

السعادة والمحب

(أمنية غالية.. وصناعة ناقية)

سلسلة ثقافة يسكنها الجميع

٢٣

السعادة والرضا

(أمنية غالية.. وصناعة راقية)

إعداد

الركنورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

عالم الكتب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ
إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾

[سورة فاطر، آية ٣٤]

إهداء

أهدى هذا الإصدار إلى:

- زوجى الفاضل.. وأولادى.. وأحفادى

أغلى ما لدى فى هذه الدنيا

- أخوانى وأحبائى وكل من يتمنى أن يعيش فى سعادة ورضا.

- الآباء والأبناء والمربين وكل الناس

من أجل تحقيق السعادة تلك الأمنية الغالية والصناعة الراقية

المحتويات

مقدمة الإصدار الأول

المقدمة

ما هي السعادة وما معنى الرضا؟

معنى السعادة من منظور الشريعة الإسلامية

السعادة وعلاقتها ببعض الجوانب الأخرى

[العبادة، الصبر والصلاة، الهموم والأحزان، الصحة، المال،

القلق، الملل، النجاح، الأفكار السلبية]

أسباب السعادة والرضا

أنواع السعادة

التائج والمشكلات المترتبة على عدم السعادة والرضا.

أوهام السعادة

الشباب بين السعادة والرضا وبين الأهواء ومتطلبات

المجتمع

كيف نعيش كشباب في سعادة ورضا؟

أجل ما قيل في السعادة من الأمثال وأقوال العلماء

والمشاهير

مقومات السعادة والرضا

خصائص الشخصية السعيدة

معوقات وأسباب عدم السعادة والرضا

قصص واقعية لأشخاص سعداء وآخرون غير سعداء

كيفية الوقاية من الإحساس بعدم السعادة والرضا

كيفية علاج الشعور بعدم السعادة والرضا

خطوات السعادة

مفاتيح أخرى للسعادة

نظرة الإسلام لعلاج الهموم والأحزان

نصائح للتخلص من التعاسة

الخاتمة

قائمة المراجع

الإنتاج العلمى للمؤلفة

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية بكلية البنات جامعة عين شمس، وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة علمية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى عام (٢٠٠٢م) للعمل بكلية التربية والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة - سابقًا - جامعة طيبة حاليًا - وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام

الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان والأبناء والمربون والجميع من تلك الثقافة، وأن ينتفع بها المنفعة القصوى.. وأن يتقبل الله هذا العمل. وهذا هو الإصدار الثالث والعشرون من هذه السلسلة تحت عنوان: السعادة والرضا (أمنية غالية.. وصناعة راقية).

وأدعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.
وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى.
والله ولي التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٩ م

السعادة والرضا

(أمنية غالية .. وصناعة راقية)

المقدمة :

أن السعادة معنى لا يمكن الوصول إليه بكنوز الذهب والفضة؛ لأنها أعلى من الذهب والفضة، السعادة كاللؤلؤ في أعماق البحار، تحتاج إلى غواصٍ يُتقن فن صناعة الاكتشاف والغوص، السعادة هي مواقف وكلمات وتطلعات، ونظرات إلى الحياة بواقعية وأمل وتطلع وإشراق. ابحث في داخلك، ففي أعماقك السعادة، وفيها ينبوع الذي لا ينضب.

وقد تطرق السعادة بابنا، لكنها متحركة فلا نعرفها، ولذلك لا نفتح لها، وربما تأتي السعادة ويعيشها الإنسان بكل قواه العقلية والنفسية والبدنية، ولكنه لا يشعر بها كسعادة الأطفال الصغار الذين يسعدون بحياتهم وهوهم وبراءتهم وألعابهم وبساطتهم، ومع ذلك ربما لا يشعرون بهذه السعادة؛ فإذا كبروا وقرأوا وعقلوا سمعوا عن شيء اسمه السعادة، وبدعوا يبحثون عنه وكأنه شيء مفقود..

لو كانت السعادة بالمال والذهب والفضة والدولار والرصيد

لكانت الجبال والمناجم أخرى بالسعادة منا؛ فإن فيها الشيء الكثير من ذلك.

ولو كانت السعادة بالجمال والنضرة والحسن والزينة والبهاء
لكانت الطواويس أخرى منا بالسعادة، ولكانت الورود والزهور
والرياحين والشقائق أجدر منا بها،

ولو كانت السعادة بالبطش والقوة وجهارة الصوت والصولجان
لكانت الوحوش أتم سعادة من الإنسان.

وإذا كانت السعادة هي الأخلاق الفاضلة، والأقوال الرشيدة،
والأعمال الصالحة، والجاه العظيم، والعقل الراشد فإن الإنسان أحق
بها.

فالسعادة هي هدف كل شخص في الحياة، ولكن المشكلة، في أن
البعض بدلاً من أن يسعى للحصول عليها يسعى لجلب تعاسته
وحزنه، بسبب استعجاله وعدم إدراكه لمفهوم الحياة بشكل صحيح
ولكن كل ما علينا أن نفهم أنفسنا ونتفهمها جيداً عندها نتعرف على
تطلعاتها وأمانيتها وحدودها كذلك بإمكاننا أن نتلمس احتياجاتها
وسماع أبنيتها وباختصار: علينا أن نصغى إلى صوت الحياة بداخلنا.

إن الشخص العادى عادة ما يصدر حكمه على سعادة غيره بظواهر
ذلك الشخص، فهو عادة يحكم على شخص بأنه سعيد إذا كان منطلق
الأسارير مبتسماً ضاحكاً، وقد يحكم عليه مثلاً بالسعادة، لأن له

مسكنًا جميلًا أو زوجة جميلة أو سيارة فخمة، أو لأنه سافر إلى معظم البلدان، أو لأنه ترقى إلى وظيفة ذات مرتب كبير، أو حصل على درجة علمية رفيعة.

أما الشخص المتعمق فيعلم أن هذه العلامات قد تكون كاذبة، وقد لا تكفى للحكم بالسعادة وقد تكون سببًا للتعاسة، فالإنسان قد تكون له زوجة جميلة أو وظيفة عالية ولكن لا يكون سعيدًا. لأجل ذلك فهو يبحث عن أسباب أكثر ثباتًا، كطمأنينة البال، فيشترط أن يشعر بالقناعة والرضا وسكون النفس.

ينبغي أن لا ننظر في الحكم على سعادة الفرد إلى ظواهر تصرفاته وسلوكه السطحي فقط، بل علينا أن نتعرف على ما بداخله.

كذلك نجد أن بعض علماء النفس يتعمقون في وضع المعايير التي بموجبها يمكن الحكم على الفرد بالسعادة، ولقد أورد بعضهم علامات للسعادة منها تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته واستمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، ونجاحه في عمله ورضاه عنه وإقباله على الحياة بوجه عام.

وما يسميه البعض لحظات سعادة كقودم مولود أو نجاح ابن أو شفاء مريض أو لحظة انتصار أو لحظة براءة أو لحظة تكريم وثناء واعتراف بفضل أو إنجاز أو لحظة ابتكار واكتشاف يرى البعض الآخر أنها لحظات سرور وفرح لا ينبغي أن يوصف صاحبها

بالسعادة، لأن السعادة كما يرون أكثر ثباتاً ودواماً وشمولاً.. فالسعادة الحقيقة هى السعادة التى يمكن أن ينعم بها جميع البشر الأبيض والأسود، الغنى والفقر، المتعلم والأمى، الطفل الصغير والشيخ الكبير، الذكر والأنثى.

ما أكثر ما يشتكى البعض من تعسر السعادة فى بيته وما أكثر ما يشعر الناس بهروب السعادة من حياتهم بعد أن كانوا يملكونها، بل هناك من لا يعرف للسعادة معنى فيظن أن السعادة فى المال أو فى الجاه أو فى السفر الكثير أو فى البيوت الفارهة، ولم يخطر بباله أن السعادة الحقيقية بين يديه لكنه لا يراها، فأين هى السعادة الحقيقية التى يتمناها الناس وكيف يحصلون عليها؟ وما أسباب التعاسة التى ترفرف فوق حياة الشكاكين وما العلاقة بين مشكلات الحياة وهمومها وبين التعاسة؟

هل السعادة حلم مستحيل ؟ كيف تعيش حياتنا وسط المنغصات اليومية التى لا تنتمى؟ وهل المال هو المفتاح السحرى لسعادة البشر؟

المال والثروة ليسا إلا حفنة من الأوراق والسعادة ليست فى المال إنما فى ما يجلبه المال للقلب من ألوان البهجة والسعادة. وحين تلجأ إلى العبادة، فإن سعادة القلب المؤمن بتحقيقها العبادة، ومدار السعادة فى الإنسان هو القلب، لو سعد القلب تستريح الجوارح وتطمئن، ويشعر الإنسان بالانتعاش والراحة.

هل توجد سعادة كاملة؟ وهل يوجد من هو سعيد سعادة مطلقة؟
أبى الله أن تتم السعادة فى الدنيا. إذ لا توجد سعادة إلا وبداخلها
منغصات. لا توجد لذة متكاملة فى الدنيا. الوجبة اللذيذة من الطعام،
وقد يعقبها مغص وعسر هضم. النزهة الجميلة يعقبها إرهاق وتعب
ونوم طويل. لا توجد سعادة تتم من البداية حتى النهاية دون
منغصات. ومن رحمه الله أن جعل سعادة الدنيا مشوبة بالمنغصات،
لأنه لو تركها مطلقة، لكانت درجة تعلقنا بها تجعل تركها شيئاً
مستحيلاً وصعباً.

إذن السعادة هى مطلب البشرية جميعها ولكن لا تتحقق السعادة
إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضى المرء على كل ما
يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها كان فى سعادة مستمرة لا تنقطع
عنه إلا إذا فقد الرضا.

فما هى السعادة وما حقيقتها؟ وهل هى الغاية القصوى للإنسان؟
وهل هى موضوعية أم ذاتية؟ وما هى مقوماتها ووسائلها
وخصائصها؟ وهل هى ممكنة؟ وهل يمكن أن توجد كاملة صافية؟

للإجابة على هذه الأسئلة وغيرها من التساؤلات المتعلقة بموضوع
السعادة والرضا أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية
للجميع تحت عنوان: "السعادة والرضا - أمنية غالية.. وصناعة
راقية".

وسوف يتضمن هذا الإصدار مفهوم السعادة والرضا، أسباب السعادة، مقومات السعادة والرضا، أنواعها، خصائصها الشخصية السعيدة، أوهام السعادة، قصص واقعية للسعداء وأخرى لغير السعداء والتعساء، أجمل ما قيل في السعادة من الأمثال وأقوال العلماء والمفكرين، وأهم طرق الوقاية من عدم السعادة والرضا، وأهم وسائل العلاج، وبعض النصائح الغالية التي يمكن أن تفيد في الإحساس بالسعادة والرضا... هذا إلى جانب بعض الأمور الهامة المتعلقة بالموضوع... وذلك بهدف تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع وتنمية وعى الوالدين والشباب والمربين والجميع بهذا الموضوع الهام من أجل إعادة البسم والسعادة والرضا إلى حياتنا جميعا ولمن لا يشعرون بالسعادة ويفتقدون الإحساس بالرضا...

وأدعو الله أن أكون قد وفقت في عرض الموضوع.. وأسأل الله العلمى القدير بأن يجعلنا جميعًا من السعداء الناجحين فى الدنيا والآخرة.

ما هي السعادة وما معنى الرضا؟

إن السعادة بسمة ظل طهّور، أو لهج لسان صادق بكلام طيب أو ذكر الله عز وجل، أو خفقة قلب متسامح تجاه إخوانه المسلمين، أو هدية بلا من ولا أذى، أو كرب يكشفه ربك عز وجل عنك وعن إخوانك المسلمين، أو هدف نبيل يتحقق لك أو على يدك أو على يد غيرك من المسلمين، أو ساعة جهد وعناء وعرق تعقبها راحة وتلوها نجاح، إن الأباطرة والأكاسرة والطغاة والظالمين والمجرمين، والأكابر والأثرياء ربما يخرجون من الدنيا وما ذاقوا أجمل ما فيها الأنس بالله عز وجل والسعادة بمناجاته.

أما الرضا: فهو الإيثار بالقضاء والقدر حيث يبعث على الراحة النفسية والسكينة، والرضا هو السبيل إلى السعادة لأنه يعود الصبر على البلاء والشكر على النعماء وترك الاعتراض والسخط على شيء من الأقدار.

وكلمة السعادة والرضا كلمتان مفردتان ذات أبعاد عديدة فهي تمثل فرحاً وابتهاجاً دائمين.

أولاً: السعادة والرضا عن أهل اللغة:

السعادة هي ضد الشقاوة سعد السين والعين والبدال تدل أصلاً على خير وسرور خلاف النحس.

والرضا هو ضد السخط، والرضى المطيع، والرضا هى القناعة.

ثانياً: السعادة عن علماء النفس والتربية:

هى شعور بالرضا داخل النفس، (ينبعث من داخلنا ولا يأتينا من الخارج)، مستمر بالغبطة والطمأنينة والراحة والبهجة، وهذا الشعور السعيد يأتى نتيجة الإحساس الدائم بخيرية الذات وخيرية الحياة وخيرية المصير، ولا يشترط أن تقترن السعادة بالنجاح، ولكن حبذا لو كان الناجح سعيداً أو السعيد ناجحاً.

والسعادة والنجاح معاً يجب أن يكونا هدف كل منا.

ثالثاً: الرضا فى الاصطلاح:

هو سرور القلب بمر القضاء. وقيل: الرضا ارتفاع الجزع فى أى حكم كان. وقيل: الرضا هو صحة العلم الواصل إلى القلب، فإذا باشر القلب حقيقة العلم أداه إلى الرضا، وقيل: استقبال الأحكام بالفرح.

وأعلى درجات الصبر هو الرضا، ولا يبلغه إلا من آتاه الله إيماناً وصبراً جميلاً، فتراه راضياً بما حلَّ به؛ سواء كان الذى حلَّ به فقراً، أو مصيبةً، أو علةً، أو غير ذلك.

سابعاً: مفهوم الرضا من الناحية النفسية:

الرضا هو أحد علامات التوافق النفسى للفرد، ولظاهرة الرضا

أهمية فى معرفة مدى توافق الإنسان فى جوانب حياته المختلفة، وبه الفرد يكون أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية فى التفاعل، وأكل استقراراً وسعادة، ويعتمد الرضا على الإرضاء وهو المحك الثانى للتوافق النفسى، والرضا والإرضاء عاملان مكملان لبعضهما.

والرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية ما، وتعقب إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات والأمانى.

والرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسى لما حققه الفرد فى مجال ما من مجالات الحياة وما سوف يحققه مستقبلاً.

الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

أولاً: الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتر كما ارتفعت درجة الرضا.

ثانياً: علاقته بالتقبل، فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعى أو الدراسى أو المهنى) كلما زادت درجة الرضا.

ثالثاً: علاقته بالتوقع، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكلما كان توقع الفرد إيجابياً كان رضاه أعلى.

السعادة هى شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً والشعور بالشئ أو الإحساس به هو شئ يتعدى بل ويسمو على مجرد الخوض

فى تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص وإنما هى حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغط على الأقل من وجهة نظره.

وهى حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضى عن النفس والقناعة بما كتب الله وهى أمر أميل إلى الإستمرار فى نفس الإنسان إجمالاً وتعتبر مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه.

وهى القدرة على العطاء والحب دون إنتظار المقابل، إنها التوازن بين الغرائز والرغبات الخاصة والذات والضمير... وهى الشعور باعتدال المزاج.

وكذلك فى اصطلاح بعض علماء النفس من الناحية الانفعالية: السعادة هى الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية السعادة هى الشعور بالرضا والاستمتاع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع.

وأن السعادة ليست نقيضه للتعاسة بل هما شيئين مستقلين عن بعضهما استقلالاً تاماً، وإن كان المرء لا يمكن أن يشعر بالسعادة والتعاسة فى آن واحد، وتؤكد أيضاً أن الأفراد الذين يشعرون بشدة السعادة، هم أنفسهم الذين يعيشون التعاسة بشدة أيضاً.

ويعرف البعض السعادة بضدها ويقولون: بضدها تتميز الأشياء، والأحوال التى ضد السعادة كثيرة منها: الألم والهمل والغم والضيق

والكرب والعسر والحسرة والاكتئاب والحزن والقلق والقنوط والتوتر والضجر والملل والسأم والخوف والإحباط والأسف والخزي والعار والوحدة والغربة والشعور بالحفاوة والدونية والشك والتشاؤم، فالسعادة عندهم خلو الإنسان من هذه الأحوال، ويعرف هذا المفهوم للسعادة بالمفهوم السلبي مقابل المفهوم الإيجابي، وهو كون حال المرء في غبطة وسرور وبهجة وابتهاج وارتياح وانسراح ولذة أو طمأنينة واستقرار بال أو رضا أو قناعة.

فالسعادة هي:

هبة ربانية، ومنحة إلهية، يهبها الله من يشاء من عباده جزاء لهم على أعمال جليلة قاموا بها في ذكر الله وشكره وحسن عبادته وتكون فيا لوز بالجنة والنجدة من النار، وهي مدد إلهي يضيف على النفس بهجة وراحة.

وهي راحة نفسه، وقوة داخلية تشيع في النفس سكونية وطمأنينة، بصفاء قلبي ونقاء وجداني وجمال روحاني، وتكون في تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي مثمر، وفي الواقعية في التعامل وعدم المثالية في النظر إلى الأشياء، والقدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم بالانفعالات والأعصاب والمشاعر وشعور عميق بالرضا والقناعة، وأن تدخل السرور على قلوب الآخرين وتشعر بالارتياح عند تقديم العون لهم، وترك الحسد والغل والنظر إلى ما في أيدي الآخرين.

والسعادة: هى الرضا، وهى عدم التطلع إلى ما أعطى الله سبحانه وتعالى الآخرين: ﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴾ [طه: ١٣١].

إن الكثيرين قد يكون عندهم ما يسعدون به من صحة وشباب وعافية وجاه ودين ودنيا، ولكن الذى يُفسد عليه هذه السعادة هو أنه يتلفت يميناً ويساراً فيرى هذا أصح منه، وهذا أقوى منه، وهذا أغنى منه، وهذا أحسن زوجه، وهذا أرفع رتبة، وهذا أحسن بيتاً، ولذلك يتكبرون وتقل سعادتهم؛ لأنهم تطلعوا؛ ولذلك كان أساس المقارنات من الشيطان: ﴿ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ ﴾ [الأعراف: ١٢]، وقال إخوة يوسف: ﴿ لِيُؤْسَفُوا لَأُخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا أُبَيِّنَا مِثْلَ مَا وَخَّضْنَا عَلَيْهِ ﴾ [يوسف: ٨]، فلا تقع فى شرك المقارنات، وارض بما أعطاك الله عز وجل، إلا أن تكون المقارنة فى أمر آخرى من العلم النافع، أو العمل الصالح، أو الخير الذى يقرب إلى الله عز وجل.

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "انظروا إلى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَلَّا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ"، [رواه مسلم].

فالرضا من السعادة؛ ولهذا كان من دعاء النبى ﷺ: "وَأَسْأَلُكَ الرضا بعد الْقَضَاءِ". حتى لو أن الإنسان أصيب فى ماله أو أصيب فى

نفسه أو أهله أو أصبح معاقاً أو كان ما شاء الله إذا وُجد في قلبه الرضا
شعر بالسعادة.

فلذلك تعرف السعادة بأنها رضا عام عن الحياة بتحقيق الرغبات
والأهداف والمقاصد أو بتحقيق الذات، وهذا الرضا يتمثل في الرضا
عن الحياة الاقتصادية، ومعناها تحقق الضروريات والحاجات
والكماليات والشعور بالصحة والرضا عن الحياة الأسرية والعلاقة
الزوجية، والرضا عن العمل والعلاقات الاجتماعية الصادقة، ورضا
الفرد عن سلوكه وتصرفاته الأخلاقية والدينية وأداء الواجبات
المتصلة بهما والرضا عن الوضع السياسى والاجتماعى عامة، والأمن
على النفس والعرض والمال.

ويرى البعض أن السعادة كالوردة الجميلة الألوان، الزكية الرائحة،
تأسر الناظرين إليها ويتمنى الجميع الحصول عليها، إلا أنها صعبة
المنال في نظرهم لأنها ومع جماها الخلاب محاطة بالأشواك، فيضعف
الجبان من أول لحظة، أما المقدام الشجاع فإنه يحاول لأنه يرى أن هذا
الجمال والسحر يستحق العناء، فيجد بعد ذلك أن تلك الأشواك لم
تكن سوى أشواك ناعمة وضعتها تلك الوردة حولها حتى لا ينالها إلا
من استحقها.

ويقصد بالأشواك الناعمة تلك الأسباب التى يفعلها العبد
للحصول على السعادة وهى الإيمان بالله عز وجل والقيام بكل ما أمر

به واجتناب ما نهى عنه وهذا بالطبع على ضعف النفوس وأصحاب الأهواء والشهوات والذين أطلقت عليهم اسم الجبناء فهم يريدون السعادة وينشدونها ولكنهم يرون أن الأسباب المؤدية إليها صعبة عليهم كتلك الأشواك الناعمة فيعيشون في الحزن والشقاء، وعكس ذلك أقوياء الإيمان الذين يحاولون ويحاولون بصبر وثبات حتى يرزقهم الله السعادة في الدنيا والآخرة.

وفي استفتاء أجرى على حوالى ١٦ ألف شخص، سئلوا ماذا تعنى لهم السعادة؟ ٣٦٪ قالوا: السعادة تعنى الحب، ٢٩٪ رأوا أن السعادة هى الرضا، ١٨٪ رأوا أن السعادة هى الصحة، ٧٪ رأوا أن السعادة هى الزواج، ٥٪ رأوا أن السعادة هى المال، وقال ٣٪ إن السعادة هى فى الطفولة، وقال ٢٪ إن السعادة فى السفر.

يقول الأستاذ عباس محمود العقاد: إن له صديقا رساما يتخيل الأشياء فتخيل السعادة ذات يوم ورسمها فتاة فى سن العشرين تركض ذات اليمين وذات الشمال فى توقد وحركة وحيوية وشعرها يتطاير يمنة ويسرة، وهى فى قمة السرور واللهو والبهجة، وعرضها على، فقلت له: لا أتخيل السعادة كذلك.

لأن هذا يمكن أن يعبر عنه بأنه هو أو طرب أو متعة لكن السعادة شىء آخر، فهى أقرب إلى التحررية والخبرة منها إلى الفرارة والمراهقة والجهل - فالسعادة ذوق ووجدان وإحساس فى داخل المرء فى قلبه وفى ضميره.

وفي دراسة أعدها أحد الأطباء النفسيين على مجموعة من الرجال والنساء لمحاولة فهم السعادة بين كثير من بنى الإنسان، توصلت الدراسة إلى أن النساء أقدر من الرجال على استيعاب السعادة وهن أيضاً أقدر من الرجال على استيعاب التعاسة فإذا أتيت للمرأة مقومات السعادة من الصحة والحياة الطيبة والبين الفسيح والزوج الصالح والذرية، فإنها تكون أكثر سعادة من الرجال، وعلى النقيض من ذلك فإنها إذا حرمت من هذه الأشياء فإنها تشعر بالبؤس والتعاسة والاكتئاب أكثر ما يشعر الرجل.

كما يؤكد البعض أن التفسيرات التي يمنحها الإنسان للظواهر التي تجلب التعاسة ليست في حقيقتها تعيسة، فالسماء الزرقاء الداكنة ليست تعيسة ولكن المتشائم يرى فيها كآبة والمتفائل يرى فيها حياة وتأمل، فوفقاً لإدراكنا يكون مزاجنا الشخصى، فنحن لا نستطيع أن نغير المناخ أو الظواهر الكونية المحيطة بقدر ما نستطيع أن نغير في نظرنا للأمر.

ومن خلال الاستعراض السابق لمفهوم السعادة والرضا نلاحظ أنها مرتبطات بالصحة النفسية.

ونستخلص من ذلك أن الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية لا بد من توافر السمات التالية فيه:

١- التوافق: ودلائل ذلك، التوافق الشخصى ويتضمن الرضا عن

النفس، والتوافق الاجتماعى ويشمل التوافق الأسرى والتوافق المدرسى والتوافق المهنى.

٢- قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التى يمر بها.

٣- الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك: أن يكون الفرد متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه، وسعيداً وليس متدمراً كارهاً لها. ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين، فلا يمكن للفرد أن يكون سعيداً وراضياً، إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية، وقادراً على مواجهة الأزمات والصعوبات التى يمر بها.

٤- تحقيق الذات واستغلال القدرات.. والتكامل النفسى.

٥- القدرة على مواجهة مطالب الحياة.. والعيش فى سلام وأمان.

معنى السعادة من منظور الشريعة الإسلامية

السعادة فى إصطلاح علماء الدين: سلوةُ خاطر يحمله المسلم، وانسراح صدر لمبدأ يعيشه، وراحة قلب كخير يكتفه.

إن السعادة ليست فى وفرة المال ولا سطوة الجاه ولا كثرة الولد ولا نيل المنفعة ولا فى العلم المادى.

السعادة كما يقول الدكتور يوسف القرضاوى: (شئ ينبع من داخل الإنسان، ولا يستورد من خارجه وإذا كانت السعادة شجرة منبتها النفس البشرية... والقلب الإنسانى فإن الإيمان بالله وبالدار الآخرة هو ماؤها وغذاؤها وهواؤها).

كما ذكر (مصطفى لطفى المنفلوطى) الأديب المصرى رحمه الله عن السعادة فى قوله: (حسبك من السعادة فى الدنيا ضمير نقى.. ونفس هادئة.. وقلب شريف).

وقال الدكتور أحمد أمين (وتجاربنا فى الحياة تدلنا على أن الإيمان بالله مورد من أعذب موارد السعادة ومناهلها).

ويقول الدكتور كامل يعقوب: (والحقيقة التى لا مستها فى حياتى - كطبيب - أن أوفر الناس حظًا من هدوء النفس هم أكثر نصيبًا من قوة الإيمان.. وأشدهم تعلقصا بأهداب الدين).

ويقول الشيخ عائض القرنى: (إذا عرفت الله وسبحته وعبدته وأنت فى كوخ، وجدت الخير والسعادة والراحة والهدوء).

إن الله عز وجل هو خالق السعادة والفرح وإذا قال تعالى عن الفرح أنه سوف يتحقق بشىء معين فهذا يعنى أنه منتهى الفرح والسعادة التى يمكن أن نحققها.

قال تعالى: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾.

ما هو فضل الله إنه القرآن الكريم ورحمته لنا أنه أرسل الرسول المصطفى محمد ﷺ، إذن سعادة كل مخلوق فى هذه الدنيا وفرحة وطمأنينة قلبه وانسراح صدره وزوال همومه وشعوره باللذة إنما يتحقق بنور القرآن الكريم ونور الصلة بسيدنا محمد ﷺ.

فمن جعل أوقاته والتفاتات قلبه وأحواله كلها معمورة بالقرآن الكريم والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين أفضل الصلاة والسلام فبلا شك فإنه سيسعد ويفرح بالقرب من خالقه عز وجل الذى خلقه ويعلم ما يفرحه وما يسر قلبه.

السعادة الحقيقية:

إن السعادة الحقيقية هى يوم أن تقف بين يدى الله تتلو كتاب الله تتدبر آيات الله، تبكى من خشية الله.. تذرف الدمع نادماً تبتغى بذلك

مرضاة الله.. تقف متأملاً مع قول الله عز وجل ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾.

وهي أيضاً عندما تتنحى لله ما بين ركوع وسجود.. وتتقلب في نعم الله ما بين قول سبحان ربى العظيم وسبحان ربى الأعلى.. فيا لها من سعادة ولحظات إيمانية رائعة.. نسأله فيها سبحانه وتعالى في حال السجود وتتقرب منه وتتذلل إليه وتتضرع إليه بالدعاء).

وأخيراً فإن هنالك حقيقة هامة وهي أن لا سعادة لاحد بدون تقدير من الله تعالى، سواء آمن أحدنا بذلك أم لم يؤمن، فليست السعادة ممكنة إلا إذا أراد الله لنا ذلك فالسعادة هبة من الله تعالى يمنحها لمن يشاء ساعة يشاء وكيف يشاء، ويسلبها من يشاء وساعة يشاء وكيف يشاء والله في خلقه شؤون ولا يسأل عما يفعل وهم يسألون.

وهذا لا يعنى أن السعى وراء السعادة باطل بل يعنى أنها كالرزق وكالنجاح، بحاجة إلى توفيق الله تعالى، بالإضافة إلى السعى والعمل والنشاط.

ومن معانى السعادة والرضا فى الكتاب والسنة ما يلى:

قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: ٩٧].

قال تعالى: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴿١٢٤﴾ [طه: ١٢٣، ١٢٤].

قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٥، ١٥٦].

قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢].

قال الله تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾ [البقرة: ٢١٤].

قال تعالى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: ٧].

قال تعالى: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴿٣٤﴾ [فاطر: ٣٤].

قال تعالى: ﴿مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [المائدة: ٦٩].

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعَدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُوذٍ﴾ [هود: ١٠٨].

قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ﴾ [البقرة: ٢٠٧].

قال تعالى: ﴿أَفَمَن أَسَسَ بُنْيَنَهُ عَلَى تَقْوَىٰ مِن اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرٍ أَمْ مَن أَسَسَ بُنْيَنَهُ عَلَىٰ شَفَا جُرُفٍ هَارٍ فَانَّهَارٍ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ [التوبة: ١٠٩].

قال تعالى: ﴿قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ هُم جَنَّاتٌ تَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [المائدة: ١١٩].

قال تعالى: ﴿تُرْجَىٰ مَن تَشَاءُ مِنْهُمْ وَتُتَوَىٰ إِلَيْكَ مَن تَشَاءُ وَمَن أَبْتَغَيْتَ مِمَّنْ عَزَلْتَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكَ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَن تَقَرَّ أَعْيُنُهُنَّ وَلَا تَحْزَنَ وَيَرْضَيْنَ بِمَا آتَيْنَهُنَّ كُلُّهُنَّ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَلِيمًا﴾ [الأحزاب: ٥١].

قال تعالى: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٢-٣].

قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢].

وقد ورت في السنة أحاديث تدل على السعادة والرضا وترغب فيها ونذكر أقوال من المصطفى عليه الصلاة والسلام قال رسول الله ﷺ:

قال ﷺ: "عجبًا لأمر المؤمن فإن أمره كله خير فإن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له" [رواه مسلم].

وقال عليه الصلاة والسلام: "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير: احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز فإن أصابك شيء فلا تقل لو غني فعلت كذا كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان" [رواه مسلم].

وقال رسول الله ﷺ: (ليس الغنى عن كثرة المال ولكن الغنى غنى النفس).

وقال ﷺ: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا ومن كل ضيق مخرجًا".

وقال عليه الصلاة والسلام "انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله" [رواه مسلم].

وقال ﷺ: "من أصبح مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا".

وقال عليه الصلاة والسلام: "أرض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس".

قال ﷺ: عَجِبْتُ مِنْ قَضَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ حَمْدٌ وَشُكْرٌ وَإِنْ أَصَابَتْهُ مُصِيبَةٌ حَمْدُ رَبِّهِ وَصَبْرُ الْمُؤْمِنِ يُؤْجِرُ فِي كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى فِي اللَّقْمَةِ يَرْفَعُهَا إِلَى فِي امْرَأَتِهِ" [رواه أحمد].

قال عليه الصلاة والسلام: "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله، ومن شقوة ابن آدم سخطه بما قضى الله" [رواه مسلم].

قال ﷺ: "من سعادة المرء استخارته ربه ورضاه بما قضى الله له، ومن شقاء المرء تركه الاستخارة وعدم رضاه بعد القضاء". [رواه الترمذی].

قال ﷺ: "تعس عبد الدينار، والدرهم، والقطيفة، والخميصة، إِنْ أَعْطِيَ رَضَى، وَإِنْ لَمْ يَعْطَ لَمْ يَرْضَ".

كان النبي - ﷺ - يقول في الصلاة: (اللهم بعلمك الغيب، وبقدرتك على الخلق، أحييني ما كانت الحياة خيرًا لي، وتوفني إذا كانت الوفاة خيرًا لي، اللهم إني أسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الحق في الغضب والرضا، وأسألك القصد في الفقر والغنى،

وأسألك نعيمًا لا ينفد، وأسألك قرة عين لا تنقطع، اللهم إنى أسألك الرضا بعد القضاء، وأسألك برد العيش بعد الموت، وأسألك لذة النظر إلى وجهك، وأسألك الشوق إلى لقائك، من غير ضراء مضرة، ولا فتنة مضلة، اللهم زينا بزينة الإيمان، واجعلنا هداة مهتدين).

- عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال: حدثنا رسول الله ﷺ وهو الصادق المصدوق: "إن خلق أحدكم يجمع فى بطن أمه أربعين يومًا وأربعين ليلة، ثم يكون علقه مثله، ثم يكون مضغته مثله، ثم يبعث إليه الملك فيؤذن بأربع كلمات: فيكتب رزقه، وأجله، وعمله، وشقى أم سعيد، ثم ينفخ فيه الروح، فإن أحدكم ليعمل بعمل أهل الجنة حتى لا يكون بينها وبين إلا ذراع فيسبق عليه الكتاب فيعمل عمل أهل النار فيدخل النار، وإن أحدكم ليعمل بعمل أهل النار حتى ما يكون بينها وبينه إلا ذراع فيسبق عليه الكتاب فيعمل عمل أهل الجنة فيدخلها.

- وعن أبى هريرة قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من سعادة ابن آدم حسن الخلق، ومن شقوته سوء الخلق.

- وعن سعد بن مالك رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "سعادة لابن آدم ثلاثة، وشقاوة لابن آدم ثلاثة، فمن سعادة ابن آدم

المرأة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح، ومن شقاوة ابن آدم المسكن الضيق، والمرأة السوء، والمركب السوء.

- وعن جابر بن عبد الله - رضي الله عنهما - قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "إن من سعادة المرء أن يطول عمره، ويرزقه الله الإنابة.

الأدلة من القرآن الكريم على الرضا

- قوله تعالى: ﴿ فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَؤُلَاءِ أَقْرَبُوا كِتَابِيَّةً ﴾ [إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي مُلْقٍ حِسَابِيَّةً ﴿١٩﴾ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ ﴿٢٠﴾] [سورة الحاقة: ١٩-٢٠].

- وقوله تعالى: ﴿ وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاعِمَةٌ ﴾ [لَسَعِيهَا رَاضِيَةٌ ﴿١٠﴾] فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ ﴿٨﴾ [سورة الغاشية: ٨-١٠].

- وقوله تعالى: ﴿ يَتَأَيَّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴾ [أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٧﴾] فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ﴿٢٨﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٢٩﴾ [سورة الفجر: ٢٧-٣٠].

- وقوله تعالى: ﴿ يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ [سورة النساء: ٢٩].

الأحاديث النبوية على الرضا:

- عن أنس رضي الله عنه قال: أتى رجل رسول الله ﷺ فقال: إني أشتهى الجهاد، ولا أقدر عليه. قال: "هل بقي من والديك أحد؟". قال: أمي. قال: "قابل الله في برها، فإذا فعلت ذلك كان لك أجرٌ حاجٌّ ومعتَمَرٌ ومجاهد، فإذا رضيت عنك أملك فاتق وبرها".

- وعن أنس بن مالك رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها، أو يشرب الشربة فيحمده عليها".

- وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الله يرضى لكم ثلاثاً، ويكره لكم ثلاثاً، فيرضى لكم أن تعبدوه، ولا تشركوا به شيئاً، وأن تعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا. ويكره لكم: قيل وقال، وكثرة السؤال، وإضاعة المال".

- وعن عائشة - رضى الله عنها - قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من التمس رضا الله بسخط الناس كفاه الله مؤنة الناس، ومن التمس رضا الناس بسخط الله وكله الله إلى الناس".

السعادة وعلاقتها ببعض الجوانب الأخرى:

للسعادة علاقة مرتبطة وقوية بغيرها من الجوانب وهذه الجوانب كثيرة منها: العبادة - الإيمان - الرضا - العمل - التعامل - القناعة - الصحة - العادة - الزواج - الحب - المال - أساليب التربية السلبية - النجاح - الصحة النفسية - التوقع - الاسترخاء - الهدف - الأطفال - السجن - القلق - الإدمان - الذكاء - السكينة النفسية - السفر - الجمال - الصداقة - الرياضية - الملل - القراءة.

وفيما يلي عرض موجز للعلاقة بين السعادة وبعض هذه الجوانب:

١- السعادة والعبادة:

إن التقرب إلى الله جل وعلا بطاعته وبفرائضه مما يخلق سعادة في القلب لا يحسها إلا من وجدها، فتوجد السعادة في أداء الفرائض كما نجدها في النوافل فالنوافل مما يقربك إلى الله عز وجل حتى تظفر بمحبته، وإذا أحبك الله عز وجل فلا خوف عليك.

ونجد السعادة في ذكر الله سبحانه وتعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].
ونجد السعادة في القرآن فالقرآن ما هو إلا شفاء ورحمة للمؤمنين فالقرآن شفاء لأمراض النفوس وضيق الصدور وكرب القلوب بل وشفاء لعلل الأجساد وأمراض الأبدان.

كما نجد السعادة في البر بأنواعه ونجدها في الصلاة كما قال النبي ﷺ: (أرحنا بها يا بلال).

ونجد السعادة في معرفة الله عز وجل فإن العبد إذا عرف ربه استراح، فيرى أثر الله عز وجل في ملكوته، ويرى أثر صنعته وإبداعه وعلمه ورحمته وحكمته في كل شيء.

السعادة.. والصبر والصلاة:

لا أحد يستطيع أن ينكر أن الدين الإسلامي جاء كاملاً متكاملًا به كل ما يحتاجه المرء في حياته مهما كان هذا الشيء فهذه هي الحياة

الزوجية تجد الأعمدة القائمة عليها هذه العلاقة المقدسة قد ناقشها الكتاب والسنة بكل كبيرة وصغيرة.

عندما يقرأ المسلم في كتاب الله عز وجل يجد راحة وطمأنينة وسكينة تسيطر عليه، ويجد سعادته وهداه في قول الحق سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [البقرة: ١٥٣]، فالاستعانة بالصبر والصلاة عماد السعادة لمن ينشدها، والمؤمن الذى يستعين بالصبر والصلاة يستطيع أن يؤدي ما أمر الله به ويدفع ما يريد عليه من المحن، فإذا تعرض المسلم لشدة أو مما يعكر عليه صفو حياته التجأ إلى الصبر وإلى الصلاة ينجى خالقه ويطلب منه لا من غيره أن يعينه على ما هو فيه ويسدده لما فيه الخير والفلاح، ومن لزم الصبر وحافظ على الصلاة وجد باب الأمل مفتوحاً على مصراعيه وعلم أن نصر الله وفرجه قريب، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة فكان يقول في وقت الشدة: أسألك من اليقين ما تهون علىّ به مصائب الدنيا، وبين الحق سبحانه وتعالى حال الصابرين في قوله تعالى: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧]، قال داوود عليه السلام: يا رب ما جزاء الحزين الذى يصبر على المصائب ابتغاء مرضاتك؟ قال: جزاؤه أن ألبسه لباس الإيمان فلا أنزعه عنه أبداً. وقال عمر بن عبد العزيز رضى الله عنه: ما أنعم الله على عبد نعمة فانتزعها منه وعوضه

منها الصبر، إلا كان ما عوضه منها أفضل مما انتزع منه قرأ، ﴿ إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [الزمر: ١٠].

