

سادساً:

- كيف ننعلم بنوم هادئ؟!
- كيف نسنمنا بحياتك؟!
- كيف تحصل على سعادتك ايامولة؟!

كيف نلعم بنوم هاءى ؟!

هل جافاك النوم يوما واسنبد بك الأرق ؟! هل نعرف السبب فى ذلك؟ ماذا نعرف عن الأرق؟ وكيف نلعلب عليه ونلعم بنوم هاءى ؟!

قد يتعرض البعض منا للأرق ويهرب منه النوم إما بسبب هموم معينة أو مصالح تشغل العقل ويفكر فيها، أو للتقدم فى السن، أو للمرض، وقد يكون بسبب انهيـار عصبى، أو له جذور فسيولوجية وأخرى ذاتية ونفسية أو انفعالية.

وغالبا ما ينشأ الأرق عن المبالغة فى استخدام المنبهات، أو عن تعطيل مباشر فى آلية الأعصاب المنظمة للنوم.

ومن هنا نستطيع القول إن الأرق يعنى صعوبة جلب النوم وأنه يتخذ أشكالا عديدة كالاستيقاظ ليلا لعدة مرات أو الاستيقاظ فى ساعة مبكرة من الليل مع عدم العودة إلى النوم، وهذا بالطبع يؤثر على الحالة الجسدية والنفسية للمؤرق.

وهو ليس له شكل واحد فهو يتغير وفقا للشخصية.

ويقسم الأطباء الأرق لعدة أنواع منها: الأرق الطارئ، أو الظرفى، والأرق الوهمى أو الخيالى، والأرق المرضى، الأرق النفسى.

الأرق الطارئ: قد يكون ظرفيا وابن ساعته، وكما يأتى بصورة مؤقتة فهو ينتهى بسهولة لمجرد معرفة السبب وتلافيه.. كأن يقام حفل عرس فى الشارع مثلا، أو من المرض، أو العشاء الثقيل، أو من الإجهاد العضلى.

وأول أعراض تلك الحالة الطارئة من التأرق إحساس بالثقل في الساقين وبالتورم في أطرافهما حتى إذا تمشى المرء أو على الأقل نهض وتحرك قليلا، تبدد ذلك الإحساس المزعج.

كما أن معظم حالات الأرق الطارئ تنجم غالبا عن أحداث مهمة في حياتنا اليومية، مثل دخول الامتحان، أو خسران مركز أو وظيفة أو فقد عزيز أو الوقوع في الحب.... إلخ..

فكلما تعرض الشخص لمشكلة تشغل تفكيره يصيبه ذلك الأرق وقد يطول أمدّه أو يقصر حسب حالة المؤرق والسبب، وكل الناس تقريبا يتعرضون لهذا النوع من الأرق.. الهادئون منهم والعصبيون.. لا فرق.

وقد فسر الأطباء هذا الأرق بأنه يحدث نتيجة لإفراز "الأدرينالين" الذى تفرزه الغدد فوق الكلوية.. فما يعترضنا من مشكلات وأرق طارئ يجعل المخ في حالة استنفار، كما أن الجلد أيضا مقاومته تتغير لدى الانفعالات.

فكيف تعالج هذه الحالة إذا تعرضت لها ؟!

إذا نتج الأرق عن سبب خارجي كالضجيج مثلا، فإن انتهاء هذا العرض يجعل المؤرق يعود لحالته الطبيعية.

أما إذا كان بسبب حالة عاطفية أو أزمة في العائلة أو العمل فلا بد من حل هذه الأزمة أولاً ولا نلقى باللوم على النوم ونحمله وزر الهروب من أعيننا فلنقف على السبب ونعالجه.

وإذا وجد المؤرق أنه لا يستطيع التخلص من هذا الأرق ولن يستطيع النوم فليأت بشيء نافع ويقوم بعمله، أو يتخيل بعض الأشياء السارة، أو يذهب لعمله ويحاول أن ينجح فيما هو مطلوب منه.

• **الأرق الوهمي أو الخيالي:** وهذا النوع من الأرق كثير الشيوخ، وأصبح الكثيرون بسببه يخشون من عدم زيارة النوم لأجفانهم... ومنشأ هذا الشيوخ أو الالتباس يعود لسوء تقدير الوقت الذي استغرقه النوم، أو على الأقل استغرقته الإغفاءة أى الدخول فى النوم.

إن المصابين بهذا النوع من الأرق قد يأتون ببراهين تؤيد أنهم لم يذوقوا للنوم طعماً، فيزعمون أنهم عند الضحى سمعوا دقة الساعة، أو أنهم يستيقظون مع كل دقة ساعة أثناء الليل، غير أن هذا البرهان ضعيف الدلالة لأن الدراسات أكدت أنه بوسع النائم فى حالات كثيرة أن يسمع دقات الساعة الجدارية، وأن يعى تلك الدقات دون أن ينتبه من نومه، والنوم فى هذه الحالة يكون خفيفاً، إلا أنه نوم عادى سوى، وأحياناً بعد الاستسلام للنوم العميق يعود النائم لمرحلة من النوم الخفيف، مشابهة لحالة اليقظة، وأنه يمكنه الاستماع لحديث يجرى بجواره مثلاً.

وانطلاقاً من هذه الظاهرة، يتصور المصاب بهذا النوع من الأرق أنه لم يغف قط، وأنه كان فى حالة أرق واستيقاظ طوال الليل، إلا أن تصوره هذا واهم ولا أساس له، والدليل أن هؤلاء الأشخاص الذين

يزعمون عدم نومهم طيلة أسابيع وأشهر متواصلة يكونون بصحة جيدة مع أنه لو حدث لهم هذا بالفعل لكانت قواهم انهارت ، وظهرت عليهم أعراض الأمراض الخطيرة.

فمعظم الذين ينامون نوما سويا يتراوح الوقت الذى يمضونه للدخول فى النوم من ١٠:٥ دقائق.. ولكن المصابين بالأرق الوهمى يزعمون أنهم يمضون ساعة كاملة قبل أن يغلبهم النوم، غير أن الملاحظة المخبرية أكدت أنهم يكونون فى حالة نوم عادية بعد ربع ساعة على الأكثر، وسبب الاختلاط فى تقدير الوقت يرجع للقلق أو الهواجس التى تصحب الإنسان فترة اليقظة والتى تنعكس على حالة نومه فتشوش إحساسه بالوقت فيبالغ فى توهم البطء أو السرعة فى مروره.

• **وعموما:** إذا وضعنا امرءاً فى ظلام دامس وحيداً، فطبيعى أن الوقت يمر عليه أطول بكثير مما يكون فى الواقع، إنه شعور داخلى بأن الساعة توقفت أو كادت تتوقف.

والتخطيط الكهربائى للدماغ يؤكد أن هذا الشخص كان نائماً فى الوقت الذى ادعى خلاله الأرق، وإذا أردت أن توقعه فى الفخ اسأله عن شىء أو أمر ما حدث خلال تلك الفترة التى يدعى أنه كان مؤرقاً فى أثنائها، ومن المؤكد أنه لن يستطيع تذكر شىء من ذلك، فهو إذن كان فى حالة نوم حتى وإن كان نوما خفيفا.

وإذا كنا نستيقظ أحيانا صباحاً متأكدين من أننا لم نذق طعم النوم

فعلينا ألا نغفل هذه الحالة من الأرق ونهمل علاجها، لأن الشعور الذاتى بأننا لم ننم يؤلف فى حد ذاته مشكلة.

وبما أن الأرق لا دواء خاصا به، فالحل فى تحسين العلاقة النفسية بين النائم والنوم، ولا بد من التيقن أن انطباعنا بكوننا نمنا نوما رديئا ليس صحيحا تماما، وهناك فرق بين أن تنام نوما رديئا وعدم النوم بالمرة، وهذا التيقن يساعد صاحبه على استعادة نومه السوى.

