

الفصل السابع عشر

طريق السعادة .. وإشباع الاحتياجات الاجتماعية للشباب

المقدمة

(أ) الاحتياجات الاجتماعية للشباب :

- ١- الحاجة إلى الانتماء.
- ٢- الحاجة إلى الحرية مع التوجيه وضبط السلوك.
- ٣- الحاجة إلى العمل.
- ٤- الحاجة إلى المعرفة.
- ٥- الحاجة إلى الراحة والترفيه.

(ب) وأخيراً ...





المقدمة:

الحاجات الاجتماعية هي تلك الحاجات اللازم إشباعها لنمو الشخصية من خلال علاقة الشاب مع غيره في المجتمع . . الأمر الذي يكسبه الإحساس بالثقة بالنفس والراحة، والسعادة المستمرة، فيصبح شاباً منتجاً، ناجحاً قادراً على الاندماج مع الآخرين، فيسعد في عمله من خلال اتصالاته الاجتماعية.

بعض هذه الحاجات الاجتماعية تشبعها العلاقات نفسها، وبعضها يتم إشباعها عن طريق الآخرين.

(أ) وهذه الحاجات الاجتماعية للنتاب:

١. الحاجة إلى الانتماء:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ويؤكد علماء النفس أن الإنسان يحتاج دائماً إلى الانتماء إلى الجماعة، فيشعر من انضمامه تحت لوائها بدوره، وتؤكد من خلال هذا الدور شخصيته وذاتيته، ويكتسب مكانة اجتماعية يحس معها بالراحة والسعادة.

وأول جماعة يحس نحوها الطفل بالانتماء هي أسرته التي يقترن اسمها باسمه، وتصاحبه طول مراحل حياته.

وكذا الانتماء إلى:

جماعات اللعب، أو إلى المدرسة كجماعة أو هيئة اجتماعية أو إلى جماعة دينية أو جماعات الهوايات، أو الجماعات السياسية أو الرياضية أو غيرها.

ودور الأسرة في اختيار الجماعات التي ينتمي إليها الابن وتوجيهه، وتبصيره بأهداف هذه الجماعات والفوائد أو المضار التي يمكن أن تواجهه هو دور مهم لا يستهان به وقيمته ونتائجه.

وفيما يلي الانتماءات التي يحتاج إليها الفرد كي تتكامل شخصيته، ويتمتع بالصحة النفسية والسعادة الدائمة:

(١) الانتماء إلى الله:

لا يمكن للإنسان أن يعيش ناجحًا، سعيدًا، موفقًا، مؤمنًا، راضيًا بحياته مقتنعًا بما هو فيه دون الانتماء إلى الخالق، فيكون المخلوق مرتبطًا دائمًا بمن خلقه، ويستكمل بالعلاقة معه، ويجد راحة في الركون إليه.

فإحساس الإنسان بالانتماء إلى خالقه، يعطيه الإحساس بالاطمئنان، وأن الله بجانبه يساعده في كل جانب من جوانب حياته.

(٢) الانتماء إلى الأسرة:

إن الإنسان يحتاج دائمًا إلى الانتماء إلى الأسرة، فالترابط الأسري، والمحبة التي تسود جو الأسرة، واستعداد كل عضو من أعضاء الأسرة للتضحية من أجل الآخر ومساعدته، هذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء إلى الأسرة، إنه في جوهره العطاء والأخذ من كل من أعضاء الأسرة، ليس فقط في الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبيًا هنا، ولكن في الجوانب التي أكثر قيمة وهي الجوانب الانفعالية والذهنية والروحية والنفسية.

وسائل تنمية الإحساس بالانتماء إلى الأسرة:

- ١- توفير الجو الأسري المتناسك.
- ٢- يجب أن يسود الوثام، والمحبة الأسرة.
- ٣- عدم وجود تيارات متناقضة في نظامها.
- ٤- يقضي أفراد الأسرة وقتًا كافيًا معًا.
- ٥- وجود أهداف، وآمال مشتركة بين أفراد الأسرة.
- ٦- العدالة في المعاملة بين أفرادها.