- وبعد هذه البشرى للصابرين يعيش المسلم حالة من الرضا الموصل للسعادة التى ينشدها وتكتمل سعادته فى الصلاة التى يحث الحق سبحانه وتعالى عليها فهى دليل الصبر الجميل والرزق الحسن إن شاء الله. قال تعالى: ﴿ وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا حَتَّى نَرْزُقَكَ وَالْعَنَقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴾ [طه: ١٣٢]، ومعنى اصطبر: أى داوم عليها، وستكون الثمرة الحلوة المحموده للذين يتقون الله ويصبرون. والصلاة من العمل الصالح، لأنها مدرسة الأخلاق الكاملة ومعهد التربية الذى يعالج تذليل النفس ومرونتها، فتعود الصبر والحلم وتحمل الشدائد، قال تعالى: ﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ۝ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ۝ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّوْمَ الَّذِينَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ۝ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَسَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ ۝ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ۝ أُولَٰئِكَ فِي

جَنَّتْ مُكْرُمُونَ ﴿ [المعارج: ١٩-٣٥]، فبالصبر والصلاة يستطيع المسلم أن يواجه الخطوب لأن يكون مع الله دائماً في صبره وصلاته ومن كان الله معه لم يخش من الأهوال وإن كانت كالجبال. أخرج الحاكم والبيهقي في الدلائل عن إبراهيم بن عبد الرحمن بن عوف رضى الله عنهم قال: غشى على عبد الرحمن بن عوف في وجعه غشية ظنوا أنه قد فاضت نفسه فيها، حتى قاموا من عنده وجللوه ثوباً، وخرجت أم كلثوم بنت عقبة امرأته إلى المسجد تستعين بما أمرت به من الصبر والصلاة، فلبثوا ساعة وهو في غشيته ثم أفاق. وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على الإيمان الكامل والتسليم بقضاء الله والصبر عليه وتنفيذ ما أمر الحق سبحانه وتعالى من المحافظة على الصلاة حيث يجد المسلم راحته وقرة عينه وسعادته فيها، فكان ﷺ يقول: وجلعت قرة عيني في الصلاة. وكان من نصائح لقام الحكيم لابنه كما جاء في سورة لقمان بعد توحيد الله عز وجل، المحافظة على الصلاة، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْ اَقِمِ الصَّلَاةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزَمِ الْاُمُوْر﴾ [لقمان ١٧].

قال البيضاوى: (أقم الصلاة) تكميلاً لنفسك، (وأمر بالمعروف وانه عن المنكر) تكميلاً لغيرك. هذه نصيحة رجل خنكته التجارب، وعلمته طاعة الله أن يرشد ابنه في الصلاة لأنها تكسوه الكمال والجمال والبهاء والهناء، ويأمره بالصبر، (واصبر على ما أصابك): أى اصبر

على ما أصابك من المحن فإنها تورث المنح، ومفتاح مزيد الدرجات هو الصلوات، قال الله عز وجل: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ، فمدحهم بعد الإيمان بصلاة مخصوصة وهى المقرونة بالخشوع، ثم ختم أوصاف المفلحين بالصلاة أيضًا فقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾، ثم قال تعالى فى ثمرة تلك الصفات: ﴿أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ﴾ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ، فوصفهم بالفلاح أولاً، وبوراثه الفردوس آخرًا، جعلنا الله من المتمسكين بالصبر عند الشدائد وبالصلاة ومناجاة الخالق عز وجل كلى ننعم بحياة هائلة مستقرة سعيدة.

السعادة.. والهموم والأحزان:

يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسًا لدرجة الرضا عن الحياة.. أو بوصفها انعكاسًا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة.. وشدة هذه الانفعالات وليست السعادة عكس التعاسة تمامًا، وينبغى أن نأخذ ثلاث عناصر للسعادة فى الاعتبار:

١- الرضا عن الحياة.. ومجالاتها المختلفة.

٢- الشعور بالبهجة.. والاستمتاع.

٣- العناء.. بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

والهموم والأحزان ضيفان ثقيلان على الإنسان فى ديناه لا يكادان

يفارقانه حتى يأذن الله سبحانه له بدخول الجنة، حيث لا حزن ولا ألم، ولا هم ولا غم، ولا كرب ولا ضيق. لذلك فإن من أول دعاء أهل الجنة: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ [فاطر: ٣٤].

والأشقياء بكل معنى الشقاء هم المفلسون من ربحانات الإيمان وروحه وجنته وسراحه ومراحه، لهم أبدا في تعاسة دائمة وضنك من العيش لا يطاق: قال الله - تعالى - يصف حالهم: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤]، وبقدر إيمان المرء تكون سعادته.. فتستقر نفسه لحسن موعود ربه، ويثبت قلبه بشعوره بمعيته، ويستريح ضميره من مخالفة هواه، وتبرد أعصابه أمام الحوادث، ويسكن قلبه عند وقع القضاء.. قال الله - تعالى -: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: ٩٧].

النبي ﷺ يتعوذ من الهم والحزن: عن أنس رضى الله عنه ورواه البخارى فى كتاب الدعوات أن النبى ﷺ كان كثيرا ما يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال".

وكان النبى ﷺ قد مع معانى السعادة الدنيوية الكاملة والتى لها

أكبر الأثر فى المآل والآخرة فى تلك الأمور التى ذكرها فى ذلك الحديث والتى هى فى الحقيقة منغصات حياته ومسببات حزنه وضيقه، وهى:

الهم: وهو ضيق الصدر الذى سببه ما يظنه المر ويتوقعه مستقبلاً،
الحزن: وهو الضيق الذى سببه ما يفكر فيه المرء مما مضى، العجز: وهو
عدم قدرة الآلة والجوارح عن القيام بما يأمله الإنسان ويطمح به،
الكسل: وهو القعود عن المعالى والركون إلى الراحة وعدم السعى
وبذل الجهد لتحقيق المطالب، الجبن: وهو العجز عن الشجاعة
والإقدام، البخل: وهو العجز عن الجود بالمال فى الصدقة والزكاة
والإيثار.

٤- السعادة.. والصحة

فى البخارى، عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال: قال النبى ﷺ:
"نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ". رواه
البخارى.

(فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، وهى نعمة
من الله عز وجل ﴿ إِنَّ اللَّهَ أَصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ
وَالْجِسْمِ ﴾ [البقرة: ٢٤٧]، فعلى الإنسان أن يفرح بهذه الصحة،
ويعتبرها فرصه لن تدوم بحال من الأحوال، ويستخدمها فيما يسعده

ويسعد الآخرين تعاونًا على البر والتقوى، وأمرًا بالمعروف، ونهيًا عن المنكر، وحملاً للكل، ومساعدة للضعيف والفقير والمحتاج، فإن الله عز وجل في صحة وقوة الإنسان حقًا، قال النبي ﷺ: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اُحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ". رواه مسلم.

كما يجب الحفاظ على الصحة بالاعتدال ولا يكن الإنسان أسير الأوهام والمخاوف، فالبدن هو راحلة تحمل هذه الروح فقط، والعقل والنفس راكب عليها، ويقدر نشاط هذه الراحلة وعافيتها يُختصر الطريق، ولقد كان بعض السلف يأكل أكلاً جيداً ويتناول الحلوى، فقالوا له: تأكل هذا الأكل الطيب، وأنت بهذا القدر والمقام من الإمامة والعلم! قال: نعم. اعلف الزنجى ثم كدّه. أى أطعم نفسك الطعام الطيب ثم استعملها في الخير. ومن الصحة العناية بالطعام وكيفية استخدامه للشعور بالسعادة والرضا ولكن كيف نصل عن طريق الطعام بهذا الشعور ومن هنا نأتى بسؤال:

كيف تزيد هرمونات السعادة؟

ليس فقط بالشيكلاته والقهوة تزداد هرمونات السعادة، ولكن الاسترخاء، والنوم، وممارسة الرياضة، والطعام يمكنهم زيادة الشعور بالراحة والسعادة ويجعلك تشعر بالرضا والسكينة في الأوقات التي تحتاج فيها إلى ذلك.

١- الاستماع إلى الموسيقى:

يقول دكتور Mitchel Gaynor أن الموسيقى تقلل الكورتيزول بنسبة ٢٥٪ أو تزيد من الإندروفينات التي تعتبر المادة الكيميائية المحاربة للمرض، فيستخدم Gaynor الموسيقى لمساعدته في علاج السرطان في مركز Stang Cornel في نيويورك.

٢- عمل مساج:

يعتبر الماساج من أفضل طرق علاج الضغوط النفسية، والاكتئاب، فيرفع من الروح المعنوية كثيرًا وأيضًا يزيد من القدرة على التركيز، لأنه يهدئ الأعصاب ويؤدي إلى هبوط نسبة الإدرينالين، والماساج يعيد تصحيح المادة الكيميائية المسؤولة عن الحالة المزاجية في المخ مثل السيروتونين والدوبامين، ويقلل من الهرمونات المسببة للضغوط والمسؤولة عن الإصابة بالاكتئاب.

٣- الضحك:

في دراسة في جامعة Loma Linda في كاليفورنيا أثبتت أن الأشخاص الذين يشاهدوا الأفلام الكوميدية تنخفض نسبة الكورتيزول في أجسامهم بنسبة ٣٠٪ وترتفع لديهم نسبة الإندروفين بصورة كبيرة مقارنة بالأشخاص الذين يجلسون بهدوء، والضحك يزيد من نسبة الأندروفين في الجسم، فيعتبر بديل أكثر تأثيرًا من الأسبرين لقدرته القوية على محاربة الآلام.

٤- الحب:

كلما شعر الإنسان بالحب زادت كمية الأندروفين في المخ، إلى جانب أن الحب يزيد الشعور بالسعادة وينير القلب والوجه ويساعد على الشفاء من الأمراض بصورة كبيرة.

٥- مضغ اللبان الخالي من السكر:

تقول الدكتورة Carol Heart في كتابها SECRETS OF SEROTONIN أو أسرار السيروتونين: "أثبتت التجارب أن عملية المضغ تزيد من الشعور بالهدوء والسكينة لأنه ينشط إفراز السيروتونين المعروف بقدرته على تهدئة الأعصاب".

٦- أخذ الكفاية من النوم:

أثبتت الأبحاث أن عدم الكفاية من النوم تؤدي إلى زيادة الشعور بالعصبية والضغط العصبي وتقلل من مناعة الجسم وتقلل من القدرة على العمل، ولكن النوم الكافي يزيد من شعورك بالراحة والانتعاش ويحافظ على الصحة والجمال.

٧- التعرض إلى ضوء الشمس:

تقول الدكتورة Joyce Walseleben مديرة مركز أبحاث اضطرابات النوم في كلية الطب جامعة New York أن إفراز الهرمونات في المخ تنتظم مع عملية اندفاع الموجات عبر الأنسجة

والأعصاب التي تحدث عند التعرض للضوء، فالدورة الطبيعية للضوء والظلام تحافظ على نسبة الهرمونات الطبيعية الصحيحة. فقط ٣٠ دقيقة في ضوء الشمس يوميًا تساعد إلى إعادة ضبط الساعة البيولوجية لكل شخص. فتجعلنا نريد النوم في آخر اليوم.

٨- النوم في الظلام:

الظلام ينشط إفراز الميناثولين لأنه هرمون يتأثر بالضوء بصورة كبيرة، يفرز الميناثولين من الغدة الصنوبرية في المخ، وهي مسئولة عن تعزيز النوم وتصحيح الاتزان البيولوجي للجسم. فيجب وضع ستائر ثقيلة أو إرتداء قناع العينين عند النوم.

٩- الرياضة:

وفقًا لدراسة أجراها US journal Psychology أفادت أن ممارسة الرياضة تزيد من إفراز المخ لهرمونات السعادة مثل الدوبامين والأندروفين بعد ١٠ دقائق فقط من ممارسة التمرينات سترفع من روحك المعنوية كثيرًا، وستشعري بفرق واضح في حالتك المزاجية وأفضل النتائج تظهر بعد ٢٠ دقيقة.

١٠- شرب شاى أخضر:

يقول دكتور أنور ميرزا خبير التغذية في مركز The Hale Clinic في لندن أن الشاى الأخضر يزيد الميلاتونين ويهدئ الأعصاب.

١١- التمرينات:

وفقاً لدراسة أجرتها جامعة Duke في North carolina أثبتت أنه يجب ممارسة الرياضة بانتظام، فبعد عمل بعض الأبحاث على بعض الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب وجدوا أن ٦٠٪ من الذين مارسوا الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً تغلبوا على الاكتئاب بدون تعاطي أى عقاقير، وتحسنت حالتهم النفسية أفضل من الأشخاص الذين تعاطوا عقاقير مضادة للاكتئاب.

١٢- التغذية:

وفقاً لرأى Carol Heart أن أسباب الاكتئاب والقلق تكون بسبب قلة نسبة السيروتونين في الجسم، والتغذية السليمة ترفع نسبة السيروتونين إلى معدلها الطبيعي، تعتقد Heart أن السيروتونين معدل قوى للحالة المزاجية، الشهية، النوم، والشعور بالألم، يفرز السيروتونين في المخ والجهاز العصبي من بعض المغذيات في بعض الأطعمة التي نأكلها.

١٣- يجب أن نأكل:

يجب أن نأكل الطعام الذي يزيد من إفراز السيروتونين، وهى الأغذية الغنية بحامض أميني يسمى التريبتوفان، فيجب عليك أن تأكل الأغذية الغنية بالتريبتوفان مثل الديك الرومى، البيض، الدجاج، السمك، الموز، والفاول.

١٤ - اجعل للكربوهيدرات جزء في قائمة طعامك:

يضيف الدكتور أنور مبرزا أن الكربوهيدرات تساعد على التقليل من الضغط النفسي والاكتئاب لقدرتها على تنشيط إفراز السيروتونين في المخ ولكنه في نفس الوقت يحذ من الآثار الجانبية الضارة للأغذية الكربوهيدراتية المليئة بالجلوكوز مثل العصائر المليئة بالسكر، الكيك، الخبز الأبيض والأرز الأبيض، لأنهم يتسببوا في إفراز كميات هائلة من الأنسولين، الهرمون المسئول عن نقل الأنسولين إلى الخلايا، وبالتالي يتسبب في هبوط نسبة السكر في الجسم، ويتسبب ذلك في تنشيط إفراز الغدة الكظرية وبالتالي التخلص من نسبة كبيرة من الكورتيزول، يؤدي ذلك إلى رغبة ملحة لأكل السكريات، القلب المزاجي، وعلى العكس تمامًا فالفول والخبز الأسمر، والحبوب مثل القمح والعدس، تأخذ وقت طويل لكي تصل إلى مجرى الدم، فتحافظ على نسبة السكر في الجسم معتدلة.

١٥ - يجب عليك أن تأكل أسماك ذو اللحوم الدهنية:

مثل السلمون، الماكريل، نظرًا لاحتوائهم على $\Omega 3$ الذي يساعد على إفراز المخ للسيروتونين.

١٦ - يمكنك تناول غذاء غني بالبروتين:

تفيد بعض الدراسات بأن بعد تناول البروتينات يفرز المخ مادة

مضادة للأدرينالين، فتنشط المخ برقه ويضيف دكتور أنور أن البروتينات القليلة الدهون مثل اللحوم الخالية من الدهون، الفول، ومنتجات الألبان الخالية من الدسم تحافظ على معدلات الطاقة الطبيعية بدون أى زيادى غير مرغوب فيها فى نسبة الدهون فى الجسم، ويفضل أكلها مع الأطعمة النشوية مثل الأرز البنى أو الخبز الأسمر، لأن النشويات تزيد من سرعة تأثير البروتين على الجسم، وأيضًا تزيد من استفادة الجسم منه..

١٧- يعتبر الطعام الغنى بالصويا فى غاية الأهمية:

الطعام الذى يحتوى على الصويا يعتبر فى غاية الأهمية خاصة للسيدات قبل سن اليأس، نظرًا لإحتوائه على الأستروجينات الذى يقلل من الشعور بالتقلبات المزاجية.

١٨- الشيكولاته:

الأطعمة المليئة بالسكر تسبب ارتفاع حاد فى نسبة السكر يتبعه انخفاض نتيجة لإفراز الجسم لكميات هائلة من الأنسولين وهذا بسبب اشتياق مستمر للأطعمة المليئة بالسكر. فالشيكولاته تعطيك الشعور بالراحة ولكن لفترة قصيرة وتتركك جائعًا وتعانى من نقص فى الطاقة، لذلك فإن الإكثار منها قد يؤدى إلى نتائج سلبية أكثر منها إيجابية على صحتك.

الكميات الكبيرة من الكافيين تزيد نسبة الإدرينالين وتزيد من حالة الأرق، فتتركك عصبيًا ومتوترًا أكثر.

السعادة والمال:

لهذه الكلمة (المال) رنين سحري خصوصًا عند من لا يملكون منه الكثير، وهم يظنون أن مفاتيح السعادة إنما تكون بقدر الأرصدة والواقع أن الذين يسعدون بالمال هم أولئك الذين يملكونه، أما الذين يملكهم المال فهم به تعساء أشقياء.

إن المال قد يوفر لك الطعام، لكنه لا يوفر الشبهة، يوفر لك الدواء، لكن لا يوفر الصحة، يوفر الخدم، لكنه لا يوفر لك الأصدقاء الأوفياء والمعارف، يوفر لك المشتريات، لكنه لا يمنحك السعادة.

فالكثير من الناس رضوا من المال بالقليل، وقنعوا باليسير فوجدوا السعادة في كسرة خبز، أو ظل بيت أو شيء يسير.

كما أن هناك من الأدلة ما يشير إلى أن المال يخفف من العناء، ويضعف الشعور بالبهجة.. بما يوفره من إمكانيات لقضاء وقت الفراغ.. فالأكثر دخلًا.. أكثر سعادة إلى حد ما من الأقل دخلًا.. والأغنياء أكثر اهتمامًا بالمال من غيرهم.. وأكثر قلقًا عليه.. وأكثر إيمانًا بأن المال قوة.. يبدو محتملاً لنا أيضًا أن شديدي الفقر لن يكونوا

سعداء.. تأثير الدخل على السعادة.. أقل عند صغار السن.. منه عند الكبار.

والخلاصة: أن الدخل والطبقة الاجتماعية... لهما تأثير ضئيل على السعادة.. وهذا التأثير أقل عند صغار السن.. وعند الأقل تعليماً..

هذا من الناحية النفسية... أما من وجهة النظر الإسلامية فإن السعادة في المنظور الإسلامي ليست قاصرة على الجانب المادى فقط، وإن كانت الأسباب المادية من عناصر السعادة.. ذلك أن الجانب المادى وسيلة وليس غاية في ذاته لذا كان التركيز في تحصيل السعادة على الجانب المعنوى كأثر مترتب على السلوك القويم.

وقد تناولت النصوص الشرعية ما يفيد ذلك ومنها:

أ - قال الله تعالى: ﴿وَالْأَنْعَمَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ ﴿وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرْتَحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ﴾.

ب - وقال الله تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَمَةِ﴾.

ج - وقال ﷺ: "من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة والمسكن الصالح والركب الصالح".

وخلاصة القول :

السعادة تتحقق بالإسلام فالإسلام يحقق السعادة الأبدية من الدارين الدنيا والآخرة.

١- السعادة الدنيوية: فقد شرع الإسلام من الأحكام ووضح من الضوابط ما يكفل للإنسان سعادته الدنيوية في حياته الأولى، إلا أنه يؤكد بأن الحياة الدنيا ليست سوى سبيل إلى الآخرة، وأن الحياة الحقيقية التي يجب أن يسعى لها الإنسان هي حياة الآخرة قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَتَتْهُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾. وقال تعالى: ﴿وَأَبْتَغِ فِيمَا ءَاتٰكَ اللّٰهُ الدّٰرَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾. وقال تعالى: ﴿فَمَا مَتَّعَ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيْلٌ﴾.

٢- السعادة الآخروية: وهذه هي السعادة الدائمة الخالدة، وهي مرتبة على صلاح المرء في حياته الدنيا، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ تَتَوَفَّوْنَهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُوبَ سَلٰمٌ عَلَيْكُمْ اَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾. وقال تعالى: ﴿لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ﴾.

٦- السعادة.. والقلق :

القلق جزء أساسى في حياتنا، فقد من القلق ضرورى، ضرورى

للحاضر والمستقبل لكن في حدود، بحيث لا ينتهى الأمر إلى الإحساس بالتعاسة فبعض الناس يهربون من القلق عن طريق عدم مواجهة الحقيقة، والنتيجة أنه يهرب من الحقيقة ويصبح أكثر تعرضاً للقلق، فيجب أن تحاول التخلص من القلق بطريقة عملية، فلا تطلب من نفسك أشياء فوق قدرها.

انظر إلى واقعك بعين الرضا ولا تقسو على نفسك، وإن لنفسك عليك حقاً، وهذا لا يعنى بكل حال الاستسلام واستمتع بالنجاح فما أحد منا إلا وعنده قدر من النجاح ينبغي أن يشيد به وأن يذكره، ولا تحقد على أحد من الناس فإن ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء، تنفس واملاً رثيتك بالهواء وقل: الحمد لله أنا في حال جيدة وأقع نفسك أن اليوم خير من الأمس وأن الغد سوف يكون بإذن الله تعالى خيراً من اليوم وتفاءلوا بالخير تجدوه.

إن الذى يعيش فى الماضى هو الذى يعيش فى عناء لا ينقطع فهو كثير التفكير فى أمور مضت وفرص فاتت.

٧- السعادة.. والملل:

الملل ربما يمنع الكثير من الناس من السعادة، فإن تكرار الأشياء - حتى الجميلة - يوجد عند الإنسان الملل، فالإنسان يتسرب إليه الملل أحياناً، فيكدر عليه الأشياء الجميلة، فالإنسان الذى يريد أن يتخلص

من المل عليه أن ينوع في الأشياء ينوع في المأكل والمشرب في القراءة في الحياة الزوجية في السفر في طلب العلم، غير ذلك، فإن التجديد والتنوع كفيل بطرد الملل وهذا هو الأسلوب الأول، أما الأسلوب الثاني: فهو أن يجر الإنسان نفسه فلقد جعل الله سبحانه وتعالى من حكمته أن يجرمنا في هذه الدنيا من بعض الأشياء حتى ندرك قيمتها فأسأل نفسك بعض الأسئلة ألا تشعر بمشقة في تناول الطعام في رمضان أكثر من الأيام العادية؟ لأنك محروم منه، ألا تستمتع برؤية قريب أو حبيب أو صديق عندما تغيب عنه لفترة من الزمن أكثر مما لو كنت تراه يوميًا.

٨- السعادة.. والنجاح:

الإسلام يعتبر الإنسان هو محور الكون وعندما ينجح الإنسان كفرد فإنه يشكل جزءًا لنجاح المجموع كأمة، كل إنسان لديه إمكانية النجاح ولكن نجاحه يعتمد على قدرته على تفجير مواهبه.

كما أن هناك شروط للنجاح وهي:

* الثقة بالنفس: فلا نجاح بدون ثقة الإنسان بذاته فضعف الثقة بالنفس إلغاء قدرات الإنسان ومواهبه.

* الإرادة القوية: الإنسان يعيش في صراع من أجل البقاء فلا بد أن يتسلح بإرادة قوية أو ضعف الإرادة فلا بد أن يهزم في معركة الحياة.

* الطموح الدائم: ومن أجل الطموح لابد من توافر التطلع نحو الأفضل وعلو الهمة والثقة بالنفس.

* النشاط المتواصل: وهو عبارة عن الجهد المستمر الذى يبذله الشخص لإنجاز أعماله وتحقيق أهدافه فى الحياة.

* قبل ذلك وبعده: التوكل على الله وحسن الظن به.

وقواعد النجاح سبع وهى: تحديد الهدف فى الحياة، وتعرف الإنسان على شخصيته وعدم التفریط فى الوقت، والاستفادة من تجارب الآخرين، والبعد عن الإسراف ومقاومة التعب، وأخيراً: التأكيد على أن يكون الإنسان متفائلاً.

٩- السعادة.. الأفكار السلبية:

من أهم العوامل التى أثرت على سعادة الإنسان حتى أصبح أساليب التربية السلبية التى تعرض لها منذ طفولته، فلأسرتك دور كبير فى تشكيل السعادة فمعظم العادات السلبية والإيجابية يكتسبها الطفل من والديه والمحيطين به فى المنزل فقد يكتسب الطفل الخوف والقلق أو التشاؤم من والديه أو أحدهما.

كذلك المدرسة لو رجع بذاكرته إلى أيام الدراسة فسيذكر بعض العبارات التى ألقاها عليه بعض مدرسيه وأثرت فى نفسيته وغيّرت من نظره لذاته، فللمدرسة دور كبير فى تشكيل السعادة، كما

للأصدقاء دور كبير في ذلك فهو يتأثر بهم كما يؤثر فيهم، والمصدر الأخير وذو الأثر الكبير هو المرء نفسه، فلقد يبرمج المرء نفسه برمجة ذاتية نابعة منه عن وعى أو بدون وعى على عادات سلبية أو إيجابية فمن الممكن لهذه البرمجة الذاتية أن تجعل منه إنساناً سعيداً أو إنساناً تعيشاً.

وفي ذلك يقول أحد المتخصصين: إن ما تضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستحنيه في النهاية. لذا تذكر هذه النصيحة.

راقب أفكارك، لأنها تصبح أفعالاً، راقب أفعالك، لأنها تصبح عادات راقب عاداتك لأنها تصبح طبعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

أسباب السعادة والرضا

يعتقد البعض من الناس أن سعادتهم في الحياة قدر لا يد لهم في تحقيقها أو الوصول إليها، بينما يعتقد آخرون أن ناصية سعادتهم في الحياة معقودة بأمور مادية زائلة. وهم لا يعلمون أن السعادة الحقيقية والحب الحقيقي والصحة الكاملة، والشباب الحقيقي لا تشتري بالمال، نعم يمكن أن يشتري من السوق السعادة الخيالية، والحب المزيف، والصحة الوهمية، ولكن أموال الدنيا كلها تعجز عن أن تشتري قلباً، أو تزرع حباً، أو تصنع هناء. فالسعادة ليست لغزاً محيراً، ولا أمراً مبهماً، كما يخلو للبعض أن يصفها.

بل هناك عوامل وأسباب تساهم ففي حدوث هذه السعادة وهي:

السبب الأول: الإيمان بالله والعمل الصالح وهو السعادة والحياة.

لا يسعد النفس ويزكيها، ويفرحها ويذهب قلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين، ولا طعم للحياة إلا بالإيمان.

إذ الإيمان ضاع فلا حياة ولا دنيا لمن لم يحى ديناً

فبقدر إيمانك قوة وضعفاً، حرارة وبرودة، تكون سعادتك وراحتك وطمأنيتك.

وتتحقق السعادة بالإيمان من عدة جوانب:

أ - إن الإنسان الذى يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له إيماناً كاملاً صافياً من جميع الشوائب، يكون مطمئن القلب هادى النفس ولا يكون قلقاً متبرماً من الحياة بل يكون راضياً بما قدر الله له شاكر للخير صابراً على البلاء، إن خضوع المؤمن لله تعالى يقوده إلى الراحة النفسية التى هى المقوم الأول للإنسان العامل النشط الذى يحس بأن للحياة معنى وغاية يسعى لتحقيقها قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ [سورة الأنعام: ٨٢].

ب - إن الإيمان يجعل الإنسان صاحب مبدأ يسعى لتحقيقه فتكون حياته تحمل معنى سامياً نيلاً بدفعه إلى العمل والجهاد فى سبيله وبذلك يتعد عن حياة الأنانية الضيقة، وتكون حياته لصالح مجتمعه وأمته التى يعيش فيها، فالإنسان عندما يعيش لنفسه، تصبح أيامه معدودة وغاياته محدودة أما عندما يعيش للفكرة التى يحملها فإن الحياة تبدو طويلة جميلة تبدأ من حيث بدأت الإنسانية وتمتد بعد مفارقتها لوجه الأرض، وبذلك يتضاعف شعوره بأيامه وساعاته ولحظاته.

ج - إن الإيمان ليس فقط سبباً لجلب السعادة بل هو كذلك سبب لدفع مواقعها، ذلك أن المؤمن بعلم أنه مبتلى فى حياته وأن هذه الابتلاءات تعد من أسباب الممارسة الإيمانية فتكون لديه المعانى المكونة للقوى النفسية المتمثلة فى الصبر والعزم والثقة بالله والتوكل

عليه والاستغاثة به والخوف منه وهذه المعاني تعد من أقوى الوسائل لتحقيق الغايات الحياتية النبيلة وتحمل الابتلاءات المعاشية.

السبب الثاني: الإحسان إلى الآخرين انشراح للصدر

إن أول المستفيدين من إسعاد الناس هم المتفضلون بهذا الإسعاد، فهم يحنون ثمرته عاجلاً في نفوسهم وأخلاقهم وضمائهم.

فإذا طاف بك طائف من الهم أو ألم بك غمٌ فامنح غيرك معروفًا، واسد لهم جملًا، تجد الفرج وتتذوق طعم السعادة والرضا.. كما أن بر الوالدين ينشرح بها الصدر وتسعد الحياة.

السبب الثالث: يومك... يومك

"يومك يومك" أيها الإنسان أروع كلمة في قاموس السعادة لمن أراد الحياة في أبهى صورها، وأجل حللها.

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، اليوم فحسب ستعيش، عمرك يوم واحد. فلهذا اليوم لا بد أن تقدم صلاة خاشعة، وتلاوة بتدبر، واطلاعا بتأمل، وحسنا في خلق، واعتناء بجسم، ونفعًا للآخرين.

لليوم هذا الذي أنت فيه ستعيش فتقسم ساعاته، وتجعل من دقائقه سنوات، تزرع فيها الخير، وتستغفر من الذنب.

فتعيش هذا اليوم فرحًا وسرورًا وأمن وسكينة، ترضى فيه برزقك وعملك ومتسواك، قال تعالى: ﴿ فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ

الشَّاكِرِينَ ﴿٣١﴾. تعيش هذا اليوم بلا حزن ولا انزعاج ولا سخط وفي أتم السعادة والرضا والسرور.

السبب الرابع: اقبل الحياة كما تكن أسعد الناس

قال تعالى: ﴿ فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ ﴾.

إن كنت تريد السعادة فارض بصورتك التي ركبك الله فيها، وارض بوضعك الأسرى، وصوتك ومستوى فهمك ودخلك، بل أن بعض المربين الزهاد يذهبون إلى أبعد من ذلك فيقولون لك "ارض بأقل مما أنت فيه".

فها هو الأحنف بن قيس، حليم العرب قاطبة، نحيف الجسم، أحذب الظهر، احنى الساقين، ضعيف البنية.

وها هو الأعمش محدث الدنيا، من الموالى ضعيف البصر، فقير ذات اليد، ممزق الثياب رث الهيئة.

بل إن الأنبياء الكرام صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين كل منهم رعى الغنم فقد كان داود عليه السلام حداثاً، وزكريا نجاراً، وإدريس خياطاً، وهم صفوة الناس وخير البشر.

قال الله تعالى: ﴿ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴾ [سورة الزخرف: ٣٢] فكان راض بقسمة الله لك - وتأدب مع نفسك بمراقبتها وحسابها.

السبب الخامس: الابتسامة وروح المرح والتفاؤل:

فى دراسة حول الكبار من مختلف الأعمار، تبين أن هناك ميلاً لدى الأشخاص لتقليد من هم حولهم. بمعنى آخر فإن الوجوه الحزينة تقود إلى وجوه حزينة أكثر، والوجوه المبتسمة تقود إلى الابتسام والسعادة.. والابتسامة لها أثر كبير فى جلب السعادة والبشاشة إلى قلب الإنسان وهى دليل على سعادة قلبه.

السبب السادس: اترك المستقبل حتى يأتى:

قال تعالى: ﴿ أَتَىٰ أَمْرُ اللَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ ﴾ [سورة النحل: ١] لا تسبق الأحداث، أتريد قطف الثمرة قبل نضوجها!

أن غداً مفقود لا حقيقة له، فلماذا نشغل أنفسنا به، ونتوجس من مصائبه، ونهتم لحوادثه، ونتوقع كوارثه، ولا ندرى هل يحال بيننا وبينه أو نلقاه!! اترك غداً حتى يأتى، لا تسأل عن أخباره، لا تنتظر وصوله، فقط اشتغل باليوم الذى أنت فيه.

ولا تكن شديد المستقبل لأجل المستقبل، واستعن على ذلك لقصر الأمل، وبالإيمان بأن الرزق الذى قدره الله لك لا بد أن يأتى.

السبب السابع: حسن العلاقات الاجتماعية:

تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم العوامل التى تؤثر فى السعادة، ويأتى ضمنها العلاقات الأسرية مع الزوج، والأولاد، والأخوة،

والأخوات، والأصدقاء وغيرها. فيجب أن نبتعد عن العزله والإنانية ونكون مصدرًا للسعادة الآخرين والعلاقات الاجتماعية تكتسب أهمية متميزة في إشعارنا بالسعادة، بسبب ما تقدمه لنا من الدعم النفسى فترفع معنوياتنا، كما أن مشاعر السرور للمشاركة الجماعية تشيع في النفس البهجة والفرح والسعادة.

السبب الثامن: لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك:

أن البعض عنده قلبٌ كالإسفنجة يتشرب الشائعات والحزن، ينزعج للتوافه، يضطرب لكل شىء، وهذا القلبُ كفيل أن يحطم صاحبه، وأن يهدم كيان حامله.

فإن كنت تريد الحياة السعيدة المستقرة واجه الأمور بشجاعة.

كن أقوى من الأحداث، واعتي من رياح الأزمات، وأقوى من الأعاصير حتى تعم السعادة حياتك.

السبب التاسع: عليك أن تدرك أن الرضا التام غير موجود:

أن من يعتقدون إنهم سيحققون في تحقيق أهدافهم ليسوا سعداء، ولكن، وبالطريقة نفسها، هناك الذين يعتقدون أنهم سيحققون أهدافهم كاملة إلا إنهم لا يستطيعون أبدًا التوصل إلى الكمال. فعلنا التحكم في الذات وتنميتها والإمساك برزمام النفس وتطويعها وتحديد الاهداف بدقة واتباع أفضل الطرق واسلمها لخميتها، وضع القرارات واختبار الأساليب لتنفيذها إن الذين يعتقدون إنهم

سيحققون بعضًا من أهدافهم، فهم أسعد الناس. وسيحصلون على رضا من عدة جوانب في حياتهم.

السبب العاشر: الصحة الجيدة:

أن الصحة هي روح السعادة، كما قال ذلك بعض علماء النفس إن السعادة فن جميل له عشرة بنود منها الصحة.

فاهتمام الإنسان بصحته والعناية بها عن طريق الاعتدال في الطعام والشراب، وممارسة الرياضة، والبعد عن العادات الضارة كقيل بأن يجعله من السعداء - وقد تحدثنا عن ذلك بالتفصيل.

السبب الحادى عشر: أطر الفراغ بممارسة العمل المحبوب لك:

قال ﷺ: (نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس الصحة والفراغ).

يعتقد الكثير من الباحثين أن وقت الفراغ من أهم الأوقات في حياة الفرد لأنه هو الذى يحدد هويته.

فالأنشطة التى يمارسها الإنسان فى وقت الفراغ هى التى تحقق الإشباع النفسى والاجتماعى، وتزيد من معدل الرضا عن النفس، وبالتالي تساهم فى صنع السعادة.

والتعطل عن العمل من أكبر المعوقات فى طريق الوصول إلى السعادة. فإذا قضى الإنسان وقت فراغه بالعمل، يضمن له أطباء العالم (٥٠٪) من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب.

انظر إلى الفلاحين والخبازين والبنائين يغردون بالاناشيد
كالعصافير في سعادة وراحة.

السبب الثاني عشر: الاكتثار من ذكر الله وقراءة القرآن:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد، ٢٨]

قال تعالى: ((فاذكروني أذكركم)) [اسم السورة خطأ]

فذكره سبحانه وتعالى جنته في أرضه، من لم يدخلها لم يدخل جنة
الآخرة، وهو إنقاذ للنفس من أوصابها وأتاعها، بل هو طريقٌ ميسر
مختصر إلى كل فوز وفلاح وسعادة.

إذا مرضنا تدأويننا بذكركم ونترك الذكر أحياناً فننتكس

وبقدر إكثارك من ذكره ينسبط خاطرك، ويهدأ قلبك، تسعد
نفسك، ويرتاح ضميرك، بل تجد السعادة والأمن والنور. فقد قال الله
عز وجل ﴿فَقَاتِلْهُمْ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحَسَنَّ ثَوَابَ الْآخِرَةِ﴾ [آل
عمران، ١٤٨].

إن من داوم على ذكر الله يعيش سعيداً مطمئن القلب. أما من
أعرض عن ذكر الله، فهو من التعساء البؤساء ﴿وَمَنْ يَعَشْ عَنْ ذِكْرِ
الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ [الزخرف: ٣٦].

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ
الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤].

﴿فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [الزمر: ٢٢].

السبب الثالث عشر: قوة القلب وثباته:

ويكون ذلك بعد انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة.

فمتى توكل القلب على الله واعتمد عليه، ولم يستسلم للخيالات والأوهام، بل وثق بالله، وطمع في فضله، فقد سعد وطابت عيشته.

السبب الرابع عشر: السعى للهدف والغاية:

لا بد للإنسان أن يجعل له هدفًا في حياته يسعى إليه. لأن ذلك الهدف يمنحه الإثارة والنشاط.

السبب الخامس عشر: انظر إلى من هو دونك:

كم من محبوس مرت به سنوات لم ير فيها الشمس بعينه، وما عرف فيها غير زنزانه.

كم من رجل وامرأة فقدتا فلذات أكبادهما في معية الشباب وريعان العمر. فعليك أن توازن مصابك بمن حولك، وبمن سبقك في مسيرة الدهر، ليظهر لك أنك معافي بالنسبة لهؤلاء، وأنه لم يأتك إلا وخزات سهلة. فأحمد الله على لطفه، وتعز بمن حولك، وانظر إلى من هو دونك.

عليك بالنظر إلى من هو دونك في أمور الدنيا وإلى من هو فوقك في أمور الآخرة:

كما ورد في التوجيه النبوي الكريم حين قال ﷺ "انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله" [رواه مسلم].

هذا في أمور الدنيا، لأنك إذا تذكرت من هو دونك، علمت فضل الله عليك.

أما في أمور الآخرة فانظر إلى من هو أعلى منك، لتدرك تقصيرك وتفريطك، لا تنظر إلى من هلك كيف هلك، ولكن انظر إلى من نجا كيف نجا.

السبب السادس عشر: شارك الآخرين في شؤونك:

لا تحبس مشاعرك وفكرك وآمالك داخل نفسك. تقاسمها مع أصدقائك وأفراد أسرته. فالأشخاص الذين يكتبون المشاعر داخل أنفسهم يميلون على الشعور بالعزلة، معتقدين أن الآخرين لا يفهمونهم. أما أولئك الذين يشاركون الآخرين، فهم يشعرون بالدعم ومزيد من الرضا، حتى وإن سارت الأمور على خلاف رغباتهم.