ويمكننا القول إنه لا بد أن يكون واضحا للجميع أنه ليست هناك مواصفات مثالية وضرورية للنوم، فالبعض يكتفون بأربع ساعات أو خمس ويشعرون بالراحة، وسواهم يمضى فى سريره اثنتى عشرة ساعة ويشعر بنفس الإحساس.

وقد تتغير مدة النوم بحسب حاجة الشخص منها، ومقياس النوم الجيد مدى ما يتحقق للفرد من راحة ونشاط، ويؤخذ فى الاعتبار الظروف الخارجية، كتغيير السرير أو المكان أو تبدل المناخ أو حصول أحداث أو انفعالات شتى.. والأرق الخيالى يترتب على محاولة الالتزام الإرادى بمقدار من النوم.

• **الأرق المرضى:** بعض أنواع الأرق تنجم عن أسباب فسيولوجية وأخرى عن أسباب سيكولوجية، وبعض ثالث ينجم عن المبالغة فى استعمال الحبوب المنومة.

إن الأمراض الخطرة كثيراً ما يصحبها الأرق، وعندئذ يلجأ المرضى

إلى الحبوب المنومة، التي يختارونها على نحو لا يتعارض ومتطلبات العلاج للمرض الفسيولوجى ويتم هذا على جبهتين، جبهة الداء، وجبهة الأرق والحاجة للنوم، وحين يمنح المريض بواسطة الحبوب المنومة المناسبة لحالته نوماً جيداً وكافياً له، تزداد بذلك قدرته على مقاومة المرض.

• **أما الأرق الناتج عن خلل نفسى**، فيتراوح بين الحالات المصاحبة للنوم السوى والحالات القصوى من الأرق والتى قد تبلغ حد الهذيان.

والمشكلة الكبرى لهذه الحالات من الأرق تتجسم فى مرحلة الدخول فى النوم، وقلما يقع الأرق بعد أن يكون المرء قد دخل فعلاً فى النوم السوى، وكثيراً ما يستبد الخوف من الليل وشبح الموت، وخيالات الظلمة الدامسة، بمن يحاول الإغفاء، فيطير نعاسه من دون أن يدرك لذلك الأرق سبباً واضحاً.

وبالطبع الأرق المرضى فى حاجة لطبيب متخصص يصف الدواء فيه للمريض.

• **وعموماً يمكن أن نعالج الأرق بعدة طرق منها:**

- سماع الموسيقى الهادئة قبل النوم، أو ممارسة بعض تمارين الاسترخاء، أو بأخذ دش ساخن مساءً فى الشتاء أو غسل الأقدام ونقعها فى ماء بارد صيفاً لمدة دقيقتين أو ثلاث.

- وتمامين النوم لاء من القيام بها فوق السرير وفى الظلمة، وتكون العينان مغمضتين والمرء مستلقيا على ظهره، ولو ارتبطت هذه التمارين بساعة محددة يكون أفضل حتى يكون هناك ارتباط شرطى بينها وبين النوم.

- كذلك العلامات التى تشير للنوم كالتشاؤب مثلاً وارتحاء العضلات لاء أن يستغلها الفرد فى القضاء على الأرق إذ يتجه للنوم مباشرة عند إحساسه بهذا، أما إذا لم تسمح الظروف فىحاول أن يستدعى هذا حين يحاول النوم.

• ولا ننسى أن هناك أشياء قد تصيبنا بالأرق ويمكننا أن نصلحها بأنفسنا ونحصل على نوم جيد مثل:

• السرير وغرفة النوم:

لاء أن تكون ألوان حوائط الغرفة مريحة، ويكون السرير فى الوضع المريح بالنسبة للنائم.

- فلنفترض مثلاً أن المرء عصبى أو كثير الهموم، ففى تلك الحالة نضع السرير فى زاوية من الغرفة أو فى إطار ناموسية لأن هذا يوحى له بالحماية فىنام مطمئن البال.

- أما إذا كان صاحب السرير مريضاً، أو فى حاجة للهواء فنضعه فى مكان جيد التهوية.

- وإذا كان من النوع الذى يضطرب نومه حين يتجه للحائط فلنضع سريره فى وسط الحجرة... وهكذا.

• **أما عن الفراش:** فيجب اجتناب الفراش الوثير أو الشديد الليونة لأن انحرافات الجسم فوق ذاك الفراش من دون عائق تتسبب في الإحساس بالتعب.. كما يجب اجتناب السرير شديد القسوة لأنه يضايق العضلات والعظام.

ولكن لابد أن يكون الفراش وسطا بين الليونة والتماسك.

كما أن ملاءات الأسرة لها دور في النوم الهادئ، فيجب أن تكون هادئة الألوان، فالأزرق والوردي والرصاصي من الألوان المساعدة في هذا الصدد، ولابد أن تكون رسوماتها بسيطة ومريحة للعين.

• **التهوية:** التهوية الجيدة ضرورية لراحة النائم وصحته.

• **الوسادة:** لابد أن تكون مريحة وغير مرتفعة، وأن يكون الرأس مبسوطا للوراء قليلا حتى لا تلتوى رقبتنا والسلسلة الفقرية.. ويا حبذا لو وضعت وسادة تحت قدميك فتكونان أعلى من الحوض قليلا.

• **وضع النوم:** نتجنب النوم على الجانب الأيسر إذا كانت المعدة بها أية آلام، وننصح بالنوم على البطن عندما تكون هناك "غازات"، أو عندما نشكو ألما في الرأس، والمصاب باحتقان في الأوردة ننصحه بالتمدد.

• **الضجيج:** يجب علينا تجنبه حتى لو اضطررنا لوضع سدادات في الأذن، وكذلك الضوء القوي لابد أن نخفضه بأية وسيلة.

• **ممارسة الطقوس النومية:** من تغيير للهندام ويكون مريحا،

وغسل الوجه والأسنان، الاستحمام وإزالة الماكياج، إتمام الصلاة لمن لا يتمها.

وسنلاحظ أن هؤلاء الذين يمارسون طقوسا يومية قبل النوم إذا لم يتمها أحدهم يصاب بالأرق، وقد ينهض فى أثناء النوم لإتمامها ليحصل على نوم هانىء.

واخيراً.. لابد من البحث عن سبب الأرق والوقوف عليه ومحاولة التخلص منه لننام نوما سويا.

• **وإذا كان عدم النوم لساعات كافية يسبب متاعب سواء جسدية أو نفسية فماذا عن النوم الزائد ؟! وهل له مضاعفات هو الآخر؟!**

لا تنم أزيد من اللازم فخير الأمور الوسط لأن النوم الزائد يعتبر مناقضا للأرق.. والغريب أن أعراضه أيضا هى نفسها أعراض الأرق من ضغط عصبى وقلق وتأخر فى تأدية عمل معين أو واجب أو نكسة غرامية.

وهذه الحالات كما أنها يمكن أن تتسبب فى الأرق يمكن أيضا أن تتسبب فى النوم المفرط أو الميل الزائد للأحلام والرؤى.

ولكن ليس كل النوم الزائد مرضيا فقد يكون بسبب طبيعة الشخص وليس به حاجة مرضية، فالبعض ينام لعشر ساعات أو أكثر ويكونون أسوياء وغير مرضى - وهذا لا غبار عليه -.

أما ما نتحدث عنه هنا هو النوم الزائد هروبا من مشكلة معينة

يعانى منها النائم مثلاً، وهناك أعراض مرضية لهذا النوم حيث يستيقظ الشخص بعد أن ينام وقتاً طويلاً فيشعر أنه لم ينام كفاية، وأنه مهتم القوى فيعود لفراشه من جديد، ونومه غالباً ما يكون مضطرباً ويغلب عليه القلق.