٧- التمسك بالقيم الدينية والأخلاقية .

٨- الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين والتعب من أجلهم .

٩- احترام حرية كل فرد، واحترام اختلاف الأمزجة الفردية، وما بين الأفراد بالأسرة من فوارق فردية .

١٠- توفير الجو الأسري الديمقراطي للأسرة، الذي يساعد على ترعرع شخصيات أفرادها، بحيث يتبدى ما بها من استعدادات، كانت ستبقى كامنة لولا توفر الجو الديمقراطي في الأسرة .

(٣) الانتماء إلى الوطن:

يعتبر من أهم الانتماءات التي يحتاج إليها الإنسان أيضاً الانتماء إلى الوطن، فكل إنسان لابد أن يكون له وطن، ويعرف الإنسان كثيراً بالوطن الذي ينتمي إليه . فالإحساس أنه ينتمي إلى وطن، يجعله يشعر بالاطمئنان، والسعادة، والاستقرار، وبأنه ينتمي إلى مجموعة تتفق معه في الطباع والتقاليد، وطرق المعيشة تسانده وتمحيه، وتدافع عنه، وتدفع عنه الظلم، وتعمل على راحته، وتوفير الحياة الكريمة له . وتمده باحتياجات الحياة المادية والمعنوية .

والشخصية التي تشعر بالانتماء إلى الوطن:

- * هي الشخصية التي تقبل على العمل المنتج لصالح المجتمع .
- * هي الشخصية التي تقبل على العمل الحر الشريف لصالح الوطن .
- * هي التي تعمل وتضحي من أجل سلامة الوطن وحمايته ضد الأعداء .
- * هي التي تعمل وتبني وتساهم من أجل رفع شأن الوطن والذود عن حقوقه وسلامته .

(٢) الحاجة إلى الحرية مع التوجيه وضبط السلوك:

١- تظهر هذه الحاجة في أبسط صورها عندما نحاول تقييد حركة طفل رضيع إذ يستولى عليه الغضب، ويحاول بكل ما يستطيع أن يتخلص من قيوده.

٢- كذلك نلاحظ هذه الحاجة في:

* الطفل الذي يستطيع الحركة في ميله إلى الجري والتزحلق ونجد ذلك من حرية الحركة.

* ثم تظهر الرغبة في حرية التعبير عندما يتقن الطفل الكلام.

٣- تبقى الحاجة إلى الحرية قوية طول العمر بحيث لا يطيق الإنسان بطبيعته الشعور بأن هناك أي قيد يمنعه من الحركة والتعبير عن النفس.

٤- الحرية تساعد على النمو والتقدم في وجود سلطة موجهة، بشرط ألا تكون حرية مطلقة، ولذلك يصحب الحاجة للحرية عادة الحاجة إلى وجود سلطة موجهة أو ضابطة.

فالطفل مثلاً يريد أن يشعر بالحرية، ولكنه كي يتأكد من نجاحه وقبول الغير سلوكه يميل عادة إلى أخذ التوجيه والإرشاد من الوالدين أو غيرهم من الكبار على شرط ألا يقيد ذلك حريته.

٥- فالطفل يشعر بحاجته إلى من يوجهه ويصره بالأمور، ويرد على تساؤلاته المتعددة التي تسبب له القلق بعدم الحصول على إجابات لها، وكذا في تحيزه إلى أنواع معينة من السلوك يثاب عليها، وترهيبه من أنواع أخرى من السلوك يعاقب عليها.

فبالتوجيه والإرشاد، يكتشف بعد ذلك الأضرار فيعرف طريقه، ويزول الغموض الذي يقلق مواقف حياته.