السبب السابع عشر: ذكر نفسك بجنة عرضها السموات والأرض:

إن في هذه الدار إذا افتقرت، أو حزنت أو ذقت ظلمًا، فذكر نفسك

بالنعيم والراحة والسرور والحبور والخلود فى جنات النعيم... ويمكن
أن يكون ذلك من خلال ما يأتى:

قصر الأمل وعدم التعلق بالدنيا، والاستعداد ليوم الرحيل:

يقول الشيخ عبد الرحمن السعدى فى كلمة جامعة مع أنها قصيرة:
"الحياة قصيرة. فلا تقصرها بالهم والأكدار".

سنرى هذه المحاوراة القيمة التى دارت بين نفر، من المتخلين عن
الدنيا، المتأهبين ليوم الرحيل.

جلس نفر من الصالحين يتذكرون، ويتساءلون حول قصر الأمل.
ف قيل لأحدهم: ما بلغ منك قصر الأمل؟ فقال: بلغ منى قصر
الأمل أننى إذا رفعت اللقمة إلى فمى، لا أدرى أأتكن من أكلها أم
لا!!

ووجه السؤال نفسه إلى آخر، فأجاب بقريب من ذلك.

ولما سئل ثالثهم عن مبلغ قصر الأمل فى نفسه. قال: بلغ منى قصر
الأمل أنى إذا خرج منى النفس، لا أدرى أيرجع أم لا!!

إن الحياة قصيرة، فلا تزدها قصرا ومحقا بالهموم والأكدار.

اليقين بأن سعادة المؤمن الحقيقية فى الآخرة لا فى الدنيا: قال تعالى:
﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فففى الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فففىهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ
إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ﴾ [هود: ١٠٨].

ويقول الرسول ﷺ "الدنيا سجن المؤمن، وجنة الكافر".

وهنا قصة عجيبة لابن حجر العسقلانى - رحمة الله - خرج يوما بأبيه - وكان رئيس القضاء بمصر - فإذا برجل يهودى، فى حالة رثة، فقال اليهودى: قف. فوقف ابن حجر. فقال له: كيف تفسر قول رسولكم: "الدنيا سجن المؤمن، وجنة الكافر" وها أنت ترانى فى حالة رثة وأنا كافر، وأنت فى نعيم وأبهة من أنك مؤمن؟!!

فقال ابن حجر: أنت مع تعاستك وبؤسك تعد فى جنة، لما ينتظرك فى الآخرة من عذاب أليم - إن مت كافرا.

وأنا مع هذه الأبهة - إن أدخلنى الله الجنة - فهذا النعيم الدنيوى يعد سجنا بالمقارنة مع النعيم الذى ينتظرنى فى الجنات.

فقال: أكذلك؟ قال: نعم. فقال: أشهد ألا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله.

مصاحبة الأخيار والرفقة الصالحة:

ولا يستطيع أحد أن ينكر أثر القرين على قرينه، فهو مشهود، ومجرب، وواضح من خلال الواقع، ومن خلال التاريخ.

ولذلك قال الرسم ﷺ "مثل المجلس الصالح، والمجلس السوء، كحامل المسك، ونافخ الكير..." [متفق عليه].

إشراح الصدر وسلامته من الاحقاد:

وفى القرآن الكريم آيات عديدة فى مقام الإشراح، فقد حكى الله

عن موسى - عليه الصلاة والسلام - قوله ﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴾ [طه: ٢٥].

وقال تعالى - ممتنا على رسوله محمد - ﷺ ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴾ [الشرح: ١].

وقال تعالى: ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ﴾ [الأنعام: ١٢٥].

ويقول - جل شأنه: ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ ﴾ [الزمر: ٢٢].

فانشراح الصدر وطلبه من علامات السعادة وصفات السعداء.

السبب الحادي والعشرون: أن تعلم أن أذى الناس خير لك ووبال عليهم:

قال إبراهيم التيمي: "إن الرجل ليظلمني، فأرحمه".

ويروى أن ابن تيمية أساء إليه عدد من العلماء وعدد من الناس، وسجن في الإسكندرية.

فلما خرج، قيل له: أتريد أن تنتقم ممن أساء إليك؟ فقال: قد أحللت كل من ظلمني، وعفوت عنه "أحلهم جميعاً، لأنه يعمل أن ذلك سعادة له في الدنيا والآخرة.

ويحكى الفضيل بن عياض - رحمه الله - أنه كان في الحرم، فجاء خراساني يبكي، فقال له: لماذا تبكي؟ قال: فقدت دنائير، فعلمت أنها سرقت مني، فبكيت.

قال: أتبكي من أجل الدنانير؟ قال: لا، لكنى بكيت، لعلمي أنى سأقف بين يدي الله أنا وهذا السارق، فرحت السارق، فبكيت.

وبلغ أحد السلف أن رجلا اغتابه، فبحث عن هدية جميلة ومناسبة، ثم ذهب إلى الذى اغتابه، وقدم إليه الهدية. فسأله عن سبب الهدية. فقال: إن الرسول ﷺ قال: "من صنع لكم معروفا فكافئوه".

وإنك أهديت لى حسناتك، وليس عندى مكافأة لك إلا من الدنيا. سبحان الله!!.

الكلمة الطيب، ودفع السيئة بالحسنة:

قال الله - تعالى - ﴿وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤].

فتأمل يا أخى هذا الإرشاد الإلهى العظيم.

وقال - تعالى - واصفا عباده المؤمنين: ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ [الفرقان: ٧٢].

الالتجاء إلى الله ﷻ وكثرة الدعاء:

وقد كان ذلك من هدى الرسول ﷺ.

كان يقول: "اللهم أصلح لى دينى، الذى هو عصمة أمرى. وأصلح لى دنيائى، التى فيها معاشى. وأصلح لى آخرتى، التى فيها معادى.

واجعل الحياة زيادة لى فى كل خير، واجعل الموت راحة لى من كل شر"
[رواه مسلم].

وكان يقول: "اللهم رحمتك أرجو، فلا تكنلى إلى نفسى طرفة عين
وأصلح لى شأنى كله، لا إله إلا أنت".

ويقول - كما ورد فى الأثر: "اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن،
ومن الجبن والبخل، ومن غلبة الدين وقهر الرجال".

ومن أسباب السعادة: أيضًا كما أكد عليها بعض العلماء ما يأتى:

١. القدر المادى اللازم لتحقيق السعادة:

ولا ننكر أن للجانب المادى مكانًا فى تحقيق السعادة.. كيف وقد
قال رسول الإسلام: "من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة، والمسكن
الصالح، والمركب الصالح" (رواه أحمد بإسناد صحيح من حديث
سعد بن أبى وقاص)؟.

غير أنه ليس المكان الأول ولا الأفسح، والمدار فيه على كيف لا
على الكم، فحسب الإنسان أن يسلم من المنغصات المادية التى يضيق
بها الصدر، من مثل: المرأة السوء، والمسكن السوء، والمركب السوء،
وأن يمنح الأمن والعافية، ويتيسر له القوت فى غير حرج ولا عناد.
وما أصدق وأروع الحديث النبوى "من أصبح آمنًا فى سربه، معافى فى
بدنه، عنده قوت يومه، فكأنها حيزت له الدنيا بحذافيرها" (رواه
البخارى والترمذى وابن ماجة). وإذا كانت السعادة شجرة منبتها

النفس البشرية، والقلب الإنسانى، فإن الإيمان بالله وبالدار الآخرة هو ماؤها وغذاؤها، وهواؤها وضياؤها. لقد فجر الإيمان فى قلب الإنسان ينباع للسعادة، لا يمكن أن تغيض، ولا أن تتحقق السعادة بغيرها. تلك هى ينباع السكينة، والأمن، والأمل، والرضا، والحب.

٢- تذكر نعم الله :

والمعنى ان تذكر نعم الله عليك فاذا هى تغمرك من فوقك ومن تحت قدميك (وأن تعدوا نعمه الله لا تحصوها) (صحه فى بدن، أمن فى وطن، غذاء وكساء، وهواء وماء لديك الدنيا وانت لا تشعر، تملك الحياة وانت لا تعلم. عندك عيان ولسان وشفتان ويدان ورجلان هلى هى مسألة سهله أن تمشى على قدميك، وقد بترت أقدام وأن تعتمد على ساقيك، أن تنام وغيرك لا ينام من المرض والألم، وأن تملأ معدتك من الطعام الشهى، وأن تشرب من الماء البارد وهناك من عكر عليه الطعام، ونغص عليه الشراب بأمراض واسقام. تفكر فى سمعك وقد عوفيت من الصمم، وتأمل فى نظرك وقد سلمت من العمى، وانظر إلى جلدك وقد نجوت من البرص والجذام، والملح عقلك وقد أنعم الله عليك بسلامته ولم تفجع بالجنون والذهول. فكر فى نفسك، واهلك، وبيتك، وعملك، وعافيتك، وأصدقائك، والدنيا من حولك فكر واشكر.

٣- عدم التفكير فى الماضى :

تذكر الماضى والتفاعل معه واستحضاره، والحزن لأزماته حمق وجنون، وقتل لأرادة وتبديد للحياة الحاضرة. أ، ملف الماضى عند العقلاء يطوى ولا يروى، يغلق عليه أبداً فى زنانه النسيان، يقيد بحبال قويه فى سجن الأهمال فلا يخرج أبداً، فلا يرى النور، لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهم يصلحه، لا الغم يصححه، لا الكدر يحييه، لأنه عدم، لا تعش فى كابوس الماضى، أنقذ نفسك من شبح الماضى، أتريد أن ترد النهر إلى مصبه، والشمس إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمة، والدمعة إلى العين، إنك بتفاعل مع الماضى، وقلقك منه واحتراقك بناره، وانطراحك على اعتابه وضعا مأساوياً رهيباً مخيفاً مفزعاً.

القراءة فى دفتر الماضى ضياع للحاضر، وتمزيق للجهد، ونسف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمام وما فعلت ثم قال: "تلك أمه قد خلت" انتهى الأمر وانقضى، ولا طائل من تشريح جثه الزمان، وإعادة عجله التاريخ. إن الذى يعود للماضى، كالذى يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، وكالذى ينشر نشارة الخشب، ولئن اجتمعت الإنس والجن على إعاده ما مضى لما استطاعوا لأن هذا هو المحال بعيه. إن الناس لا ينظرون للوراء ولا يلتفتون إلى الخلف، لأن الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالف سنة الحياة... واعلموا أنه لا شىء بالحياة يتغير بل نحن من يتغير.

٤- لا تنتظر شكراً من أحد:

من يفعل الخير لا يحرم من الجزاء لا يضيع المعروف عند الله والناس خلق الله العباد ليزكروه ورزق الله الخليقة ليشكروه، فعبد الكثير غيره، وشكر الأغلبية سواه، لأن طبيعة الجحود والنكران والجفاء وكفران النعم غالبه على بعض النفوس، فلا تصدم إذا وجدت هؤلاء قد كفروا جميلك وأحرقوا احسانك ونسوا معروفك بل ربما ناصبوك العدااء ورموك بسهام الحقد الدفين لا لشيء إلا لأنك أحسنت إليهم. وطالع سجل العالم المشهود، فإذا في فصوله قصه اب ربي أبنة وغذاه وكساه وأطعمه وسقاه وأدبه وعلمه وسهر ليناام وجاع ليشبع وتعب ليرتاح فلما طرح شاربه وقوى ساعده أصبح لوالده كالكلب العقور، إستخفافا إزدراء، مقتا، عقوقا صارخا عذابا وبيلا، أن هذا الخطاب الحار لا يدعوك لترك الجميل، وعدم الأحسان للغير، إنما يوطنك على انتظار الجحود والتنكر للجميل والأحسان فلا تبتئس بما كانوا يصنعون. أعمل الخير لوجه الله، لأنك الفايز على كل حال، واحمد الله لأنك المحسن وهو المسيء، واليد العليا خير من اليد السفلى. إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا. الإحسان إلى الغير الجميل كأسمه، والمعروف كرسمه، والخير كطعمه. أول المستفيدين من إسعاد الناس هم المتفضلون بهذا الأسعاد، يجنون ثمرته عاجلا في نفوسهم، وأخلاقهم، وضمائهم، فيجدون الأنشراح، والأنبساط، والهدوء والسكينة، فإذا طاف بك طائف من

هم أو ألم بك غم فامنح غيرك معروفًا وأسد لهم جميلًا نجد الفرج والراحة. اعط محرومًا انصر مظلوما انقذ مكروبًا أطعم جائعًا عد مريضًا أعن منكوبًا، تجد السعادة تغمرك من بين يديك ومن خلفك إن فعل الخير كالمسك ينفع حامله وبائعته ومشتريه، وعوائد الخير النفسيه عقاير مباركة تصرف في صيدلية الذين عمرت قلوبهم بالبر والأحسان. إن توزيع البسمات المشرقة على فقراء الأخلاق صدقه جارية في عالم القيم" وأن تلقى أخاك بوجه طلق" وأن عبوس الوجه إعلان حرب ضروس على الآخرين لا يعلم قيامها إلا علام الغيوب، قال تعالى: ﴿وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَىٰ إِلَّا أَتْبَغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ﴾ ٢٠٠ وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ ٢٠١ .

٥- لا تقتبس شخصية غيرك:

لا تكن أمعه "لا تتقمص شخصية غيرك تذوب في الآخرين. أن هذا هو العذاب الدائم، وكثيرهم الذين ينسبون أنفسهم وأصواتهم وحركاتهم وكلامهم ومواهبهم وظروفهم لينصهروا في شخصيات الآخرين، فإذا التكلف والصلف والاحتراق وأعدام للكيان - والذات. من آدم إلى آخر الخليقه لم يتفق اثنان في صوره واحده فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق. أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثال ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيه. أنت مختلف تمامًا عن غيرك فلا تحشر نفسك في سرداب التقليد والمحاكاة والذوبان. انطلق على هيئتك وسجيتك عش كما خلقت لا تغير صوتك لا تبدل نبرتك لا تخالف

طبيعتك هذب نفسك ولكن لا تلغى وجودك وتقتل استقلالك. أنت لك طعم خاص ولون خاص ونريدك أنت بلونك هذا وطعمك هذا، لأنك خلقت هكذا وعرفناك هكذا.

٦- الإيمان بالقضاء والقدر:

ما أصاب من مصيبه في الأرض ولا في انفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها، جفت الأقلام، ورفعت الصحف، وقضى الأمر، كتبت المقادير، لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا. أن هذه العقيدة إذا رسخت في نفسك وقرت في ضميرك صارت البليه عطيه، والمحنه منحه، وكل الوقائع جوائز وأوسمه "من يرد الله به خيرا يصب منه" فلا يصيبك قلق من مرض أو موت ابن أو حواره ماليه أو احتراق بيت، فإن البارى قد قدر والقضاء قد حل والاختيار هكذا والخيره الله والأجر حصل والذنب كفر هنيئا لأهل المصائب صبرهم ورضاهم عن الأخذ، المعطى، القابض، الباسط، لا يسأل عما يفعل وهم يُسألون. استسلم لقدر قبل أن تطوق بجيش السخط والتذمر والعيول اعترف بالقضاء قبل أن يدهمك سيل الندم.

٧- العلم وفضله وشرفه:

قال تعالى: ﴿ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ ﴾.

وهذا يدل على فضل العلم وأهله وسعادتهم فى الدنيا والآخرة من الوجوه الآتية:

- ١- شهادتهم دون غيرهم من البشر.
- ٢- اقتران شهادتهم بشهادته سبحانه وتعالى.
- ٣- اقترانها بشهادة الملائكة.
- ٤- والرابع أن في ضمن هذا تزكيتهم وتعديلهم.
- ٥- أنه وصفهم يكونهم أهل علم وهذا يدل على اختصاصهم به.
- ٦- أن الله سبحانه وتعالى استشهد بنفسه وبملائكته وكيفيه هذا شرفاً بأن يحصلون على شهادة الله سبحانه وتعالى لعلوهم ومكانتهم بالسعادة في الدارين الدنيا والآخرة.
- ٧- العلم الشرعي: فالعلماء العارفون بالله هم السعداء. وهذه قصة لأحد العلماء الزهاد، ألا وهو أبو الحسن الزاهد، كان أحمد بن طولون - أحد ولادة مصر - من أشد الظلمة، حتى قيل: إنه قتل ثمانية عشر ألف إنسان صبراً (أى يقطع عنه الطعام والشراب حتى يموت) وهذا أشد أنواع القتل، فذهب أبو الحسن الزاهد إلى أحمد بن طولون امتثالاً لقول الرسول ﷺ "أفضل الجهاد كلمة حق عند سلطان جائر". وقال له: "إنك ظلمت الرعية"، وخوفه بالله تعالى فغضب ابن طولون غضباً شديداً، وأمر بأن يجوع الأسد ثم يطلق على أبى الحسن! يا له من موقف رهيب! فعندما أطلقوا عليه الأسد أخذ يزأر، ويتقدم، ويتأخر، وأبو الحسن جالس لا يتحرك ولا يبالي، والناس ينظرون إلى الموقف بين بكٍ وخائف على هذا العالم الورع.

لقد تقدم الأسد ثم طأطأ رأسه، فقرب من أبى الحسن، فشمه، ثم انصرف عنه هادئاً ولم يمسسه بسروء. وهنا تعجب الناس وكبروا وهللوا، ثم استدعى ابن طولون أبا الحسن، وقال له: قل لى بماذا كنت تفكر، والأسد عندك، وأنت لا تلتفت إليه، ولا تكثر به؟ فأجاب: إنى كنت أفكر فى لعاب الأسد عندما مسنى أهو طاهر أم نجس؟ فقال له: ألم تخف من الأسد؟ قال: لا، فإن الله قد كفانى ذلك، هذه هى السعادة الحقيقية التى يورثها الإيمان والعلم النافع، هذا هو الانسراح الذى يبحث عنه الناس.

٨- الرضا:

الرضا درجة عالية لا يبلغها إلا من أتاه الله إيماناً كاملاً وصبراً جميلاً فترى الراضى مسروراً راضياً بما هو فيه أكان ذلك أم فقر أم مصيبة.

فالساخطون والشاكون لا يذوقون للسرور طعمًا فى حياتهم كلها ظلام وسوداء والساخط إنسان دائم الكآبه والحزن وضيق الصدر وضيق بنفسه وبالناس ومن حوله.

والساخطون حرموا لذة الرضا بل هم لا يشعرون بما يتمتعون به من نعم فهم ألفوا تلك النعم أو استطاعوا الحصول عليها بسهولة وهم يقولون دومًا: ينقصنا كذا وكذا ونريد كذا وكذا ولا يقولون عندنا كذا وكذا.

٩- القناعة والورع:

فمن الناس من أخذت الدنيا قلبه فطمع فيها وحرص عليها ومن الناس من عمل لدنياء وآخرته واستمتع من الدنيا بما رزقه الله ورضى وقنع وهذا عيش المؤمن والقناعة المحموده.

وقد قال سعد بن أبي وقاص لأبنة: (يا بنى إذا طلبت الغنى فأطلبه بالقناعة فإن لم تكن القناعة فليس يغنيك مال).

وقال الشاعر:

سهرت عين ونامت عيون	فى شؤون تكون أو لا تكون
فطرح إليهم ما أستطعت	فحملناك الهموم جنونا
ان ربًا كفاك ما كان بالأمس	سكفيك فى غداً ما يكون

١٠- الصدق:

الصدق رأس الفضائل ومن تحلى به كملت صفاته حسنت أخلاقه وتحققت معه سعادته.

قال أحد الحكماء:- الكذب جماع كل شر وأصل كل ذو الكذب ينتج النميمة والنميمة تنتج البغضاء والبغضاء تؤول إلى العداوة وليس من العداوة أمن ولا سعادة.

١١- الحلم:

الحلم هو ضبط النفس عند ثورة الغضب فكم نرى أناسًا يغضبون

لأدنى الأمور أتفه الأسباب ويحولون حياتهم وحياة الآخرين إلى جحيم ولو علموا أن الحلم سيد الأخلاق وأنه يكمل صاحبه بجميل الخصال ويرفع قدرة عند الناس لما عرفوا للغضب سبيلاً قال تعالى ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾.

وقال أحد الحكماء: إذا سكت الجاهل فقد أوسعته جواباً وأوجعته عقاباً... كما أن الغضب يفسر المزاج ويغير الخلق ويسىء العشرة.

١٢- الاقتصاد:

وهو التوسيط بين التقدير والتبذير فلا يجارى المرء من هو أغنى منه ولا يبخل في الإنفاق على أهله ونفسه قال تعالى ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾.

١٣- كن جميلاً ترى الوجود جميلاً:

أن من تمام سعادتنا أن نتمتع بمباهج الحياة في حدود منطلق الشرع فالله انبت الحقائق ذات البهجة لأنه جميل يحب الجمال فهي تزيد الصدر انشراحاً وفرحاً.

ومن أسباب السعادة أيضاً كما ذكر بعض العلماء ما يأتي:

أعرف طبيعة الحياة:

لا بد في الحياة من كدر ولا بد من منغصات، ولا بد فيها من توتر وابتلاء فهذه الأمور من حكم الله سبحانه في الخلق لينظر أينما أحسن

عملاً، فالواجب أن نعرف طبيعة الحياة وتقلبها على ما هي عليه ولا يمنع ذلك من دفع الأقدار بالأقدار، ومقاومة المخاطر بما يذهبها فإن معرفة طبيعة الحياة لا يعنى سيطرة روح اليأس بل عكس ذلك هو الصحيح.

غير عاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية :

يقول أحد العلماء: (إن اكتساب أى عادة عقلية "ذهنية أو نفسية" جديدة ليس أمراً صعباً فهو يتطلب ٢١ يوماً) فى هذه الأيام الإحدى والعشرين علينا أن:

١ - نفكر فى هذه العادة معظم الوقت (الأمانه، الدقة، الاتقان،...).

٢ - نتحدث عن هذه العادة مع أنفسنا ومع الآخرين.

٣- نتصرف وفق ما تمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة.

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

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

فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب، فإن هذا التصور يتحول إلى حقيقة بالتدرج، وإلى هذا يشير المثل القائل: الحلم بالتحلم، والعلم بالتعلم.

لا تجعل الأشياء البسيطة تكدر حياتك :

بعض الناس يتكدرّون من حدوث أشياء بسيطة تحدث كل يوم ولا تستحق كل هذا العناء فينتابهم التوتر والحزن الشديد بسبب كوب

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.

لا تنتظر الأخبار السيئة:

إذا فكرت باستمرار في البؤس فإن خوفك يعمل بشكل مساو 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 تذكر نفسك بأن الحياة قصيرة، وأن الأمور تتغير بسرعة فسوف تجد قدرًا كبيرًا من النور في حياتك.

انظر حولك:

إذا نظرت في نفسك فسوف تجد أشياء كثيرة تستحق الامتنان، وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك. إننا جميعًا معتادون على أن لنا بيتًا نأوى إليه، وعملاً نزاوله، اسرة تحيط بنا، ولذلك لا نشعر في الغالب بالسعادة تجاهها ولكننا إذا تذكرنا زوال هذه الأشياء وحرماننا منها فإن ذلك قد يكون سببًا للشعور بالسعادة بها.

أعلم 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.

أسباب الرضا:

التزام العبد بما جعل الله تعالى رضاه فيه، فإن هذا يوصل إلى مقام الرضا.

قيل ليحيى بن معاذ: "متى يبلغ العبد إلى مقام الرضا؟ فقال: إذا أقام نفسه على أربعة أصول فيما يعامل به ربه ويقول: إذا أعطيتني قبلت، وإذا منعتني رضيت، إن تركتني عبدت، وإن دعوتني أجبت".

ويسهل ذلك على العبد علمه بضعفة وعجزه، ورحمته تعالى به، وليستشعر قوله تعالى: ﴿كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾، وليتذكر شفقتة سبحانه وتعالى على عبده، وإيصاله الخير له، وتيسير أسباب ذلك.

قال تعالى في الحديث القدسي: "وما ترددت في شيء أنا فاعله ترددي في قبض روح عبدى المؤمن يكره الموت وأكره مساءته".

وقال: "يا عبادى كلكم جائع إلا من أطعمته، وكلكم عارٍ إلا من كسوته، أحبب إليكم بالنعم وتتبعون إلى بالمعاصي، خيري إليكم نازل، وشركم إلى صاعد". الله تعالى أشد رحمة بعبده من الوالد بولده". "ما لعبدى المؤمن عندى جزاء إذا أنا قبضت صفيه من أهل الدنيا فصبر ثم أحسبه إلا الجنة". فإذا شهد العبد هذا ولم يطرح نفسه بين يدى ربه ويرضى عنه، ولم تنجذب دواعى حبه ورضاه؛ فنفسه

مطرودة عن الله بعيدة، ليس مؤهلة لقربه وموالاته إلا أن يتغمده الله برحمته. ثم علمه بحكمته وعلمه تعالى يجعله يطمئن لما أصابه، إذ إن نظر ابن آدم قاصر، وعلمه سبحانه عظيم، فهو أعلم وأحكم حين أصبت بها أصبت. قيل للحسن بن علي - رضى الله عنه -: إن أبا ذر - رضى الله عنه - يقول: الفقر أحب إليّ من الغنى، والسقم أحب إلى من الصحة فقال: "رحم الله أبا ذر، أما أنا فأقول: من اتكل على حسن اختيار الله لم يتمن غير ما اختار الله له". أن المصيبة علامة على محبة الله تعالى للعبد ولخيرته وسبب لتكفير ذنوبه وسبب لرفع منزلته في الجنة:

أ - فكل ذلك دلت عليه الأحاديث النبوية، فمن المعلوم أن الله تعالى إذا أحب عبداً ابتلاه، وفي الحديث: إن عظم الجزاء مع عظم البلاء وأن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم.

ب - وأما أن المصيبة سبب لتكفير الذنوب فقد وردت بذلك عدة أحاديث منها:

- ما في الصحيحين من حديث عائشة - رضى الله عنها - أن رسول الله ﷺ قال: "ما من مصيبة تصيب المسلم إلا كفر الله بها عنه حتى الشوكة يشاكها".

- وفيهما أيضًا عن عطاء بن ياسر عن أبي سعيد الخدري وأبي هريرة رضى الله عنهما عن رسول الله ﷺ "ما يصيب المؤمن بلاء ولا نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها".

• وفيها أيضًا: "ما من مسلم يصيبه أذى من مرض فما سواه غلا حُطَّت عنه خطاياه كما يحث ورق الشجر".

• وروى الإمام أحمد وغيره عن رسول الله ﷺ أنه قال: "ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في جسده وماله وولده حتى يلقي الله وما عليه خطيئة".

ج- كما أن المصيبة سبب لرفعة المنزلة ففي صحيح ابن حبان عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله ﷺ قال: "إن الرجل ليكون له عند الله المنزلة فيما يبلغها بعمل فلا يزال الله تعالى يبتليه بما يكره حتى يبلغه إياها".

د- كما أن المصيبة دليل على خيرة العبد، فإذا علم تعالى من عبده قدرة على تحمل المصيبة أصابه بها، إما لتكفير ذنوبه أو حتى ترتفع منزلته، وإن لم يكن له قدرة على تحملها لم يصبه رحمة به.

• وقد اشتهر هذا المعنى عند الصحابة والسلف رضوان الله عليهم وروى في ذلك طلق خالد بن الوليد امرأته ثم أحسن عليها الشاء ف قيل له: يا أبا سليمان لأى شىء طلقته؟ قال: ما طلقته إلا قلال فيها لكن لم يصبها عندى بلاء.

• وعن عمار بن ياسر أنه ذكر الأوجاع فقال أعرابى عنده: ما اشتكيت قط، فقال عمار: ما أنت منا أو لست منا، إن المسلم يُبتلى ببلاء فتحط عنه ذنوبه، كما تحط الشجرة اليابسة ورقها وإن

الكافر أو الفاجر ليبتلى ببلاء فمثله مثل بعير أطلق فلم يدر لما أطلق، وعقل فلم يدر لما عقل".

ومن النتائج المترتبة على الرضا ما يأتي:

١- أن الله تعالى يرضى عن الإنسان باليسير من العمل يوم القيامة، فالجزء من جنس العمل، قال تعالى: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ﴾.

٢- أن السخط باب الهم والغم والحزن وشتات القلب وفي الرضا سعة الصدر وراحته.

٣- أن الرضا يفتح للإنسان باب السلام فيجعل قلبه سليماً نقياً من الغش والغل، ولا يحسد الناس على ما هو فيه من النعم: ﴿أَمْ تَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾، ﴿لَا تَحْزَنْ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ﴾.

ثم إن هذا يريحه ويجعل قلبه خالصاً للمسلمين؛ إذ إن المصيبة بقدر من الله ومكتوبة عنده، وما كان هذا الإنسان الذي تدخل فيها إلا سبب لحصولها بقدر من الله، فلا يحمل في نفسه عليه شيء.

٤- أن السخط يفتح له باب الشك في الله - والعياذ بالله - وهو سبب الزيغ والانتكاس، بخلاف الرضا فإنه وقاية من ذلك، قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ﴾.

٥- أن الشيطان يظفر بالإنسان حال السخط.. ولا يقدر عليه وهو في حاله الرضا.

٦- أن الرضا يفرغ القلب لعبادة الله تعالى، بخلاف من اهتم بالمشاكل يغفل عن العبادة، وأصبح قلبه مشغولاً بها فلا يتدبر القرآن ولا يخشع في صلاته.

٧- أن الرضا يثمر منزلة أعلى وهى الشكر.

أنواع السعادة

وهناك محفز للسعادة والذي يؤدي إلى نوع السعادة:

- أ - السعادة القصيرة أى التى تستمر لفترة قصيرة من الزمن.
- ب - السعادة الطويلة التى تستمر لفترة طويلة من الزمن (هى عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة)، وتتجدد باستمرار لتعطى الإيحاء بالسعادة الأبدية.

كما أن السعادة قسمت إلى قسمين هما:

١ - السعادة الدنيوية.

٢ - السعادة الأخروية.

- وكلاهما متلازمان مقترنان ببعضهما فسعادة الدنيا مقرونة بسعادة الآخرة والحياة السعيدة الكاملة الطيبة فى الدنيا والآخرة إنما هى برضا الله للمؤمنين المتقين.

استمرارية السعادة (السعادة المستديمة) :

توصلت الدراسات إلى أن هناك عدد من العوامل التى تساهم فى استمرارية السعادة أو الذى نطلق عليه مفهوم "السعادة المستديمة"، فالأمر لا يقف عند حد تحقيقها فقط بل الأهم هو المحافظة على استمراريتها.

بعضاً من هذه العوامل:

- تدير الذات.. والتمتع بالصحة الجيدة.
- الشعور بالسيطرة على مجريات الحياة الذاتية.
- وجود العلاقات الحميمة الدافئة (علاقة الزواج أو الصداقة... الخ).
- القيام بعمل منتج وفيه الخير للشخص عن للآخرين.
- القيام بأنشطة ترفهية تُسعد النفس.
- السلوك الحميد والصحة السليمة، مرتبطان بتحقيق السعادة واستمرارها.
- الاعتدال في أى شىء.. ووجود دخل يكفى احتياجات الشخص الأساسية.
- الاهتمامات غير الشخصية. ووجود عاطفة في حياة الفرد (حب الوالدين، الزوج الأبناء، ...).

ومن هنا نجد أن الطريقة الفعالة لإحراز السعادة، هو وضع أهداف لكل متطلب من متطلبات تحقيقها واستمرارها ثم تنفيذ التقدم ومتابعته تجاه كل هذه الأهداف.

النتائج والمشكلات المترتبة على عدم السعادة والرضا:

تخبرنا الإحصائيات أنه يموت أكثر من ٣٠٠ ألف إنسان كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية فقط. وهؤلاء يموتون موتاً مفاجئاً

بالجلطة القلبية.

وتؤكد الأبحاث أن الأنفعال وعدم الشعور بالرضا هو السبب الرئيسى فى الكثير من المشكلات والأمراض التى تحدث لهؤلاء الأشخاص الذين لا يشعرون بالسعادة، ومن هذه النتائج والمشكلات التى تنتج عن هذا الشعور.

١- المشكلات الجسمية:

وتشمل نقص الطاقة والحيوية والنشاط والمثابة وتوتر النشاط الحركى الزائد وحدوث قضم الأظافر ورمش العين. والتعب المستمر وشحوب الوجه وآلام الصدر وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم واضطراب التنفس، نتيجة القلق والحزن وعدم السعادة.

٢- المشكلات النفسية:

وتشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام وعدم الاستقرار والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهيّاج وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذى يصل لحد الفرع والشك والارتباك، والتوتر النفسى، والتردد فى اتخاذ القرارات والهم والإكتئاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضى وكوارث المستقبل وتوهم المرض والإحساس بقرب النهاية.

ومن المشكلات التى تنتج من عدم السعادة والرضا أيضا ما يأتى:

١- السلبية:

فمثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن تعاستهم تأتى من ظروف خارج إرادتهم فسوء الحظ هو سبب الفشل وليس بمقدورهم التغلب على هذه الظروف لأنها أقوى منهم وأن النجاح لا يمكن إدراكه إذا لم يكن المرء محظوظا.

٢- الانهزامية:

هى نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة ومسؤولياتها بدلا من مواجهتها والانهزاميون يبحثون عن الراحة قبل كل شئ وآراؤهم تؤكد على عدم الوقوف بوجه القوى حتى وأن كانوا مظلومين... فالحياة قصيرة ويجب ألا نقضيها بمواجهة الصعوبات وعلى الإنسان أن يبقى فى الخلف حتى لا يكون بمواجهة الآخرين.

٣- الاتكالية:

حيث يعتمد الاتكالى على الآخرين لأنه يعتقد أن هذا يجعل أمور الحياة مريحة وهو فى مآسى الأيام السابقة ويعتقد إن السلوك الحاضر يتحدد مسبقا ولا يمكن تغييره وأن الإنسان محكوم بقدره.

٤- ضيق الأفق:

الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلولا جاهزة أو قوالب للمشكلات التى تواجههم وهم يستلون واحده منها عند

الحاجة فمثاليته متحجرة - إن صح التعبير - فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وهم إن لم يصلوا إلى مثل هذا الحل، تحدث الكارثة من وجهة نظرهم. وهذا يشير بوضوح إلى عدم الاتزان الانفعالي وضعف الجهاز النفسى لهؤلاء الأشخاص.

٥- شدة الحساسية:

ويلاحظ على هذا النوع من الأشخاص أنهم منشغلون بشكل دائم بهمومهم حيث لا تفارقهم الأفكار السوداوية عن المخاطر التى من المحتمل أن يقعوا فيها والفشل بما سوف يقومون به من أعمال أكثر من تفكيرهم بالنجاح وتستحوذ على خيالاتهم والفواجع التى من الممكن أن تحدث مثل موت الأحبة والتعرض للدهس والسرقة.

٦- عدم التسامح:

وهؤلاء يؤمنون بالعقاب الصارم وسيلة وحيدة لتصحيح الأخطاء وبالذات الحدود القصوى للعقوبة ولا يستطيعون أن يغفروا لمن أساء إليهم حتى إن كان الخطأ بسيطاً، ومن وجهة نظرهم لا بد من نبذ المخطئ والتشهير به.

٧- الإصرار على القبول التام:

وهم يرون إن الآخرين يجب أن يجبوهم بشكل مطلق ويكونوا راضيين عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه، وتكرر عندهم عبارات مثل (على أصدقائى قبول أرائى) و(على الأهل أن يؤمنوا إن ما افعله هو الصحيح) و(على الكل أن يقدم لى الاحترام ويشملنى بالحب).

أوهام السعادة

إن هذه القضية حاسمة ومهمة في تحديد مسيرة حياتنا، وتحديد مفاهيمنا الخاطئة عن السعادة ومنها:

أ- السعادة في المال:

نتساءل كثيرًا عن السعادة في تكديس المال؟

وفي جمع الثروات، وبناء العقارات والقصور. هل هذه هي السعادة؟

كثيرٌ من الناس يتوهم ذلك، فهذا سعيد لأنه يملك الأرصدة في البنوك وفلان سعيد لأنه يملك كذا من الأراضي وكذا من العمارات. فلان سعيد لأنه يملك كذا وكذا.

كثير من الناس يطلق هذا الوهم بلسانه وكثير منهم يعتقد بقلبه، فيتصرف من هذا المنطلق الخاطئ. نقول ليس السعادة في جمع المال، على حد قول الشاعر:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقى هو السعيد

إن السعادة في المال لأنها من أهم القضايا في أوهام السعادة وجملة القول: ليس كل صاحب مال سعيدًا.

فكثير من أرباب المال وأصحاب الثروات يعيشون في شقاء وتعاسة دائمة في حياتهم الدنيا والآخرة لماذا؟ لأنهم يتعبون في جمع المال، وحفظه واستثماره، والقلق والخوف من فوات هذا المال وزواله كم من إنسان يملك المليارات ولكنه خائف، قلق، إنه يخاف على هذا المال أن يأتي لصوص فيسرقون هذا المال.

إذن هو يعيش في شقاء، وخوف، وقلق. وهم، وغم، بل إنه لا ينام الليل وهذا أمر مجرب ومشاهد، بل قد يكون المال سبب هلاكه ومماته. كم من غنى خطف أو قتل بسبب تجارته. بل كم من غنى حرم من لذاته بسبب ماله. تجده لا يمشى طليقاً ولا يسافر كما يريد ولا ينام كما يريد كل هذا بسبب أمواله. ثم كم من إنسان صاحب مال زال ماله وزالت ثروته بسبب أو بآخر فعاش بقية حياته في تعاسة وشقاء. الدليل على ذلك هو ما حصل لبعض تجار الأسهم في الهزة التي حصلت لسوق المال حيث أن البعض خسر ماله وخسر صحته وحياته.

ب- السعادة في الشهرة:

قد يسأل البعض هل السعادة في الشهرة كالرياضة والفن؟ لا. لأن الشهرة شقاء لا سعادة. ولأن الشهرة لا حقيقة لها إن لم ترتبط بتقوى الله سبحانه وتعالى فأهل الرياضة معظمهم يعيش في شقاء في أيامه ولياليه بسبب طول المعسكرات والإصابات وكآبة الهزائم ونسيان الجماهير له بعد الاعتزال.

إذن ليست السعادة عند أهل الرياضة إن ظن الكثيرون أنها عندهم.

أما أهل الفن فإن حياتهم أسوأ حياة يعيشها البشر.

وأقصد بأهل الفن أهل الغناء والطرب والتمثيل.. فيعيش الكثير منهم في فشل أسرى، مخدرات، انحلال، أنعدام حياة،...،...،...

جـ هل السعادة في الأولاد؟

حقيقة إن الأولاد زهرة الحياة، وزينة الدنيا، ولكن كم من أولاد جروا على آبائهم الويل وجزؤهم بالعقوق والكفران بدلا من البر والإحسان، بل كم من آباء ذاقوا حتفهم على يد أولادهم طمعاً في ثرواتهم، أو لوقوفهم في سبيل شهواتهم. لقد وجدنا من الآباء من يقول لولدة آسفاً.

دـ هل السعادة في الشهادات؟

ربما كانت في نيل الشهادات، في أن يصبح الإنسان "دكتوراً"! لكن نقول - بكل ثقة - لا. فكم من شخص وهب عمره للشهادات أملاً في الحصول على السعادة وقد أغفل وجوب صلاح نيته وطلب العلم ابتغاء لوجه الله وفي نهاية المطاف حصل على الشهادة وفقد السعادة.