والنوم الزائد لا بد من معرفة سببه ومحاولة معالجته أيضاً لأنه قد ينجم عنه خلل في الأعصاب وخصوصاً في وظائف القلب والتنفس.

ولذا يجب علينا دعوة أصحاب هذا النوع من النوم للعمل والخروج من المحيط الضيق الذى يعيشون فيه، وهذا سيساعدهم على التغلب على تلك الحالة.

• وإذا كنا قد أسهنا في توضيح أسباب الأرق وكيفية التغلب عليه فلأن قلة النوم لها أضرار كثيرة منها أنها.. تزيد من الإصابة بالأمراض القلبية.. وقد أظهرت دراسة جديدة أن الأضرار الناجمة عن مشاكل الأرق وعدم الحصول على قسط وافر من النوم لا يقتصر فقط على الإجهاد الزائد والهالات السوداء حول العينين، بل تصل إلى حد التهديد بأمراض قلبية وذلك بسبب العلاقة بين عدم النوم وتراكم الكالسيوم في الشرايين والأوردة.

وتشير الدراسة إلى حجم الارتباط بين قلة النوم ونسبة الكالسيوم مؤكدة أن كل ساعة يخسرها الفرد من نومه يزداد فيها تراكم الكالسيوم بنسبة ١٦٪ عن الأوقات العادية مما يؤدي إلى تزايد

صفائح الشرايين.

وأكدت أستاذة علوم الصحة في جامعة شيكاغو "وياما لودور" أن النتائج كانت مفاجئة لهم حيث ظهرت بوضوح شديد العلاقة بين قلة النوم والأزمات القلبية، لكنها أشارت إلى أن نتائج الدراسة لا تزال بحاجة للكثير من المتابعة حتى تصل لنتائج جازمة غير أنها دعت الأطباء إلى إضافة عنصر قلة النوم إلى سائر التحذيرات المرتبطة بأمراض القلب مثل الكوليسترول، والارتفاع في ضغط الدم.

والمعروف كذلك أن عدم الحصول على قسط وافر من النوم قد يقلل القدرة الذهنية وعدم التوصل لقرارات سليمة.. وغيرها من المشاكل الذهنية.



**وبعد أن تغلبت - عزيزي القارئ- على كل مشاكلك ونمت
مك، جفنيك.. هل نستطيع الآن أن نسنمك بجناك أم لا زال هناك
ما يورقك؟! أرجو ألا تصدمني وتجبب بنعم.. أقول لك لا تجب أفضل،
وهيا معي لنكمل لعبة حياتنا ونتعرف على سبل النمنم بالحياة.**

كيف تستمتع بحياتك؟!

هل أنت مستمتع بحياتك؟ هل نشعر أنك سعيد؟! أم نشعر أن أيامك تنسرب منك دون جدوى ؟!

إذا أردت أن تستمتع بحياتك فحاول أن تتغلب على الأحاسيس والمشاعر التي تبدد طاقتك بلا داع مثل الغضب بلا مبرر والأنانية والغيرة والقلق.. وتجنب الלהفة والتباكى على الماضي لأنه عندما يخدعك الحاضر يتولد الشعور بالحنين للماضى ويتراجع الحلم بالمستقبل.

فالحياة مليئة بكل ما هو جميل ورائع فلا تنظر دوما لنصف الكوب الفارغ وحاول ألا تتحدث عن آلامك سواء النفسية أو الصحية كثيرا حتى لا يتعمق في نفسك الشعور بالمرارة.

فتركيز الفكر على النفس يولد المرض، وعلى العكس الاتجاه نحو الغير ومحاولة المساعدة والتفانى فى المعاونة من الممكن أن ينسى الآخر مشاكله.

لذا لابد إذا تفاقمت مشاكلنا أن ننظر لمن هم أسوأ حتى نشعر أننا فى حالة أفضل ويتولد لدينا الشعور بالأمل..

• وقد لوحظ وخاصة فى الآونة الأخيرة أن معظم الآلام العضوية ترجع لأساس نفسى مثل القرحة أو ارتفاع ضغط الدم أو الجلطات... إلخ.

• ولذا لو شعرت بأية ضغوط تهاجمك عليك بالآتى:

- لابد أن تعطى لعقلك راحة إذا شعرت أنك مشتت ومرهق

حتى تعيد الهدوء لأعماق نفسك فتعطيها بين الحين والحين مناعة ضد ضجيج الحياة ومناعة ضد الاضطرابات العصبية.

- لا توهم نفسك والآخرين أن أعصابك متعبة، ولذا أنت تتصرف بعصبية مثلاً.. ولا بد أن تعود لنفسك وتتعرف على سبب الاضطرابات التي تعتريك والتي غالباً ما تكون بسبب تفكير غير سليم ينتج عنك، فإذا فطنت وأحسنْتَ التفكير تبدد كل هذا.

- يجب أن تركز في موضوع واحد وإذا انتهيت منه، انتقل لغيره حتى لا تتشابك الأفكار ويشرد ذهنك، فالعقل أشبه بجهاز الكمبيوتر.. فالكمبيوتر إذا امتلأ عن آخره يفصل و"يهنج" - كما يقولون - فما بالك بالعقل البشري؟!

• لا بد من وضع خطة منذ بداية اليوم أو رؤية لما ستقوم به، وإذا اعترضك ما يعكر صفوك فكر بهدوء قبل أن تصدر أى قرار حتى يمضى يومك على خير ما يرام.. وإذا قررت أمراً ووجدت أنه صواب فلا تتوان في تنفيذه.

• اشغل نفسك دوماً بما تحب وخاصة العمل الذى يمدك بالنشاط والحيوية ويشغلك عما دونه من مشاكل، وقد أعجبني جداً قول "برناردشو": "إن سر التعاسة أن يكون لديك فراغ من الوقت تفكر فيه هل أنت سعيد أم شقى".

• يجب أن تضع أمامك الاحتمالات الأسوأ حتى إذا صادفتك تلقاها وأنت متوقعها فيكون وقعها أخف.

• لا بد أن تعرف أن كل ألم فى هذه الحياة يعترينا إمّا له علاج

أم لا .. فإذا بحثنا ووجدنا له علاجاً فأهلاً به، وإذا لم نجد فليس أمامنا إلا أن نترك الأمر وشأنه ونحاول أن نتناساه.. وقد قيل " إن لم تجد ما تحب .. حب ما تجد". ولكن أن نبدد طاقتنا ونضيع الوقت في شيء ليس له حل فهذا ضرب من الجنون.

• لا بد فوراً إذا أيقنا عجزنا عن حل أى مشكلة نتقبلها كما هى، ونتقبل أقدارنا حتى تمر العاصفة بهدوء.

• نحاول امتصاص الصدمات التى لا مفر من تلقيها، وقد أعجبني جداً قول الدكتور "رينهولد بنوهر": " لقد وهبني الله الرصانة لتقبل الأمور التى لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير ما أستطيع تغييره، والعقل لمعرفة الفرق بين الاثنين".

• الإيمان بالله سبحانه وتعالى وأداء الصلوات واعتناق العقيدة بتفهم ووعى يقضى على القلق والاضطرابات العصبية ويعمق السلام فى نفوسنا، وقد قال "وليام جيمس": " الإيمان هو إحدى القوى التى يحيا بها الناس، وفقدانها معناه الانهيار".

• **وأخيراً:** يمكن القول إن كل إنسان يحمل بداخله بذور الشر والخير، السلام والعداء، الشقاء والبؤس، السعادة والتعاسة، ويجب أن يتفهم سيكولوجيته، لأن كل إنسان هو أقرب شخص لنفسه وهو الوحيد الذى يستطيع أن يدفع الشرور ويحل محلها السعادة والهناء.