٦- فبالتوجيه، ينمي ذلك الضمير: وهو السلطة الذاتية العقوبية التي يخشاها الفرد، وتكون في نفس الوقت محببة إليه، لأنها نابعة من ذاته، وليست دخيلة مفروضة عليه.

ويظهر ذلك في مرحلة الشباب بحيث تختفي السلطة الوالدية، ولا يبقى سوى ضميره يوجهه بموجب ما اكتسبه من قيم وعادات وأفكار توجهه إلى الطريق السليم أو لا يقوى على ممارسة السلطة على سلوكه فينحرف سواء السبيل.

وتمثل السلطة الموجهة والمرشدة في الوالدين في المنزل، ثم في المدرسين في المدرسة، ثم في الرؤساء والزملاء في العمل.

(٣) الحاجة إلى العمل:

كل إنسان يولد وعنده دافع العمل.

* والطفل في أول حياته يبذل مجهوداً جسماً ليتعرف على البيئة المحيطة به، ويتعلم منها نتيجة للمجهود الجسمي الذي يبذله.

* وفي سن المدرسة يصبح العمل مجهوداً جسماً ونفسياً وذهنياً في نفس الوقت.

* وبعد انتهاء الدراسة، يتأهل الفرد إلى إتقان نوع معين من العمل يتناسب مع رغباته وميوله، ويصبح العمل في هذا المجال أساساً من أسس الحياة والنشاط اليومي.

* ويعتبر العمل بطبيعة الحال شرطاً أساسياً لإشباع كل الاحتياجات الجسمية والنفسية، والطريق للسعادة والاطمئنان والاستقرار.

تأثير إشباع الحاجة إلى العمل على شخصية الفرد:

١- العمل يساعد على توفير الصحة النفسية للفرد، والإحساس بالسعادة،

وتكوين الشخصية المتكاملة الناضجة المتزنة.

٢- يساعد على ربط الفكر بالواقع العملي، والوفاء بالتزاماته أمام الكون من

جهة، وأمام المجتمع من جهة أخرى.

٣- يزيد إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية .

٤- العمل هو الأداة التي تقترب بالفرد إلى العالم الخارجي .

٥- هو الجسر الذي تعبّر الذات لتصل إلى دنيا الناس .

٦- العمل يجعل الفرد يشعر بوجوده ويفرض عليه ضرباً من التغيير أو التعديل على العالم المادي، لأن العمل الذي يقوم به لا بد من أن يحدث إنارة في العالم الخارجي .

٧- العمل له الأثر القوي على اتزان الشخصية فعن طريقه يكتسب الإنسان قوة ويطمئن إلى مستقبله .

٨- هو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها .

٩- وعن طريقه يسعى الفرد، ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً في المجتمع الذي ينتمي إليه .

تأثير عدم إشباع الحاجة إلى العمل على شخصية الفرد:

هناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وإحساس الفرد بالسعادة وتكامل الشخصية، وما يتركه العمل من آثار، فلا شك أن الفشل أو الإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلاً طبيعيين راضين عن أنفسهم .

تأثير المهنة غير الملائمة على شخصية الفرد:

إن الاختيار غير الموفق للمهنة له أثر كبير على شخصية الفرد، فقد يختار الإنسان عملاً أو مهنة لا تثير حماسه أو اهتمامه، ولا تشبع رغباته وميوله، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته فيؤدي كل ذلك إلى ضعف إنتاجه من جهة، وإلى شعوره بالضيق والاضطراب من جهة أخرى .

وقد يحدث نتيجة ذلك:

أن يتعرض الفرد إلى الاخطار، أو يرتكب الأخطاء، وربما يقوم كذلك بإسقاط مشاكل على غيره من زملاء العمل أو أفراد الأسرة كتتفيس عن انفعالاته وقد ينحرف أو يعتدي أو تسوء معاملته.

وقد ينتهي الأمر به إلى:

تركه العمل أو فصله، فيشعر بالفشل، والقلق، وهنا تضطرب نفسيته، ويحتاج إلى العلاج.