هـ هل السعادة في المنصب؟

هل أصحاب السعادة هم أصحاب المناسب المرموقة العالية من قادة ووزراء وغيرهم؟

غير إننا نقول: لا. أتدرون لماذا؟ لأن المسؤولية هم في الدنيا، وإن لم يقيم صاحبها بحقها فهي حسرة وندامة يوم القيامة. صاحب المنصب والسلطان لا يفارقه الهم خوفًا من زواله وإذا زال منصبه - ولا بد أن يزول - يعيش عمره تعيشًا.

الشباب بين السعادة والرضا وبين الأهواء ومتطلبات المجتمع:

تشبّثت الشباب بين المعايير والقيم الدينية وتقليد المدنية الغربية يخلق صراعًا واضطرابًا نفسيًا في حياتهم.

فالسعادة حلم البشرية ينشدها الإنسان بشتى الطرق وفي كل مكان، لكنه يعود البعض منا بعد عناء طويل خالي الوفاض إلا من مشاعر القلق والتدبّر والفشل والضياع.

ظموح الشباب والسعادة المفقودة:

السعادة حلم كل إنسان في الحياة، يطلبها الكثير في بداية شبابه بكل الطرق وفي كل مكان، ثم يعودون في نهاية المطاف (بخفى حنين). فيجربون ألوان المتع والمباهج والرفاهية والغنى، لكن يعودون في النهاية محملين بمزيد من الهموم وأثقال من مشاعر الضيق والتوتر والتذمر واليأس، وقد بدفع بعضهم إلى الانتحار للتخلص من الحياة.

ولكن السؤال هو كيف نعيش في سعادة ورضا؟؟

فالسعادة لا تنبع إلا من أعماق الفرد، وتشع على جوارحه سرورًا وفي نفسه طمأنينة، وتشرح صدره ويعيش في راحة ضمير وقناعة

ورضى بقضاء الله وقدره. وهذه السعادة الحقيقية لا تتحقق إلاّ بالإيمان الصادق العميق الذى يكبح جماح النفس وينظم الغرائز ويخلق توازنا بين حاجات الشاب ومتطلبات الواقع... فالجرب وراء السعادة عن طريق المتع ينحرف بالفطرة إلى دروب الانحراف والمعاصي، ويصبح الشاب أسيرًا لأهوائه وحب الذات والجشع والغرور، ويعيش حالة من الصراع بين إرضاء غرائزه أو إرضاء المجتمع، ويحرم نفسه السكون وراحة الضمير والاستقرار.

وقد يعتقد أغلب الشباب أن السعادة فى الحب، لكن الحب الذى يفهمه الشاب اليوم هو الحب المادى المرتبط بالجنس والشهوات والمتع المادية، وجميعها تتمحور حول حب الذات وإرضاء النفس.

أما الحب الحقيقى الذى يولد السعادة فى النفس، فهو الحب الروحى الطاهر الخالى من المصالح المادية، بهذا المعنى يجب المؤمن كل شىء لوجه الله تعالى. فالحب حاجة أساسية فى حياة البشرية وخاصة الشباب، وبفقدانه يخسر الكثير من الدوافع والطاقة للاستمرار فى الحياة ومواجهة العقبات ولا تغلب على الصعوبات بفعالية وتحقيق طموحاته المشروعة وغاياته الكبرى فى المستقبل.

وبينت الأبحاث النفسية أن من يفتقد الحب والحنان ودفء الرعاية والاهتمام فى الأسرة والمدرسة والمجتمع، يعجز عن منحها للآخرين، ويصبح أكثر عرضة للانحراف من غيره من الشباب، وذلك خلال محاولاته العشوائية فى البحث عما ينقصه من مشاعر.

هل يمكن أن تتكون لدى الشباب ما يمكننا تسميته بالمناعة النفسية ضد تقلبات الحياة وهمومها؟!

إننا نرى كثيرا من شبابنا يستسلم للهم والشعور به فاقدين للمناعة النفسية المناسبة التي تقيهم شر ذلك فما هو المعنى الصحيح للمناعة النفسية وكيف يتم تكوينها؟

إن المناعة النفسية مفهوم فرضى يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعاب والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية.

وللمناعة النفسية توجهات ثلاث أساسية (طبيعية ومكتسبة وصناعية) فالطبيعية هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في طبيعة تكوينه النفسى، فالشخص صاحب التكوين النفسى السليم والخالد للإيمان القويم له مناعة طبيعية عالية ضد الهموم والكروب وعنده قدره عاليه على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس، والمكتسبة هي تلك التى يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات التى تمر به حيث تعد بمثابة التطعيم لتنشيط جهاز المناعة لديه وهذا يجعل تعرضه للهموم أقل من جهة الأثر عليه، وأما الصناعية فهى الموجهة من التربويين والمتخصصين

والعلماء عمدا إلى من يشكو من ذلك الداء أو غيره من الأمراض التي
قد تصيب النفس.

ولكننا نستطيع التأكيد على أننا نستطيع تحسين أحوال المناعة
النفسية عند استجابة المرء للمعالجة الإيمانية والتربية النفسية.

كيف نعيش كشباب فى سعادة ورضا؟

إن هذا السؤال لابد أن كل واحد منا يطرحه على نفسه، والجواب باستطاعتنا العيش فى ظل السعادة من بدء الحياة إلى انتهائها، كما يمكننا رفع معدل السعادة فى حياتنا بإتباع العوامل والأسباب التى ذكرت فيما سبق.

وإلى جانب ذلك هناك وصفات لخلق مشاعر سعادة آنية وسريعة، والعيش فى ظلها وقد تكون هذه الوصفات على قدر من الأهمية، لكن ربما يكون تأثيرها قصير الأمد، لكنه قوى فى جلب السعادة والرضا ومنها:

١ - استشعار إن الله معنا ولن يتخلى عنا.

أن الاتصال بالله، والثقة به، والاطمئنان إلى رعايته ورضاه جزاءه الحياة الطيبة السعيدة قال الله تعالى ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ولا يهم أن تكون هذه الحياة ناعمة رغدة ثرية بالمال، فقد تكون به، وقد لا تكون معها.

٢ - تخيل حدوث أحداث مستقبلية سعيدة.

قد يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقاً بمعنى وجود فرص

أكثر في الحياة، وسمتوى أفضل ماديًا، ويكون عند البعض الآخر مظلمًا مع احتمالات ضئيلة جدًا للفرص.

ونجد أن من ينظرون إلى المستقبل بنظرة واعية مشرقة هم أكثر سعادة، وأحسن صحة.

ومن هنا نستنتج أن لكل فرد أشياء خاصة به تسعده، فما عليه إلا أن يتعرف عليها ليزيد من حودثها في حياته، وخطوة خطوة نتقدم لنرتقى هرم السعادة ونتربع على قمته.

٣- التعرف على الأنشطة التي تجلب أكثر قدر من السرور لأنفسنا.

إن الإنسان إذا تعرف على الأعمال والأنشطة المحببة إليه، وقام بالعمل بها محبًا لا مرغمًا، عاش في سعادة وراحة نفسية مطمئنة.

٤- جمع الطرف والنكت وروايتها.

لأنها سببٌ في إضفاء السعادة، وروح المرح على الإنسان.

٥- التفكير بالأحداث السارة التي حصلت في الماضي، واستحضارها في أذهاننا باستمرار.

إن هذا العنصر كفيلاً بإسعاد نفوسنا، وإبعاد الحزن عنها، فكلما داهمت الإنسان الأحزان والغموم بادر بصرف النظر والتفكير فيها إلى التفكير بأسعد المواقف في حياته التي مرت به، حتى يبعث السعادة والأمل في قلبه.

٦ - ارتداء الملابس الأنيقة.

أظهرت دراسات حديثة في الولايات المتحدة أن استخدام الإنسان للملابس الأنيقة والألوان الجميلة، يمكن أن يزيد التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والفهم والتذكر بما بين (٥٥٪، ٧٨٪).

لذلك حاول دائماً لبس الألوان الهادئة والملابس الأنيقة التى تجعل مظهرك أجمل، وتشعرك بالراحة والسعادة والسرور.

٧ - لقاء أصدقاء ترتاح لهم.

قال رسول الله ﷺ: (إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير).

يؤثر الأصدقاء بعضهم البعض بطريقة جوهرية، حيث إنهم من الممكن أن يتناقلوا السلوكيات فيما بينهم، سواء كانت بطريقة إيجابية أم سلبية. وكما يقول المثل (الصاحب صاحب) فالسعيد من يصاحب السعداء والشقى من يصاحب الأشقياء.

٨ - عدم الإفراط فى الثقة بالنفس.

إن الثقة بالنفس تعنى الاعتقاد بأنك شخص قادر، ولا تعنى أنك ترتكب أخطاء.

فلا تعتقد أنك بكونك شخصاً موهوباً لا تستطيع أن تتعلم من الآخرين، أو أنك يجب أن لا تكون عرضة للنقد، أو أن الآخرين

يريدون أن يعرفوا درجة ثقتك بنفسك.

٩- التقليل من التفكير في الأشخاص الذين أسأؤوا إلينا، والأشياء التي تزعجنا.

هناك أشياء لا تعد ولا تحصى يمكن أن تقضى وقتك وأنت تفكر فيها، لكن الكثير منا يركزون اهتمامهم على تلك الأشياء المزعجة. فلا تتجاهل ما يزعجك، ولكن لا تركز عليه وتستثنى الأمور التي تستمتع بها.

أجمل ما قيل عن السعادة من الأمثال وأقوال العلماء والمشاهير

السعادة: أحساس لذيد بالطمأنينة والسكينة والرضا.

السعادة: سلوة خاطر الإنسان، بحق يحمله، وانشرح صدر لمبدأ يعيشه، وراحة قلب لخير يكتنفه.

السعادة: ليست في الزمان ولا في المكان، ولكنها في الإيمان، وفي طاعة الديان.

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

السعادة: لا تشتري بالمال ولكنها تباع به.

السعيد: من وعظ بغيره والشقى من اتعظ به غيره.

السعيد: من اعتبر بأمسه، واستظهر لنفسه، والشقى من جمع لغيره، وبخل على نفسه بخيره.

السعيد هو المستفيد من ماضية، والمتحمس لحاضره، والمتفائل بمستقبله.

سعادة الإنسان في حفظ اللسان.

قوام السعادة في الفضيلة.

أكثر الناس يظنون السعادة فيما يتم به شقاؤهم.

بين الشقاء والسعادة تذكر عواقب الأمور.

لا سبيل إلى السعادة في الحياة إلا إذا عاش الإنسان فيها حراً طليقاً
من قيود الشهوات وأسرّة الغرائز والهوى.

شديد حبك للطاعة، وإقبال قلبك على مولاك، وحضورك في
العبادة، دليل على السعادة.

قيل للسعادة: أين تسكنين؟

قالت: في قلوب الراضين.

قيل: فبم تتغذين؟

قالت: من قوة إيمانهم.

قيل: فبم تدومين؟

قالت: بحسن تدبيرهم.

قيل: فبم تستجليين؟

قالت: أن تعلم نفس أن لا يصيبها إلا ما كتب لها.

قيل: فبم ترحلين؟؟

قالت: بالطمع بعد القناعة، وبالحرص بعد السباحة، وبالهّم بعد
السرور، وبالشك بعد اليقين.

السعادة: شيء نفسي عندما نقوم بعمل نبيل.

لسعادة: قوة داخلية تشيع في النفس سكينة وطمأنينة.

السعادة: مدد إلهي يضيف على النفس بهجة وراحة.

السعادة: صفاء قلبى ونقاء وجدانى وجمال روحانى.

السعادة: هبة ربانية ومنحو إلهية، يهبها الله من يشاء من عبادة جزاء لهم على أعمال الجلييلة قاموا بها.

السعادة: شعور عميق بالرضا والقناعة.

السعادة ليست سلعة معروضة فى الأسواق تباع وتشتري، فيشتريها الأغنياء، ويحرم منها الفقراء.. ولكنها سلعة ربانية تبذل فيها النفوس والقلوب لتحصيلها والظفر بها.

السعادة راحة نفسية.

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

السعادة: فى تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابى مثمر.

السعادة هى الواقعية فى التعامل وعدم المثالية فى النظر إلى الأشياء.

السعادة: القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم فى الانفعالات والأعصاب والمشاعر.

السعادة: فى العلم النافع والعمل الصالح.

السعادة: فى ترك الغل، والحسد، والنظر إلى ما فى أيدي الآخرين.

السعادة: فى ذكر الله وشكره وحسن عبادته.

السعادة: فى الفوز بالجنة والنجاة من النار، والتمتع بالنظر إلى وجه

الله الكريم، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَجْدُودٍ﴾ [هود: ١٠٨].

ومن أجهل ما قيل في السعادة أيضا على لسان بعض العلماء والمشاهير ما يلي:

- يقول أوسكار وايلد: لا تعتبر السعادة سعادة إلا إذا اشترك فيها أكثر من شخص، ولا يعتبر الألم ألماً إلا إذا اتحملة شخص واحد.

- يقول المثل النورماندى: أتريد أن تكون سعيداً يوماً واحداً؟ كل طعاماً لذيذاً أتريد أن تكون سعيداً أسبوعاً؟ سافر. أتريد أن تكون سعيداً شهراً؟ تزوج. أتريد أن تكون سعيداً طول حياتك؟ عليك بالتمسك بالدين.

- يقول أوسكار وايلد: بعض الناس ينشرون السعادة أينما ذهبوا، وبعضهم ينشرونها كلما فارقونا وذهبوا.

- يقول اللورد بامرستون: يمكن للحياة أن تكون محتملة دون ملذات.

- يقول فرانكلين: عندما تسعد الآخرين في الواقع تسعد.

- يقول نابليون بونابرت حين كان إمبراطور الدنيا إننى لم أذق السعادة يوماً.

- يقول المثل الأسباني: فن النسيان سعادة.
- السعادة كالقنبلة لا نظفر بها إلا بالمشاركة.
- يقول أحد علماء الاجتماع: وإن أسعد الناس، الصعلوك الذى لا يعرف الملوك ولا يعرفونه.
- يقول مونتال: من أهل أسباب السعادة أن تكون على وفاق مع ذاتك.
- يقول كونت: لكى تحتفظ بالسعادة، عليك أن تقاسمها مع الآخرين.
- يقول شارلس لام: أعظم سعادة جرَّبْتُها، هى أن أفعل العمل الطيب خفية، ثم أراه يظهر صدفة.
- يقول سومرست موم: قليلٌ من التفهم والإدراك، وقليلٌ من التسامح، وقليلٌ من خفة الروح والمزاج الطيب، وتجند نفسك أسعد إنسان على هذا الكوكب.
- يقول المنفلوطى: أن سعادة العيش وهناءته، وراحة النفس وسكونها، لا تأتى إلا من طريق واحد هو الاعتدال.
- أسعد الناس أقلهم أنشغالاً بالناس.
- يقول المثل الإنجليزي: يوجد دائماً من هو أشقى منك.
- يقول تولستوى: أعطنى سريراً خالياً وكتاباً تعطنى السعادة.
- يقول سنكيان: السعادة فى تقليل الرغبات، فا فى زيادة

الثروات.

- يقول شاتو بريمان: السعادة كرة نجرى خلفها حين تتدحرج، ونركلها حين تقف.
- يقول فولتير: من تسبّب في سعادة إنسان تحققت سعادته.
- يقول أفلاطون: الأثرياء ليسوا في العادة من الصالحين، ولذا فإنهم ليسوا سعداء.
- يقول كامل الشناوى: مفتاح السعادة الحب.
- يقول ابن أبي عيينة: السعادة طول العمر في صحة وآمن وسرور.
- يقول الزمخشري: السعادة سلامة الضمير.
- يقول أرسطو: السعادة في الحكمة.
- يقول الكسيس كارل: السعادة أن يؤدي جسمي وعقلي وظيفتهما على وجه التمام.
- يقول علي بن أبي طالب - رضى الله عنه - هم السعيد آخرته، وهم الشقى دنياه.

مقومات السعادة والرضا

لابد أن تنبع معرفة المقومات والبحث عنها من رغبة أكيدة في تحقيقها.

فالذى يريد السعادة سيحققها - إن شاء الله - بل سيمنحها للآخرين بالتعرف عليها وعلى مقوماتها.

فلو تخيلنا أن السعادة تتربع على قمة هرم (له ثلاث وجوه)، لابد لنا من أن نصل إليها جميعاً لكي نستطيع التربع على القمة، وهى:

الوجه الأول: هو جانب عقلى فكري، ويتمثل بالرضا الشامل عن النفس، واقتناع بما قسمه الله من العيش، وهى نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.

الوجه الثانى: هو جانب انفعالى، وهى عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والأنبساط التى تتاب الإنسان، وهى متغيرة بين آن وآخر.

الوجه الثالث: الارتياح النفسى، فالإنسان الذى يعانى هو بشكل عام غير سعيد ويأتى الاكتئاب على قمة ما يسببه للإنسان من تعاسة.

ولابد أن تتحقق العوامل الثلاثة حتى نستطيع أن نطلق على الإنسان صفة السعادة.

إضافة إلى هذه العوامل هناك مقومات أخرى، ومنها/

الإيمان هو السعادة والرضا :

الإيمان في زيادته ونقصه كأمواج البحر بين مد وجزر، ومثل الرسم البياني. في ارتفاع وهبوط، فإذا أردت السعادة القلبية المثل، فلتجعل حياتك كلها طاعة وعبادة، وذكرًا وشكرًا وحمداً وصبراً، لتجد الإيمان في قلبك في مد وارتفاع دائماً وأبداً، وذلك بأداء كل عمل صالح مهما قل، والابتعاد عن كل معصية معها صغرت.

صل بخشوع وطمأنينة :

هلا تعلم أن المصلي ليس له في صلاته إلا ما عقل منها وخشع فيها؟ وأن بعضهم لا يقبل الله من صلاته إلا نصفها أو ربعها أو عشرها، بل أن بعضهم تلف صلاته في خرقه ويضرب بها على وجهه وتقول له: ضيعك الله كما ضيعتني. رجاء أن تسرى تلك الروح المخلصة، في كل صلاة تصلّيها في المستقبل لتجد نفسك وقلبك وسعادتك الحقة.

خذ قوتك من القوة العظمى :

هذه مجموعة من البرامج الإيمانية القليلة، متى أخذ بها المسلم وتفاعل معها بالصورة المرجوة، فإنه سيصل إلى مستوى رفيع في حسن العلاقة مع الله والفوز بالسعادة والرضا ومن تلك الخطوات:

أولاً: الاجتهاد في اخلاص النية لله عز وجل، في كل ما يقوم به

المسلم من عمل، سواء كان تعبدية للآخرة، أو دنيويا من أكل وشرب ونوم.

ثانيًا: الاهتمام بالعبادات القلبية، والحرص عليها، من الحبة لله عز وجل، والانانية إليه، والخشوع له، والخوف منه، والرجاء وحسن الظن.

ثالثًا: حسن التوكل على الله، وتفويض الأمور إليه، بعد فعل كامل الأسباب الشرعية، والمادية البشرية.

رابعًا: الابتعاد عن المعاصي، والذنوب كلها صغيرها وكبيرها، وإذا وقع الإنسان في شيء منها، فليسارع إلى التوبة النصوح.

خامسًا: أداء بعض الأعمال الصالحة، والطاعات كل يوم.

ثق بالله ثم بنفسك:

علم قلبك اليقين بالله والثقة به سبحانه الثقة الكاملة المطلقة، مهما اشتدت الكروب من حولك، وضائق في هذه الدنيا نفسك، وهجم الشيطان عليك بخيله ورجله، يريد سحقك والقضاء عليك، ما دمت مؤمنا مخلصا حقًا، وفعلت كل ما تستطيع من أسباب مادية وبشرية لا صلاح أحوالك، وتغيير ما بنفسك، والتوبة من كل ذنوبك قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾ [النحل: ١٢٨].

الاستغفار طريق السرور:

لعل من المفيد لنا أن نجعل من برامجنا الإيمانية اليومية: الاستغفار مائة مرة! هذا غير الاستغفار ثلاثا بعد كل صلاة، وفي كل وقت نتذكر فيه ذنوبنا وتقصيرنا، لعلنا نقتدى في ذلك بأشرف الأنبياء والمرسلين يدنا محمد ﷺ الذي كان يستغفر الله في اليوم "مائة مرة"، وهو النبي الذي قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر! ونستجيب لدعوة ربنا الذي يدعونا إلى التوبة والاستغفار، بقوله: "يا عبادي: إنكم تخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جميعا، فاستغفروني أغفر لكم".

الابذكر الله تطمئن القلوب:

يا من تبحث عن السعادة والطمأنينة، التجئ إلى الحصن الحصين، إلى ذكر ربك آناء الليل واطراف النهار، وحينها سيجد قلبك لذة وانشراحا، لا تعدلها شهوات الدنيا، ولذاتها الفانية مهما طابت ظاهرا وهذا الذكر قد لا تدرك أثره الروحي والإيماني في طمأنينة القلب، وهدوء النفس، وراحة البال، إلا عندما تطبقه، وتأخذ به كل يوم ساعة.

لا تنس دعاء يونس عليه السلام:

قال تعالى: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧] ستستفيد من هذا الدعاء متى كررته

بإيمان و يقين، ومعرفة تامة بمعانية العظيمة، وذلك بالنجاة مما أنت فيه من هموم أو تحديات، وانشرح نفسك وقلبك، والعون والسداد في جميع شؤونك، فلا تنس أن تقوله في كل أحوالك.

استخر الله في كل أمورك :

إذا استخرت ربك فارضى بالنتيجة التى يقدرها الله تعالى لك فإن الخير والسعادة والفلاح هو ما اختاره الله لك، علمته الإن، أو ستعلمه بعد حين، ولو خالف هواك، ولم يرضك بأية صورة أو شكل.

لئن شكرتم لازيدنكم :

انظر إلى الجانب المشرق عندك، وانصرف عن النظر إلى الجانب المأساوى فيها، حتى لا تتحسر على ما ينقصك وتسعد بما لديك مهما كان قليلا أو صغيرا.

أجعل الدعاء سلاحك :

حتى لا تكون من المحرومين من هذا الخير العظيم، ولا يكون حظك منه إلا المعرفة النظرية. اجعل لك نصيبا يوميا من هذا الدعاء، وخاصة فى الأوقات التى يرجى فيها اجابة الدعاء، وعند نزول المطر، وعند خشوع الإنسان وتذكر ذنوبه وتقصيره، وفى آخر ساعة من يوم الجمعة وغيرها.

ابتسم :

لتتعلم مهارة الأبتسامة فى وجه كل من تقابله من الناس، كما تتعلم

أية مهارة حياتية أخرى، ابتسم مهما كنت مشغولاً، أو حزيناً، أو مبتلى، لتكسب الأجر والثواب من الله سبحانه وتعالى، أو على أقل تقدير، لأجل أن تقبل على الحياة بسرور، ولصيد قلوب الناس ومحبتهم وتقديرهم.

القناعة كنز لا يفنى:

من طبيعة الإنسان أنه يحب أن يستكثر من كل شيء في هذه الدنيا، فهو يريد أن يكون ذا مال كثير، وذا منصب عال، وذا صحة تامة، يقول النبي ﷺ "لو أن لابن آدم وادياً من ذهب، أحب أن يكون له واديان، ولن يملأ فاه إلا التراب! ويتوب الله على من تاب" رواه البخاري.

ولعل الإنسان يقصد بذلك الاستكثار، أن يبقية الله معمرًا في هذه الحياة، ليستمتع بشهواتها وملذاتها أطول وقت ممكن، ولأنه يظن أن توافر تلك الأشياء لديه مجتمعه كاملة، هو السبب الرئيسي في حصوله على السعادة والهناء، والسرور والطمأنينة، والحقيقة الجلية أن الزيادة أو النقص في زينة الحياة، وملذاتها المادية، ليست هي الأساس الرئيسي في السعادة، أو الشقاء كما يتوهم البعض إنما السعادة حالة ذهنية، ونفسية مطمئنة، إيمان الإنسان بربه، وسعة علمه، ورقى تفكيره، وقيامه بالواجبات، وتركه المعاصي، وقناعته بالقليل من زينة الدنيا.

اخلص في كل أعمالك :

مثل هذه الاخلاقيات التي تعد ركيزة أساسية في حياة المسلم، فإنه قد يكون من الطبيعي الا يتمكن المسلم من اكتسابها بين يوم وليلة، إنما تأتى بالتعلم والممارسة والمحاولة، فإذا حرص على مضاعفة معانى الأخلاص في قلبه في أى عمل يقوم به مهما صغر، من إرادة وجه الله دون سواه من مسؤولياته وجميع الناس، فإنه سيجد ثماره السعيدة في حياته، وعلى من حوله في القريب العاجل.

وهناك من ذكر مقومات السعادة على النحو التالى:

- ١- كن واثقا من نفسك ومن قدرتك على معالجة الأمور.. وعالج أمورك ومشكلاتك.
- ٢- اعتمد على الله واطلب العون منه.. ورسخ إيمانك بعدم وجود المستحيل في الحياة.
- ٣- اقض على مركب النقص أن وج فهو من ثمار الطفولة.. واجلس مع نفسك كل يوم وفكر في عظمة الكون.
- ٤- سجل ذكرياتك الحلوة والمرّة.. وضع صورته النجاح وارسمها في ذهنك.. واطرد صورة الفشل من ذهنك.
- ٥- لا تضع عقبات في تفكيرك.. واطرد الخوف والقلق من داخلك.. ولا تقلد أحداً في الأساليب التشاؤمية.
- ٦- ابتعد عن المهدئات والأدوية لازالة التوتر والقلق.. وغير مجرى تفكيرك ليكون شعارك التفاؤل والأمل.

- ٧- صادق كل من يتحلى بالايجابية والأمل.. ولا تعش حياتك منعزلاً
عن الناس.. ولا تكن عبوساً.
- ٨- قارن بين مصائبك ومصائب الآخرين.. ولا تستعجل الأمور فهي
مرهونه بأوقاتها.
- ٩- ابتعد عن الفوضى وقم بتنظيم وقتك.. ومارس رياضة الاسترخاء
- وتأكد أن السعادة والنجاح بيدك أنت.
- ١٠- تذكر قول شكسبير ليس العيب في طالعنا ولكن العيب في
نفوسنا.. ولا تخاف من المجهول والغامض.
- ١١- تذكر جيداً أن المرض النفسى اشد فتكاً من أمراض الجسم.. ولا
تقلق فإن القلق مثل المنشار سوف يأكلك.
- ١٢- لتكن محبوباً وجذاباً.. ولا تحجل.. وابتعد عن الشك.
- ١٣- لا تكن مفرطاً في الحساسية في التعامل مع الناس.. ولا تسيء
فهم نفسك..،وسع دائرة اهتمامك.
- ١٤- لا تكن عدائياً.. ولا تحارب كل من حولك.. ولا تجعل حياتك
عبئاً لا يطاق.
- ١٥- لا تنبش بالماضى فذلك يسبب لك الشعور بالذنب.. وإياك
والانغماس بما يقوله الناس.
- ١٦- لا تتخذ أى شىء لاختفاء فشلك.. وتخلص من الحيرة والشك
والحقد والغيره والكراهية.

١٧- الق الأفكار السلبية فى سلة المهملات.. وأنظر وأنظر للغد باسم الأمل المنشود.

١٨- تجنب السرعة فى أى شىء كالقول أو العمل أو الأكل أو القيادة.. وأجعل حياتك مليئة بالمغامرات والمناسبات.

١٩- توقع الخير.. ولا تتوقع الشر.. وإبتعد عن الشعور بصعوبة الحياة ومرارة العيش.

٢٠- كن كروح الطفل وعقله وقلبه.. تسعد.. وفكر فى النجاح.. وابحث عن نقاط ضعفك وقويها.. ولا تكن ساخطا على حظك فى الحياة.

٢١- أكبر فى عين نفسك.. واحترم ذاتك.. وتذكر أنك تعيش لمرة واحدة فقط.

٢٢- السعادة قرار.. أن كنت تريد أن تكون سعيدا كن سعيداً.. لا تحاول أن تغير الدنيا.. بل حاول أن تغير نظرتك لها.

خصائص الشخصية السعيدة

تتميز الشخصية السعيدة عن غيرها من الشخصيات الأخرى، كالشخصية الحزينة والمكتئبة غيرها بعدد من الخصائص والسمات التي تجعلها بارزة ومنفردة عمن حولها، ومن هذه السمات:

١- الثقة بالنفس:

لقد ثبت عبر العصور كلها، وفي المجتمعات إن الإيمان الراسخ وقدراتنا الذاتية، والثقة العالية بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياة بنسبة (٣٠٪)، وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية، والعملية.

٢- التفكير بطريقة واقعية:

أن مفهوم الحياة ذات معنى، وهى بذلك تستحق أن نعيشها.

٣- ممارسة الرياضة:

إن الأشخاص الذى يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفاً، أو مشياً طويلاً منتظماً، يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً، ويستمتعون بحياة أفضل.

وقد أفادت الأبحاث أن التمرينات المنتظمة تزيد السعادة مباشرة.

٤- قوة المعتقدات الدينية، وعدم ضعفها:

أثبتت دراسة حول تأثير الدين على القناعة في الحياة أنه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس، فإنالذين يمتلكون معتقدات روحية قانعون بحياتهم، في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين.

كما بينتالدراسات إنالممارساتالدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة.. كما أن الإيمان بالله عز وجل والأخلاص له، ومتابعة النبي ﷺ، والإقبال على الطاعات، وتبنى الغايات والأهداف الحميدة من خصائص الشخصية السعيدة.

٥- استغلال الصداقة:

الشخص السعيد هو الذي يعيد الدفء والحماس لعلاقاته القديمة، ويستفيد منالفرص في العمل، أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته. والناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر، وأنهم يهتمون بالآخرين، وأن الآخرين يهتمون بهم أيضًا.. بشرط أن يتخير الاصدقاء الذين ينظرون إلى الحياة نظره رضا وابتهاج وفرح.

٦- الإيجابية والتطور وحب التعلم.

٧- حب القراءة.. على الفرد أن يكثر من القراءة لكي يضمن سلامة عقله وجسده.

أن الشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما تعلمه، ومن المتعة التي يحصل عليها إضافة إلى ذلك تدريب العقل، والشعور بالرضا لأنه يقضى وقته بطريقة حكيمة.

ومن الخصائص الشخصية التي تشتمل بالسعادة والرضا أيضا ما يلي :

التوافق: ودلائل ذلك: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة والراحة النفسية لا للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من مسرات الحياة اليومية. وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حتى قدرها.

الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد بثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين (التكامل الاجتماعي) والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة (الصداقات الاجتماعية) والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائل ذلك: فهم النفس والتقييم الواقعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً وتقبل مبدأ

الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد وتقدير الذات حق قدرها واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها وإمكان التفكير والتقدير الذاتى وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد فى العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية والإنتاج.

القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك: النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والعيش فى الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة الإيجابية فى مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها والقدرة على مواجهة معظم المواقف التى يقابلها وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسئولية السلوك الشخصى والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

التكامل النفسى: ودلائل ذلك: الأداء الوظيفى الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادى.

السلوك العادى: ودلائل ذلك: السلوك السوى العادى المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسى واقدرة على التحكم فى الذات وضبط النفس.

حسن الخلق: ودلائل ذلك: الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين والحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

العيش في سلامة وسلام: ودلائل ذلك: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والأمن النفسى والسلوك الداخلى والخارجى والإقبال على الحياة بوجه عام والتمته بها والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل.

البعد عن التعميم السلبي:

وإن من الأخطاء التى ربما تجلب التعاسة للإنسان والذى يعتبر من خصائص الشخصية غير السعيدة هذا التعميم على الأمور في حياة الكثيرين خاصة إذا كان التعميم حول الأمور السلبية، فقد يستيقظ الرجل في الصباح فيجدد ملابسه ليست جاهزة للخروج ثم قد يجد كرسي من كراسى البيت مقلوبا أو مكسورا ثم قد ينظر في الجوال فيجده غير مشحون، وغير ذلك، وهذا الشخص نجده ربما يتشاءم من هذه الأمور ويخرج بحكم عام وتعميم سلبي على الحياة، ويقول هكذا هى الحياة لم نجد فيها غير المتاعب والمشكلات والآلام، وهذا التعميم في الحكم ربما أصبح جزءا من شخصيتنا نردده يوما بعد يوم، وهذا التعميم خطأ خاصة إذا كان سلبيا ونتج عنه نظرة متشائمة إلى الحياة..

فالشخص يحكم على اللحظة فقط ولا يحكم على الحياة كلها، فربما أصابه غم أو هم أو وقع مشكلة فلا يأخذ ذلك على أن كل حياته هكذا لأن هذا الغم أو الهم ربما زال وجاء بعده راحة واطمئنان، والعسر يأتى بعده اليسر إذا تعلق الإنسان بربه ولجأ إليه وسأله حاجته.. ولا بأس أن يعمم الإنسان الحكم إذا كان إيجابيا بمعنى أن يكون متفائلا دائما إذا رأى أمرا أو وقع له أمر واحد يدعو إلى التفاؤل ويكون لسانه حامدا لله وشعوره بالرضا على ما يحدث له وراء سعادته وتفاؤله الدائم، ولنحذر من التعميم السلبي الذى يدمر عوامل المقاومة والبناء فى النفس البشرية.

معوقات وأسباب عدم السعادة والرضا

تختلف الأسباب التى تجلب الهموم وتتسبب فى الأحزان المستمرة لدى الشباب المسلم ولكنها قد تجتمع فى عدة محاور تدور حولها:

١- عدم تلبية حاجات القلب العقائدية: فالقلب فى حاجه دائمة لا يمكن أن يسدها سوى قوى العقيدة فى الله سبحانه، ومن أهمل تقوية ذلك كان شاعرا بنقص مستمر وفراغ لا نهائى وهو لا يدرى سببه.

٢- عدم الإنجاز: فأصحاب الإنجازات والذين استطاعوا أن يحققوا لأنفسهم ولمجتمعهم قدرًا كبيرًا من التقدم الإيجابى غالباً ما يطردون الهموم حيث يكون همهم منصبا على رفعة أمتهم وتقدم ذواتهم فى تحقيق التقدم المطرد، وعلى العكس فالذين لم يحققوا إنجازا يذكر طوال أعمارهم وينظرون خلفهم فلا يجدون إلا فراغا فهو لاء يكون لهم أكثر قربا منهم.

٣- الأنكسار وفقدان العزة: فالعزة مصدرها قوة اليقين وصدق الانتفاء وهما متحققان فى المؤمن الذى أيقن بربه وبموعوده وصدق فى الانتفاء لدينه ولأتمته معتقدا فضلها ورفعة قدرها، مهما مر بها من ظروف ضعف أو هزيمة قال الله تعالى ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾، أما المنهزمون الذين

يقيمون قدر الأمم تقديراً خاطئاً ويضعف انتماؤهم فؤلاء أكثر الذين يتعرضون للانكسار والذل والهزيمة.

٤ - عدم تحقق الأهداف: فكل إنسان له آمال وأهداف وضعها لنفسه لا تغيب عن ذهنه يسعى لها ويحاول تحقيقها في كل يوم، ومن قصرت به أحواله وطاقاته وقدراته عن تحقيق آماله وأهدافه كان عرضة للهموم والأحزان المتكاثرة، ولقد علمنا النبي ﷺ أن آمال المرء يجب أن تسير في طريق الآخرة لا في طريق الدنيا، حتى الأهداف الدنيوية يجب أن تكتسى بالنية الصالحة التي تجعلها من العمل الصالح. فقال ﷺ فيها رواه الترمذى والنسائى "من كانت الدنيا أكبر همه فرق الله عليه شمله وجعل فقره بين عينيه ولم يؤته منها إلا ما قسم له، ومن كانت الآخرة همه جمع الله عليه شمله وجعل غناه في قلبه".

٥ - البعد عن البيئة الإيمانية الصحية: فالإسلام قد أنشأ بيئة إيمانية يمتنع عنها إلهم وتتباعدها الأحزان تلك البيئة هي بيئة الأخوة الإيمانية والعلاقات الشفافة النقية التي هي بلا مصالح شخصية ولا منافع دنيوية فشرع لهم خمس صلوات يجتمعون فيها في المساجد وشرع لهم تواصل الأرحام وعلاقات الجيرة والأخوة الصادقة المخلصة، ومن ابتعد عن تلك البيئة وأهملها صار فريسة للوحدة والانعزال وصار طعماً للهموم والأحزان.

ومن الأسباب أيضا التي تجعل البعض منا يشعر بعدم سعادته أو رضاه في حياته، هي الآتي:

أولاً: التعلق بغير الله:

ينبغي على المسلم أن يعلم أن عبدُ الله سبحانه وتعالى الواحد الأحد الفرد الصمد، فلا يتعلق قلبه بغيره فيكون آثم القلب، ثم إن التعلق بغير الله مذلة، فالله هو الرزاق، وهو المعطي، وهو المحيي، وهو المميت.

ومن التعلق بغير الله سبحانه وتعالى: حب الدنيا والتعلق بها، فإن ذلك رأس كل خطيئة، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾ أُولَٰئِكَ مَا لَهُمْ أَلَنَارٌ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [يونس، ٧-٨].

ثانياً: عدم الرضا بالقدر والاستسلام لأمر الله:

المقصود بذلك السخط والجزع: فإذا سخط الإنسان وجزع على ما أصابه، حصل له إصابته بالضنك، والهم، والغم، وقد قارن الشيخ عائض القرني بين الرضا والسخط قائلاً: إن السخط باب الهم والغم والحزن، وشتات القلب، وكشف البال، وسوء الحال، والظن بالله خلاف ما هو أهله، والرضا يخلصه من ذلك كله، ويفتح له باب جنة الدنيا قبل الآخرة، فإن الارتياح النفسى لا يتم بمعاكسة الأقدار ومضادة القضاء، بل بالتسليم، والإذعان، والقبول.

ثالثاً: الحزن على ما فات :

إن الحزن على ما فات من الأمور التي ليس بمقدور الإنسان أن يستبدل ذلك بفرح في حينه، فإن ذلك م نالصعب، فالحزن لا بد من أن يعاينه أى إنسان حتى الأنبياء - عليهم السلام -، فنبى الله يعقوب عليه السلام حزن على يوسف، ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم حزن عند موت ابنه إبراهيم. فالأمر إذا كان كبيراً فإن النفس تحزن لفقدان الولد أو أحد الأبوين، أو قريب أو صديق وهكذا، ثم إن الحزن نوعان محمود ومذموم، فالمحمود ما توسط صاحبه فيه ولم يتهاذ، والمذموم ما تجاوز عن حده، ورافقه النياح وغير ذلك..

فالحزن المتجاوز عن حده والمستمر، يتعب البدن، ويرهقه، ثم إن ذلك يغضب الله تعالى لأنك عارضت قدره.

رابعاً: الأرق الزائد:

إن الأرق من الأمور التي قد يبتلى به كثير من الناس، وهذا أمر طبعى إذا لم يتجاوز عن حده، خاصة إذا أصابه أمر مؤلم، قهره، كأمر لم يحقق فيه هدفه الذى ينشده، أو مصلحة فاتته، أو من شخص أغضبه، وغير ذلك. والناس فى هذه الأمور أصناف متفاوتون، صنف تجده لا يضرب لأى أمر واجهه عن هذه الأمور أى حساب، وهم أهل الإيمان والتقوى الذين زهدوا عن هذه الدنيا، وتعلقت قلوبهم بالآخرة. وصنف تجده يعتدل فى ذلك، فإذا ما أصابه أمر آلم وقهره،

أصابه الأرق مدة زمنية قصيرة، ثم جاهد نفسه وسلم أمره إلى الله، والتجأ إليه بالتضرع والدعاء.