وهذه الروشة البسيطة المختصرة ربما تساعدك على أن تحصل على قدر ولو بسيط من الراحة النفسية، وأكد أنت الآن فى حالة نفسية مؤهلة لأن تعرف كيف تحصل على السعادة التى تتمناها وتأملها !

أولاً: حين تستيقظ من نومك صمم من داخلك أن تقضى يوماً سعيداً مهما حدث، وكل يوم تستيقظ فيه بمثابة ولادة جديدة لك.

ثانياً: حاول أن تبدأ بنشاط وبقدر المستطاع وحسب قدرتك مع تنظيم وقتك بحسب إمكانياتك والظروف المحيطة بك.

ثالثاً: حاول الاهتمام بالجانب الصحى لأنه يؤثر فى حالتك النفسية ولا تهمله.

رابعاً: اطرء الأفكار السيئة التى تحاول أن تسيطر على ذهنك وخاصة المحزن منها، وحاول أن تجتر كل ما هو سار لتدخل البهجة على نفسك.

خامساً: اقرب من الله واعمل على تقوية الجانب الإيمانى لديك.

سادساً: حاول أن تسترخى وتستريح وتريح عقلك كلما شعرت أنك فى حاجة لذلك.

سابعاً: إذا واجهتك مشكلة رغماً عنك حاول حلها بهدوء قدر استطاعتك ولا تعطيها أكثر من حقها.

ثامناً: لا تتحدث كثيراً عن آلامك وخاصة المحتمل منها لأن العقل الباطن يردد دوماً صدى أفكارك، فإذا هى تزدد وتتعدد دون أن تدري.

تاسعاً: دائماً ردد لنفسك ولو بصوت مرتفع أنك ستصوب لتحقيق أهدافك وأنت ستنجح فى حياتك... إلخ.

عاشراً: بالنسبة لأمانيك وأحلامك لابد أن تعرف أنها ستتحقق ذات

يوم إذا سعيت وجاهدت لتحقيقها، ولا بد أن تصادفك عقبات فلا تياس وتراجع وتمتع دوما بالشجاعة والإقدام ولا بد أن نخطئ وهذا ليس عيبا ولكن العيب فى عدم الاستفادة من أخطائنا.

حادى عشر: الرضا بالمقسوم وعدم النظر فى يد الغير، وقد قال الفيلسوف "سنيكا": "إذا كان ما تمتلكه اليوم، يبدو فى نظرك أنه ليس كافيا لك، فالغالب أنك ستكون شقيا ولو ملكت العالم أجمع".

ثانى عشر: التغلب على الأحزان بألا نطيل التفكير فى أسبابها وتغيير وجهة الخيال والفكر فى غير مصدر الحزن، وألا ننظر لآلامنا نظرة جزئية، ولا بد أن ننظر لما يحزننا سواء أكان موتا أو مرضا أو غيره نظرة شاملة فأحيانا تنتج الأحزان عن مجرد أوهام.

ثالث عشر: أن نستطيع كبح جماح شهواتنا وألا نسير وراءها ووراء مطامعنا حتى لا تنغص حياتنا والقناعة كثيرا ما تقلل من آلامنا.

رابع عشر: اللجوء للدين لأنه يربطنا بمن حولنا فى العالم رباطا محكما يسيطر عليه الخالق سبحانه وتعالى ويربط دنيانا بآخرتنا فى نظام شامل يكون مبعث طمأنينة.

• **وفى النهاية يمكن القول:** إن الحياة ما هى إلا رحلة مهما طالت أو قصرت، ولا بد من الاستفادة بأجل ما فيها لأن اليوم الذى يمضى لن يتكرر والدنيا لن تدوم على حالة واحدة.

فالحياة ليست كسرة الخبز التى تدفع الجوع، ولا الهواء الذى لا يتخلى عنه الحى، ولا هى الدم الذى يجرى فى العروق.. إن الحياة هى السفينة التى توصل الإنسان لشواطئ الكمال والحقيقة والعدل.

وإذا كان الكثيرون اليوم يسألون عن السعادة ويتوهمون أنها فى : الحرية أو الحب أو العمل أو الملكية إلا أنى أعتقد أن السعادة الحقيقية لن تعرف طريقها إلى الإنسان إلا بعد أن يعقد صلحا وسلاما مع نفسه أولا، ثم مع الآخرين من حوله - أى بمعنى - بعد أن تتوافر لديه القدرة على " ضبط النفس " وعندئذ ستصبح رغبته وإرادته شيئا واحدا غير منفصل !!



فهذا لديك مانع - عزيزى القارئ - فى أن ننعقد فى مفهوم السعادة أكثر لنعرف هل أنت سعيد أم مازالت النعاسة تلامك؟! هيا بنا.

كيف تحصل على سعادتك المأمولة؟!

فيمَ تكمن حقيقة السعادة؟! ماذا نعني السعادة بالنسبة لك؟ هل نسعد إذا امتلكنا المال، الصحة، القوة أم كل هذا جميعاً؟ أم نرى أنه لا توجد سعادة من الأساس؟! هل يملكك الشعور بالتعاسة أحياناً ولا نعرف كيف ننصرف حياله؟!

إذا كنت ترنو إلى معرفة مكنون السعادة ولا تعرف أين تكمن وكيف تتلمس خيوطها!

إذا كنت تريد أن تكون سعيداً حقاً وتبعد شبح التعاسة عن حياتك.. فلتأتى معى عبر هذه الرحلة لتتعرف على كل هذا من خلال لعبتنا.. لعبتنا الحياتية الرائعة.. وانتبه للسطور وما بينها جيداً.

• **أولاً:** لا بد أن تعرف أن التركيب النفسى للإنسان من الأمور المعقدة للغاية، فالسعادة أو التعاسة كل منهما تنبع من داخلنا.. وأن الحياة معادلة صعبة حيث كل منا ينشد الكمال فى كل شىء فيريد أن يكون ثرياً ومشهوراً وناجحاً وبصحة جيدة إلى مالا نهاية.. ولا يريد أن يفقد أى جانب من هذه الجوانب لتكتمل سعادته.

وحينما يتعرض لفقدان أحدها تقوم الدنيا ولا تقعد ويشعر أن السعادة تتسرب من بين يديه وتنقلب حياته رأساً على عقب.

بينما كان من الممكن أن يكون سعيداً إذا غير مشاعره وأفكاره تجاه تلك القيم والأشياء الذى يعتقد أنها تسعده ويكيف حياته بحسب ظروفه المتاحة.

ولقد تناول الكاتب الكبير توفيق الحكيم - رحمة الله عليه - في إحدى رواياته ماهية السعادة بأسلوب فلسفى بسيط ورائع فى نفس الوقت.. فرأى أنه فى يوم من الأيام نظم الناس مظاهرة لتوجيه الشكوى - لله عز وجل - مطالبين السماء بالاستماع إليهم قائلين: "نريد أن نكون سعداء"، وفى ذلك الحين ظهر لهم ملاك فى السماء وحاول أن يستفسر منهم عن حقيقة السعادة التى ينشدونها وسألهم: "ما هى السعادة من وجهة نظركم؟! " وحينها ضحك الكثيرون مستغربين السؤال، وقالوا له: " الأمر فى غاية البساطة نطلب أن نكون جميعا متساوين فى كل شىء، وأن نمتلك الكثير أيضا من كل شىء: الصحة والمال والقوة.... إلخ".