كما سبق نرى أن العمل أحد الدعائم الأساسية لتكوين شخصية الإنسان، ويعتبر أحد صور النشاط الطبيعي له.

فالفرد الذي يزاول عملاً يشبع حاجة نفسية، ويتيح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة والشخصية المتكاملة.

(٤) الحاجة إلى المعرفة:

تعتبر الحاجة إلى المعرفة ضرورية ولازمة للكائن الحي، وهي متصلة بالبعد النفسي لحياته، إذ إن المعرفة تجعله أكثر اطمئناناً وقدرة على تسيير حياته اليومية. وهي على صلة أيضاً بالواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه نظراً لأن الوسط الاجتماعي هو الذي يمدّه بهذه المعرفة في مراحل عمره المختلفة.

الطفل والحاجة إلى المعرفة:

* فالطفل يولد صفحة بيضاء لا يحمل أية معلومات، ثم يبدأ مخزن المعرفة المزود به هذا الكائن في تخزين المعرفة عن طريق التلقين، وعن طريق الخبرة، ثم بعد ذلك عن طريق التعلم.

* الطفل يحاول أن يتعرف على كل شيء جديد في بيته. فكثيراً ما يحاول أن يقبض على الأشياء بيديه، ويتفحصها، وكثيراً ما نراه يتطلع إلى الأشياء بعينه

ويتتبعها، والواقع أن الطفل بهذا السلوك يحاول أن يتعرف على كل شيء جديد في بيته ويحاول أن يخبره.

* عن طريق المعرفة يمكن تنمية إمكانيات وقدرات الطفل:

فالحاجة إلى المعرفة من الحاجات المهمة لدى الطفل، ومحاولة الطفل أن يتعرف على بيئته من العوامل الهامة التي إذا عولجت بحكمة، أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات.

ولذلك، فإشباع هذه الحاجة من العوامل الهامة التي يجب أن يهتم بها الآباء في تربية أبنائهم.

وسائل إشباع الحاجة إلى المعرفة:

هناك وسائل متعددة لإشباع هذه الحاجة:

(١) النشاط الذاتي:

يعتبر النشاط الذاتي من المبادئ الهامة التي أكدها علم النفس أساساً لعملية التعليم، فلنكي تتم العملية على خير وجه لا بد أن يبذل المتعلم نشاطاً من جانبه.

ذلك هو ما نسميه بالنشاط الذاتي، أي النشاط الذي يصدر عن المتعلم نفسه، وبذلك يسهل إشباع الحاجة إلى المعرفة عن طريق النشاط الذاتي الموجه.

* مميزات النشاط الذاتي:

وليس المنزل فقط هو الذي يجب أن يهتم باللعب كوسيلة للمعرفة بل إن المدرسة كذلك يجب أن تساعد الأطفال على الاستفادة من هذه الوسيلة في اكتساب المعرفة، وبذلك يمكن عن طريق هذه الوسيلة بناء شخصيات متكاملة، قادرة على التغلب على ما يقابلها من مشكلات دون عناء، لاتساع خبرتها عن طريق النشاط الذاتي.

* عيوب أسلوب التلقين:

إذا لجأ المنزل والمدرسة إلى أسلوب التلقين، وجعلاه الطريق الأساسي والوحيد الذي يطل منه الطفل على عالم المعرفة تكون النتيجة: تخرج شخصيات معلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها وهضمها.

(ب) الأسئلة:

تعتبر الأسئلة التي يسألها الطفل والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديه، والإجابة عن أسئلة الطفل إجابة تتناسب مع عمره ومستوى إدراكه من العوامل الهامة التي تساعد على نموه.

مميزات إشباع الجوع المعرفي لدى الطفل:

إن الأسئلة هي الطريق الوحيد الذي يحاول الطفل أن ينفذ منه إلى فهم العالم تمهيداً للتعامل معه.