بينما تجد الصنف الآخر إذا أصاب أحدهم أمر من هذه الأمور أصابه الهلع والإضطراب النفسى، وجاءه الهم والغم، فلا يقر له قرار، ولا يسكن له ساكن، لا يرتاح نهارًا ولا يهنأ في نومه مساءً، بسبب ما يعانيه من أرق شديد ومستمر.

خامسًا: الحسد المذموم:

فالحسد خلق مذموم حرمه الشرع؛ لأنه يعد أول معصية يعصى بها الله رب العالمين، من قبل إبليس عندما امتنع أن يسجد لآدم مع الملائكة، وما ذلك إلا حسدًا على المكرمة التى أكرمه الله بها، بأنه سيصبح خليفة على هذه الأرض.

يقول الماوردى: "إن أول ما يصيب الحاسد هو مرض فى جسده، بحيث يعانى من حسرات ذلك الحسد، وسقام فى الجسد، ثم لا يجد لحسراته انتهاء، ولا يأمل لسقامته شفاء".

سادسًا: الشعور بالإثم:

فإن الذنوب والمعاصى التى ارتكبتها الإنسان، أو لا يزال مصرًّا عليها، ربما تحرمه من السعادة أو من شىء منها، كثيرون إذا همّ الواحد منهم أن يسعد أو ينال تراءت له ذنوبه وخطاياهم ومعاصيه،

تَذَكَّرَ نظرة محرمة، أو كلمة محرمة، أو ساعة في لهو، أو متعة لم يرضها الله عز وجل، أو حتى عادة سرية مارسها فقلق وتوتر.

ولهذا على الإنسان أن يتعلم كيف يتعامل مع الأخطاء، وألا تتحول إلى سيف مُصَلَّتٍ عليه، عليه أن يلجأ دائماً وأبداً إلى الاستغفار، وأ، يدرى أنه لن ينجى أحداً منا عمله، وإنما هو برحمة الله عز وجل ورضوانه، وأن الله عز وجل يقول: [آل عمران: ١٣٥] ويقول: [الزمر: ٥٣].

ويقول النبي ﷺ: "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ وَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ". صحيح مسلم (٢٧٤٩).

سابعاً: الشعور بالاضطهاد:

كثيرون لديهم أسباب السعادة، لكنهم يحسبون أن المجتمع، أو أن الناس من حولهم لا يعطونهم حقهم وقدرهم، وأنهم يلاقونهم بالجحود والنكران؛ ولذلك عليك أن تثق بأن أى عمل ناجح صدق لابد أن يجد في النهاية من يقدره، ويحترمه، وعليك ألا تبالغ في تقدير أهدافك الإصلاحية، ومشاعرك النفسية؛ فإن لك منها حظاً باليقين والتأكيد، فما تعقد أنت أنه نوع من المثالية، والمصالح العامة للأمم كلها لابد أن هناك جانباً شخصياً ونفعياً يخصك أنت، فلا تبالغ في تقدير هذه الأهداف لك، وعليك ألا تتوقع أن يهتم الناس بك كما تهتم أنت

بنفسك وأهدافك وأعمالك، كما أنك أنت لن تهتم بالناس كاهتمامهم بأنفسهم، فلا تفسر الأمور دائماً كما لو كان هناك مؤامرة تدار عليك.

ثامناً: التشاؤم:

وهو الخوف من المستقبل والقلق بشأن الحاضر فالتشاؤم هو عدم السعادة ويضرب أحد علماء النفس مثلاً على ذلك بقصة بوليكراتسى أما بوليكراتسى هذا فقد كان حاكماً دكتوريا عاش منذ أكثر من ألفى عام وحالفه الحظ فوفر له كل عناصر النجاح والثروة والعز والجاه ولكنه كان يخاف من المستقبل ويعتقد أن الآلهة ما أغدقت عليه كل تلك النعم إلا لكى تنتزعها منه فجأة لتتمعن فى السخرية منه وأشار عليه بعض خاصته بأن يقدم الآلهة قرباناً فأقام احتفالاً كبيراً لتقديم ذلك القربان وبدأ الاحتفال بإلقاء أثمن خاتم عنده فى عرض البحر ثم عاد فى موكبه البحرى إلى الشاطئ فما كاد يجلس ليتناول الغذاء حتى وجد الخاتم الذى ألقاه فى البحر منذ ساعات قد عاد غليه فى جوف سمكة مشوية مما صيد فى ذلك اليوم وهنا اشتد قلقه وخوفه إذا أن الآلهة لم تتقبل قربانه لاغترامها بالإيقاع به ثم استغل أعدائه فترة يأسه واسترساله فى الهم فأغاروا عليه وحطموا عرشه.

يقول هذا العالم:

أن أناس كثيرين يشبهون بوليكراتسى فلقد توفر لديهم كل ما من شأنه أن يسعدهم ولكنهم لم يعرفوا طعم السعادة والراحة والطمأنينة

لأنهم يتوهمون أن الأقدار تتربص بهم لكي تسلبهم أعز ما يملكون وبذلك جروا على أنفسهم الألم والأرق والصداع واضطراب الهضم وغيرها من الأمراض العضوية الناجمة عن الاضطرابات النفسية فكانوا غير سعداء.

يقول هذا العالم:

أن أناس كثيرين يشبهون بوليكراتسى فلقد توفر لديهم كل ما من شأنه أن يسعدهم ولكنهم لم يعرفوا طعم السعادة والراحة والطمأنينة لأنهم يتوهمون أن الأقدار تتربص بهم لكي تسلبهم أعز ما يملكون وبذلك جروا على أنفسهم الألم والأرق والصداع واضطراب الهضم وغيرها من الأمراض العضوية الناجمة عن الاضطرابات النفسية فكانوا غير سعداء.

وهناك أيضًا مواقع كثيرة للسعادة تحول دون الوصول إليها،
والتنعم بالعيش فيها.. أهمها ما يلي:

الكفر: يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ، تَجْعَلِ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ﴾ [الأنعام: ١٢٥].

هكذا يصور القرآن التعاسة والشقاء تصويراً دقيقاً.

الحسد والغيرة: وأمر الحسد خطير، حتى إن الله تعالى يأمرنا بالاستعاذة من شر الحاسد، قال تعالى: ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ [الفلق: ٥].

وقال الله تعالى: ﴿أَمَرْتَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَاءٍ أَنَّهُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النساء: ٥٤]. قال ذلك عن الكفار.

وقال رسول الله ﷺ موجهاً أُمَّته: "لا تحاسدوا، ولا تقاطعوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخواناً" [متفق عليه].

ولا مانع من أن نستشهد على سوء الحسد من كلام بعض أعدائنا. يقول فيكتور بوشيوخ: "إن الحسد والغيرة والحقد أقطاب ثلاثة لشئ واحد، وإنما لأفات تنتج سموماً تضر بالصحة، وتقضى على جانب كبير من الطاقة والحيوية اللازمين للتبكير بالعمل.

الحقد والغل: قال تعالى في سورة الحشر: ﴿وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ [الحشر: ١٠].

يصف الله تعالى المؤمنين في هذه الآي بأَنهم يقولون هذا الدعاء، لأن الغل من موانع السعادة.

ويقول - تعالى - واصفا المؤمنين في حياتهم الأبدية، في جنة الخلد: ﴿وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غِلٍّ﴾ [الأعراف: ٤٣].

يقول إبراهيم الجمل: "الحاقد يظل طوال وقته لا يفكر إلا في النيل من الذى يحقد عليه، فقد يكذب عليه، وقد يضر به، ولا يهاب في سبيل ذلك ما يفعل".

الغضب: لا شك أن الغضب من حواجب السعادة والأشراح،

ولذلك امتدح الله المؤمنين قائلًا عنهم: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: من الآية ٣٧]. ويقول الرسول الكريم ﷺ "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب" [متفق عليه].

المخدرات: إن كثير من الناس يتوهم أن السعادة تجتلب بتعاطى المخدرات والمسكرات، فيقبلون عليها، قاصدين الهروب من هموم الدنيا ومشاكلها، وإذا بهم يجدون أنفسهم كالمستجير من النار بالنار. لأن المخدرات في الحقيقة من الحوائل دون السعادة، وإنما تجلب الشقاء، واليأس، والأنحلال، والدمار. دمار الفرد والمجتمع والأمة.

قصص واقعية لاشخاص سعداء وآخرون غير سعداء

إننا جميعًا نبحث عن السعادة، وكلنا نريد أن نكون سعداء.. لكن المشكلة أن الكثير منا قد يبحث عنها في (المال، الشهرة، السلطة، الشهادات، ...، ...).

ويجمع علماء النفس أن ما يحدث للإنسان في الحياة أحد أهم أسباب السعادة أو عدم السعادة..، خلال الصفحات التالية سوف نستعرض بعض القصص الواقعية على النحو التالي:

أولاً: قصص واقعية عن السعادة والرضا.

(لنعرف كيف استطاع هؤلاء أن يجدوا لأنفسهم السعادة)

ثانياً: قصص واقعية عن عدم السعادة والرضا.

(وهذا فريق آخر لم يذق طعم السعادة ولم يستطيع أن يصل إليها).

أولاً: قصص واقعية عن السعادة والرضا

١- قصة عروة ابن الزبير:

هناك شخصيات في التاريخ ابتلاه الله فصبروا ورضوا بقضاء الله وقدره فتمثلت السعادة في حياتهم الدنيا وفي الآخرة وفي الجزاء إلى ثمرة من ثمار الرضا.

كيف لا تكون رائعة وكيف لا يكون الجزاء أروع وصاحب القصة أحد خريجي مدرسة محمد ﷺ. ألا وهو: عروة ابن الزبير رضى الله عنه وأرضاه:

حيث أرادوا أن يقطعوا رجله لأنها فيها (السرطان) فقالوا له: لا بد أن نسقيك خمرًا لكي نستطيع أن نقطع رجلك دون أن تحس بالآم القطع خاصة أنهم بعد القطع سيضعونها في الزيت المغلى ليوقف الدم فماذا كان موقفه؟

لقد رفض وقال: لا، أيغفل قلبي عن ذكر الله!! فقالوا: إذن ماذا نفعل؟ سآدلكم إلى طريقة أخرى إذا قمت إلى الصلاة، فافعلوا ما تشاءون، لأن قلبي - حينئذ - يتعلق بالله فلا يحس بما يفعل به.

وفعلاً عندما كبر معلياً، قطعوا رجله من فوق الركبة، ولم يتحرك، ولكن عندما وضعوا رجله في الزيت المغلى سقط مغشياً عليه، وفي

الليل أفاق فإذا بالناس يقولون له: أحسن الله عزاءك في رجلك، وأحسن الله عزاءك في ابنك.

لقد مات ابنه في هذه الأثناء، فماذا قال؟ قال بكل تسليم وإيمان بالقضاء: الحمد لله، يارب إن كنت ابتليت فقد عافيت وإن كنت أخذت فقد أعطيت وأبقيت.

حيث ابتلاه برجل واحدة عافى ثلاثة أطراف، وأخذ ابنا واحد وأعطى له ثلاثة أبناء غيره.

هذا هو الإيمان الصادق بالقضاء والقدر، ولكن أين أمثال هؤلاء الخاضعين لله.

المسلمين لمشيئته، وقال تعالى: ﴿وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت، ٣٥]

٢- قصة سعد بن أبي وقاص.. وصبره على كف البصر:

كان سعد بن أبي وقاص رضى الله عنه مجاب الدعوة، ويدعو للناس، فقال له رجل: يا عم. إنك تدعو للناس، فلو دعوت الله عز وجل لنفسك فردَّ الله عليك بصرك، قال: "يا بُنَيَّ لَفَضَاءُ الله سبحانه وتعالى عندي أحبُّ إلى من ردَّ بصري". إن الساخطين والشاكين لا يذوقون للسروور طعمًا، فحياتهم كلها ظلام وسواد، أما المؤمن فهو راض بما كتبه الله عز وجل يعلم أن الخير بيد الله، وأن الله تعالى على كل شيء قدير.

٣- قصة خبيب بن عدى:

وكذلك موقف الصحابى الجليل خبيب بن عدى ؓ عندما أسره المشركون، وقبل أن يقتلوه، سأله: هل لك حاجة قبل أن تموت؟ فطلب منهم أن يمهلوه حتى يصلى ركعتين، فأمهلوه فصلى ركعتين - وكان أول من سن الركعتين قبل القتل.

وبعد الصلاة قال: والله لولا أنى خشيت أن تظنوا أنى جزع من القتل، لأطلت الصلاة.. فلما رفعوه ليصلبوه ويقطعوه، سأله: أتحب أن محمدا مكانك وأنت بين أهلك؟

فقال: "والله إنى لا أحب أن يصاب محمد بشوكة بين أهله، وأنا فى مكانى هذا!!"

انظر يا أخى إلى قوة اليقين، وصلابة المؤمنين!! ثم قال ؓ "اللهم أحصهم عددًا، واقتلهم بددا، ولا تغادر منهم أحداً.

شجاعة، بطولة! قوة يقين! رسوخ إيمان! يصلى بثبات، يرد عليهم بثبات، يدعو عليهم بثبات هذا هو لب السعادة لمن أرادها.

٤- قصة ابن تيمية:

ابن تيمية رحمه الله عذب وسجن وطرد، ومع هذا نجده يقول، وهو فى قلة دمشق، فى آخر مرحلة من مراحل إيذائه وجهاده، يقول: "ما يصنع أعدائى بى، أنا جنتى وبستانى فى صدرى، إن رحلت فهى

معى لا تفارقنى، أنا حيسى خلوة، وقتلى شهادة، وإخراجى من بلدى سياحة".

هكذا نجد شيخ الإسلام يغلق الطرق فى وجوه أعدائه بهذه المقولة الخالدة، التى تعد نبراسا يضىء الطريق للمؤمنين، ولا يستطيعها إلا عظماء الرجال، وذوو الهمم العالية.

٥- قصة الرجل الصالح فى الأندلس:

هذه القصة حدثت فى الأندلس عندما كانت فى أيدي المسلمين وقد كان هناك رجلا صالحا يحمل امتعة الناس على حمار له وكان كل يوم يعمل على تلك الحالة وفى أحد الأيام وبعد تعب العمل سأل صاحبنا أصحابه ماذا يتمنى أن يكون كل واحد منكم فى المستقبل؟ ولم يجيبه أحد لأن الجميع كان متعبا بعد نهار طويل. أما هو فقال أتمنى أن أصبح حاكما للأندلس فأجابوه باستغراب حاكم الأندلس؟ قال نعم ثم سأل صاحبه وماذا تريد إذا أصبحت حاكم الأندلس؟

أما الأول فقال: أريد أن تضعنى على ظهر حمارى وتجعل جنودك يضربوننى بالعصى.

أما الثانى فقال: أتمنى قصرا كبيرا وبستانا وجوارى.

ومرت الأيام وصاحبنا يعمل ويتفائل بتحقيق حلمه حتى حقق هذا الحلم بل أن الأندلس شهدت فى عهده أكبر الفتوحات إنه الحاجب المنصور.

وبعد فترة من الزمن نارا على صاحبيه وحقق هذا الحلم بل أن الأندلس شهدت في عهده أكبر الفتوحات إنه الحاجب المنصور.

وبعد فترة من الزمن نادا على صاحبيه وحقق كل منهما ما طلبه في تلك الأيام وهكذا استطاع ذلك العامل البسيط بالتفاءل أن يحقق حلمه وما كان ليصبو إليه.

٦ - قصة سيدة فى أسطورة صينية :

هناك أسطورة صينية تحكى أن سيدة عاشت مع أبنها الوحيد فى سعادة ورضا حتى جاء الموت واختطف الابن، حزنّت السيدة جدا بموت ابنها ولكنها لم تيأس بل ذهبت إلى حكيم القرية وطلبت منه أن يخبرها على الوصفة الضرورية لاستعادة ابنها إلى الحياة مهما كانت صعبة.

أخذ الشيخ الحكيم نفسا عميقا وشرّد بذهنه ثم قال: حسنا أحضرى لى حبة خردل واحده بشرط أن تكون من بيت لم يعرف الحزن مطلقا وبكل همة أخذت السيدة تدور على بيوت القرية وتبحث عن هدفها حبة خردل من بين لم يعرف الحزن مطلقا.

طرقت السيدة بابا فتحت لها امرأة شابة فسألتها السيدة هل عرف هذا البيت حزنا من قبل؟ ابتسمت المرأة فى مرارة وأجابت وهل عرف بيتى هذا إلا كل الحزن؟ وأخذت تحكى أن زوجها متوفى منذ سنة وترك أربعة من الأطفال ليس لهم مصدر رزق. تأثرت السيدة جدا

وحاولت أن تخفف عنها ثم ذهبت إلى بيت آخر ورأت سيدة أخرى وطلبت منها نفس الطلب ولكن الإحباط سرعان ما أصابها بعد ما عرفت أو زوجها مريض جدا وليس عندهم طعام كافى وهكذا أخذت السيدة تطوف من بيت إلى آخر لتبحث عن حبة خردل من بيت لم يدخله الحزن مطلقا لكنها لم تجد بل أنها وجدت عند الناس مصائب أكبر من مصيبتها وهكذا أخذت السيدة تطوف من بيت إلى آخر لتبحث عن حبة خردل من بيت لم يدخله الحزن مطلقا لكنها لم تجد بل أنها وجدت عند الناس مصائب أكبر من مصيبتها وهكذا فإن الرضا بالقضاء والقدر يمنح الإنسان سعادة.

٧- قصة الحصان الذى وقع فى البئر:

٢- وقع حصان أحد المزارعين فى بئر مياه عميقة ولكنها جافة، وأجهش الحيوان بالبكاء الشديد من الألم من أثر السقوط واستمر هكذا لعدة ساعات.

كان المزارع خلالها يبحث الموقف ويفكر كيف سيستعيد الحصان؟ ولم يستغرق الأمر طويلاً كي يُقنع نفسه بأن الحصان قد أصبح عجوزاً وأن تكلفة استخراجة تقترب من تكلفة شراء حصان آخر، هذا إلى جانب أن البئر جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأى شكل. وهكذا، نادى المزارع جيرانه وطلب منهم مساعدته فى ردم البئر كي يحل مشكلتين فى آن واحد؛ التخلص من البئر الجاف ودفن الحصان.

وبدأ الجميع بالمعاول والجواريف في جمع الأتربة والنفائات والقائها في البئر.

في بادئ الأمر، أدرك الحصان حقيقة ما يجري حيث أخذ في الصهيل بصوت عال يملؤه الألم وطلب النجدة. وبعد قليل من الوقت اندهش الجميع لانقطاع صوت الحصان فجأة، وبعد عدد قليل من الجواريف، نظر المزارع إلى داخل البئر وقد صعق لما رآه، فقد وجد الحصان مشغولاً بهز ظهره كلما سقطت عليه الأتربة فيرميها بدوره على الأرض ويرتفع هو بمقدار خطوة واحدة لأعلى!

وهكذا استمر الحال، الكل يلقي الأوساخ إلى داخل البئر فتتقع على ظهر الحصان فيهب ظهره فتسقط على الأرض حيث يرتفع خطوة خطوة إلى أعلى. وبعد الفترة اللازمة للء البئر، اقترب الحصان من سطح الأرض حيث قفز قفزة بسيطة وصل بها إلى سطح الأرض بسلام.

وبالمثل، تلقى الحياة بأوجاعها وأثقالها عليك، فلكى تتغلب على مشاكلك عليك بمثل ما فعل الحصان، فكل مشكلة تقابلنا هي بمثابة عقبة فريق حياتنا، فلا تقلق، لقد تعلمت الآخر كيف تنجو من أعمق آبار المشاكل بأن تنفض هذه المشاكل عن ظهرك وترتفع بذلك خطوة واحدة لأعلى.

ويلخص لنا الحصان خمسة قواعد للسعادة بعبارات محدده وهي:

أجعل قلبك خاليًا من الكراهية، اجعل عقلك خاليا من القلق، عش حياتك ببساطة، أكثر من العطاء، توقع أن تأخذ القليل.

والحكم من وراء هذه القصة: كلما حاولت أن تنسى همومك، فهي لن تنساك وسوف تواصل اللقاء نفسها فوق ظهرك.

٨- قصص إسلام استيفن:

كان استيفن مغنى مشهور وقد وصلت شهرته العالمية وهو فى سن ١٧ من عمره ونشر أول شريط له وانتشر هذا الشريط انتشارا كبيرا، ولقى إقبالا جماهيريا منقطع النظير، وبعدها بدأت الشهرة تتسلل إلى حياته ومع الشهرة جاءت الأموال والأضواء، وبدأ نغمس فى حياة اللهو والملذات الرخيصة من خمر ونساء، وعلى الرغم من كل ذلك إلا أنه لم يذق طعم السعادة والرضا من هذه الحياة فكان يتمنى الأكثر والأكثر ويحكى عن قصته مع إسلامه: بدأت أعزل نفسى عن الحياة الاجتماعية تدريجيا.. شقيقى ديفيد سافر إلى القدس لزيارة الأماكن المقدسة وكان المسجد الأقصى هو من بين الأماكن المقدسة التى زارها.. ووصف المناخ داخل المسجد بأنه مختلف تماما عن الكنائس المسيحية والمعابد اليهودية.. شعر بالسلام والأمن لأول مرة فى حياته، عندما عاد أخى من رحلته حدثنى عن كل ما شاهده وعن الأحاسيس التى انتابته داخل المسجد الأقصى وأهدافى نسختين من القرآن الكريم أحدهما بالعربية والأخرى بالإنجليزية أحضرهما معه من القدس؛ وكانت هذه الهدية هى الكنز الذى أثرى حياتى وجعل لها طعما آخرًا.

بدأت أقرأ القرآن، وفي كل مرة أشعر بارتياح وأحس كما لو أن الكتاب كتب لي، ولم أشعر بالارتياح إلا بعد أن فرغت من قراءته كله.. وأدركت أن الإسلام هو الديانة التي أبحث عنها.. ووجدت فيها الإجابات عن كل تساؤلاتي.. وبعدها قرأت عن الرسول محمد ﷺ.. وأثرت في سيرته وشخصيته تأثيرا كبيرا.. مكثت عاما ونصف وأنا أقرأ عن الإسلام دون أن اختلط بأي مسلم.. أردت أن أعرف على هذه الديانة بنفسى دون أن أتأثر بأحد، وأحمد الله على ذلك! لأنى لو حدث واختلطت ببعض المسلمين لتعرفت على الخلافات بينهم وأشياء كثيرة أخرى للأسف!!

بعد هذا العام ونصف العام لم أفكر في أى شىء إلا أن أكون مسلما، وتملكنى إيمان راسخ بأن الإسلام هو دينى، وآمنت بمعنى قول الرسول ﷺ أن جميع الناس يولدون على الفطرة الإسلامية، وأن أسرهم تغير دياناتهم.

صرت أصلى مرتين في اليوم وفقا لما فهمت من القرآن فلم أعرف على السنة المحمدية بعد، أحد المسلمين دلى على جامع (ريجنز بارك) بلندن، فذهبت إلى هناك، وفي أحد أيام الجمع قابلت إمام المسجد عام ١٩٧٧ وأسلمت على يديه.

توقفت عن الشراب تماما.. وامتنعت عن التدخين لأن أحد المسلمين قال لي أن التدخين حرام وأن المسلم يجب ألا يدخن، قطعت علاقاتى النسائية جميعها، وزيادة في التأكيد على التزامى بالإسلام

عدلت عن الامتناع عن أكل اللحوم لأنى كنت نباتيا، بعد أن قرأت القرآن بدأت أصلى خمس مرات فى اليوم وأدفع الزكاة عن أموالى. وبهذا وجد السعادة الحقة وهى التقرب إلى الله وقرأت القرآن الكريم والسنة النبوية. هذه هى السعادة التى ينشدها كل مسلم فلا تغرنا المظاهر التى نراها ربما لا تكون سعيدة بقدر ما نحن سعداء وراضين بما لدينا.

٩- قصة مدير الشركة الأمريكية الكبيرة مع السعادة:

هناك مدير شركة أمريكية كبيرة جدًا له من الجاه والمكانة والوظيفة والمال، ولكنه كان يشعر بشقاء مرير، وكان يأوى إلى الفراش فيجلس ساعات يتقلب دون أن يصل النوم إلى عينيه، وقد أعجبه أن من ضمن العاملين العاديين فى هذه الشركة شابًا مسلمًا عربيًا فى وظيفة متوسطة، وراتب متواضع، لكن هذا الشاب دائم الإشراف والبشر والابتسام والضحك والسرور يأكل بسرور وينام بسرور، ويأتى ويذهب طلق المحيا، لم يره يومًا من الأيام مكفهرًا أو مقطبًا.. فأحضره إلى مكتبه وقال له: ما شأنك؟ لماذا أنت سعيد كل هذه السعادة؟

قال له: والله لقد عرفت ربى، وعرفت دربى وآمنت بالله ﷻ ولذلك استرحت.

قال: هل لك أن تهدينى أو تدلنى؟!

فأخذ بيده إلى أحد المراكز الإسلامية، وهناك تعرف على الإسلام،

وسمع كثيرًا من الشرح عنه، ثم لقن الشهادة، وما أن نطق بها لسانه حتى انهار في بكاء مرير ودموع حارة وقال: إننى شعرت بسعادة لم أشعر بها طيلة عمرى.

١٠- قصة المريض الأعمى مع الخيال والسعادة:

فى أحد المستشفيات كان هناك مريضان هرمين فى غرفة واحدة.

أحدهما كان مسموحاً له بالجلوس فى سريرة لمدة ساعة يومياً بعد العصر. ولحسن حظه فقد كان سريرة بجانب النافذة الوحيدة فى الغرفة. أما الآخر فكان عليه أن يبقى مستلقياً على ظهرة طوال الوقت. كان المريضان يقضيان وقتها فى الكلام، دون أن يرى أحدهما الآخر، لأن كلاً منهما كان مستلقياً على ظهرة ناضراً إلى السقف. تحدثا عن أهليهما، وعن بيتيهما، وعن حياتهما، وعن كل شىء.

وفى كل يوم بعد العصر، كان الأول يجلس فى سريرة حسب أوامر الطبيب، وينظر فى النافذة، ويصف لصاحبه العالم الخارجى. وكان الآخر ينتظر هذه الساعة كما ينتظرها الأول، لأنها تجعل حياته مفعمة بالحياة وهو يستمتع لوصف صاحبه للحياة فى الخارج:

ففى الحديقة كان هناك بحيرة كبيرة يسبح فيها البط. والأولاد صنعوا زوارق من مواد مختلفة وأخذوا يلعبون فيها داخل الماء. وهناك رجل يؤخر المراكب الصغيرة للناس يبحرون بها فى البحيرة. والنساء قد أدخلت كل منهن ذراعها فى ذراع زوجها، والجميع يتمشى حول

حافة البحيرة. وهناك آخرون جلسوا فى ظلال الأشجار أو بجانب الزهور ذات الألوان الجذابة. ومنظر السماء كان بديعاً ليس الناظرين. وفيما يقوم الأول بعملية الوصف هذه ينصت الآخر فى ذهول لهذا الوصف الدقيق الرائع.

ثم يغمض عينيه ويبدأ فى تصور ذلك المنظر البديع للحياة خارج المستشفى. وفى أحد الأيام وصف له عرضاً عسكرياً. ورغم أنه لم يسمع عزف الفرقة الموسيقية إلا أنه كان يراها بعينى عقله من خلال وصف صاحبه لها.

ومرت الأيام والأسابيع وكل منهما سعيد بصاحبه. وفى أحد الأيام جاءت الممرضة صباحاً لخدمتهما كعادتهما، فوجدت المريض الذى بجانب النافذة قد مات خلال الليل. ولم يعلم الآخر بوفاته إلا من خلال حديث الممرضة عبر الهاتف وهى تطلب المساعدة لإخراجه من الغرفة. فحزن من الغرفة. فحزن على صاحبه أشد الحزن. وعندما وجد الفرصة مناسبة طلب من الممرضة أن تنقل سريرته إلى جانب النافذة.

فقد أجابت طلبه. ولما حانت ساعة بعد العصر وتذكر الحديث الشيق الذى كان يسعده.

قرر أن يحاول الجلوس ليعوض ما فاتته فى هذه الساعة. وتحامل على نفسه وهو يتألم، ورفع رأسه رويداً رويداً مستعيناً بذراعيه، ثم اتكأ على

أحد مرفقيه وأدار وجهه ببطء شديد تجاه النافذة لينظر العالم الخارجى .
وهنا كانت المفاجأة!!

لم ير أمامه إلا جدارًا أصم من جدران المستشفى ! فقد كانت النافذة
على ساحة داخلية .

نادى الممرضة وسألها إن كانت هذه هى النافذة التى كان صاحبه
ينظر من خلالها، فأجابت إنها هى!! فالغرفة ليس فيها سوى نافذة
واحدة .

ثم سأله عن سبب تعجبه، فقص عليها ما كان يرى صاحبه عبر
النافذة وما كان يصفه له . كان تعجب الممرضة أكبر، إذ قالت له :
ولكن المتوفى كان أعمى!!

لم يكن يرى حتى هذا الجدار الأصم ! ولعله أراد أن يجعله حياتك
سعيدة حتى لا تُصاب باليأس فتتمنى الموت .

ألست تسعد إذا جعلت الآخرين سعداء؟ إذا جعلت الناس
سعداء فستتضاعف سعادتك، ولكن إذا وزعت الأسى عليهم
فسيزداد حزنك. إن الناس فى الغالب ينسون ما تقول، وفى الغالب
ينسون ما تفعل، ولكنهم لم ينسوا أبدًا الشعور الذى أصابهم بسببك.
فهل ستجعلهم يشعرون بالسعادة أم غير ذلك.

وليكن شعارنا جميعا وصية الله التى وردت فى القرآن الكريم:

"وقولوا للناس حسنا".

١١- قصة الرجل الأوروبي والفلاح الصيني:

موجزها ان رجلاً أوروبياً مر على فلاح صيني يروى حقله حيث كان ينزل إلى البئر، ويملاً الدلو ويخرج به ويسكبه على الحقل، وهكذا.. فأراد الأوروبي أن ينصح الفلاح بطريقة رى أسرع، وأقل تعباً ظاناً منه أن الفلاح سوف يشكره، إلا أن رد الفلاح كان الاستهزاء بهذا الأوروبي حيث قال له: إنه يعرف الطريقة التي يتحدث عنها الأوروبي لكنه لا يريد استخدامها لأنها توفر الوقت، وهو لديه وقت فراغ كبير، فبالتالى يكون فريسة للسأم والتعاسة، وطريقته البدائية لا تترك له مجالاً لذلك السام، وتلك التعاسة، وبالتالي فإنه سعيد على الدوام.. وهذا هو الهدف".

فقد وجدنا في هذه القصة أروع الأمثلة التي ضربها لنا الفلاح في السعادة، والراحة، والرضا.

فهذا الفلاح وجد السعادة في العمل والكدّ والجهد، وشغل أوقات الفراغ. لأن الفراغ قاتل للشخص، بل أنه أشبه بالتعذيب البطيء، الذى يمارس فى سجون الصين بوضع السجن تحت أنبوب يقطر كل دقيقة قطرة، وفي فترات انتظار هذه القطرات يصاب السجن بالجنون. وهكذا نجد أن أخطر حالات الملل يوم فرغ صاحبه من العمل، فيبقى كالسيارة المسرعة فى انحدار شديد بلا سائق تجنب ذات اليمين وذات الشمال.

١٢ - قصة الرجل المعوق مع الصبر والرضا :

يقول أحد المشايخ الصالحين :

رزتُ يوماً من الأيام رجلاً معوّقاً لا يتحرك منه شيء إلا عيناه
ولسانه، ولقد رأيت البشر في وجهه يوم أقبلت عليه، وتحدث بسرور
كبير، وطلاقة وأنس لم نعهدها في الأصحاء وسألته عن خبره. قال:
كنت شاباً قوياً، حتى إنني أرفع السيارة بيدي من القوة، فأصابني
حادث في وسط المدينة، خرجت منه بلا يدين ولا رجلين ولا قوة،
فكنتُ دائم البكاء والحزن، فحملني أخى على عربة وصار يطوف بي
في المستشفى، فأرى منهم من هم أسوأ حالاً مني، ممن أصيبوا بإغماء
دائم، أو بجنون، أو ما أشبه ذلك، فوجدت أن الأمر تحول عندي إلى
تَطَبُّع وإلف وأنس بذلك، ولجأت إلى ذكر الله عز وجل، واستعنت
بالصبر والصلاة، حتى وصل الحال بي إلى ما ترى.

١ - قصة نابليون :

منح الله سبحانه وتعالى هذا الرجل الملك والسلطان؛ لكنه طغى
وتكبر وأفسد في الأرض، وسفك الدماء، وعاش في أحلامه تائهاً؛
لأن السعادة الوهمية التي كان يراها في الملك، والجاه، والخدم،
والخشم... جعلته يفعل ما يريد، فنسى أن الله هو الذى ملكه أرض
فرنسا وما جاورها من البلدان التي حكمها، فما شكر الله ولكنه تمرد،
ونبذ تعاليم دين المسيح وراء ظهره، فلو كان متمسكاً بمبادئ الدين

المسيحي ما أقدم على ذلك، وعلى كل حال فماذا كانت نتيجة ذلك الطاغية؟ وهل كان يشعر بالسعادة أثناء همه؟ لقد كانت نهايته النفى من بلده، ومع ذلك كله لم يذق للسعادة طعمًا أثناء حكمه. فقد عبر عن ذلك وهو فى المنفى حيث أسرَّ إلى (أوميرا) بالنجوى الآتية قائلاً: "إن أجمل أيام حياتى هى التى مرت بين السادسة عشرة والعشرين.. فقد كنت سعيدًا آنذاك، وربما لم أك سعيدًا عندما كنت فى أوج السلطة العليا، إن كثرة الشاغل بلغت حدًا لم تدع لى معه الفراغ الفعلى الكافى للاستمتاع بهذه الحال الهادئة التى تؤلف السعادة".

٢- قصة قارون:

تلك القصة التى أوردها القرآن، الكريم عن قارون، حيث قال - سبحانه وتعالى -: ﴿فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ﴾ [القصص: من الآية ٧٩] فى قمة سعادته، حتى إن قائلهم يقول: ﴿إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [القصص: من الآية ٧٩]. خرج فى زينته فهو ذو حظ عظيم، كل هذا من أوهام السعادة، والنتيجة لكفره بأنعم الله كما يقول الله - سبحانه وتعالى -: ﴿لُحِصْنَا بِهِ وَبَدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ﴾ [القصص: ٨١]. أى سعادة هذه وأى نهاية؟!.

وعلى هذا فقول أمية بن خلف، وأمثاله - يوم القيامة - ﴿مَا أَغْنَىٰ عَنِّي مَالِيَّةٌ﴾ [الحاقة: ٢٨] لم يأت من فراغ. فبئس المال الذى لا يغنى عن صاحبه شيئًا.

٣- شاه إيران

الرجال الذى أقام حفلا ليعيد فيه ذكرى مرور ألفين وخمسمائة سنة على قيام الدولة الفارسية، وأراد أن يسط نفوذه على الخليج، ثم على العالم العربى بعد ذلك، ليلتقى مع اليهود؟ ذلك الرجل الذى كان يتغنى ويتقلب كالطاووس، كيف كانت نهايته. لقد تشرد!! طرد!! لم يجد بلدا يأويه، حتى أمريكا التى كان أذل عميل لها. وظل على هذه الحال حتى مات شريدا طريدا فى مصر، بعد أن أنهكه الهم، وفنك به السرطان. أما أولاده وأهله وحاشيته فقد أصبحوا أشتاتا متفرقين فى عدة قارات!!!

٤- قصة أنور وجدى:

وهذه قصة أنور وجدى زوج الممثلة اليهودية ليلي مراد، هذه الزوجة التى قالت عنه فى مذكراتها: إن زوجى كان ممثلاً بسيطاً فقال: أتمنى أن أملك مليون جنيه، حتى لو أصبت بمرض. (نعوذ بالله من ذلك). تقول الوجة قلت له: ما ينفعك المال إذا جاءك المرض! فقال لها: أنفق جزءاً من المال فى علاج المرض، وأعيش بقيته سعيداً، ومع مرور الأيام ملك أكثر من مليون جنيه، وابتلاه الله بسرطان الكبد، فأنفق المليون جنيه وزيادة ولم يجد السعادة حتى أنه كان لا يأكل إلا شيئاً يسيراً من الطعام، فهو ممنوع من أكل كثير من الأطعمة. وأخيراً مات بهذا المرض حسيراً نادماً.

ونستنتج من هذه القصة أن السعادة لا تشتري بالمال، ولا بد أن نتذكر أنه لو استطاع المال أن يجلب السعادة، فإنه سيكون هناك مخازن سعادة ذات ثمن غالٍ في كل مركز تجارى.

٥- قصة مارلين مونرو:

"مارلين مونرو" ممثلة الإغراء والجنس الشهيرة التى أحاطت بها الأضواء من كل جانب، ماتت منتحرة، وقد اكتشف المحقق الذى كان يدرس قضية انتحارها رسالة كتبها قبل وفاتها إلى فتاة تطلب نصيحتها عن الانخراط فى التمثيل فكتبت إليها تقول: احذرى المجد.. احذرى كل من يخدعك بالأضواء.. إنى أتعس امرأة على هذه الأرض.. لم استطع أن أكون أما.. إنى امرأة أفضل البيت.. الحياة العائلية الشريفة أفضل من كل شىء.. إن سعادة المرأة الحقيقية فى الحياة العائلية الشريفة الطاهرة.. إن هذه الحياة العائلية هى رمز سعادة المرأة بل الإنسانية.

فهذه هى حياة أهل الفن (وهم أهل الطرب والتمثيل) كما يؤكد البعض فإنهم يعيشون حياتهم أسوأ حياة يعيشها البشر، من فشل أسرى وانحلال وانعدام الحياة وموت الفضيلة، وهم بذلك يمثلون السعادة الوهمية، وهذا الكلام كله من مذكراتهم التى يقومون بنشرها.

٦- قصة الفتاة التى تشتكى والدها:

اتصلت فتاة بإحدى قريباتها وهى فى حالة نفسية متأزمة تشتكى لها

من والدها الذى اشترى لأختها كل مستلزمات زواجها فى حين أنها لم تحظ بنفس الرعاية والاهتمام من نفس والدها وقت تجهيزها للزواج.. فقد كانت تشعر أنه يشترى لها مستلزمات زواجها على مضض.. وأردفت تقول: إن ما يفعله والدى الآن يعتبر خطرفة بينى وبين أختى.. ولا أدرى ما أفعل لأرد الظلم عني؟.. أأطالب والدى بالعدل؟.. أم ألقت نظره أنه قصر فى تجهيزى وقت زواجى؟؟ هذا الأمر يؤزمنى!!.. ويشعرنى بمرارة عدم حب والدى لى كحبه لأختى..

تركتها قريبتها تفضفض عما يحيش فى صدرها.. حتى إذا فرغت من حديثها قالت لها: تأكدى وثقى أن عطية الله من عطية والدك.. وتأكدى أن السعادة لم تكن أبدا فى اقتناء الأشياء.. وانظرى فيما وهبك الله: زوج. أحبك كثيرا.. وولد أضاء عليك حياتك.. وعشرة طيبة وقدر لا بأس به من سعة الحال.. وعمل تحقّقين فيه ذاتك.. فأين هى من ذلك؟.