وبالفعل حقق الله لهم ما أرادوا.. ولكنهم بعد مضى فترة من الزمن أصيبوا بالملل والضيق، فالذى فعلوه بالأمس يفعلونه اليوم وهو ما سيفعلونه فى الغد، وحينئذ غضبوا مرة أخرى، وطلبوا من الله أن يعيدهم إلى حياتهم الأولى بكل ما فيها من تعب ومرض وفقر وجوع.. حياة طبيعية حتى وإن كان بها خطر الموت!! وذلك لأنهم عرفوا أن السعادة هى الحياة نفسها بكل ما فيها من حلو ومر.

فكيف سنعرف معنى الشبع، إذا لم نجوع، وكيف سنعرف قدر الصحة إلا حين نمرض! وهكذا.

وقد أراد توفيق الحكيم أن يقول لنا ببساطة إن السعادة نسبية وأنها تتحقق بامتلاك ما يرضيك.. وليس بامتلاك كل الأشياء.

وبالطبع حين يمتلك الإنسان كل شيء سيكون أتعس البشر، لأنه سيشعر أن حياته توقفت، وقد سمعنا عن بعض هؤلاء الذين انتحروا وهم يمتلكون كل شيء وربما تعجبنا لذلك.. ككريستين ابنة المليونير اليوناني "أوناسيس" والمطربة "داليدا" والجميلة "مارلين مونرو" وغيرهن الكثير.

وبالتالى علينا أن نعرف أن سيكولوجية الإنسان هى التى تحرك عقله وتصرفاته.. فكثيرا ما نرى إنسانا فقيرا وتركيبته النفسية تجعله يحيا حياة سعيدة ويرضى بما قسم الله له ولا يعبأ لذلك، والعكس صحيح!

ولقد وصف المؤرخ "ويل دورانت" كيف بحث عن السعادة.. أولاً فى المعرفة فلم يجد سوى خيبة الأمل، ثم سعى إلى السعادة فى السياحة فوجد إرهاقاً، وفى الشراء فوجد نزاعاً وهماً.. طلب السعادة فى كتابته فلم يحظ إلا بالتعب.

وذات يوم رأى امرأة تنتظر فى سيارة صغيرة ومعها طفل نائم على ذراعيها، وثمة رجل ينزل من قطار، وأتى وقبل المرأة، ثم قبل الطفل برقة حتى لا يصحو وانطلقت الأسرة بالسيارة، وتركت "دورانت" مذهولاً من الطبيعة الحقيقية للسعادة، فقد اكتشف "أن كل وظيفة طبيعية للحياة تحوى بعض البهجة والسرور" فباستخدام لحظتك الراهنة لكى تزيد من تحقيق الذات إلى أقصى حد سوف تكون واحداً من هؤلاء الناس.

إذن فيمَ تكمن حقيقة السعادة بعد كل ما قلناه؟!

كل إنسان في هذه الدنيا يرنو للسعادة، وثمة طريق مضمونة تفضي إليها ألا وهى، سيطرتك على أفكارك، فالسعادة لا تعتمد فى شىء على العوامل الخارجية، بل تعتمد اعتماداً كلياً على دواخل النفس.

والسعادة ليست فيما تملك ولا من أنت، ولا أين أنت، ولا ماذا تفعل، وإنما السعادة تتمثل فى رأيك فيها ونظرتك إليها.

فمثلاً قد تجد شخصين يقومان بنفس نوعية العمل ولديهم نفس المركز، وتجد أحدهما سعيداً والثانى تعيساً.. فلا تتعجب لذلك.. لأن هذا مرجعه إلى أن لكل منهما اتجاهاً ذهنياً مختلفاً عن الآخر! وقد قال "إبراهيم لنكولن": "يصيب الناس من السعادة بقدر ما يوظفون عزمهم على أن يصبحوا سعداء!".

وقال شكسبير أيضاً: "ليس هناك جميل ولا قبيح، وإنما تفكيرك هو الذى يصور لك أحدهما".

● إذن فالسعادة حالة إنسانية من الصعب تعريفها بدقة.. فهى حالة ذاتية تختلف فى مضمونها ومشاعرها ليس باختلاف الأشخاص فقط، وإنما قد تختلف فى الشخص نفسه باختلاف مراحل حياته.

وإذا شئنا التحديد والدقة يمكن القول بأن السعادة هى نوع من إحساس الإنسان باكتمال وجوده.. وهى إحساس يتولد مع نجاحه فى مجالين أساسيين يقوم عليهما أى إنسان: العمل، الحب.

بالنسبة للعمل: باعتباره مصدر تحقيق الذات والتعبير عن إمكانياتها

وتفردتها وإبداعها وليس بوصفه مصدراً للأمان المادى فقط.

وبالنسبة للحب: فهو يعتبر مقياساً لقدرة نجاح الإنسان في علاقاته الإنسانية.. نجاحه في إقامة علاقات حميمة دافئة المشاعر مع شريك الحياة أو الأسرة أو الدوائر الأوسع التى يمكن أن تثرى وجود الإنسان بقدر ما فيها من صدق وحب متبادل.

هل عرفت إذن أين تكمن السعادة أم تريد المزيد؟! هيا بنا لنكمل اللعبة ونقول كمان !

• إن السعادة لن تأتى إلينا بل علينا بالذهاب إليها والبحث عنها.. فالسعادة ليست فى غياب الألم والمنغصات والمشاكل، وهى أيضاً ليست نوعاً من المتعة المستمرة، بل هى حياة متدفقة لا تخلو من الألم والقلق والإحباطات جنباً إلى جنب مع النجاح ولحظات المتعة والسرور.

• والسعادة ليست شيئاً يصل إليه الإنسان وينتهى به الأمر، إنما هى شىء يجب أن يتجدد دائماً بسعى الإنسان إليه باستمرار ودون توقف.

فالنجاح الذى ترتبط به السعادة لا يعنى بالتأكيد تحقيق كل الأهداف والتطلعات فهذه لا يمكن أن تنتهى، وإنما يجب أن يتعلم الإنسان كيف يسعد بنجاحاته التى يحققها بجتهاده الصادق خطوة بخطوة وأن يعيشها بكاملها، أما ربط السعادة بنوع من السعى القهرى وراء أهداف بعيدة المنال فإنه يمكن أن يتحول فى النهاية لشقاء مزمن.

• إن الإنسان هو سيد نفسه.. وهو المتحكم فى حياته بكل ما تشمله

من حلو ومر.. فهو قادر على أن يكون سعيداً حتى في أحلك اللحظات.. وهو قادر على اصطياذ الإحساس بالسعادة حتى وهو مكبل بالهموم والأحزان.. من المهم أن يعرف الإنسان كيف يتحرر من مشاكله وإحباطاته وقتما يريد.

● فالسعادة إحساس يكمن بداخلنا.. إحساس نسبي يختلف باختلاف الأشخاص.. ونحن فقط الذين نملك بأيدينا اكتسابه ومقدرة الاستمتاع به.. إننا نستطيع دائماً وأبداً أن نقتنص الإحساس بالسعادة ونفتش عن البهجة والفرحة في كل مكان وأى زمان.. إذا أردنا.

● والسعادة لا تتحقق بالشراء أو بغيره.. هى ذلك الإحساس بالرضا والقناعة والمحاولة المستمرة في النجاح والتواصل مع الذات ومع الآخرين.. لن تهبط علينا من السماء فجأة، بينما نحن جالسون بلا حراك.. بينما يجب البحث عنها واقتناصها - كما قلنا-.

ويقول "مارتن لوتر" في هذا الصدد: "إن الحياة صورة إذا عرفنا كيف نرى الوجه الجميل منها فقد عشنا.. وإذا لم نره فخير لنا أن نبحت لأنفسنا عن حياة أخرى وفي كوكب آخر".

وبالطبع هو يقصد أن التفكير السلبي قادر على تشويه جميع الصور التى نراها حتى وإن كانت جميلة، وعلى عكسه التفكير الإيجابى الذى يجعلنا نرى الحياة جميلة ونشعر بالسعادة والرضا.

