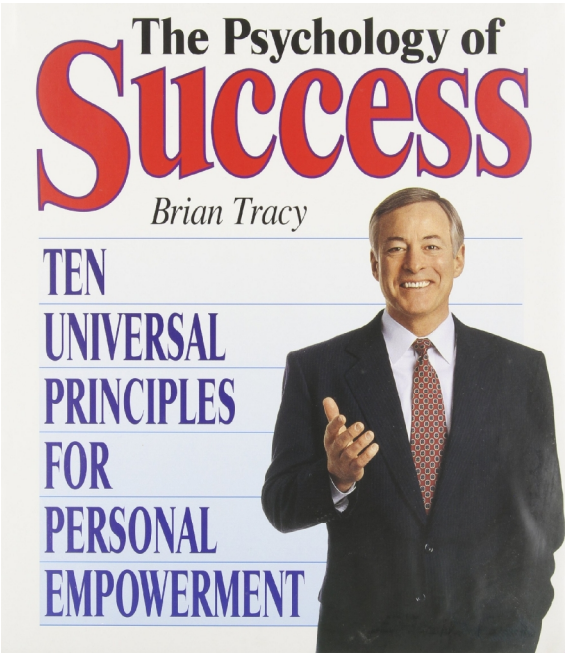
ولتحقيق السعادة في حياتك يمكن أن تتبنى الاتجاهات وتمارس السلوكيات التالية:

- المرح والسرور والفكاهة والضحك.
- الإقبال على الحياة، والتمتع بالأمل والطموح.
- الرضا والطمأنينة، وعدم الخوف.
- حب الناس وإقامة علاقات اجتماعية موجبة معهم.
- العمل والاجتهاد، عدم النظر لما لدى الناس.
- الاعتراف بالنعم التي لديك، وهي بلا شك كثيرة.
- الإيمان بأن الإنسان لا بد أن تنقصه أشياء عديدة، لأن الكمال لله وحده.
- شغل أوقات الفراغ بشكل مناسب ومفيد وفي أنشطة محببة.
- النظر إلى الأمور من جانبها المضيء أو المشرق.
- مصادقة الأصدقاء السعداء والمتفائلين والمخلصين.

تسع علامات للسعادة:

بران ترايسي Brian Tracy في كتابه علم نفس النجاح The Psychology of Success حدد تسع علامات للسعادة هي:

1- وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان.
2- سكينة القلب.
3- تحقيق مستوى عالٍ من الطاقة.
4- تحقيق علاقات طيبة مع الناس.
5- السيطرة على أوقاتنا.
6- تجاوز كل المشاعر السلبية في حياتنا.
7- حب الآخرين.
8- الشعور بالرضى عن أنفسنا وعمن حولنا.
9- الاكتفاء المالي الذاتي.



استقصاء... هل أنت سعيد في حياتك ؟

هل أنت سعيد في حياتك ؟ ما أنواع السعادة ؟ كيف يتمكن تحقيق السعادة ؟

هل يمكن الحصول على السعادة هذه الأيام في ضوء تعقد الحياة وكثرة المشكلات والهموم التي تحيط بنا ؟

هذه الأسئلة مهمة جداً في حياة كل إنسان، نحاول من خلال هذا الاستقصاء أن نساعدك في الإجابة عليها.

الاستقصاء

أجب عن الأسئلة التالية بـ "موافق" أو " موافق إلى حد ما " أو " غير موافق".

1- أرى أن الصداقة عملة نادرة في الوقت الحالي ؟

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

2- لا أجد وقت الفراغ الكافي لممارسة هواياتي المحببة:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

3- الدنيا مليئة بالحزن والهموم والمشكلات أكثر من أوقات السعادة:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

4- أرى أن هناك تداخلاً بين حياتي العائلية ودوري في العمل:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

5- عملي لا يتيح لي قضاء وقت كاف مع أسرتي:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

6- إذا سمعت أن أحد أصدقائك فاز بجائزة هل تشعر بالحقد عليه ؟

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

7- إذا حصل أحد زملائك في العمل على ترقية هل تندب حظك؟

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

8- هل ترى أن عبء العمل الذي تقوم به كبير جداً ؟

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

9- ليس لدى رؤية واضحة عن علاقة عملي بأهداف المنشأة التي أعمل بها:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

10- إنتاجيتي في العمل في الأغلب منخفضة:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

11- أتخوف من الغد في معظم الأوقات:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

12- عدد أيام غيابي في العمل تعتبر كثيرة:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

13- علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين مصدر شقاء لي:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

14- في الأغلب أفكر في الأحداث غير السارة التي حدثت لي:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

15- عندما أسمع الموسيقى أو أشاهد التليفزيون لا أستمتع بهما:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

16- في المناسبات لا أحب زيارة الأقارب والأصدقاء لي في المنزل:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

17- لا يوجد لدى الوقت لزيارة الأقارب والأصدقاء:

❑ موافق ❑ موافق إلى حد ما ❑ غير موافق

18- أشعر بالجمود في حياتي وعملي:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

التعليمـات:

1- اعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة غير موافق، ودرجة واحدة في حالة الإجابة موافق إلى حد ما، وصفر في حالة الإجابة موافق.

2- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة

تفسير النتائج:

1- إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت سعيد في حياتك، تأخذ الأمور ببساطة، تنظر إلى الأشياء من جانبها المشرق، لديك علاقات طيبة مع المحيطين بك، لديك الأمل في غد أفضل، تحمد الله على ما أنت فيه من نعم ولا تحسد الناس.

2- إذا حصلت على 24 ـ 13 درجة فأنت سعيد في حياتكم بدرجة متوسطة، أنت تعرف بعض مصادر السعادة ولا تعرف البعض الآخر، أنت أحياناً سعيد وأحياناً أخرى غير سعيد، اقرأ مقدمة الاستقصاء مرة أخرى حتى تستفيد منها في معرفة كيف تحقق لنفسك سعادة أكثر في معظم مواقف الحياة.

3- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت غير سعيد في حياتك، أنت حزين ومحبط وغير مبتسم معظم الوقت.. طريق السعادة ليس صعباً.. يمكن لك أن تسير فيه، ابدأ صفحة جديدة مع نفسك ولا تكدرها بالهموم، وابتسم لنفسك وللآخرين، وأنجز الأعمال المطلوبة منك، واقترب من الله، وصادق السعداء والمسرورين.