هل تضمّنين لأختك حصولها على نفس القدر مما حصلت عليه فوالدك لا يستطيع أن يعطيها الزوج الطيب المعشر.. أو البنين أو السكينة والطمأنينة.. لا تحسدى أختك على عطية والدها لها فعطاء الله أحسن.. بل افرحى لها وتمنى لها السعادة.. وساعديها وساعدى والدك فى إسعاد أختك وسوف تجدين سعادتك فى العطاء.

ودارت الأيام وتم زفاف أختها.. وما هى إلا شهور وإذا بنفس

الفتاة تتصل بقريبتها مرة أخرى وتقول لها: الآن عرفت أن كلماتك صداقة.. فعطية الله أفضل من عطية العبد.. وقلبي يعتصر من أجل أختي فحياتها معرضة للتدمير لسوء خلق زوجها ومعاملة أهله السيئة لها.. أنها تعيش في جحيم مقيم.

قالت لها قريبتها: لو يعرف هؤلاء التعساء نعمة الرضا والقناعة بما قسمه الله لهم لهاش كل إنسان ليستقبل يومه الجديد بترحاب وبصدر يحدوه الأمل والتفاؤل.. فلا أحد يدري ماذا يحمل له الغد.. فإذا كان اليوم قاسيا فالتكيف معه حتى يزهر لنا وردا ورياحينا.. ونأمل أن يأتيانا الله بغد يفوح بعطر السعادة.. فلنشكر الله.

٧- قصة كرستينا أوناسيس:

"كرستينا أوناسيس" تلك الفتاة اليونانية، ابنة المليونير المالى المشهور "أوناسيس" الذى يملك المليارات، يملك الجزر، يملك الأساطيل.

هذه الفتاة مات أبوها، وقبل ذلك ماتت أمها، وبينهما مات أخوها، وبقيت هى الوريثة الوحيدة - مع زوجة أبيها - لهذه الثروات الطائلة.

لقد ورثت من أبيها ما يزيد على خمسة آلاف مليون دولار!!! فتاة تملك أسطولا بحريا ضخما!! تملك جزرا كاملة!!! تملك شركات طيران!!

امرأة تملك أكثر من خمسة آلاف مليون دولار بقصورها وسفنها،

وطائرتها، أليست - فى مقاييس كثير من الناس - أسعد امرأة فى العالم؟؟

كم من إنسان يتمنى أ، يكون مثل هذه المرأة!! أنت تعلم أنه لو وزعت ثرواتها على مئة فرد، لأصبحوا من كبار الأثرياء، بحيث يصل كل واحد منهم خمسون مليون دولار!! فهو - إذن - من كبار الأثرياء، السؤال هو: هل هذه المرأة سعيدة؟

إليك فصول قصتها العجيبة، وسيتبين لكم من خلالها الجواب:

أما أمها: فقد ماتت بعد حياة مأساوية، كان آخر فصولها الطلاق.

وأما أخوها: فقد هلك بعد ما سقطت به طائرته، التى كان يلعب بها.

وأما أبوها: فقد اختلف مع زوجته الجديدة التى هى "جاكلين كندى" زوجة الرئيس الأمريكى السابق "كندى"، تلك الزوجة التى تزوجها بملايين الدولارات، يبحث عن الشهرة فقط، ليقال: إنه تزوج بزوجة الرئيس الأمريكى "جون كندى".

ومع ذلك فقد عاش معها فى شقاء دائم.

٨ - قصة توبه من وراء القضبان:

يحكيها هذا الشاب على لسانه فيقول: بدأت حياتى منذ نعومة أظفارى فى أسرة عمارها الطهر والفضيلة.

فى السنة الأولى من المرحلة المتوسطة التقيت بمجموعة من الشباب المنحرفين.. كنت أعلم أن والدى لم يكن يرضى أن أرافقهم.

بدأت أولى خطوات الشيطان بالالتقاء مع رفاقى دون علم والدى مضت الأيام وخطواتى الشيطانية تمتد مع كل أسف يومًا بعد يوم وسرعان ما أوصلتنى الخطوات الطويلة إلى بلاد العهر والزيلة، حيث وقعت فى السفر إلى ذلك البلاد مع رفقة السوء. لم أكن أملك فى ذلك الوقت إلا القليل من النفود.. ومع تكاليف السفر، وإنفاقى على الشهوات كان لابد لى من مصدر أحصل منه على المزيد من المال، فتعلمت السرقة طمعًا فى الحصول على المال.

فأصبحت زعيمًا لأكبر عصابه فى جمع المال.. وأتقل بين أفخر الشقق المفروشة وأتناول أفخر الأطعمة. كنت أظن أن المال هو طريقى للسعادة، فكل شىء يمكن الحصول عليه بالمال.... مضت الأيام وأنا ألث بحثًا عن السعادة، ولكن دون جدوى، ولما لم أجد ما أبحث عنه فى حياتى البائسة، توجهت إلى عالم المخدرات والنساء العاهرات.. وكنت أنفق فى اليوم الآلاف ومع هذا كله لم أكن أشعر بالسعادة إلا لحظات قليلة، ثم يتحول يومى بعدها إلى هموم وأحزان... واستمرت حياتى على ممارسة جريمة السرقة حتى أصبحت داخل السجن ووراء القضبان.

وفى أحد الأيام بلغنى أهلى بوفاه والدى الحبيب، بكىث بكاء مرًا،

وحزنت حزناً شديداً على هذا الأب الرحيم الذى بكى وبكى بسبب
إجرامى وأنحرافى.

كانت هذه الأحداث المؤلمة بداية حقيقية لاستقامتى والتقرب إلى
الله لقد أقلعت عن الذنوب والعصيان.. وأقبلت على الصلاة والقرآن
وأخيراً بعد سنوات من المعاناة والألم.. وجدت السعادة.. هل
أتعلمون أين وجتها؟ فى هذا البيت:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقى هو السعيد

والآن أنا بين جدران السجن والله الحمد أشعر براحة نفسية لم أذقتها
فى حياتى.. اعتكفت بمسجد السجن ثلاثة أشهر.. حفظت خلالها
خمس أجزاء من القرآن، واصبحت إماماً للمصلين بمسجد السجن.
ولكن كل ذلك بعد أن دمرت حياتى ومستقبلى.. وأدعو الله أن يعو
عننى ويقبل توبنى.

٩- قصة التاجر المشهور على المرض والتعاسة:

يوجد تاجر شهير أجريت له عملية جراحية فى إحدى المستشفيات
- وجد الأطباء أن عنده سوء تغذية، ووجدوا أن أمعائه التصقت، تبين
أنه كان يتغذى غذاءً خفيفاً، كان يتغذى فولاً وجبناً، والناس يتغدون
لحماً وأوزاً، الفقراء الآن الواحد منهم ربما أكل دجاجتين فى الغذاء
ولكن أهل رءوس الأموال أكثر الناس قلقاً، يقول أحد الحكماء: إن
أكثر الناس قلقاً هم أهل رءوس الأموال، لأنه لا يفتأ يفتح

السجلات، وعنده تليفونات يتصل بهما، ولا يأتى أهله إلا فى ظلام، أو بعد الواحدة، أو الثانية فينام، ثم يصحو متأخراً، فكأنه مبرمج يجمع ويحسب ويسجل ويكتب ويتصل، ونسى نفسه حتى أصيب بسوء التغذية وسوء الصحة ونسى زوجته وأولاده ولو علم أن المال القليل. قد يسعد الشخص أكثر من المال الوفير لغير من نظام حياته وأسعد نفسه وأسرته.

١٠- قصة المزارع الناجح.. والبحث عن الألماس:

هى حكاية مشهورة عن مزارع ناجح، عمل فى مزرعته بجد ونشاط إلى أن تقدم به العمر، وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثاً عن الألماس والذى يجده يصبح غنياً جداً فتحمس للفكرة وباع حقله وانطلق باحثاً عن الألماس.

ظل الرجل ثلاثة عشر عاماً يبحث عن الألماس فلم يجد شيئاً حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه، فما كان منه إلا أن ألقى بنفسه فى البحر ليكون طعاماً للأسماك.

غير أن المزارع الجديد الذى كان قد اشترى حقل صاحبنا، بينما كان يعمل فى الحقل وجد شيئاً يلهمه، ولما التقطه فإذا هو قطعة صغيرة من الألماس، فتحمس وبدأ يحفر وينقب بجد 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.

يحكى إن أحد الملوك كان يشعر بالتعاسة رغم ما ينعم به من مال وخدم وحشم وسلطه وكل مقومات السعادة التى يتمناها الإنسان، ولكنه مع ذلك كان تعيسا، فسأل أحد الحكماء ماذا يفعل لكى يشعر بالسعادة، فأجابه الحكيم بأنه لكى يتحقق ذلك فلا بد له من ارتداء قميص شخص سعيد لكى ينتقل للملك الأحساس بالسعادة، فأمر الملك جنوده وقواده بالبحث عن شخص سعيد لكى يأخذوا قميص شخص سعيد لكى ينتقل للملك الأحساس بالسعادة، فأمر الملك جنوده وقواده بالبحث عن شخص سعيد لكى يأخذوا قميصه ليلبسه الملك وتتحقق له السعادة، ورصد مكافأه ضخمة لمن يفعل ذلك. وبدأ الجميع فى البحث عن الشخص المطلوب، وفى أثناء البحث سمع أحدهم صوت رجل قادم من كوخ صغير يقول الحمد لله الذى افاض على من نعمه وجعلنى من السعداء، وبالطبع اسرع الرجل إلى القصر واصطحب الملك وحاشيته إلى مكان الكوخ، وهناك أمر الملك رجاله بالدخول واخذ القميص الذى يلبسه الرجل، ولكن كانت المفاجأة أن الرجل بلا قميص!!!! نعم كان الرجل فقيراً لدرجة أنه لم يكن يملك قميصا. وهنا أدرك الملك أن السعادة ليست بأسبابها، ولكنها تنبع من داخل الشخص نفسه لذا فالمال والصحة والسلطه هى من مقومات السعادة، ولكن وجودها لا يضمن تحقيق السعادة. وما يحققها فعلا هو الرضا الذى منشؤه الإيمان بالله.

١٢- إلفس بريسلى:

(إلفس بريسلى) كان لديه أكثر من النعم: شاب جميل الشكل، بصحة وعافية، غنى جدًا، لديه من النساء ما يريد، ولديه زوجة من ملكات جمال العصر، شهرته وصلت مشارق الأرض ومغاربها، لديه من البيوت والسيارات والجواهر والملابس ما لا يعد ولا يحصى باختصار أوتى - بمفهوم الدنيا - كل شيء، نعم كل شيء، ومع ذلك، مع كل هذه النعم، مع كل هذه المتع، هل تعلمون كيف مات إلفس؟ مات - أعاذنا الله وإياكم - في حمام بيته من جرعة مخدرات زائدة!!! مات كئيبيًا حزينًا مهمومًا وحيدًا!!! كيف؟ كيف لملك الدنيا أن يموت بهذه الطريقة؟؟ السبب أن إلفس ككثير غيره بحث عن السعادة فى المكان الخطأ.. بحث عنها خارج نفسه.. بحث عنها فى الماديات فقط لا غير.. فكانت النتيجة اكتئاب ومخدرات وفراغ ليس له مثيل.

١٣- قصة الفتاة الجامعية مع عدم الرضا والتعاسة:

قصة واقعية تتسم بعدم السعادة والرضا: أنا فتاة فى مقتبل العمر وأنا حاليا شارفت على إنهاء دراستى الجامعية مشكلتى هى عدم قناعتى وتقبلى لنفسى ولوضعى الاجتماعى مما يسبب لى الكثير من حالات الاكتئاب والحزن هناك حالة من عدم الرضا عن حياتى وعن النمط الذى أجبر أن أعيش فيه فطبيعة عائلتى كبقية بعض العائلات المحافظة التى تتشبث بالعادات والتقاليد وقائمة المحظورات والممنوعات بت لا أطيق حياتى أنا إنسانة طموحة ومجرد التفكير فى

المعتقل الذى أعيش فيه يشعرنى برغبة فى إنهاء حياتى التى تفرض على بكل تفاصيلها بت لا أرى شيئاً جميلاً فى الوجود أخجل من نفسى ومن الإحتكاك بغيرى الذين هم أفضل منى.

إننى ببساطة أعيش عقدة الذات وعقدة النفس فتدهور مستوى الدراسى وبت كإنسانة بليدة تمقت أهلها والمجتمع والنس. أنا ببساطة فتاة أريد أن أتحرك وأن أخرج من داخل السجن الكبير دائماً أقارن بين نفسى وبين هؤلاء الذين هم أفضل منى مادياً وإجتماعياً وقتها امقت نفسى أكثر وانطوى على نفسى وعلى أحزانى، فأنا ليس لدى أصدقاء أو أقرباء أشكو لهم همى وشجونى، ووالدى كهلين غير متعلمين فى بعض الأحيان اتمنى لو أن الله قد وهب الإنسان حرية إختيار.. من يكون؟ أين يعيش؟ ومن هو والده؟ وماذا يملك؟ أريد حلاً لحالة كره الحياة والناس. أريد أن أغير نمط حياتى البائسة ولكن لا أستطيع، أشعر بنار تغلى فى دمي وأريد أن أثور وأصرخ لأقول هذه ليست الحياة التى أريد، ألا يحق لى أن أختار ما أريد - أريد حلاً عملياً ولكم منى جزيل الشكر.

نقول لهذا الفتاة وكل شاب أو فتاة فى مثل حال هذه الفتاة البائسة الحزينة القلقة غير الراضية وغير السعيدة.. أن تقرأ هذا الأصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. والتى يتحدث عن السعادة لتتعلم كيف تكون سعيدة وراضية.

كيفية الوقاية من الإحساس بعدم السعادة والرضا

الإنسان دائماً يسعى وراء السعادة، لأنه يمر أحياناً بأوقات يفقد السعادة الحقيقية من بين يديه وإذا فقدوها ولم يسعى إليها أصبح في قمة الشقاء والخذلان.

إن كل مياه المحيط على كثرتها لا تُغرق حتى قارباً صغيراً ما لم يتسرب بداخلة المياه.

وبالمثل، فإن كل المشكلات والتحديات والصعوبات في العالم لن تغرقك ما لم تسمح لها بالتغلغل داخلك.

فعندما ينتابك القلق، فإنك في الواقع تسعى من أجل الأشياء غير المرغوبة. ويأخذ عقلك الباطن مخاوفك على أنها طلب، ويجعلها تتجلى في خبراتك. فلا تدع القلق يسيطر على تفكيرك ولا تجعل للهيم طريقاً إلى عقلك.

وأعلم أن أفكار القلق، والخوف ليست حقيقة: إنها تنكر ما هو حقيقي، فما أفكار القلق والخوف إلا أفكار خاطئة ومشتتة للعقل. والأفكار الخاطئة سوف تموت إذا لم تولها اهتمامك.

فالإنسان بإمكانه التخلص من الشعور بالقلق وعدم السعادة والرضا باتباع بعض الوسائل والتي توصله للسعادة - بإذن الله - ومنها:

أولاً: أصرف انتباهك بالكامل عن كل الأفكار المتعلقة بآلامك في الماضي، والحاضر، وكذلك كل الهموم ومسببات الاستياء والخوف والقلق والمرض، الفشل والنقص والقصور من أى نوع.

ثانياً: أقلع عن أى تفكير سلبي باستبداله فوراً بأفكار إيجابية بناءة مثل: التناغم والسلام والحب والسعادة والهداية والإرشاد الإلهي.

ثالثاً: خصص وقتاً في الصباح والمساء تغرس فيه الأفكار العقلية المرتبطة بالسعادة والرضى، والأمان والتعبير الكامل في عقلك الباطن.

رابعاً: في كل مرة تتابك فيها أفكار سلبية، أو تفكر فيها، فأنت بذلك تعمل على إطالة الموقف والذي يعمل على تدمير سلامتك وهدوئك العقلي. ونتيجة ذلك أنك تدين نفسك. أجعل فكرتك الداخلية الهادئة على توافق مع رغبتك المنشودة.

خامساً: عندما تطرق الأفكار السلبية باب عقلك، أجعل إيمانك بالله، وبكل ما هو خير يقابلها على الباب.. وفسر الأحداث تفسيراً إيجابياً.

سادساً: بوسعك حماية نفسك ضد كل الهجمات، أو الغارات السلبية من خارجك من خلال إدراك وتأكيدك على: إننى فى معية الله، ومادام الله معى فمن سيعاديني.

وقد أعد أحد الكتاب برنامج وضعه للأشخاص الذين يعانون من القلق وعدم السعادة، وعنوانه "اليوم فقط". ولو تابعه هؤلاء

الأشخاص لزال معظم قلقهم ووزاد من طمأنينة قلوبهم وسعادتهم لليوم فقط - وهذا البرنامج يتضمن النقاط التالية:

- سيكون سعيداً في هذا اليوم. يشير هذا إلى حقيقة ما قاله إبراهيم لنكولن من أن (معظم الناس يشعرون بالسعادة عندما يقررون ذلك) فالسعادة تنبع من الداخل، وليس أمراً خارجياً.
- سأحاول اليوم أن أكيف نفسى مع الأمر الواقع، وإن أحاول تكييف الأشياء طبقاً لرغباتى. سأتناول عائلتى ونفسى وحظى كما هم، وأتكيف طبقاً لأوضاعهم.
- سأعتنى اليوم بجسدى سأقوم بالتمارين واعتنى به وأغذيه ولن أسيء معاملته أو أحمله فوق طاقته حتى يصبح آلة كاملة تحقق آمالى.
- سأبقى هادئاً نصف ساعة اليوم واسترخى. وفى نصف الساعة هذه سأفكر مرة بالله، لكى أحصل على المزيد من آفاق حياتى الجديدة.
- لن أكون خائفاً اليوم، وخاصة لن أخشى أن أكون سعيداً وإن استمتع بكل ما هو جميل وأحب وأؤمن أن من أحب يحبنى.

وهذه أيضا بعض الطرق التى تساعد المرء على التحلى بالسعادة دائماً فى حياته:

- التغلب على القلق.. بالصبر، وتأجيل ردود الفعل السلبية،

وتفسير الأحداث تفسيراً إيجابياً، وحسن التوكل على الله.

- مواجهة المخاوف بتحليلها لمعرفة حجمها الحقيقي، واستشعار محبة الله.

- التفاؤل: فكل سعيد متفائل، وهذا من الإيمان، ويمكن اكتسابه بالتعلم والمران.

- مقاومة اليأس.. بالتصبر والرضا والتحكم في ردود الأفعال.

- الإيجابية.. بالعمل والحركة، وعدم تعجل النتائج.

- العزلة والخلطة بتوازن، فلا مخالطة الناس باستمرار وتضييع للحقوق مطلوب، ولا الانشغال بالنفس، والترفع عن الخلطة مطلوب.

- تحليل الأمور بواقعية والطموح إلى تغيير السيئ ببعض الخيال.

- الموازنة بين العلم والعمل، فالانقطاع للأول مضرو المبالغة في الثاني من دون زاد من العلم معيق للسعادة.

- الثقافة بالنفس دون غرور.

- التسامح المغفرة.. فقد روى عنه ﷺ أنه قال: "يدخل عليكم رجل من أهل الجنة الآن فدخل رجل لم يرى فيه الصحابه تميزاً فلحقه عبد الله بن عمرو - رضى الله عنه - فمكث عنده ثلاثة أيام فلم يرى منه شيئاً مميّزاً، فقال له ما سمعه من النبی ﷺ وسأله عن أفضل عمل يرجوه فقال الرجل: إنه لا يجد عملاً غير أنه إذا ذهب إلى فراشة قال: اللهم أيما امرئ شتمنى أو آذانى أو نال منى، اللهم إني قد عفوت عنه

اللهم فاعف عنه.

- التغلب على الهموم.. فكل واحد منا فى حياته هموم وفى حياته مشكلات لها حل أو ليس لها حل وفى حياة كل واحد منا اخفاقات ومحاولات فاشلة ومعاناة والآم والمهم فى الأمر ألا نجعل همومنا ومصابنا فى هذه الحياة يسيطر علينا ويكدر حياتنا ويحيلها إلى تعاسة على الدوام.

- لا تؤجل مشكلاتك: يلجأ بعض الأشخاص إلى التهرب من التصدى للمشاكل التى تعترى فى حياتهم ونصيحتنا لهم عدم تأجيلها حتى لا تتراكم وتؤدى إلى زيادة المشكلات فلا بد أن تحل فوراً وبجانب حلها علينا أن ننساها بمجرد حلها.

انظر فى نفسك واصلح عيوبك فربما التعاسة التى تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك أنت، وأيضا الشعور بالرضا والقناعة مما يساعدك على تحقيق السعادة.

اسعد الناس أنفعهم للناس فلا تعش لنفسك وعش للآخرين وقدم الخير والنفع لهم.

إن الإيمان والتدين عقيدة خالصة وعمل مخلص، والسلوك يجب أن يكون وفقا لها. والسلوك الذى يخرج على الدين، والسلوك الذى يأخذ شكل العبادة الآلية أمر خطير قد يؤدى إلى السلوك المنحرف. وقد تؤدى التيارات السلوكية المستوردة بلا تنقية إلى نكسة تصيب الناس فى عقيدتهم الدينية وإيمانهم بتعاليم الدين وعملهم وسلوكهم على

هده مما يؤدى إلى تشويه الشخصية الفردية والاجتماعية.

وتتضمن الوقاية الدينية من المرض والنفس والتعاسى والشقاء الاهتمام بكل من التربية الدينية والأخلاقية وبناء نظام القيم كدعامة أساسية للسلوك السوى وشرط أساسى لتحقيق التوافق النفسى.

ومن أهم معالم طريق الوقاية من عدم السعادة والرضا وبناء شخصية المؤمن كما حددها الدين.. إن غاية المطلوب هو النفس المطمئنة التى توفق بين النفس الأمانة بالسوء وبين النفس اللوامة، وتنمية النفس البصيرة. ومنها:

- الإيمان بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً.
- الصلاة من أعظم أسباب تركية النفس وتقوية الإيمان وبلوغ طريقة السعادة.
- معرفة أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك.. ولا تشاءم ولا تيأس.
- تحقيق الأهداف الإيجابية سبيل إلى السعادة.. وطور نفسك وتخلص من القلق النفسى.
- أطلب السعادة من نفسك لا من حولك وعش حاضرك.
- أعرف قدر نعم الله عليك التى تستمتع بها فى كل وقت وحين وأحسن الظن بالله.
- تأمل جمال الطبيعة ولا تنزعج بالأكدار والمشاكل والأزمات.

- أبحث عن السعادة للآخرين.. وكن كالمنطق أنما نزل نفع.
- لا تحتفظ بالذكريات التعيسة والأيام الأليمة.. ولا تنزعج من الأحلام المزعجة أثناء النوم.
- أفحص ماضيك وحاضرك واستفد من تجارب الآخرين.

وقد استخلص بعض علماء النفس ٥ عيوب أو منغصات شائعة تسبب لنا التعاسة وإذا ابتعدنا عنها فقد نشعر بالسعادة الحقيقية وهى:

العيب القاتل رقم ١: لا تماطل:

"لماذا العجلة، غدا قادم، وأنا لا أعمل جيدا تحت الضغوط".

الحقيقة المرة: أنت خائف من أن لا يكون عملك مثاليا ويتم طردك أو الاستغناء عن خدماتك. "يميل المماطلون إلى القلق بشأن ما يفكر بهم الآخرون." يقول العلماء إذا كنت قلقا من أنك قد لا تقوم بالمهام بذات الفعالية السابقة، فأنت خوفك من الفشل قد يوقف تقدمك. تأجيل العمل يزودك بعذر جاهز: بدلا من أن الاعتراف بالفشل، يمكنك أن تلوم جدول أعمالك المكتظ دائما. وهكذا تحاول إقناع نفسك بأن المشروع كان لينجح لو كان لديك الوقت الكاف.

العيب القاتل رقم ٢: التسوق حتى الإفلاس:

"استحق أن أملك أشياء جديدة لا مشكلة في السعر، المهم أن أحصل عليها"

يؤكد العلماء أن "الاندفاع في التسوق بطريقة غير مدروسة ودون أهداف واضحة، هو طريقة أخرى لإخفاء المشاعر السلبية. تشبه حال مرضى (النهم العاطفى) الذين يلهثمون الحلويات عندما يشعرون بالإحباط في محاولة لتخدير مشاعر الكآبة أو النقص. ومع كل عملية شراء جديدة، يخبر الشخص نفسه "حسنا لم أحل المشكلة اليوم، ولكننى على الأقل اشتريت الحذاء الذى أرغب به".

بعض الناس يجدون من السهل تزيين حياتهم فى محاولة لخلق مظهر خادع بالسعادة، ولكنهم فى الحقيقة يزيفون حياتهم. على العموم قد لا يكون هناك مشكلة فى شراء شىء مفيد تستعمله وبسعر معقول، ولكن الإدمان على التسوق كحل مؤقت للمشاكل هو هروب من المشكلة، سرعان ما يتحول على كابوس من الفواتير.

العيب القاتل رقم ٣: الإفراط فى تناول الطعام قبل بلوغ الوزن المثالى:

"كنت أصل الوزن المثالى، لولا أننى ضعفت أمام بوفيه الحلويات والأطعمة الشهية".

الحقيقة المرة: تشعر بعض النساء بالضعف عندما يكون وزنهـن فوق الطبيعى، والمشكلة أنهن يشعرون بالضعف أكثر عندما يصبح وزنهـن قريبا منالوزن المثالى أيضا، أمر محير بالفعل. والواقع أن السيدة قد لا تتحمل فكرة استعادة أن تصبح جذابة من جديد، الأمر الذى يجعلها تشعر بالضعف والخوف من المرحلة القادمة أو قد يشعر

أصدقائها بالغيرة من نجاحها، وهذا يجعلها تشعر بالذنب والإنزعاج. كما أن العودة إلى الوزن الصحي يعنى بالضرورة المحافظ عليه، وهذه مهمة قاسية وصعبة. بالإضافة إلى ذلك عندما تحقق في الحفاظ على الوزن لن تتمكن من الحفاظ على عملها أن اهتمام الأشخاص بها، وبالتالي فأن العذر الأسهل بالنسبة لها قبل خوض كل هذه التجارب جملة، "أنا لا زالت بدينة". ولكن الحياة أسهل وأبسط من ذلك والضغوط التي نجلبها على نفسنا غير ضرورية في أحيان كثيرة.

العيب القاتل رقم ٤: أنت دائماً تلقى باللوم على الآخرين:

"لم يكن خطئى، لقد علقت في الأزمة أو مرض طفلى فجأة أو تعطلت سيارتى!"

إن السبب الحقيقي للومك ونقدك هو رغبتك في إظهار ذاتك على حساب ذات الآخرين.. وهذه الرغبة تعكس مدى ضعف الثقة بالنفس لديك ورغبتك في تقويتها ولكنك هنا أخطأت الطريق.. فاللوم سيجعل الآخرين في موقف المدافع عن أنفسهم المهاجم لنفسك.. عنكها ستفقد حبهم.. وستجد نفسك في النهاية تلوم نفسك وتساءل لماذا يفعل بى الناس ذلك.

الحقيقة المرة: أن التأخير قد يكون الطريق السلبي الأخير للرد على أولئك الذين يجبروننا على الالتزام بجدول مواعيدهم. "إن إلقاء اللوم على جدول المواعيد المكتظ أسهل من الاعتراف بأنك تكره القيود

والالتزامات التي يفرضها عليك الوقت". إحساسك بالتعب والتأخير قد يكون أسهل إذا وجدت أحدا تلومه.

العيب القاتل رقم ٥: تبحث عن إثارة مشكلة مع الشريك (الزوجه، الصديق،...،...)

"لا أستطيع مساعدته، لقد كان إنسانا رائعا عندما التقينا، إما الآن فإنه يقودنى إلى الجنود".

الحقيقة المرة: قد يحاول الشريك أن يلعب على آخر عصب لديك، وقد يكون على حق أحيانا، فأنت تعامله بنفس الطريقة بلا شك. يقول أحد علماء الطب النفسى. "إن خلق المشاكل بلا سبب قد يكون وسيلة الشريك فى اختبار متانة علاقتكما، وهذا الأمر ليس جديدا، بل هو انعكاس لتجربة من الطفولة". يوضح عالم النفس بينما كنت تكبر، قد يكون أحد الوالدين بلا وعى قد أسس هذا النمط مع الشريك أمامك، وأنت ببساطة التقطت الأسلوب منه، وهكذا يكبر الشخص وهو خائف، ومترقب ومستعد لمثل هذه النزاعات الشخصية". ولكن عندما نختبر هذه المشاعر مع الشريك فأنا نضع أنفسنا أمام الشريك بصراحة، ومنتظر رد الفعل الغاضب.

وقد أكد بعض العلماء أيضا أن الوقاية من الإحساس بعدم السعادة والرضا يمكن أن تكون على النحو التالى:

١- استخدم التفكير الإيجابى والكلام المشجع:

تفكيرك في السعادة وكلامك عن النجاح يجعلانك أكثر قدرة على العمل والإنجاز.. أما استسلامك لأفكار المرض ضعف المهمة والفشل فهذا يباعد بينك وبين النجاح ويجذب إليك التعاسة والمصائب.

٢- ضع الأمل أمام عينك:

إن أى نجاح لا بد أن يحتفظ خلال الأزمات بإيمان لا يتزعزع بأنه قادر على تخطي تلك الصعاب وأمل في غد أفضل، فهذا الأمل هو الذى يساعده على تخطي الأزمة والتفكير في المستقبل.

٣- تغلب على الخوف:

نحن نخلق مخاوفنا ونعيش أسرع لها فترات طويلة.. فنحن نعيش الخوف دون أن درى حين نردد عبارات مثل (أخاف أن أتأخر.. أخاف أن لا أنجز العمل كما ينبغي).

استخدم التشجيع الذاتى: باستبدال عبارات الخوف بعبارات تحث على الشجاعة مثل (أنا قوى.. أنا شجاع) فتكرار تلك العبارات سينعكس على تصرفاتك وتجعلك أكثر قدرة على مقاومة الخوف.

٤- لا تهقد:

لا تضيع وقتك في أحقاد لا داعى لها، وتذكر أن ديننا حثنا على تجنب الأحقاد والعفو عند المقدرة.

٥- صمم على التغيير:

لا تقولى (طبيعى هكذا) فهذه العبارة تسد أمامك طريق الأمل فالطبع ليس إلا وسيلة للتفكير والتصرف، وتذكر أن طبيعى الإنسان هى التغيير والتطور فشخصيتك تختلف مع الأيام وعليك أن تصر على توجيه هذا التغيير فى الاتجاه الصحيح ولا تتركه يسير عشوائيا وبدون تحكم.

٦- لتكن المحبة رائدك

اجبر نفسك على الابتسامة إذا لاحظت أن الغضب يظهر على وجهك، وحول الضجر إلى هدوء وكلمة القتال إلى معنى يحمل السلام.

٧- قوم بعمل تطوعى:

فالعمل التطوعى لميولك ومواهبك سيضفى تغييرا كاملا على حياتك ويشعرك بالراحة والسعادة.

وذلك إلى جانب النقاط التالية:

- اعلم أنك إذا لم تعيش فى حدود يومك تشتت ذهنك، واضطربت أمورك وكثرت همومك وغمومك، وهذا معنى: (إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وإذا أمسيت فلا تنتظر الصباح).
- أن الإيمان بالله والعمل الصالح هو الحياه الطيبة السعيدة.
- من ساعة إلى ساعة فرج.. ووطن نفسك على تلقى أسوأ الظروف.

- لا تهتز من النقد وأعلم أن النقد يساوى قيمتك.
- انس الماضي بما فيه، فالاهتمام بما مضى وانتهى حمق وجنون..
- وعلى الإنسان أن يعلم أن كل شىء يفضاء الله وقدره.
- لا تشتغل بالمستقبل فهو فى عالم الغيب اترك التفكير فيه حتى يأتى.

• أن تنبع السعادة من رغبة أكيدة فى تحقيقها فالذى يريد السعادة سيحققها فقمة السعادة أن يكون الإنسان قدوة لغيره من البشر وأن يكون عطاؤه للآخرين متصلا ولو كان قليلا وخير عطاء هو نشر السعادة.

- أن يتعلم الإنسان السعادة وطرقها ومهارات إكتسابها.
- ألا يسقط الإنسان إحساسه بالتعاسة على الآخرين بل يحدد مسؤوليته عن هذا الإحساس.
- أن يكون الداخل منبعا للسعادة فغير السعيد داخليا لن تسعده أية مظاهر خراجيه.

انالدينا لا تبقى أحد على حال واحدة مطلقا. إذن فلماذا لا يشعر الإنسان بالسعادة والبهجة؟! مادامت تلك الأمور غير المرغوبة، ستكون طارئة ولا شك، وضيء سريع الارتفاع: اليوم، أو غدا، أو بعد غد - بإذن الله!.

ولماذا يتوهم، ويدخل الشيطان فى عقله أنه إذا حدث له ما يحزنه

ويؤلمه، أو يهيمه ويقلقه من الأحداث؛ أن مستقبل حياته قد ضاع؟!

أو أن الدنيا صارت بهذا السواد الذى يملأ عينيه؟!

أو أن طرق النجاح والخلاص كلها أصبحت مسدودة أمام ناظره!

أليس من الأولى أن يأخذ الوقائع بمنظار أجمل، وروح تفاؤلية، لعلمه المؤكد أن الحياة والموت، والنجاح والفشل والناس والظروف، والسعادة والشقاء كلها بيد الله - سبحانه وتعالى - يقبلها ويعطيها لمن يشاء، ويمنعها عمن يشاء كيف يشاء، فى كل يوم ولحظة، وليست مرتبطة بالبشر مهما كانت قوتهم، وسيطرتهم على مجريات الأحداث، كما يظن ذلك بعض الناس ظاهراً.

وهذا لا يعنى أن الظروف ما دامت متقلبة، لا تبقى على حال، أن يقف الإنسان أمامها مكتوف الأيدي، وفى موقع المتفرج عليها، منتظراً تغييرها الذاتى بلا جهد أو عمل!

كلا فهذه نظرات سلبية ممقوتة فى الدين، وإنما الشرع والعقل يحتاج على استغلال كل وقت وحال وفرصة، حتى ولو كانت عسيرة وكثيرة، للعودة إلى الله - سبحانه وتعالى - ومراجعة النفس وتغيير المنهج الخاطئ، وتركيز القلب وتطوير الذات.. وإذا فعلنا ذلك بكل دقة وتكامل وصدق وإخلاص استطعنا كسب هذه الظروف لصالحنا وكانت خير الناس وليس شراً.

كيفية علاج الشعور بعدم السعادة والرضا

إن الذى خلق الناس هو الله سبحانه وتعالى وهو أعلم بما يصلح حالهم فإذا كانت أوامره بالفعل فهو لما ينفعنا وإذا كانت بالنهى فهو لما يصلح حالنا والسعادة هى ثمرة الطاعة لأوامره وترك نواهية بل هى من أعظم الثمار وأنفعها للناس ومن لم يستمد أساليب السعادة وضوابطها من منهج الله الخالق سبحانه وتعالى فهو لن يجد السعادة فى سواها وإن وجدت فهى سعادة مؤقتة لا تدوم طويلاً.

فالسعادة توهب لنا من الخالق وليس لنا أن نحصل عليها إلا بإتباع أوامر الله واجتناب نواهيه.

ومن لا يعرف الإيمان الحقيقى وطعم السعادة إلا من كان الإسلام دينه والقرآن دستوراً.

ونشهد فى هذا العصر حضارة كبرى لم يشهد لها التاريخ مثيلاً جعلت الإنسان يعيش فى راحة كبيرة ولكنها (أى تلك الحضارة) قصرت خدمتها على الجانب الجسدى فقط، وأهملت الجانب الروحى الذى يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات، وكان أحد إفرازات هذا القصور (القلق وعدم الإحساس بالسعادة والرضا) الذى أدى بكثير من الناس خصوصاً فى الغرب إلى الانتحار، ولم يجدوا له حلاً غير تلك الحبوب المهدئة.

وللأسف لقد وجدت آثار هذا القلق وعدم السعادة في بلاد المسلمين عندما قصر البعض منهم في أمور دينهم وعاشوا بعيداً عن ذكر الله تعالى وطاعته.

قال الله تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [سورة الرعد، ١١] والعلاج موجود في كتاب ربنا وسنة نبينا محمد ﷺ، كما ذكره بعض علماء النفس.

فلابد من التخلص من هذا الشعور بطريقة عملية وهي:

أولاً: لا تطلب من نفسك أشياء فوق قدرها، لا على مستواك الشخصي ولا على مستوى الأمة.

الكثيرون يحملون همومًا أكبر من إمكانياتهم وطاقاتهم، بل ربما كانت أكبر من إمكانيات الأمة كلها في مثل هذه المرحلة.. وهذا قد يؤدي إلى الإصابة بالقلق.

ثانياً: انظر إلى واقعك بعين الرضا:

لا تَقَسُّ على نفسك.

إن لنفسك عليك حقاً.

وهذا لا يعنى بكل حال الاستسلام.

ينبغي أن يكون لدى الإنسان طموح.

كما قال عمر بن عبد العزيز -رحمة الله:

إن لى نفسًا تواقة؛ طمحت إلى الإمارة، فلم نالتها طمحت إلى الخلافة، فلم نالتها زهدت فيها وطمحت إلى الجنة.

وهكذا كل إنسان؛ فإن له نفسًا تواقة، لكن ينبغي أن تدرك أنك بخير والله الحمد.

ثالثاً: استمتع بالنجاح:

فما من أحد منا إلا وعنده قدر من النجاح، ينبغي أن يشيد به وأن يذكره؛ فإنه أجدر ألا يزدري نعمة الله عليه.

رابعاً: لا تحقد على أحد من الناس:

فإن ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء.

فلا تحزن الزوجة عندما ترى زوجة أخرى تعيش مع رجل غنى أو كبير.

ولا تبكى المطلقة كلما قابلت زوجة سعيدة.

تنفس وأملأ رئيتك بالهواء.

وقل الحمد لله أنا فى حال جيدة، وأقنع نفسك أن اليوم خير من الأمس، وأن الغد سوف يكون بإذن الله خيراً من اليوم وتفاءلوا بالخير تجدوه.

إن الذى يعيش فى الماضى هو الذى يعيش فى عناء لا ينقطع؛ فهو كثير التفكير فى أمور مضت وفرص فاتت.

فإن الذى ينظر إلى الماضى؛ هو الذى يحاول أن ينشر نشارة الخشب.

لا تلتفت إلى الماضى، تطلع إلى الأمام وفيه خير كثير.

خامساً : شغل الوقت بالعمل المباح :

فإن الفراغ مفسدة ويجلب الأفكار الضارة والقلق وغير ذلك.

سادساً : أن ننظر لجميع المشاكل التى تحدث معك على أنها قابلة للحل :

بل يجب عليك أن تستثمر أى مشكلة سلبية فى حياتك لتجعل منها شيئاً إيجابياً. وقد دلت الأبحاث على أن الإنسان عندما ينظر إلى الشيء السلبي على أنه من الممكن أن يكون إيجابياً مفيداً وفعّالاً، لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الإنسان أكبر على تحويل السلبيات إلى إيجابيات، كان هذا الإنسان قادراً على التغلب على شعوره بعدم السعادة.