● وعموماً.. إذا نظرنا للبشر حولنا سنجد أن مفهوم السعادة

يختلف من شخص لآخر.. فهذا يجدها في العطاء، وذاك يجدها في الأخذ، وغيرهما يشعر بها في الرضا أو في إحساسه بالحب الحقيقي وأن يجد ما يبادل به نفس المشاعر.. وهكذا.

وبعد كل ما قلناه - عزيزي القارئ- هل لازلت تشعر أنك غير سعيد؟! ماذا افعل الآن! خليك معايا.

• للأسف معظمنا لا يشعر بلحظاته السعيدة إلا بعد أن تمر وتصبح ماضيا.. وللأسف أيضا أن السعادة الحاضرة لا يمكن إدراكها إدراكاً جيداً ولكن بعد فترة من الزمن يمكن أن نشعر بها - أى بعد أن تصبح ماضيا- وذلك لأن معايير تفكيرنا وأحاسيسنا تختلف في كل فترة وفي كل مرحلة عن غيرها، ونحكم من خلالها فنقدر هذه الفترات حق قدرها.

ولهذا نجد أنه من النادر أن يتكشف سر السعادة العميق تماما عندما يعيشه صاحبه - وهذا أمر غير مستغرب- لأن على الإنسان أن يفكر في ذاته ليدركه، ومن شأن الإنسان السعيد الاستسلام لما يشعر به فينصرف عن هذا التساؤل.

أما التعيس فعلى العكس تماما يشحذ الشعور بالذات وبالتالي للتساؤل عن سبب تعاسته.

• وإضفاء السعادة على المستقبل يجعلها حلمًا ومثلاً أعلى نسعى إليه وللوقوف على أسباب تحقيقه.. ولكن للأسف كلما وضع الإنسان نصب عينيه هدفا وسعى لتحقيقه وناله على أمل أن يكون سعيداً ينسى هذه السعادة في خضم الحياة ويشتهي شيئا آخر.... وهكذا.

• وعموما إذا كنت لا تشعر بالسعادة إلا بعد فوات الأوان فلا أستطيع إلا أن أقول لك إن الحزن اختيار، والسعادة اختيار، والحزن لا يفيد، والبكاء لا يحل المشاكل، ولا بد لك أن تواجه الأمور ببساطة وبروح مرحة.. وعليك أن تظل معي بعض الوقت لأنني أشعر أنك غير مقتنع تماما بكلامي ولا زلت أوجه لك نفس السؤال الذي بدأنا به: **هل أنت سعيد أم لازلت نعيسا وناقما على الحياة؟**

لقد بدأت أشعر بالقلق تجاهك.. لماذا ينتابك هذا الشعور؟! ألم تقف مع نفسك وتتأمل قدرتك على مدى تحقيق السعادة وأن تتغلب على المشاعر السلبية في حياتك.. بالطبع ستقول كيف وأن كل ما قلته لك في هذا الشأن مجرد شعارات وستقول أيضا:

هل يمكن ألا أغضب مطلقاً أو ألا أخجل نهائياً أو أظل مسالماً على طول الخط؟

لا.. لا يمكن لأي شخص أن يصير هكذا سواء أنت أو أنا أو من دوننا.. فالحقيقة أن تلك المشاعر لا بد أن توجد فينا لأننا بشر.. ولا بد أن نتعرض لمواقف قد تغضبنا وقد تخجلنا وقد تخرجنا عن شعورنا.. وبالطبع لا بد أن نتمسك بهذه المشاعر بداخلنا ولكن المطلوب منا أن نواجهها ولا نجعلها تصب في قالب واحد - أي نكون جامدين غير مرنين.

فمثلا ليس من المعقول أنه حينما نغضب لأي موقف مهما كان حجمه أن نتصرف بنفس الطريقة، أو أن يمنعنا خجلنا من مقابلة من

نريد رؤيته من الأشخاص فتفوت علينا الفرص ولا نخوض التجارب التى هى بالفعل من حقنا.

وليس من المعقول أيضا أن نقف عاجزين أمام أى موقف يجب أن نتخذ فيه قراراً.. فى هذه الحالة حتما ستوصف بأنه لديك جمود فى التفكير ولا تستطيع أن تكون مرنا فى اختيار مشاعرك.. **فما هذا الجمود الذى نتحدث عنه؟!**

الجمود الذى نتحدث عنه هو ما يعتريك من شعور حيال مواقف عديدة وتتصرف نفس التصرف مع جميعها وبنفس الشكل.. فمثلا قد تغضب من طفلك فتتفعل وتغضب بنفس الطريقة التى تغضب بها فى تعاملك مع أحد زملائك فى العمل، لا تفرق بين ردود أفعالك، أى تصبح ردود أفعالك واحدة جامدة.

وهناك حالات شديدة من الجمود وعدم المرونة قد تؤدى بالشخص للمرض أو عدم إتمام أى عمل يقوم به على أكمل وجه.. فمثلا يشعر أنه يجب زوجته جدا ولكنه لا يستطيع أن يعبر لها عن ذلك.. ولا يستطيع النوم لوجود شىء يقلقه.. لا يستطيع العمل فى مشروع رغم حبه له... وهكذا.

ربما نحتاج لتلك المشاعر السلبية فى مواقف معينة.. فمثلا لو اضطررت لرفع صوتك بغضب ل تمنع طفلك من عمل سيئ ونجحت فى ذلك فهذا السلوك لتأديب الطفل إيجابى ومن اختيارك.

أما لو كان هذا الصراخ فى الطفل لمجرد استيائك من الداخل من أفعاله وأن هذا هو رد فعل فقط، فلا بد من الوقوف عند ذلك، فلا يجب

أن تقلص وجهك وتصرخ عمال على بطل، لأنه مع الوقت لن يجدى هذا التصرف مع أحد بل اخرج من دائرة الجمود هذه.

واغضب بالفعل حينما يحتاج الأمر لذلك، ولكن تحكم فى نفسك ويكون ذلك بمزاجك وليس بفرضه عليه.

أعلن عن مشاعرك وتغلب على حالة الجمود التى تعانيتها.

افصل بين العمل والبيت وحاول أن تخرج نفسك من أى حالة تقلقك بممارسة الرياضة .. بمشاهدة التلفزيون... أو... أو... أى شىء تحبه.

فمحاولتك التغلب على التعاسة والشعور بالسعادة ممكنة.. فقط لا تتجمد وحاول.. حان الوقت لتنظر للنصف الملىء من الكوب وترى الفارغ.. وألا تنظر للحياة بمنظار أسود.

بالطبع ستقول هذه السيدة تحيا بالفعل فى عالم أو كوكب آخر كيف أكون سعيدا فى ظل تلك الظروف القاسية عالميا ومحليا.. فكلما فتحنا التلفزيون - كما تقول - رأينا العجب من مشاكل وقتل وانفجارات وأعاصير... وما إلى غير ذلك.

نطفئ التلفزيون ونجلس مع أنفسنا فنتحسر على أيامنا الضائعة ما بين غلاء المعيشة ومشاكل الأبناء وأنواع الإنفلونزا القاتلة التى يحدثونها عنها ليل نهار...و...و...

والأبناء الذين لا نملك مالا لتزويجهم والبطالة.. ونفكر فىمن يسرقون الملايين ويهربون... حتى تزدحم عقولنا بالأحداث لدرجة أنها

"تهنئ.. كل هذا وتسألين هل لازلت تعيسا وواقفا متجمداً أم لا! هذا غير مشاكل الحياة اليومية والتي لا تنتهى.

الحقيقة أنا لا أسأل بالمعنى الحرفى عن سبب التعاسة.. ولكن أسأل عن شعورك بهذا الإحساس وكيف تتغلب عليه فى ظل تلك الظروف - التى أعلمها جيداً، وأعيشها أنا أيضاً- لأنه ليس لك من الأمر شىء وإلا تعرضت للجنون.. فلنحاول أن نغير جزءاً ولو يسيراً من تفكيرنا لأنه بالطبع التعاسة ليست من اختيارك.. فما من شخص إلا ويتمنى أن يكون سعيداً.. وأنا أرى أن الشعور بالسعادة ربما يكون سهلاً ولكن أن نتعلم كيف لا نكون تعساء فهذا أمر ليس بهين.

ولكننا فى هذا الصدد نلعب لعبة نحاول من خلالها أن نحول هذه التعاسة ولو لسعادة وقتية.. فلتلعب معى وتحاول وبإذن الله لن نخسر.. فشرّف المحاولة مكسب فى حد ذاته هيا بنا واسمعنى جيداً.

لقد تربينا ونحن نعتقد أنه لا يمكننا السيطرة على مشاعرنا من غضب وكراهية وخوف وحب... إلخ، وأنه لا دخل لنا بهذا.. وعلينا أن نتقبل تلك المشاعر كما هى، مع أن الأحاسيس ليست مجرد مشاعر بل هى ردود أفعال نختارها.

فإذا كان فى استطاعتك أن تختار مشاعرك فاختر منها ما يسعدك وابتعد عن المشاعر الانهزامية.

وإذا استطعت هذا، فهو يعنى أنك بدأت تضع قدميك على أولى خطوات النجاح والذكاء، ولكن لكى تحقق هذا أيضاً لابد أن تتمرن عليه ولا أنكر أنك ستحتاج لبعض الوقت!

فكيف نسنطيع أن نصل لنتيجة نُسعدك ؟!

أولاً: أى فكرة تدخل فى رأسنا نحن الذين نتيح لها هذا بالطبع وليس غيرنا لأننا الوحيدون الذين يمكننا التحكم فى جهازنا " الفكرى - العقلى " - وليس غيرنا.

ثانياً: كل شخص يمكنه الاحتفاظ بأفكاره أو تغييرها، أو أن يشارك غيره فيها.. بالطبع لا يستطيع أحد أن يدخل برأس غيره ويقرأ أفكاره سواء، فكل شخص عقله ملكه هو فقط ويمكن أن يستخدمه كما يريد.

ثالثاً: أحاسيسنا أو ردود أفعالنا ما هى إلا نتيجة لإشارة معينة نتلقاها من مركز تفكيرنا.

ولذا لو تأملنا أى إنسان أصيب مركز تفكيره كمن يصابون بجلطة فى المخ مثلاً فسنجد أن بعض أجزاء من جسمه المرتبطة بمكان الجلطة لا تشعر بالألم.. فإذا أصيب المخ فعلاً ككل لا يمكن لأى إنسان أن يشعر بأى رد فعل.

رابعاً: على هذا إذا تحكمت فى أفكارك وكانت مشاعرك نتيجة لهذه الأفكار، ففى مقدورك إذن التحكم فى تلك المشاعر.

خامساً: إذا استطعت أن تغير من أفكارك فسوف تبدأ فى الإحساس بمشاعر جديدة.. ومثال على ذلك قد تنظر لمن حولك موجهاً إليهم اللوم معتقداً أنهم سر تعاستك مع أن سر تعاستك يكمن فى أفكارك أنت.. وبسبب الأفكار التى تحملها عن هؤلاء.. فلو تغيرت لن تشعر بتلك التعاسة فلتحاول !

هل حاولت؟.. هل نجحت؟.. هل لازلت نعيسا وكئيبا؟.. ما سبب ذلك؟.. هل سألت نفسك؟.. هل يؤطك رأى الناس فيك.. هل لو لم يصلك رأيهم كنت ستكون على هذه الحال.. هل وصفوك بالبخل أو الغباء مثلا وهذا يؤطك؟

لو فكرت قليلا ستجد أنك تعيس لمجرد معرفتك بهذا وما تفكر فيه يجعلك أكثر تعاسة لأنك اقتنعت برأى الناس فيك أكثر من رأيك فى نفسك.

ماذا لو علمت بموت أحد من الأعراء بالطبع ستحزن وربما تكتئب.. إنك تكتئب بالفعل ولكن ليس لوفاة الشخص نفسه.. ولكن لما يترتب على ذلك من تفكير وشعور عند حدوث تلك الوفاة، فالكآبة شعور إنسانى محض ولكن لو سألنا أنفسنا ووقفنا معها وقفة عن: لماذا هذا الشعور يتتابنا؟ وهل سيحل مشكلاتنا أم تجب مواجهتها؟. بالطبع سنجد الإجابة.

للأسف نحن نشأنا على أننا غير مسئولين عن مشاعرنا وأنها شىء لإرادى، مع أنه على العكس تماما، نحن المسئولون عن تلك المشاعر لأننا نشعر بها نفكر فيه، ولو تعلمنا أن نفكر بطريقة مختلفة فى أى شىء يسبب لنا الكآبة والتعاسة لاجتزنا هذا العائق.. فلا بد أن تردد دوما أنك تستطيع التحكم فى مشاعرك حتى تبرمج هذا فى عقلك فيتخذ هو الآخر نظام تفكير جديداً له.

• وهناك أمثلة عديدة يستخدمها البعض فى الرد عليك عندما تسألهم عن تصرف ما.. فمثلا تسأل شخصا غاضبا.. "لماذا أنت

غضبان واثائر بهذه الدرجة" يقول لك: "أنا كده.. ما أعرفش ليه.. وما تسألنيش" وتسأل آخر: "لماذا قلت لفلان هذا وأذيت مشاعره" فيقول لك: "أنا لا أستطيع التحكم في مشاعري والى فى قلبى على لسانى".. وتسأل غيرهما: "لماذا لم تتصرف حيال هذا الموقف" فيرد قائلاً: "مش عارف أنا شعرت بخوف ورعب؟".

ولكن الحقيقة التى لا يعرفها هؤلاء أو غافلون عنها هم وغيرهم أنهم هم السبب فى هذه المشاعر السيئة التى يعانون منها. فهذا الغاضب ربما وجد أن تلك الطريقة يسيطر بها على الناس مثلاً، فقرر أن يتخذها سلوكاً، ولكنه لو فكر بعض الشيء لوجد العديد من الطرق التى يمكن أن يتعامل بها مع الآخرين ولا تغضبه ولا تسئ إليهم.

والآخر هو الذى جعل المشاعر السيئة تلك تتحكم فيه وليس العكس.

وكذلك الثالث الذى أوحى لنفسه بالخوف والرعب فشعر بذلك.. وهكذا.

● وعموماً: الإنسان السعيد كل السعادة هو الذى يتاح له أن يعبر عن نفسه تعبيراً متوافقاً داخلياً وخارجياً، والسعادة هى الصبغة الوجدانية التى تصاحب التعبير الانفعالى عن أى مشاعر.

● والإنسان السعيد هو الذى يحقق الاعتدال الصحيح فى كل أمر من الأمور.. إنه كادح، ولكنه لا ينهك نفسه فى العمل.. غنى، لكنه

لا يسرف في الغنى إسرافا يجلب له كيد الحاسدين.. ناجح، لكنه غير منبهر لأن المزيد من النجاح قد يبعث على القلق والتوتر في محاولة استمراريته.. إنما السعادة تكمن في التوازن وفي اجتماع قيم متوسطة شتى اجتماعا منسجما يحقق المرغوب.

واخيرا: إليك بروشتة صغيرة للسعادة ربما استعدت عن طريقها سعادتك المفقودة - ومتهيألى مش حاقدر أعمل أكثر من كده !

• حاول الحصول على هدف تسعى إليه ليحقق ذاتك ويحسن حالتك المزاجية.