ولعلاج الشعور بعدم السعادة والرضا ينصح علماء النفس بما يأتى :

١ - الراحة النفسية: إن شعور الفرد بالتعب وعدم الراحة والتأزم تجعل حياة الفرد جحيماً لا يطاق وبالتالي فإنه يشعر بعدم راحة وعدم استقرار والسعادة، ولكن ليس معنى الراحة النفسية ألا يصادف الفرد أى عقبات أو موانع تقف فى طريق إشباع حاجاته المختلفة وفى تحقيق أهدافه فى الحياة فكثيراً ما يصادف الإنسان هذه العقبات وإنها الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على التغلب وحل هذه المشكلات وتجاوز العقبات.

٢- الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم فالعمل أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان وبالتالي الإنسان الذى يمارس مهنة ما تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا.

٣- تقبل الذات وتقبل الآخرين: وهى إن الفرد الذى يكون لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة فى أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم ويعرضون عليه مشاكلهم ويكون قادرا على التفاعل الإيجابى البناء مع الآخرين والأخذ والعطاء معهم.

٤- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يتحكم فى رغباته وان يكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته وان يتنازل عن الذات قريبة عاجلة فى سبيل ثواب آجل أبعد أثراً وأكثر دوماً. وكلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة إلى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات.

٥- القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة: إن الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده ككائن حى اجتماعى يعترف بحاجته إلى أفراد مجتمعه وفى تعاونه معهم واضطلاعهم بدور اجتماعى من أجل تحقيق حياة أفضل وأسعد له ولمجتمعه.

٦- أن يتخلص الفرد من الصراع الداخلى: والصراع الداخلى هو تعاون بين دوافع ورغبات الإنسان بحيث إذا حقق الهدف الأول عجز عن تحقيق الهدف الثانى، وإذا أراد تحقيق الهدف الثانى عجز عن تحقيق الهدف الأول، والصراع يخلق التوتر والقلق لدى الإنسان، مثال على ذلك: رغبة الشخص فى الاستقلال مقابل الاعتماد على الغير لمساعدته، حيث أنه يرغب فى الاستغلال ولكنه يشعر بالأمان أكثر إذا كان معتمداً على أحد أكثر قوة وقدرة منه. ويجب أن يصرف الفرد الطاقة الانفعالية الحبيسة لديه ويطلق سراحها ويصل تدريجياً إلى الهدف ويجب أيضاً أن يشعر بالثقة.

٧- الخوف من الله تعالى فى أعمالنا: إن الدين يسر وليس عسر وإن الدين معاملة ويجب الصدق مع الله ومع النفس ومع الآخرين.

٨- حب الحياة: إن حب الحياة شىء جميل وهى الأساس فى الصحة النفسية وأن يكون متعادل وذلك يكون:

بقدر ما تنوعت أهدافه وكانت واقعية يستطيع الإنسان أن يحققها.
بقدر ما يشعر الفرد بالسعادة.

بقدر ما يكون الإنسان متفائل بقدر ما يتمتع بالصحة النفسية.

ويقول الرسول الكريم فى تنظيم الوقت: (خيركم من نظم وقته: ثلث للعبادة، ثلث للعمل، ثلث للرفاهية). صدق رسول الله ﷺ فيما قال.

٩- القناعة: هى كنز ربما غفل عنه كثير من البشر ومن يتمنى أن يعيش أبد الدهر سعيداً راضياً بحكم الله. وما احوجنا لأن نكون مقتنعين بما قسمه الله لنا.

إذن أهم عمل يمكن أن تحول به الشر إلى خير هو أن تنظر إلى الأشياء السلبية بمنظار إيجابى، وهذا ما فعله القرآن الكريم عندما أكد لنا أن الأشياء التى نظنها شراً قد يكون من ورائها الخير الكثير، وهذه قمة الإيجابية فى التعامل مع الأحداث.

يقول تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦].

سابعاً: التأمل والاستغراق فى الطبيعة:

وما فيها من جال ونظام أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً.

بل إن أفضل حالة هى تلك التى تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش فى حالة من التأمل والروحانية، كما أننا نجد أن الأمل محور السعادة.

وهذا ما أمرنا القرآن الكريم به بقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَنَقَبَةُ الْأُمُورِ﴾ [لقمان: ٢٢].

ويجب علينا أن لا ننسى قبل ذلك كله الإيمان بالله، والتمسك بالعتيدة الصحيحة، والمداومة على الذكر كما قال الله تعالى: ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد، ٢٨]، والدعاء لله عز وجل فهو كفيل بإسعادنا وإدامة الراحة والسرور والسعادة علينا.

١٠- قفل دفاتر الماضي: كل ما مضى فات وكل ما أتى آت. فسينقطع الحزن من الإنسان لو نسي الماضي وأقفله بمفتاح الحاضر. الماضي هو الذي يجلب التعاسة والحزن.

١١- الشعور بالسعادة مع النفس: وتتمثل في الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضى نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال واستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرها، ومما ننصح به في هذا المقام اجعل السعادة عادة، وأبحث عن فرصة للضحك كل يوم، فساعة الحظ لا تعوض. ولقد ذهب العلماء والفلاسفة من قديم الزمن إلى أن أسس السعادة الإنسانية هي: الإيمان، الحكمة، الشجاعة، العفة، العدالة وهي قمة الكمالات الإنسانية.

١٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقافتهم المتبادلة

ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين (التكامل الاجتماعى)، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة (الصدقات الاجتماعية) والإنتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعى المناسب والتفاعل الاجتماعى السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين.

١٣- التوافق الاجتماعى: وهو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية: علاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار فلا يشوبها العدوان أو الإرتياب أو الإتكال أو عدم الإكتراث لمشاعر الآخرين.

١٤- الإرادة القوية: وتتأتى عندما يكون الفرد قادراً على مواجهة مشاكله وأزماته النفسية العادية والتغلب على ما يعانیه من قلق وخوف وصراع، والشخص ضعيف الإرادة يعجز عن التحكم فى رغباته أو تأجيلها ويعجز عن التحكم فى انفعالاته وعواطفه ولا يستطيع مواجهة الصعاب التى تصادفه فى حياته، فقوة العزيمة والإرادة هى التى تصنع الحياة وتجلب الإرتياح لصاحبها.

١٥- التخلص من الإحباط: إن الإحباط يقتل الأمل فى النفس ويجعل الإنسان جثة هامدة تفقد كل مقومات الحياة والحيوية.

١٦- الإبتعاد على مبدأ الأنا (حب التملك): فىجب أن يجب الفرد لأخية ما يجب لنفسه لأن ذلك يدخل فى الفرد سعادة ورضا مع نفسه ومع الآخرين والأناية تدل على مرض داخلى يدخل الإنسان فى متاهات أخرى ليس لها آخر.

١٧- الإيمان بقضاء الله خيرهِ وشرهِ والعلم بأن كل شيء من عند الله.

١٨- الرضا عن الله في جميع الحالات في الفرح والسعادة والحزن والشقاء.

١٩- التوافق مع ظروف الحياة.

٢٠- التعرف على السعادة التي ينشدها الإنسان لنفسه وتحقيقها.

وقد أكد بعض العلماء أن كيفية العلاج من الشعور بعدم السعادة والرضا يكون عن طريق الأمور التالية:

الصلاة.. الصلاة:

قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾. إذا داهمك الخوف وطوقك الحزن وأخذ الهم بتلاييك فقم حالاً إلى الصلاة تشب لك روحك، وتطمئن نفسك، إن الصلاة كفيلة باجتياح مستعمرات الأحزان والغموم، ومطاردة فلول الاكتئاب، كان ﷺ، ذا حزه أمر قال: (أرحنا بالصلاة يا بلال) فكانت قرّة عينه وسعادته وبهجته).

حسبنا الله ونعم الوكيل:

تفويض الأمر إلى الله والتوكل عليه والثقة بوعدهِ، والرضا بصنيعهِ وحسن الظن به وانتظار الفرج منه من أعظم ثمرات الإيمان وأجل صفات المؤمنين، وحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة ويعتمد على

ربه في كل شأنه، يجد الرعاية والولاية والكفاية والتأييد والنصرة. لما ألقى إبراهيم عليه السلام في النار قال: حسبنا الله ونعم الوكيل فجعلها الله عليه بردًا وسلامًا.

وروسولنا ﷺ وأصحابه لما هددوا بجيوش الكفار وكتائب الوثنية قالوا: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ ١٧٢ فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٧٣﴾.

فصبر جميل :

التحلى بالصبر من شيم الأفاضل الذين يتلقون المكاره برحابة صدر وبقوة إرادة ومناعة أبيّة، وإن لم نصبر أنا وأنت فماذا نصنع؟ هل عندك حل لنا غير الصبر؟ هل تعلم لنا زادا غيره؟

دخلوا على أبي بكر رضى الله عنه وهو مريض، قالوا: ألا ندعو لك طبيعًا؟ قال: الطبيب قد رآنى. قالوا: فماذا قال؟ قال: يقول: إني فعال لما أريد.

لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك :

دع الأحداث على الأرض ولا تضعها في أمعائك، إن البعض عنده قلب كالإسفنجة يتشرب الشائعات، ينزعج للأشياء التفهه ويهتز، يضطرب لكل شيء وهذا القلب كفيل أن يحكم صاحبه وأن يهدم كيانه حامله.

أكثر من الاستغفار فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا.

دوام على ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾
فلها سر عجيب في كشف الكرب ورفع المحن.. وكرر أدعية الكرب..
وتأكد أن كل ما يصيبك فهو كفارة للذنوب ولرفع للدرجات.

ليكن السعداء قدوتك في الحياة:

وأعلنى بالسعداء الذين قدموا للبشرية خدمات جليلة مع
اتصافهم بالإيمان بالله تعالى، وأول هؤلاء محمد بن عبد الله ﷺ،
فالسعادة كل السعادة في إتباع سبيله والشقاء كل الشقاء في مفارقة
هده وترك سنته.

سعادتك في أهدافك:

إن سبب شقاء كثير من الناس هو عدم وجود أهداف يسعون إلى
تحقيقها، وقد تكون لهم أهداف ولكنها غير 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 جدًا، 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 الذى يوصله إلى وجهته!
كما أكد بعض العلماء إنه ممكن تحقيق السعادة بالأمور التالية:

١- تذكر نعم الله:

والمعنى أن تذكر نعم الله عليك فإذا هى تغمرك من فوقك ومن تحت قدميك (وأن تعدوا نعمه الله لا تحصوها). صحة فى بدن، أمن فى وطن، غذاء وكساء، وهواء وماء، لديك الدنيا وأنت لا تشعر، تملك الحياة وأنت لا تعلم. عندك عينان ولسان وشفتان ويدان وقدمان هل هى مسألة سهلة أن تمشى على قدميك. وأن تملأ معدتك من الطعام الشهى. تفكر فى سمعك وقد عوفيت من الصمم، وتأمل فى نظرك وقد سلمت من العمى، وانظر إلى جلدك وقد نجوت من البرص والجذام، وألح عقلك وقد أنعم عليك بحضوره ولم يفجع بالجنون والذهول.

فكر فى نفسك وأهلك وبيتك وعملك وعافيتك وأصدقائك والدنيا من حولك فكر وأشكر.

٢- الإستمتاع بالآخرين:

هذا مفهوم جديد لتحقيق السعادة، لم لا تتعلم الإستمتاع بالآخرين لأن هذا يحقق السعادة للشخص.. لكن ما هى وسائل إدراك الاستمتاع بالآخرين؟

- إذا نظرت لأطفالك أو أية أطفال تلهو في الحديث، ألن تجد نفسك تبسم وتشعر براحة داخلية عند رؤية ابتهاج الطفل وبراءته في اللعب.

- ألم تنظر إلى شخص كهل يستند على عصاه وهو يتنزّه ويعيك شعور بالرضاء النفسى.

- ألم ينتابك شعور بالمتعة عند رؤية شخص متأنقاً يلبس سترّة جديدة أو يضع عطرًا فواحًا.

- ألم يُعجبك شخصيًا وسييًا أو فتاة جميلة.

- ألم تشدك البساطة فى موقف أو تصرف.

- ألم ترتاح عند حديث مع زميل أو صديق.

- ألم تسعد بوجود صحبة معك.

- ألم تتمنى النجاح لشخص تحبه.

كل هذه ممارسات للسعادة أو أنماط يحقق بها الإنسان سعادته التى من الممكن أن يلتفت إليها حتى وإن كانت تحقق له "السعادة الوقتية" إلا أن تعلم الاستمتاع بكل ما يحيط بك هى وسيلة من وسائل معرفة السعادة.

٣- النسيان مرادف جديد للسعادة:

النسيان مفتاح آخر هام من مفاتيح السعادة، والشخص الذى يكتسب المزيد من المعلومات يفقد السعادة.

النسيان المتعمدة هنا يكون الحل، ولزيد من الفهم: هل بوسع أى شخص أن يكون سعيدًا إذا تعمد أن يتذكر أن أطفاله الذين يلهون أمام عينيه ستموت فى يوم من الأيام؟ أو التفكير المضنى عن الإصابة بمرض أو ضياع ثروة مالية؟

وبوجه عام، هل سيسعد الإنسان إذا فكر بأسلوب مأساوى فى كافة تفاصيل حياته؟؟ فالتجاهل أو النسيان المتعمد يحقق السعادة.

٤- التواكل لا يحقق السعادة:

والتواكل هنا معناه الاعتماد على الآخرين فى تحقيق السعادة الذاتية له، كما الحال مع المشاهير فسعادتهم الأساسية تعتمد على الإعجاب ممن حولهم وترتبط السعادة عند هذه الأشخاص أو بما نسمية بالحالة المزاجية الإيجابية على أشخاص آخرين.. فلا ينبغى أن ترتبط بالمواقف المؤقتة التى يعيشها الشخص فينبغى أن تكون نابعة من داخله.

٥- نسيان الماضى:

تذكر الماضى والتفاعل معه واستحضاره والحزن عليه حمق وجنون، إن ملف الماضى عند العقلاء يطوى ولا يروى يغلق عليه أبدًا فى زنانة النسيان يقيد بحبال قوية فى سجن الإهمال فلا يخرج أبدًا ويوصد عليه فلا يرى النور لأنه مضى وأنتهى لا الحزن يعيده لا الهم يصلحه لا الغم يصححه لا الكدر يحويه لأنه عدم، لا تعيش فى كابوس الماضى وتحت مظلة الفأنت.

٦- لا تنتظر شكراً من أحد:

من يفعل الخير سوف يجد الجزء من الله ولا يذهب المعروف بين الله والناس، خلق الله العباد ليذكروه ورزق الله الخليقة ليشكروه، فعبد الكثير غيره وشكر الأغلبية سواه، لأن طبيعة الجحود والنكران والجفاء وكفران النعم غالبه على النفوس فلا تصدم إذا وجدت هؤلاء قد كفروا جميلك وأحرقوا إحسانك ونسوا معروفك، بل ربما ناصبوك العداء ورموك بمنجنيق الحقد الدفين لا لشيء إلا لأنك أحسنت إليهم.

أعمل الخير لوجه الله لأنك الفائز على كل حال وأحمد الله لأنك المحسن وهو المسيء واليد العليا خير من اليد السفلى (إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منك جزاء ولا شكوراً).

٧- لا تكن أمة:

لا تتقمص شخصية غيرك ولا تذب في الآخرين. إن هذا هو العذاب الدائم وكثير من الناس ينسبون أنفسهم واصواتهم وحركاتهم وكلامهم ومواهبهم وظروفهم لينصهروا في شخصيات الآخرين، فإن التكلف والصلف والاحتراق إعدام للكيان والذات، من آدم إلى آخر الخليقة لم يتفق اثنان في صورة واحدة فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق، أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثال ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيهه، أنت مختلف تماماً عن غيرك فلا تحشر نفسك في

سرداب التقليد والمحاكاة والذوبان، انطلق على هيئتك وسجيتك،
عش كما خلقت لا تغير صوتك لا تبدل نبرتك لا تخالف مسيرتك،
هذب نفسك بالوحي ولكن لا تلغى وجودك وتقتل استقلالك، أنت
لك طعم خاص ولون خاص ونريدك أنت بلونك هذا وطعمك هذا،
لأنك خلقت هكذا وعرفناك هكذا "لا يكن أحدكم أمعه".

وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى
السعادة والرضا في الحياة، وهي:

- حاول قدر الإمكان أن تقضى معظم وقت فراغك مع أناس
تحبهم وترتاح معهم، وتفرح بوجودهم معك.
- أبحث دائماً، واعمل جاداً، على أداء أشياء تستمتع بأدائها.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن،
وفكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك، وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- انتهز أى فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية، فالتنوع
يعطى للحياة بهجة.
- اعتن بصحتك الجسدية من خلال النشاط الحركي، والتغذية
السليمة، والعادات الصحية السليمة.
- طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء،
وأزل منه الشحناء.

• عليك بالمشى والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.

• تفاءل ولا تقنط ولا تيأس، وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.

• لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسىء العشرة، ويفسد المودة، ويقطع الصلة.

إن السعادة هي اختيار قرار، فبالإمكان اختيار السعادة لأن حدوثها ليس مرتبطاً بتوافر ظروف معينة، وإن كانت هذه الظروف تساعد على دوام السعادة، فالسعادة متوافرة، ومقوماتها عديدة، ومن الممكن اختيارها وسط الظروف القاسية.

وكثير من الناس لا يشعر بالسعادة ولا يرضى مهما أعطى من المقومات التي تسعده وترضيه، ولعلاج هذا الشعور سوف نطرح بعض الحلول التي تساعد على السعادة والرضا، وهي:

• السعادة يمكن الحصول عليها من خلال تقوى الله ﷻ في السر والعلن وفي جميع الأمور، واتباع سنة النبي ﷺ، والمحافظة على العبادات، ومن أهمها الصلاة والصوم والزكاة، وقراءة القرآن وحفظه، وبر الوالدين.

• الرضا بالقضاء والقدر، وعدم التسخط فإنه باب الحزن والهم والغم، وشتات القلب، وضياع العمر، فالرضا يكسب في

القلب السكينة والدَّعة، والراحة والأمن والطمأنينة والسرور والفرح.

- الابتعاد عن القلق والتفكير المستمر في السعادة، والذي يؤدي بالضرورة إلى التفكير فيما كان من قبل وفيما سيكون من بعد.

- الرضا عن النفس وتقبّلها: فمن المهم الانتهاء إلى قرار بالرضا عن النفس، والثقة في التصرفات.

- عدم حبس المشاعر: فكبت المشاعر يسبب التوتر، ويحول دون الشعور بالسعادة، فلا بد من التعبير عن المشاعر بأسلوب مناسب.

- ترك المستقبل حتى يأتى، وعدم الاهتمام بالغد؛ لأن في إصلاح اليوم صلاح للغد.

- الاغتناء بنظافة الثوب، وحسن الرائحة، وترتيب المظهر الخارجى.

- التفاءل وعدم القنوط واليأس، وإحسان الظن بالله.

- اجتناب سوء الظن، والخيالات الفاسدة، والأفكار المريضة.

- قراءة الكتب النافعة فهي أحسن الأصحاب، فحبذا لو كانت في المنزل مكتبة تحوى كتباً مفيدة؛ لأن هذه المكتبة هي البستان والحديقة الغناء، فالقارئ يتنزّه فيها مع العلماء والحكماء والأدباء والشعراء.

• معرفة الدنيا دار محنٍ وبلاءٍ ومنغصات وكدر، فلا بد من قبولها على حالها، والاستعانة بالله ﷻ.

• الخروج والتنزه في الحدائق، والمشي والرياضة، كل هذه من شأنها أن تجلب السعادة للنفس.

• السفر فيه متعة وتجديد للحياة في مطالعة معالم جديدة وبلدان جميلة.

• الابتسامة مفتاح السعادة، والحب بابها، والسرور حديقته، والإيمان نورها، والأمن جدارها.

• فكما قال الرسول ﷺ: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" لأن الوجه عنوان الكتاب، وهو مرآة القلب، ورائد الضمير وأول الفأل.

وخلاصة القول أن السعادة شجرة مأواها وغذاؤها وهأؤها وضياؤها الإيمان بالله والدار الآخرة، ولنجعل قدوتنا وإمامنا ﷺ؛ فإنه القائد إلى السعادة، والدالُّ على النجاح، والمرشد إلى النجاة والفلاح.

كيف نعيش بسعادة ورضا؟

للإجابة على هذا السؤال يؤكد العلماء أنه يجب اتباع الآتي:

١- غير اتجاه وطريقه تفكيرك تسعد:

دع انسانا يغير اتجاه تفكيرك وسوف تجد أن الدهشة تتملك سرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في مختلف أركان حياتك، من الشعور بالسعادة والقوة والثقة بالنفس، والحرية، وغيرها.

إن القدرة الإلهية التي تكيف في مصيرنا مودعة في أنفسنا وكل ما يصنعه المرء من سلوكيات حسنة أو سيئة، ومواقف إيجابية أو سلبية، نتيجة مباشرة لما يدور في فكره. فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط وينتج بدافع عن افكاره كذلك يمرض ويشقى بدافع من افكاره.

٢- ليس من الضروري أن تفوز كل مرة:

يطمح الإنسان في مسيرة حياته ان يلاقى كل ما يتمناه. وينجح في كل مشروع يسعى إليه، ويفوز في كل ميدان ينافس فيه، وهذا من حقه ومن طبيعته التي جبل إليها، وهذا في الواقع غير صحيح فالحياة ليست كلها فوز أو نجاح لأن الله لو أعطى الإنسان كل شيء لطغى، ويصاب بالغرور والاستكبار، على ربه أولا ثم على خلقه ولا كل الناس بعضهم بهضا ولكن مرة ومرة! ومن هنا كان على الإنسان أن يتحمل كل هزيمة أو نقص أو ضعف، في أى مجال في حياته، ونفس راضية، كان يقبل الخسارة في مرضه أو رسوبه أو عدم التوفيق في تجارته، أو الطلاق في زواجه، أو الفراق مع صديقه، ولعل هذه الخسائر الدنيوية تجعله قريبا من ربه، تائباً من ذنوبه، متواضعا لخلقه، وهذه نعمة خفية كبرى.

٣- أجعل سعادتك بيدك:

والهدف من هذا التانى والتفكير، لان كثير من الناس يظن أن سعادته بيده وسلطته، فيستطيع أن يسعد في أى وقت يريد، أو في أى

حال يشاءه، بل أن يجعل كل أوقات حياته سعيدة، وبالنظر إلى حال وعيش بعضنا، يتبين لنا أنه لا يستطيع فعل ذلك، والسبب الرئيسى أن لم يجعل سعادته بيده، أو منبعها من ذاته إنما ربطها، أما بغيره من الناس قريين كانوا أو بعيدين وأما بالظروف الخارجية، وأما بالاشياء المادية من حوله، تتحكم فيه كما تشاء وكيفما تشاء.

٤- ابتعد عن اليأس:

اليأس سم زعاف، وداء قاتل لمن يتجرعه عند كل مصيبة ومحنة لأنه يقضى على بصيص الأمل، فى انفراج ما يتلى به المسلم، خلال حياته من مصائب وعقبات، كما يحرم الإنسان بهجة روحه وسرور قلبه، وسعادته التى بها يعيش، وليحيا الحياة الطبيعية الهائلة.

كما أنه يعمى العقل من رؤية أحواله بنظرة موضوعية، ويطمس الفكر عن محاولة الاصلاح والتغيير المنشود، وكأنه مشلول الحركة، إزاء ما يعيشه من واقع غير مريح. بل أنه قد يؤدى عند بعض من ضعف توحيده وإيمانه، واستولت عليه نفسه، وحاصره شيطانه إلى نتيجة خطيرة، ونهاية مأساوية إلا وهى الانتحار.

٥- اجتهد ان تستمتع بكل ما لديك:

إن للناس فى ذلك طرائق قدا، ومذاهب شتى فمنهم من تمر عليه سنوات حياته الطويلة مرور الكرام فلا يجد متعة أو بهجة فى أى جانب من جوانبها، سواء الإيمانية، أو النفسية، أو العائلية، فهو بارد الشعور،

ميت الإحساس، وكأنه غائب عن معنى الحياة، ولا يكاد يشكل أى رقم فيها.

ومنهم من يجد لحياته متعة وسعادة، لكنها فى أوقات قليلة، وفى حالات محدودة. وقد نجد المسلم هو صاحب الإسلام الصادق والإيمان العميق والمعرفة المستنيرة، والأخلاق الحضارية، والنفسية المعتدلة. ذلك أنه فى صلاته وهى قمة عبادته لربه، تجده سعيدا ومسرورا، لأنه يطيع بها ربه، ويقيم بها عمود إسلامه، وفى صيامه وادائه للزكاة، يؤدى أركانا واجبه من دينه، وحقا من حقوق أخوانه المسلمين عليه. وفى بر والديه، وزيارة أقاربة، واحترامه لأهله وملاعبته لأولاده، والقائه السلام على من يعرف ومن لا يعرف وابتسامته فى وجه من يلقاه، وصدقته على الفقراء، واحسانه للمساكين.

٦- لا تستسلم للحزن:

مواجهة اية حالة طارئة تمر على الإنسان فى حياته وعلاجها بالطرق العملية المثل، ومنها حالات الحزن يعد دليلا على نضج الرجولة، وتكامل الشخصية، وعلامة فارقة بين قوته وضعفه، لذا علينا أن نجتهد فى معرفة أسباب حدوثه لدينا ثم نبحث عن الحلول المناسبة له.

٧- وسع مجالات سرورك:

- الجلوس مع الوالد أو الوالدة.

- زيارة قريب أو جار.
- زيارة مريض في مستشفى أو في بيته.
- تقديم صدقة لفقر أو محتاج.
- صلاة ركعتين نافلة.
- الجلوس مع الأهل والأولاد. الذهاب للحديقة.
- الاتصال الهاتفي بصديق قديم.
- كتابه الخواطر.
- سماع شريط لمحاضرة، السير على الأقدام للترفيه، مفاجأة من تحب بهدية.

٨- لكل مجتهد نصيب:

يجتهد المسلم بما حباه الله من معرفة وتفكير، في أداء كل عمل يتوقع أن يعود عليه بالخير والفائدة، في أمور دينه ودنياه.

فقد يدخل، مثلاً، في مشروع علمي، أو تجاري، أو اجتماعي، ولكن بعد فترة زمنية معينة، ومرور تجارب متعددة، يرى أن اختياره لذلك المشروع، قد تعثر ولم يحالفه الحظ بالصورة المرجوة، بل قد يصل اختياره في بعض الأحيان إلى حد النتائج المخيبة للأمال، لذلك لكل مجتهد نصيب اجتهادك في البحث عن الأفضل في كل شأن من شؤون حياتك، حتى ولو وقعت في شيء من الخلل أو الخطأ، عند التنفيذ، دليل فاعلية لديك، فتابع الاجتهاد بمثله، وابذل ما تستطيع من جهد

وطاقة، لتحصل على كامل ما تريده وتتمناه. ولا يعيقك عن محاولة المواصلة والسير في طريق النجاح أن تخطئ مرة، أو مرتين، فالخطأ طريق الصواب.

٩- لا تجعل سعادتك متوقفة على شيء واحد:

أبواب السعادة، وألوان الفرح، ومنابع السرور في حياة المسلم.. كثيرة لا تعد ولا تحصى والله الحمد.

فله مثلاً في باب العبادة والتقرب إلى الله فرح وسرور.

وله بالعلم والتعلم سعادة ولذة.

وله في مديد المساعدة والعون للناس بهجة ونشوة.

بل وله في الابتسامة في وجوه من يلقاه، غاية السرور والغبطة.

وله في التفكير في نعم الله الكثيرة عليه، والتأمل في خلق الله في السماء والأرض، عبادة وسعادة.

خطوات السعادة:

لقد وضع علماء النفس عدة خطوات لتحقيق السعادة.. وذكر أحد العلماء الخطوات التالية:

الخطوة الأولى:

على طريق السعادة أن يسأل الإنسان نفسه.. ما السعادة؟ ١٠ أو

٢٠ مرة ويكتب تعريفاته وقناعاته، ثم يستعرض الإجابات حتى يعرف سبب سعادته أو تعاسته، ويكتشف موضع الخلل، وليجرب كل منا وأ، يقلب أفكاره السلبية عن السعادة إلى إيجابية، فإذا كان يرى أن السعادة صعبة فليحولها إلى "هي ليست سهلة، ولكنها شعور أنا مصدره، وإذا اعتقد أن السعادة لمن يملك مالا، فليحول اعتقاده إلى... السعادة مصدرها الداخل.. وهكذا.

الخطوة الثانية:

استشعار المتعة في السعادة، وذلك بتسجيل آثار عدم السعادة في ورقة وآثار السعادة في أخرى، والمقارنة بين الورقتين، فهذا يقوى الرغبة في السعادة.

الخطوة الثالثة:

اقنع نفسك بالقدرة على إسعادها، وقل لنفسك: لقد نجحت في التغلب على غضى.. وسانجح في الحصول على السعادة بمشيئة الله.

الخطوة الرابعة:

تحل بصفات السعيد، ومنها: الاستفادة من الماضي.. والتحمس للحاضر.. والتشوق للمستقبل.

- مواجهة الأحداث على إنها تحمل رسالة، والنظر إلى المشاكل على أنها فرص للتغيير.

- حسن التعامل مع النفس والآخرين.

- الإيجابية والتطور وحب التعلم.

- عدم استنكار القليل من مشاعر القلق والشك والاضطراب ما دامت القاعدة هي التوازن واليقين.

الخطوة الخامسة:

حقق محاور السعادة فللحياة أربعة جوانب:

الروحانية والاجتماعى والنفسى والجسدى. والسعيد هو من يعطى لكل جانب حقه بتوازن، وأن لو يكن يفعل ذلك، فليحلل وضعه، ويكمل نفسه، تطبيقاً للقاعدة النبوية أعط كل ذي حق حقه. ارتق روحانياً.

الخطوة السادسة:

أحسن الظن.. واجتذب السعادة، فالإنسان حين يتشبث بفكرة صائبة مبشرة.. يحققها ويؤيد ذلك قول الله - سبحانه وتعالى - فى حديث قدسى على لسان نبيه ﷺ: "أنا عند ظن عبدي بى فليظن بى ما يشاء".

وقد قال ابن القيوم الجوزية: "إن الله لا يضيع عمل عامل ولا يخيب أمل أمل".

ومن باب اجتذاب السعادة.. مصاحبة السعداء، وطرد الأفكار التعيسة.. واختيار اللفظ الحسن.

الخطوة السابعة:

فكر فيما تريد.. لا ما لا تريد.. فبدلاً من أن تقول: أنا لا أريد القلق والتوتر، قل: أنا أريد الطمأنينة.. أجعل أهدافك وأفكارك إيجابية.

هذه الخطوات السبع.. تسير بالتوازي مع تطبيقات عملية يومية للحصول على السعادة.. وهى التطبيقات الآتية:

- الالتزام بالصلوات الخمس يومياً حفاظاً على الحبل المتين الذى يربطنا بالله.
- الدعاء.. وبإلحاح، وأيضاً بيقين.. وبصدق توجه لله.. ويحسن طلبها للنفس والغير وبتحرر لأوقات الإجابة، وأيضاً بإتيان العمل الصالح الذين ييسر إجابة الدعاء.
- الحفاظ على الورد القرآنى، ولو كان ربع حزب يومياً مع تعلم التجويد.
- تحصين النفس ضد الوسوس يومياً بقراءة المعوذتين والإخلاص ثلاث مرات صباحاً ومساءً، والدعاء بـ "بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شئ فى الأرض ولا فى السماء وهو السميع العليم" ثلاث مرات أيضاً مع عدم المبالغة فى التحصين حتى لا تتعزز الوسوس.
- رفع مستوى الوعى الروحانى بحضور مجالس العلم، وسماع الأشرطة، وقراءة كتب الرقائق.

- الاسترخاء ولو لدقائق يوميا، وممارسة التأمل والتفكير في خلق الله.
- بر الوالدين حين، والدعاء لهما ميتين.
- صلة الأرحام، كفريضة إسلامية.
- مصاحبة من يتحلون بالإيجابية والسعادة.
- تخصيص يوم للعائلة.. يعطى فيه المرء لأهله حقهم عليه، وليكن هذا اليوم محدا سلفا لا يخضع للظروف.
- الانخراط في نشاط اجتماعى تطوعى، بنية خالصة تورث الكثير من الحسنات.
- الحفاظ على صحة الجسد من خلال "طعام صحى، ماء نقى، رياضة يومية، تنفس هواء نقى، الاهتمام بالفحص الطبى الدورى.

ومن خطوات تحقيق السعادة أيضًا كما ذكر بها البعض ما يلى:

أول خطوة وضع أهداف فى إطار الحياة التى نعيشها:

وينبغى أن تكون أهداف لها معنى ومحددة ولها توقيت زمنى تُنجز فيها. إذا لم تكن الأهداف محددة ولا تخضع إلى توقيت زمنى، فلن يكون الشخص قادراً على قياس ما أحرزه من تقدم فى أهدافه وبالتالي ستوقف الشعور بالسعادة عند حد معين ولن يستمر مفعولها الذى يرتبط بالتقدم المطرد فى إحراز الأهداف.

كما أن هناك ضرورة بأن توضع الأهداف فى إطار الحياة التى يعيشها الإنسان، أو بمعنى آخر أن تكون محكومة بظروف كل شخص يعيش فيها مثل: ظروف حالته الصحية والمالية، وعلى مستوى علاقته وسلوكه عامة.. لضمان القابلية للتحقق وألا يكون مبالغاً فيها.

ثم تأتى الخطوة التالية لتقييم وضعك الحالى بالنسبة لتحقيق أهدافك (وهذا يتم بعد فترة وبشكل مطرد).

ومثالاً لتوضيح ذلك إذا قررت توفير مبلغاً من المال على مدة زمنية خمسة أعوام فلا بد من تقييم الدخل الحالى والمصاريف (أوجه الصرف) لتعرف قدرتك التوفيرية للوصول إلى هذا المبلغ بعد مرور الخمسة أعوام من عدمه؟

الخطوة الثالثة الالتزام ببرنامج زمنى تضعه لتحقيق هدفك من التوفير وذلك بإحدى الطريقتين الآتيتين:

إما أن توفر المزيد من الأموال أو بزيادة الدخل (أى الإنفاق الأقل أو الكسب الأكثر).

ولمزيد من التوضيح إذا أردت توفير المبلغ المالى الذى ترمى إلى الوصول إليه إما أن تحفض النفقات الشهرية بعدم تناول الوجبات خارج المنزل أو عدم التنزه كثيراً.

والطريقة الثانية اللجوء إلى عمل إضافى لزيادة الدخل بدون مزيد من الاستقطاعات من الدخل الموجود بالفعل.

ثم يليها مرحلة التنفيذ ومتابعة التقدم

بمجرد إن تشعر بالتحقيق المستمر لأهدافك يتزايد لديك الشعور بالسعادة. وما يؤكد ذلك أن العديد منا يسعد إذا فقد كيلو جراماً واحداً في الأسبوع من الوزن عند اتباع برنامج لفقد الوزن، تخيل نفس التأثير مع كافة عوامل الحياة فمن المهم أن يكون التقدم بشكل مستمر فالسعادة تنمو بتقدم الشخص في حياته المتمثلة في أهدافه. وبمجرد أن يرى الإنسان أن أهدافه المبدئية تحققت، لا بد وعلى الفور أن يبدأ في وضع أهداف جديدة قد تكون لأوجه جديدة في حياته في كل مرة: إذا كنت قد أحرزت أهداف في اللياقة أو على المستوى المالى اختر هدفاً آخرًا مختلف من العالم الذى يحيط بك.

وينبغى أن يعى الفرد أن الهدف المؤقت يساوى سعادة مؤقتة، فلم يخطر ببالك أنه إذا ورث الشخص مبلغ مالى كبير بالطبع سيُدخل عليه السعادة الغامرة لكن مع استمرار هذه الحقيقة ستتلاشى السعادة وتصبح شيئاً مألوفاً لأن الشخص يعتاد على وجودها. فالتفكير الدائم فى هدف جديد يساوى سعادة طويلة الأجل.

نظرة الإسلام لعلاج الهموم والاحزان

استطاع علماء الإسلام ودعاته الاتفاق على عدة محاور لعلاج الهم والحزن وطردهما. ومن ذلك:

أولاً.. الرضا:

ويقصد به الرضا بالله ربا وبالإسلام ديناً والرضا بقضاء الله وقدره يقول النبي ﷺ: "ذاق حلاوة الإيمان من رضى بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد رسولاً" رواه مسلم.

إن عمل الرضا في النفس البشرية عمل عجيب إذ إنه يذيب شتى أنواع الآلام والأحزان الناتجة عن التعرض للمواقف والشمكلات أو المصائب التي ربما تحدث للإنسان فتزيده اكتئاباً أو تظلم الحياة في عينيه يقول الله - تعالى -: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ [البقرة: ١٥٥-١٥٧]، وأصل الرضا هنا هو صحة العقيدة في الله فمن رضى بالله ربا وإلها وحد عبوديته له سبحانه وحده فلم يشرك به شيئاً فطهر قلبه من خبائث الشراكيات والتعلقات بغير الله وهو ذلك الذي يهديه الله ويشرح صدره قال الله سبحانه: ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ ﴾

لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرَدُّ أَنْ يُضِلَّهُ، سَجَّلَ صَدْرُهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ
فِي السَّمَاءِ ﴿[الأنعام: ١٢٥].

ثانيًا: القناعة:

ويقصد بها هنا معنى قد يخفى على كثير من الناس وهو بينه وبين
الرضا علاقة عموم وخصوص فالقناعة هي قبول الحظ المقسوم
للإنسان من الرزق والمال والأولاد والقوة والصحة والمتاع، يقول
النبي ﷺ "ليس الغنى بكثرة العرض إنما الغنى غنى النفس" رواه
مسلم. وأثر القناعة كعلاج للهموم هام جدا إذ إن كل قنوع غير
متشوف لما في أيد الناس وغير ساخط على حاله من الفقر أو الصحة أو
غيره، يقول الشافعي: أمت مطامعي فأرحت نفسي: فإن النفس إن
طمعت تهون.

ثالثًا: الذكر:

ذلك أن الذكر هو العبادة التي يتزود منها السائر إلى الله سبحانه في
سيره، ومثله كمثل الزاد للمسافر تمامًا، فإذا نقص زاده وقل طعامه
خارت قواه وضعفت جوارحه، فوجب عليه عندئذ أن يعود إلى
التزود.

يقول ابن القيم رحمه الله: ولقد كان شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه
الله يصلي الصبح ثم يقعد يذكر الله سبحانه إلى أقرب من نصف النهار،
وكان يقول: هذه غدوتيا وإن لم أنغد لم أتقو ليومي.

ذلك فالذكر هو مكان التزود للسير في الطريق، وهو المنزلة التي يتردد عليها دائماً أهل الإيمان والجهاد والتقوى.