• تأقلم ماديا.. فتأقلمك مع الواقع المادى وشعورك بالرضا والنظر لأشياء أخرى فى الحياة بخلاف المادة يمكنها أن تحقق لك السعادة.

• عليك بدعم الآخرين من الأصدقاء وخاصة من هم بحاجة لك - ليس ماديا بالطبع - ولكن معنويا أيضا واهتم بكل صغيرة وكبيرة تخص من حولك حتى يبادلوك نفس المشاعر، ولا تنس صلة الرحم.

• ابحث عن هواية تشغل بها وقتك فالفراغ لا يجلب إلا التعاسة.

• حاول ممارسة أى نوع من الرياضة وإذا لم يتوافر لك هذا فعليك بالمشى وخاصة أن ممارسة الرياضة تساعد على إفراز مادة (الأندروفين) المسئولة عن الشعور بالسعادة.

• حب نفسك وتصالح معها وابحث عن النقاط الإيجابية بداخلك.

• ولا تنس الضحكة الحلوة والابتسامة الرائعة التى يجب أن تغلف بها ملامحك فتضفى السعادة على الآخرين فينعكس هذا عليك .

• وحتى تكتسب السعادة لا تنس أننا لا نعيش لنفكر بل نفكر لنعيش وعن طريق فكرنا نعيش حياة أوفر خصبا وأرحب أفقا وأغنى وأعمق مما يؤهلنا لكون سعداء .

• **ونصيحة أخيرة** قد يختلف معنى البعض فيها.. وهى إن كنت عازبا فلتبحث عن شريكة، أو شريك لحياتك فيقال أن الدفء الزوجى فى العلاقة الحميمة يؤدى لإفراز مادتى الأستروجين والأندروفين اللتين تساعدان على تخفيف حدة القلق والتوتر وتحسين الحالة المزاجية، غير أن المتزوجين يعيشون أطول من العزاب وهذا ما أكدته الأبحاث الطبية – وليس أنا- ولننهى حديثنا بل صفحات كتابنا بابتسامة رائعة.. ولو كانت ضحكة يكون أروع.. فالحياة أصبحت لا تحتمل النكد والهم والغم.. فما أروع الضحك الذى يجعل صورتنا وصورة حياتنا حلوة !



وأخيراً

هل أخذت موقعك فى اللعبة؟ هل أجدت فيها؟ هل نعرفت على القواعد والقوانين التى يجب عليك اتباعها أم كنت تسير بلا هدف؟

هل أدركت أنك لا تستطيع أن تمارس اللعبة بمفردك، ولا بد من وجود آخرين معك؟ هل تفهمت أن لكل لعبة قواعد وقوانينها وأنه لا بد من التدريب عليها لإجادة اللعب فى الحياة؟.

بديهى طبعاً أن لعبة الحياة تختلف عن أية لعبة، فقوانينها ليست ثابتة ولا محددة بل هى فى تغير مستمر بحسب الأشخاص والمواقف الحياتية والمراحل العمرية، وعلينا أن نتكيف حسب تلك المتغيرات.

وعلى الرغم من أننا لا يمكننا جمع القوانين الحياتية فى قائمة أو فى كتاب مثلاً إلا أننا نجد أن المقتضيات التى تواجه تلك اللعبة تكاد تكون واحدة بالنسبة لنا جميعاً لأنها تشمل الحاجات المشتركة بين البشر بصفة عامة، ومنها الحاجات العضوية التى يجب إشباعها لبقاء الحياة، وأيضاً الحاجات الاجتماعية التى يجب إشباعها إذا كنا نشد السعادة.

وبينما يتجه اهتمامنا الخاص نحو حاجتنا الاجتماعية إلا أن اكتمال شخصيتنا يعتمد إلى حد كبير على حاجتنا العضوية، وبما أن الجسم الإنسانى يعمل كوحدة متماسكة فإن صحته سواء أكانت الجسدية أو

النفسية تجعل سلامة التكيف الوجداني أكثر احتمالاً، فتهيأ للعلاقات الاجتماعية فرصة أكبر في النجاح لأن أى مرض عضوى أو نفسى ولو بسيط يؤثر عليك ويحول دون إجادتك لأى عمل تقوم به.. وبالطبع إذا كنت مثلاً تريد مستوى معيناً في عملك فلا بد أن تراعى حالتك الجسمية والنفسية.

هل لازلت مقبل على اللعب؟

كل منا يستمتع باللعب بالأشياء التى يجيد عملها، ومن الصواب أن نستعرض الاتجاهات التى يكون تميزنا فيها واضحاً، ونستعرض أيضاً مدى توافقنا.

وبصفة عامة.. لن يستطيع أى إنسان أن يبلغ الكمال ويلقى ما يرضيه فى كل النواحي.. لأننا لو رضىنا أو قنعنا لفقدنا لذة العمل على تحسين أحوالنا وترقية أنفسنا وتنمية أفكارنا.. وفقدنا نشوة السعادة التى نسعى إليها.. وفقدنا بسمة الحياة وأصبحت حياتنا مملة، فلنجتهد جميعاً ولا نكل ولا نمل لنحقق ما نصبو إليه ونلعب ولعبتنا "صح".



المراجع

- من المعاناة والألم تتولد القوة !
- أنجح الاختبارات لمعرفة الذات
- فى رواق السعادة
- اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
- الشخصية كيف يمكن تنميتها
- الخبز الحلال
- الألعباب والناس
- التغلب على الخوف
- كيف تتخلصين من القلق
- كيف تكتسب الأصدقاء
- كيف تحل مشكلاتك ببساطة
- كيف تتخلص من العصاب والقلق
- والاحباط النفسى
- إدارة المواجهه
- كتاب التحولات
- كيف تتكامل الشخصية
- الصدمات العاطفية
- " الحياة تبدأ فى الأربعين "
- د. بورييس سيروولنيك
- جيل آزوباردى
- د. وين داير-ترجمة وفاء أبادير
- باسكال فينارد
- ج.م. جراهام-ترجمة صلاح مراد
- د. ماكدونالد لادل
- ترجمة صلاح مراد
- إيريك بيرن
- و.ج مكبريد
- ترجمة يوسف ميخائيل أسعد
- جين وروبرت هاندلى
- وبولين نيف
- ترجمة د. سهير محفوظ
- ديل كارنيجى
- دونالد نـوون
- د. باسكال فرومبون
- روبرت مايـر
- سارة دينـغ
- هيلين شاكتـر
- ستيفن جلوكونى تشيرش
- والترتكيـن

جوردون بايرون
ترجمة: عبد المنعم محمد الزيدى
دجين ديفرسون
ترجمه للعربية سمير شيخانى
د. ليليان جلاس
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. أيمن محمد عادل
د. محمود عبد القادر محمد على
يوسف ميخائيل أسعد
محمد عماد الدين إسماعيل
د. نيل راغب
د. رضوان قناوى
د. أحمد عكاشة
أحمد عبد الحفيظ
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. مصطفى فهمى
شريف عرفة
شريف عرفة
زينب صادق

- أتح لنفسك فرصة
- اختبر شخصيتك
- اعرف ما تفكر فيه
- فى بيتنا مريض نفسى
- الاكتئاب أسبابه وطرق علاجه
- كيف تنجح فى الحياة
- كيف تغلب على مشاكل الطفل النفسية
- علم نفس النمو
- الشخصية القوية
- الشخصية والعلاج النفسى
- أخطر مشكلات الشباب
- القلب والشرائى
- الرضا النفسى
- كيف تحب وكيف تكون محبوبا
- ونفس وما سواها
- الشخصية السوية
- فى علم النفس
- كيف تبرمج عقلك
- لماذا من حولك أغبياء
- إدارة العواطف