ومن أكرمه الله سبحانه بدوام الاتصال بذكره سبحانه فقد أكرمه بفتح الباب إليه والسماح له بالقرب منه، ومن عزله الله سبحانه عن ذكره فقد منعه عنه وأبعده عن طريقه. وذكر الله سبحانه سلاح المؤمن في كل المواطن والمواقف والمشكلات والأزمات، وبه يدفع المؤمن عنه الأمراض وتكشف الكربات وتهون عليه المصائب. والمؤمن الحق هو الذى يفزع إلى ذكر الله إذا نزل به بلاء أو مصيبة ويلجأ إليه إذا دارت عليه دائرة أو حلت به نازلة. وذكر الله سبحانه هو جنة المتئين التى يفرون إليها إذا ضاق بهم سجن الدنيا، فترى الذاكر بجسده فى الدنيا سجيناً، لكنه بروحه وقلبه فى الجنات مرفرفاً فرحاً مسروراً، ذلك أن ذكر الله - لمن أحبه وداوم عليه - لا يدع قلب الإنسان الحزين إلا مسروراً، ولا يدع نفس المتألم إلا راضية سعيدة.

رابعاً: الإنجاز والعمل الصالح:

لقد قرن الله كلاً من الاستقامة والعمل الصالح بالإيمان والتقوى لرفع حالة الضيق المذكورة وذلك عن طريق الاطمئنان النفسى الذى تخلقه كل من السلوكيتين المذكورتين فالاستقامة والعمل الصالح فى عصورنا هذه بحاجة إلى جهاد نفسى وقناعة راکزة وإيمان راسخ يزيد من غفرانات الامينيا الأولية فى الدماغ بصورة ذاتية معتدلة ليتففى الحزن وتحل السعادة بديلاً عنه كما أن الإنجاز هو الحل الأقوى

والأكثر أثرا في ظروف المصابين بشعور الفشل والإحباط.

ويقصد بالإنجاز هنا محاولة التركيز والإنتاج في أى شىء يحسنه الفرد المسلم مهما كان قليلاً وضئيلاً فلئن نجح فيه فسيدفعه ذلك إلى إنجاز أكبر. ولربما تمثل العمليات الإيمانية السابقة علاجاً نفسياً وعملياً اللهم الداخلى لشبابنا المسلم.

خامساً: حفظ اللسان:

هناك علاقة بين اللسان والكلام فى سعادة البعض وتعاسة البعض الآخر. اللسان والكلام يؤثران تأثيراً بليغاً وكبيراً فى حياتنا، فضلاً عن تأثيره على آخرتنا.. يقول الله جل وعلا: (وقل لعبادى يقولوا التى هى أحسن) يقول النبى ﷺ: "إذا أصبح ابن آدم فإن الأعضاء كلها تقول للسان أتق الله فينا فإن استقمتم استقمنا وإن اعوججت اعوججنا"، يعنى الكلام الذى يقوله لسانك ليس كلاماً يذهب فى الهواء، وليس فقط أنه محسوب عليك يوم القيامة وإن الملكين عن يمينك وعن شمالك يسجلان عليك هذا الكلام وإنما قبلاً ذلك كله وقبل الحساب فى الآخرة فإن هذا الكلام يؤثر فى حياتك وواقعك فإذا كان كلاماً إيجابياً متفائلاً ولد عند الإنسان شعور بالرضا، وإذا كان كلاماً سلبياً متشائماً حكم ودمر عوامل المقاومة والسعادة عند الإنسان..

وليس أمراً محموداً أن يقول الإنسان كل ما يخطر بباله بل يجب أن نتعود على انتقاء الألفاظ والعبارات وأن نعلم أن كل كلمة رديئة أو

قاسية لها ما يقابلها ويتفوق عليها من الكلمات الطيبة الجميلة (ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة).

فالتعود على الكلمة الطيبة واستقبال مشكلات الحياة بالرضا وعدم التذمر والتأفف في كل موقف كل ذلك يساعد على حياة طيبة راضية.

والنبي ﷺ كانت في حياته هموم.. فكل واحد منا في حياته هموم وفي حياته مشكلات لها حل أو ليس لها حل، بل وفي حياة كل أحد منا إخفاقات ومحاولات فاشلة ومعاناة وآلام حتى الأنبياء عليهم الصلاة والسلام في حياتهم معاناة والآم وصدود من أقوامهم وسخرية واستهزاء. والنبي ﷺ قال: (ما يصيب المؤمن من هم ولا غم ولا وصب حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها) أو كما قال عليه الصلاة والسلام. ولما نزل قول الله جل وعلا: (إن الشرك لظلم عظيم). وشق ذلك على المسلمين وسأل أبة بكر - رضى الله عنه - النبي ﷺ فقال لأبى بكر: (ألست تحزن ألست تنصب ألست تصيبك الأهواء والهم والغم) إذن فالهم والغم والمعاناة ومشكلات الحياة تصيب أبا بكر وعمر بل وتصيب محمدا النبي ﷺ حتى أنه في يوم من الأيام انطلق ومشى عشرات الكلومترات على قدميه وهو مهموم ملا يحس بما حوله، ومع ذلك فقد ظل ﷺ عبدا شكورا حتى أنه قال لربه في قمة معاناته وهمه (إن لم يكن بك غضب على فلا أبالي).

ولكن هموم ذلك القرن وهموم النبي ﷺ وصحابته الأجلاء هي هموم للدين وللدعوة وليس للعالم كما يحصل لنا الآن فأكثر ما يهمننا

ويغمننا ويكدر حياتنا في العصر هي همومنا الدنيوية وقليل منا من يجعل همه الدين والدعوة وما يحصل للآخرين من أخواننا.

المهم في الأمر ألا نجعل همومنا ومصابنا في هذه الحياة يسيطر علينا ويكدر حياتنا ويحيلها إلى تعاسة على الدوام.

إن الدين الإسلامى كثيرا ما يكون وسيلة لتحقيق الإيمان والسلام النفسى وهو إيمان وأخلاق وعمل صالح وهو الطريق إلى سيطرة العقل وإلى المحبة والسبيل القويم إلى القناعة والارتياح والطمأنينة والسعادة والسلام. فكان هو العلاج لكثير من الأمراض النفسية.

فأن البعض يضع "العلاج الدينى" الذى يقوم على مبادئ روحية سماوية مقابل "العلاج النفسى" الدنيوى الذى يركز على السعادة فى دار الدنيا بكل جوانبها المادية والأدبية ويقصد بذلك طرق العلاج التى تقوم على أساليب ومفاهيم وضعها البشر ولو كانت نفسية المصدر والأهداف.

لكن الدين يوفر أحيانا الأمن الذى قد لا تستطيع أساليب علم النفس المعاصر أن توفره، ومع ذلك ففى طرق العلاج النفسى الدنيوى نجد بعض أعلامه يؤمنون بأن الدين عامل هام فى إعادة الطمأنينة إلى النفس. فقد أكد كارل يونج أهمية الدين وضرورة إعادة فرص الإيمان والرجاء لدى المريض، وأكد أحد العلماء أهمية تدعيم الذات الأخلاقية على هذا الأساس. ومن ذلك يصبح العلاج النفسى

الدينى أسلوب توجيه وإرشاد وتربية وتعليم. ويقوم على معرفة الفرد لنفسه حسب المبادئ الروحية والأخلاقية العقائدية. ويمكن أن يمارس العلاج الدينى كل من المعالج النفسى والطبيب النفسى وكذلك المربى وحتى رجل الدين على شرط أن يكون هؤلاء على دراية بأمر المريض ويقع إرشادهم وتطلب مشاركتهم فى هذا المجال من طرف الطبيب النفسى الحديث، وهذا الأمر يجرى العمل به مثلاً فى عديد من المصحات النفسية التى تعالج بأوروبا محاولات الانتحار مثل مصحة فيينا المختصة بحالات الطوارئ الانتحارية.

ذلك لأن العلاج النفسى الدينى ككل العلاجات النفسية بمثابة عملية يشترك فيها المعالج والمريض معا.

استخدامات العلاج النفسى الدينى:

هذا ويمكن اليوم حسب ما أكدته لنا التجارب استخدام العلاج النفسى الدينى فى البلاد العربية والإسلامية، وبصفة خاصة فى الحالات التى يتضح أن أسبابها وأعراضها تتعلق بالسلوك الدينى للمريض، بالإضافة إلى الهذيانات الدينية نفسها بل فى غالب الحالات فإن العلاج الدينى يفيد كثيراً فى نوبات القلق والوسواس والهستيريا وتوهم المرض والخوف والإرهاب والاضطرابات الانفعالية، ومشكلات الزواج وكل الصراعات الفتاكة المبنية على التكالب عن ملذات الدنيا أو على الهرب فى حالة اليأس والانهار النفسى، وخاصة الإدمان على الكحول الذى يجرمه الدين وتعاطى المخدرات وحالات

الاكتئاب والتشاؤم والمسالك الانتحارية المحرمة أيضا في القرآن والحديث، وحتى الأمراض السيكوباتية التي هي مشهورة بشدة تأصلها وصعوبة علاجها.

- أما القناعة والرضا فهي تعالج الاضطرابات النفسية الناجمة عن الحقد والغيرة وكراهية الغير المنافس، ومن جهة أخرى السلوك المنحرف الناتج عن الإحباط وما ينتج عنه من سوء التوافق الفردى مع الذات ومع الغير، وإن كان المسلم يحمد الله فليس لغرض غير غرض السعادة الروحية والاطمئنان وقبول حالته بصدر رحب مع الملاحظ أن ذلك لا يعنى الاستسلام والفشل والركود فى الذل والخسارة بل إن القيم الأخلاقية الإسلامية تشجع كما هو معروف من جهة أخرى على الإقدام والابتكار لكن بدون أن تستعمل فى ذلك وسائل القهر والعنف والحيل الظالمة والرذائل المكروهة بصفة عامة.

ولابد للإنسان ان يتعرف على أسباب الأحزان والهموم التى أصابته فالإنسان بحاجة بين وقت وآخر ان يجلس مع نفسه ويتعرف على أسباب ما يعيشه من ضعف فى الاستقرار النفسى وقلة الاطمئنان القلبي، فمعرفة السبب نصف العلاج كما يقال، لأنه يسهل على صاحبها اتخاذ ما يراه مناسباً؛ للخروج مما هو فيه من بعض المعاناة والمتاعب النفسية، واتخاذ الخطوات العملية للعلاج مهما كانت تلك الخطوة صغيرة أو العمل قليلا؛ لتقطع دابر المعاناة والهموم.

رسالة إلى الباحثين عن السعادة:

لا تظنوا أبداً أنكم ستجدون السعادة الكاملة في الدنيا. هم يعلمون ذلك لكن يجب أن تستقر هذه الحقيقة داخل أنفسهم.

السعادة كلها وصلت إلى ذروة تهبط مرة أخرى وتتلاشى. لا سعادة تدوم. لا شيء يدوم في هذه الدنيا. كل لذة ترتفع ثم تنحدر وتتلاشى.. ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾ [الروم: ٥٤]. لا تفرح بشبابك وقوتك اليوم، لأنه بعد ٣٠ سنة ستتحرك بصعوبة، وسيطلب منك أولادك أن تفعل كذا، بعد أن كنت توجههم. كان لرسول الله ﷺ ناقة تسمى "القصواء" وكانت لا تُسَبَق. وكان الصحابة إذا أراحوا سباق "القصواء" لا يستطيعون. فجاء أعرابي بسيط بناقة له وسبق ناقة النبي ﷺ، فشق ذلك على الصحابة وحزنوا. فقال النبي ﷺ: "إن الله كتب ألا يرفع شيئاً من هذه الدنيا إلا وضعها". انظر إلى مُلك الذين بنوا الأهرامات، والعز والجبروت والقوة التي كانوا فيها. أين هم الآن؟ لا شيء!

نصائح للتخلص من التعاسة

فيما يلي عدد من النصائح الغالبة للتخلص من التعاسة.. ثم استخلاصها من العرض السابق:

- ارتك المستقبل حتى يأتى، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.
- ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.
- عليك بالمشى والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.
- جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذى تعيشه.
- أهجر المنبهات والإكثار من الشاى والقهوة، واحذر التدخين والشيشة وغيرها.
- كرر (لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها الأثقال، وترضى ذا الجلال.
- أكثر من الاستغفار، فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وخط الخطايا.
- البلاء يقرب بينك وبين الله ويعلمك الدعاء ويذهب عنك

الكبر والعجب والفخر.

- لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم أذى الروح، وهم حملة الأحزان.
- إياك والذنوب، فإنها مصدر الهموم والأحزان وهى سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.
- لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيء الذى يقال فيك فإنه يؤذى قائله ولا يؤذيك.
- سبب أعدائك لك وشتم حسادك يساوى قيمتك لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً وشخصاً مهماً.
- أعلم أن من اغتابك فقد أهدى لك حسناته وخط من سيئاتك وجعلك مشهوراً بين، وهذه نعمة.
- أبسط وجهك للناس تكسب ودهم، وألن لهم الكلام يحبوك، وتواضع لهم يرفعوك.
- أبدأ الناس بالسلام وحيهم بالبسمة وأعرهم الاهتمام لتكون حبيباً إلى قلوبهم قريباً منهم.
- كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعيش فى سكينة وهدوء وإياك ومحاولة الانتقام.
- لا تفرح أعدائك بغضبك وحزنك فإن هذا ما يريدون، فلا تحقق أمنيتهم الغالية فى تعكير حياتك.

- أهجر العشق والغرام والحب المحرم فإنه عذاب للروح ومرض للقلب، اقرب إلى الله وإلى ذكره وطاعته.
 - أنت الذى تلون حياتك بنظرتك إليها، فحياتك من صنع أفكارك، فلا تضع نظارة سوداء، على عينيك - وإذا أردت العسل.. فلا تحكم خليه النحل.
 - إذا وقعت فى أزمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها، حينها تعلم أن من عافاك فى الأولى سيعافيك فى الأخرى.
- وفىما يلى أيضا بعض النصائح المفيدة لتحقيق السعادة:
- إنك تمتلك الحرية فى اختيار السعادة. وقد يبدو الأمر غاية فى السهولة، وإنك لذلك. وربما لذا السبب يتعثر الكثيرون أثناء هرولتهم على طريق السعادة لأنهم لا يرون بساطة مفتاح السعادة وسهولة الوصول إليها. إن الأمور العظيمة فى الحياة يسيرة، ونشطة، وخلاقة، وهى التى تسفر عن السعادة والهناء.
 - إن أعظم الأفكار الخادعة هى أن تجعل الأشياء، والظروف، والظواهر الطبيعية هى الأسباب التى تقرر بؤسك، ومعاناتك، وسوء حظك. فالله لا يمنح الإنسان إلا الخير والبركة.
 - إذا كنا نبحث عن السعادة، والسلام، والرخاء خارج أنفسنا، فإننا نتجاهل مصدرها الحقيقى الكامن بدواخلنا، حيث مخزن الثروات الدائمة لعقلنا الباطن.

- ان السعادة والرضا مطلب نفيس اتفقت عليه البشرية لتسير حياتهم على أحسن حال ويعيشوا في جو من الاطمئنان والرخاء.
- يجب على كل فرد أن يفرق بين السعادة الحقيقة التي تأتي ثمارها من الإيمان بالله وبصلاح الفرد واستقامته على الدين القويم وبين السعادة الوهمية كما يسميها العلماء حيث ظاهرها السعادة وباطنها قمة التعاسة وتكون في البعد عن رب العباد الجرى وراء الشهوات والملذات الدنيوية.
- للسعادة والرضا طرق كثيرة لاكتسابها وتحقيقها في الحياة ولكن أفضل هذه الطرق للحصول عليها بعد الإيمان بالله هو "العمل الحلال" باختلاف مجالاته سواء كان عملا لإثبات الذات أم عملا من أجل الآخرين.
- ان من أكثر السليبيات لعدم شعور المرء بالسعادة والرضا هو الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية التي تنعكس آثارها على المرء في وقوع الجرائم.
- إن الابتسامة من أكثر الأمور التي تسعد المرء، وتسعد من حوله فبركتها تحل على الجميع، وهي تخلق جوا من السعادة والرضا عن هذه الحياة.
- إن السعادة الحقيقية هي سعادة الإيمان، ولا يشعر بها إلا من تغلغل حب الله في قلبه، ونفسه، وفكره.

- أن الإنسان يستمد السعادة من نفسه، فما عليه غلا الإهتمام إلى الطريقة الفضلى لبلوغها.
- قد تكون السعادة في الإنجاز.
- الرضا والإيمان بالقضاء والقدر، من أهم أسباب سعادة القلب وراحته وطمأننته.
- إن طريق السعادة أمامك فاطلبها في العلم، والعمل الصالح، والأخلاق الفاضلة، وكون في كل أمرك وسطاً تكون سعيداً.
- أن التفكير في السعادة يؤدي بالضرورة إلى التفكير في ما كان من قبل، وفيما سيكون من بعد، وهذا في حد ذاته يفسد الشعور بالسعادة.
- التفكير بطريقة إيجابية متفائلة، كفيلاً بإدخال البهجة والسرور.
- إذا استسلم الشخص لليأس فإنه لن يتعلم شيئاً، ولن يظفر بالسعادة.
- إن الإنسان الأكثر سعادة هو ذاك الذي يصنع سعادة أكبر عددٍ من الأشخاص.
- تكون السعادة الحقة البعد عن الأنانية.
- أسعد السعداء هم الذين يستخرجون أعظم، وأفضل ما لديهم.

• ما السعادة إلا حالة عقلية - وحصاد للعقل الهادئ.

ملاحظة هامة:

نلاحظ خلال عرضنا لموضوع السعادة والرضا تكرار لبعض النقاط (عند الحديث عن أسباب السعادة، مقومات السعادة، كيفية تجنب التعاسة، علاج السعادة والوقاية منها،...) مثل الإيمان بالله والعمل الصالح، الذكر، الدعاء، الصلاة، الثقة بالنفس، الابتسامة،...،... هذا التكرار هو تأكيد لأهمية هذه النقاط وتأثيرها في درجة السعادة والرضا لدى الفرد.... وأرجو أن يساعدنا ذلك على الاستفادة والمنفعة الأكبر، ولا تكون سبباً في الأحساس بالملل.

الغاية

لا ينكر أحد أننا جميعاً قد نلاقى ما يبعث على خيبة الأمل، أو على الألم والحزن، فلا يسع أحدنا أن يهز كتفيه إستخفافاً إذا فقد العمل وضياح المدخر أو الفجعية في موت أحد.

فهذه الأشياء لا نملك إزاءها إلا الأحساس بالألم، أما المبالغة في هذا الألم حتى ليخرج عن الحد الطبيعي فهو دليل عدم النضج فثمة خطوات في وسعك أن تتخذها إذا حاصرتك المتاعب والأحزان منها بذل مزيد من المجهود في مساعدة الآخرين وأن تكف عن تذكير نفسك بمصائبك وأن تحاول النسيان وأن تعلم أن الحزن لم يترك بيت حتى طرقة وأن تتحدث بأحزانك لاصدقائك حتى تخف وطأة الحزن الذى فى نفسك وأن تتذرع بالإيمان وليس كالإيمان ينبوع متفجر بالقوة والشجاعة والاحتمال.

ان السعادة منتهى آمال البشر، فهم مع اختلاف غاياتهم وطموحاتهم إلا أنهم جميعاً يحاولون السير على خطى السعادة، فمنهم من حصل عليها، ومنهم من ذهب من بين يديه.. إن السعادة تنبع من ضمير الإنسان ووجدانه إذا نشأ على الفطرة السليمة وعاش فى جو ملئ بالنزعة الإيمانية، أما إذا عاش الفرد فى غير ذلك فقد يفقد السعادة وعليه أن يسعى إليها حتى يستطيع العيش فى هذه الحياة، فكم

من حالات الانتحار ودمار الشعوب سببها الشقاء والقلق الدائم وعدم الرضا فالسعادة ينبوع لا ينقطع مجراه إلا إذا فقد الإيمان.

فبالسعادة نستطيع تحقيق كل جميل في هذه الحياة من النجاح والقدرة على مجابهة مشاكل الحياة وهى تكسب صاحبها ثوباً جميلاً من الأخلاق الحسنة والعادات الحميدة.

فلا ينبغي للإنسان أن يصرف كل همه للأموال المادية ويظن أنها السبب لتحقيق سعادته فهى سرعان ما تزول، بل يجب عليه أن يفكر فى ثروته الروحيو ليعيش سعيداً مرتاح البال والضمير.

ويظن كثير من الناس أن أكبر نعم الله سبحانه وتعالى علينا وأهمها هى نعمة المال، وينسى نعمة البصر، والعقل، والأهل، والأبناء وغيرها كثير.

والسعادة أن تقتنع بأن الله سبحانه وتعالى سيتولى أبناءك الصالحين، فتسعى لإنشائهم النشأة الصالحة، فقد ترك عمر بن عبد العزيز ثمانية أولاد، فسأله الناس وهو على فراش الموت: ماذا تركت لأبنائك يا عمر؟ قال: تركت لهم الله؛ فإن كانوا صالحين، فالله سبحانه وتعالى يتولى الصالحين، وإن كانوا غير ذلك، فلن أترك لهم ما يعينهم على معصية الله تعالى، وقد ترك خلفه لكل واحد من أبنائه اثنى عشر درهماً فقط، أما هشام بن عبد الملك الخليفة فقد خلف لكل ابن من أبنائه مائة ألف دينار، وبعد عشرين سنة أصبح أبناء عمر بن عبد العزيز

يسرجون الخيول في سبيل الله منفقين متصدقين من كثرة أموالهم، أما أبناء هشام بن عبد الملك فقد كانوا يقفون في مسجد دار السلام في عهد أبي جعفر المنصور يسألون عباد الله من مال الله تعالى.

فتذكر نعم الله عليك تسعد بها لديك، فأنت تعيش وسط جو مملوء بنعم الله، ولا بد للإنسان من أن يدرك تلك النعم، فكم من الناس لا يدرك فضل الله عليه إلا حينها يحرم إحدى تلك النعم.

إن الرضا والقناعة نفسها سعادة فبدلاً من أن تحصى النعم التي حرمت منها، أحصى النعم التي أعطيتها وتأكد أن عطاء الله كله خير سواء كان خيراً أم شراً، وفي الحديث النبوي يقول عليه الصلاة والسلام: (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير إذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن).

فمن أراد أن يقترب من ربه ويهتأ بالإيمان عليه أولاً بطاعته لربه والتزام أوامره والانتها عما نهى عنه سبحانه وتعالى ثم إن الإنسان لا بد أن يجعل لنفسه أهدافاً علياً ومفيدة يحققها وينشغل بالسعى إليها بدلاً من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويجعل منها أهدافاً كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو بسيطة ثم يغضب ويخاصم إذا لم تتحقق.. كلما كانت أهدافك راقية وعالية كلما كنت أقرب إلى السعادة.

فأسعد الناس أنفعهم للناس فلا تعش لنفسك وعش للآخرين
وقدم الخير والنفع لهم.

فعندما تنمو في نفوسنا بذور الحب والعطف والخير، نغفى أنفسنا
من أعباء ومشقات كثيرة.

إننا لن نكون في حاجة إلى أن نتملق الآخرين لأننا سنكون يومئذ
صادقين مخلصين عندما نوجه إليهم الثناء.

إننا سنكشف في نفوسهم كنوز من الخير، وسنجد لهم مزايا طيبة
نثنى عليها حين نثنى ونحن صادقون، ولن يفقد إنسان الخير أو
الأخلاق الحسنة التي تؤهله لكلمة طيبة.. ولكننا لا نطلع عليها ولا
نراها إلا حين تنمو في نفوسنا بذرة الحب..

كم نمنح أنفسنا من الطمأنينة والراحة والسعادة.. حين نمنح
الآخرين عطفنا وحبنا وثقتنا.. ونمنحهم الابتسامة المرسومة على
شفاهنا.. لو فهمنا معنى السعادة الحقيقية.. فتصور الحياة حينها كيف
تكون.. وتصور المجتمع كل كيف يصبح.. أليس سننعم بسعادة
وحب ووثام.. فيها نطلق معا لتحقيق ذلك بما عرفناه وتعلمناه عن
السعادة والرضا خلال هذا الاصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية
للجميع.

لقد رأينا مما سبق السعادة ليست خرافة، بل إنها حقيقة ظاهرة،
ومهارة مكتسبة، يستمتع بها الكثيرون، وبإمكاننا أن نستمتع بها إذا

استفدنا من تجاربنا وإذا ما استعنا بالخبرة التى كسبناها فى الحياة، فإذا تبصرنا بالحياة نستطيع أن نستخرج من ذواتنا أشياء كثيرة، وأن نبرأ من كثير من الأمراض الصحية والنفسية مع المعرفة والإرادة والصبر، ونعيش حياتنا التى وهبها الله لنا بلا جحود ولا عقوق ولا شقاء، بل فى سعادة وحرية ورضا وأمان.

الخلاصة: السعادة داخلك... نعم داخلك انت... ولك أن تختار مهما كانت الظروف... هل تريد أن تكون سعيداً؟

فنحن قد علمنا ما تعنيه السعادة والرضا ونأمل أن تكون صفة كل انسان وسمة يتصف بها فى كل وقت وزمن فالحياة قصيرة لا نضيعها بالحق والكراهية والمآثم.

- وعلينا أن نتذكر دائماً: قوله تعالى: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾.

وقوله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾.

ولتعلم أنه ما أصاب عبدا من هم ولا حزن فقال (اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن امتك ناصيتي بيدك ماضى فى حكمك، عدلا فى قضاائك أسألك بكل اسم هم لك سميت به نفسك أو أنزلته فى كتابك، أو علمته أحد من خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي) إلا اذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحاً.

وأخيرًا أدعو الله لى ولأبنائى وأحبائى وللجميع بالتوفيق والسداد
وأن يبلغنا منازل السعداء والأمين مع الذين أنعم الله عليهم من
الصديقين والشهداء والصالحين.

وأتمنى من الله سبحانه وتعالى أن يستفاد من هذا الأصدار من
سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع فى البحث عن السعادة والسعى
للوصول إليها بإذن الله تعالى ولنتذكر دائما أن السعادة الحقيقية هى
السعادة التى تنبع من داخل الإنسان برضاء الله عز وجل وتقربه منه
لأنها سعادة دنيوية وأخروية.

كما قال تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا ففَى الْجَنَّةِ خَالِدِينَ ففِهَا مَا دَامَتْ
السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ﴾ [هود: ١٠٨].

الإنتاج العلمى للمؤلفة

أولاً: الدراسات والبحوث:

- ١- "تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، - مجلة علم النفس - العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.
- ٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية كتاب

(دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ - مودع بدار الكتب المصرية.

٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ - مودع بدار الكتب المصرية.

٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوى فى علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادى عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ - القاهرة.

٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصرى - مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ - القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية

المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة
عين شمس - القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية
لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع
لعلم النفس في مصر - ٢٧ / ٣١ يناير ١٩٩٣ - القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول
(دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون
أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ - القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية
والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومى
للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ - القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام
بمدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية
والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة
العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة
الدراسات - ١٩٩٣ - الرياض.

١٥- رياض الأطفال فى المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة

العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ - الرياض.

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكي) - المؤتمر الثامن في الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس - القاهرة.

ثانياً: الكتب المنشورة:

١- محاضرات فى سيكولوجية التعلم - ٢٠٠٧م - ط ٢ - عالم الكتب - القاهرة.

٢- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦م (ط ٢) عالم الكتب - القاهرة.

٣- التعلم التعاونى: أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته: ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

٤- الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ مطبعة الطوبجى - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٥- عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

ثالثا : سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع :

الإصدار الأول :

التوافق الزوجى واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامى - نفسى - اجتماعى) ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى :

مشكلة العناد عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثالث :

مشكلة الخوف عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع :

مشكلة التأخر الدراسى فى المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس :

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس :

مشكلة التبول اللاإرادى عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السابع :

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات .
والنجاح فى شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ - عالم الكتب بالقاهرة.

الإصدار الثامن :

كيف نربى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار التاسع :

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار العاشر :

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل .. بين اليأس والأمل - ٢٠٠٦ - عالم الكتب بالقاهرة.

الإصدار الحادى عشر :

مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار - الوقاية والعلاج) - ٢٠٠٧م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى عشر :

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع والواجب - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثالث عشر:

الغضب "أسبابه - اضرار - الوقاية - العلاج - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع عشر:

الأمراض النفسية والأمراض العقلية (بين الحقيقة والخيال) ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس عشر:

مشكلة العنف والعدوان - (لدى الأطفال والشباب) ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس عشر:

مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين .. بين الآمال والآلام - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السابع عشر:

المشكلات العاطفية والجنية لدى المراهقين والمراهقات - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثامن عشر:

التدخين بين (الصحة والسلامة - المرض والندامة) ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار التاسع عشر:

فن وأساليب تربية ومعاملة الأبناء (الأطفال والمراهقين) ٢٠٠٨م
عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار العشرون:

في بيتنا كذاب.. ماذا نفعل؟ ٢٠٠٨ - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الحادى والعشرون:

في بيتنا سارق... ماذا نفعل؟ ٢٠٠٨ - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى والعشرون:

المخدرات.. والادمان (بين هلاله النفوس.. وخراب البيوت -
٢٠٠٨م) عالم الكتب - القاهرة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم القعيد: ١٤١٨ هـ - دليلك الشخص للسعادة والنجاح - ط ٢ - دار الندوة العالمية للطباعة والنشر - الرياض.
- ٢- ابنالقيم الجوزيه: (٢٠٠٣) - مفتاح دار السعادة - أبناء الشريف منصور للنشر - بيروت - لبنان.
- ٣- ابن مسكويه: (١٤٠١-١٩٨١) - تهذيب الاخلاق (فى التريية) دار الكتب العلمية للنشر - بيروت لبنان.
- ٤- أحمد البراء الأميرى: (١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م) - دليلك إلى السعادة النفسية - مدار الوطن للنشر - الرياض.
- ٥- أحمد سالم بادويلان: (١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م) - خطوه .. خطوه نحو الهدف - دار طويق للنشر والتوزيع - الرياض.
- ٦- أحمد الشرباص: (١٩٧١ هـ)

أخلاق القرآن - دار الرائد العربى - بيروت - لبنان.

٧- أحمد الشقيرى: (٢٠٠٦م)

خواطر شباب - العبيكان للنشر والتوزيع - الرياض.

٨- أحمد عكاشة: (١٩٩٢م)

عذابك له علاج - كتاب اليوم "السلسلة الطيبة" - القاهرة.

٩- أحمد عكاشة: (٢٠٠٦م)

الرضا النفسى.. الباب الملكى للصحة والسعادة - كتاب اليوم

"السلسلة الطيبة" القاهرة.

١٠- أندرو ماثيوز: (٢٠٠٦م)

كن سعيداً - ط ٢ - مكتبة جرير - الرياض.

١١- أنيس منصور: (٢٠٠٥م)

سعادتك بين يديك - الشرق الأوسط - جريدة العرب الدولية -

رمضان ١٤٢٦هـ، ٢٤ أكتوبر ٢٠٠٥م العدد ٩٨٢٧.

١٢- مبثية العراقى: (١٤٢٧ - ٢٠٠٦م)

كيف تكون سعيداً - دار طويق - الرياض.

١٣- جوزيف مارقى: (٢٠٠٥م)

سخر عقلك لضمان الصحة: الثراء والسعادة - مكتبة جرير -

الرياض.

١٤- حامد زهران: ()

علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) عالم الكتب - القاهرة.

١٥- حامد زهران: (٢٠٠١م)

الصحة النفسية والعلاج النفسى - عالم الكتب - القاهرة.

١٦- حسان شمس باشا: (٢٠٠٥م)

أسعد نفسك وأسعد الآخرين - دار القلم - دمشق.

١٧- حسن مصطفى عبد المعطى: (٢٠٠٦م)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية - مكتبة الشرق - القاهرة.

١٨- حسن أحمد أمين: (١٩٩٨م)

كيمياء السعادة - سلسلة إقرأ - دار المعارف - القاهرة.

١٩- دايل كارينغى: (٢٠٠٢)

دع القلق.. وابدأ الحياة - دار ومكتبة الهلال - بيروت - لبنان.

٢٠- ديفيد ينفين: (١٤٢٥هـ)

هيئة سر بسيط من أسرار السعداء - ط ٢ - هاربر كولينز -
نيويورك.

٢١- ذكاء رواس: (٢٠٠٦م)

خطوات نحو السعادة - العدد ٧٩، السنة السابعة - ذو القعدة

١٤٢٧ - ديسمبر ٢٠٠٦م.

٢٢- سعد رياض: (٢٠٠٤م)

علم النفس فى الحديث الشريف - مؤسس أقرأ للنشر والتوزيع -

الفسطاط.

٢٣- شمس الدين أبن عبد الله محمد بن أبي بكر: (١٤١٩-١٩٩٩م)
إغاثة اللهفات من مصائد الشيطان - ط ٣ - دار الكتاب العربي -
بيروت - لبنان.

٢٤- صالح بن عبد الله حميد وعبد الرحمن ملوح: (١٤٢٠)
موسوعة نظرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم - ط ٢ -
دار الوسيلة للنشر - جدة.

٢٥- عائض القرني: (١٤١٦هـ-١٩٩٦م)

ثلاثون سبباً للسعادة - دار ابن حزم - بيروت - لبنان.

٢٦- عائض القرني: (١٤٢٥هـ-٢٠٠٤م)

أسعد امرأة في العالم - ط ٢ - مؤسسة الريان - بيروت.

٢٧- عائض القرني: (١٤٢٥هـ-٢٠٠٤م)

لا تحزن - ط ١٣ - مكتبة العبيكان - الرياض.

٢٨- عبد الستار إبراهيم: (٢٠٠٥م)

السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة -
مؤسسة اليمامه الصحفية - الرياض.

٢٩- عبد الله إبراهيم الجار: (١٤١١هـ)

الهداية لأسباب السعادة - ط ٤ - دار الثقة - الرياض.

٣٠- عبد الله بن عبد العزيز العيدان: (١٤٢٧هـ)

أجعل حياتك سعيدة - دار الورقات العلمية للنشر والتوزيع -

الرياض.

٣١- عبد الله الجعثنين: (١٤١٤هـ - ١٩٩٣)

تجارهم مع السعادة - مرامر للطباعة الالكترونية - الرياض.

٣٢- عبد الله محمد غانم العامري: (١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م)

السعادة من المنظور الإسلامي - دار ابن حزم - بيروت - لبنان.

٣٣- عبد المحسن القاسم: (١٤٢٧هـ)

خطوات إلى السعادة - ط ٢ - مكتبة الملك فهد الوطنية - الرياض.

٣٤- مايكل أرحايل: (١٩٩٣م)

سيكولوجية السعادة - ترجمة فيصل عبد القادر يونس - سلسلة

عالم المعرفة الكويت - يوليو ١٩٩٣م.

٣٥- مجد الدين محمد الشيرازي: (١٣٩٨ - ١٩٧٨م)

سفر السعادة - دار الكتب العلمية - ط ٢ بيروت - لبنان

٣٦- محمد فضل الخاني: (١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م)

فحص الحالة العقلية الحاضرة - مؤسسة الشريف - الرياض.

٣٧- مقدد بالجن: (١٤٠٨هـ - ١٩٧٨م)

بناء البيت السعيد - ط ٣ - دار المريخ للنشر - الرياض.

٣٨- ناصر بن سليمان العمر: (١٤١٠هـ)

السعادة بن الوهم والحقيقة - دار الوطن للنشر - الرياض.

٣٩- هدى العلي: (٢٠٠٦م)

الزواج السعيد - دار الكفاح - السعودية.

ثانياً : مواقع عبر شبكة الإنترنت :

١- أوهامالسعادة/ الموقع تحت إشراف فضيلة الشيخ حامد بن عبد الله العلي / منابر الدعوة / www.dawah.ws / ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

٢- توبة من وراء القضبان / النثيب سامي بن خالد الحمود الكاتب: القسم العلمي / الجمعة: ٢٦ / ربيع أول/ ١٤٢٨هـ .

<http://www.denana.com>.

٣- سيكولوجية السعادة/ تأليف: مايكل أرجايل / أعدها للنشر د. سيد سليمان / rahmah11@maktoob

٤- طريق السعادة.. يبدأ بالرضا/ د. سليمان بن فهد العودة/ مجلة الدعوة / www.akhbarelyom.org

- صناعة السعادة. د. سليمان بن فهد العودة - موقع الإسلام اليوم www.ixlamtoday.com

٥- العلاج النفسي في الإسلام/ سليم عمار www.islamset.com

٦- مقومات السعادة، نبيلة غنيم، nabilagonem.jeeran.com

٧- الباحث جنة العشاق، الموضوع ما أهم الذي تحمله والسعادة التي تتمناها. Forum.sh3byah.com

٨- منتديات الحصن النفسي، قائمة المنتديات، علم النفس والصحة، الرضا، للكاتب د. شعبان.

<http://www.bafree.net/forum.archive107977.htm>.

٩- الأمراض النفسية وعلاجها الروحي في الإسلام، د. عبد الستار أبو غدة، الكويت.

<http://www.islamset.com/arabic/psycho/a.htm>.

١٠- معنى السعادة ومقوماتها. www.skoon.com.

١١- العنوان: الأمراض النفسية وعلاجها الروحي في الإسلام، د. عبد الستار أبو غدة، الكويت.

<http://www.islamset.com/arabic/ahip/psycho/avugida>.

١٢- خالد روشه، نشر بتاريخ ١٢/٣/١٤٢٧هـ تحت عنوان: الهم والحزن.. نظرة إسلامية للأسباب والعلاج، نقلاً عن كتاب "الرعاية الصحية في الإسلام".

www.almoslim.net/tarbawi/show_article_main.cfm?id=١٤٠٣

١٣- الباحث بدون، الشباب بين الأهواء ومتطلبات الحياة.

www.amlalommah.net

١٤- الكاسر، أجمل ما قيل في السعادة.

www.mazameer.com

هذا الكتاب

إن السعادة معنى لا يمكن الوصول إليه بكنوز الذهب والفضة، لأنها أغلى من الذهب والفضة، السعادة كاللؤلؤ في أعماق البحار، تحتاج إلى غواص ما هي تيقن فن صنعه الأكتشاف والغوص.. السعادة هي مواقف وكلمات وتطلعات، ونظرات إلى الحياة بواقعية وأمل وتطلع وإشراق والبدنية ولكنه لا يشعر بها.

فالسعادة هي هدف كل شخص في الحياة، ولكن المشكلة في أن البعض بدلا من أن يسعى للحصول عليها يسعى لجلب تعاسة وحزنه، بسبب استعجاله وعدم إدراكه لمفهوم الحياة بشكل صحيح.

وما أكثر ما يشتكى البعض من تعسر السعادة والرضا في بيته، وما أكثر ما يشعر الناس بهروب السعادة من حياتهم بعد أن كانوا يمتلكونها، بل هناك من لا يعرف للسعادة معنى فيظن أنها في المال أو في الجاه أو السفر الكثير أو في البيوت الفارهة، ولم يخطر بباله أن السعادة الحقيقية بين يديه فلا يراها. فإين هي السعادة الحقيقة التي يتمناها الناس وكيف يحصلون عليها؟ وما أسباب التعاسة؟ وهل السعادة حلم مستحيل؟ وهل توجد سعادة كاملة؟ وما هي مقوماتها ووسائلها وخصائصها؟... للإجابة على هذه الأسئلة وغيرها من تساؤلات المتعلقة بموضوع السعادة والرضا أقدم هذا الاصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. بهدف تنمية وعن الوالدين والشباب والمربين والجميع بهذا الموضوع الهام، من أجل إعادة البسمة والسعادة والرضا إلى حياتنا جميعا، ومن لا يشعرون بالسعادة ويفتقدون الاحساس بالرضا.

أ. د. سناء محمد سليمان