فعندما يثير اهتمام الطفل موضوعاً ما فإنه يسأل عنه، ويسمى هذا «التعطش إلى المعرفة». . العالم النفسي (أنجلو بيري) أي الرغبة في توجيه الأسئلة «بالجوع العقلي». ويرى أنه لا بد من إشباع هذا الجوع حتى يتمكن الطفل من الحصول على إجابات الأسئلة فيتشبع هذا الجوع إلى المعرفة.

لذلك:

* فعلى الوالدين أن يعرفوا طبيعة هذه الأسئلة، حتى يستطيعوا الإجابة عليها بما يتيح للطفل النمو السليم.

* ينبغي عليهما كذلك أن يوفرنا للطفل البيئة التي يعيش فيها بحيث تكون من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة، الأمر الذي يساعد على اتساع معلوماته وخبراته، فتحقق له الصحة النفسية، والسعادة، والشخصية المتفتحة.

* مراعاة تقديم المعرفة للفرد في وقتها المناسب، وفي المرحلة العمرية المناسبة كي لا تؤدي إلى أضرار أكثر مما تؤدي إلى فوائد.

وعلى سبيل المثال:

المعلومات الجنسية التي تقدم للناس لابد أن تتناسب مع المرحلة العمرية،
والموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد.

(٥) الحاجة إلى الراحة والتروية:

(١) الحاجة إلى الراحة:

كل إنسان يعمل - سواء كان المجهود الذي يبذله جسمياً أو ذهنياً يشعر
بالرغبة في الراحة والحاجة إلى النوم.

فالمجهود الجسمي المستمر يسبب إجهاداً عاماً وألماً في العضلات، وكذلك
المجهود الذهني يسبب الشعور بالضعف والملل وعدم الرغبة في التفكير.

* منحني التعب:

هناك ما يسمى «منحني التعب»: فالفرد عندما يعمل يبدأ بطاقة معينة،
وبعدها يزداد نشاطه نتيجة التركيز، ونتيجة عوامل أخرى عديدة. . وفي هذه الحالة
يزداد إنتاجه. . لكنه بعد مرور عدد من الساعات، يبدأ يشعر بالتعب، وهو إذا
استمر يعمل فإن إنتاجه يقل نظراً لأن عامل التعب يؤدي به إلى فقدان التركيز،
وإلى تقليل الجهد. . وهنا يحتاج الإنسان إلى الراحة.

وتصبح فترات الراحة وسيلة يستعيد بها الإنسان نشاطه وحيويته. . وهذا هو
السبب في أن معظم الأعمال والوظائف تنظم أوقاتاً للراحة التي بين ساعات العمل
وتحتسبها كأنها ساعات عمل.

* مفهوم الراحة:

لا يعني فقط أوقات الراحة بين فترات العمل اليومية، بل يمتد إلى مفهوم
الراحة الطويلة المدى، يعني الإجازات والأيام التي يتعد فيها الإنسان تماماً عن
الأعمال اليومية الروتينية لمدة تتراوح بين عدة أيام وعدة أسابيع، وربما يقضيها في
مضيف أو في منطقة خلوية بعيداً عن مجال العمل.

لذلك، فإن حاجة الإنسان إلى الراحة احتياج أساسي يؤثر في تكوين شخصيته وفي قدرته على مواصلة العمل بجهد ونشاط، والاستمرار في الإنتاج المستمر البناء.

لذلك، ينبغي الاهتمام بقضاء أوقات الراحة وترتيبها باهتمام لا يقل عن الاهتمام بالعمل.

كقضاء إجازة نهاية الأسبوع خارج المنزل في رحلات أو زيارات لمناطق نائية، وبذلك يعود الفرد إلى عمله بإقبال وروح نشطة.

(ب) الحاجة إلى الترفيه؛

الحاجة إلى الترفيه حاجة نفسية وبدنية في نفس الوقت ذلك أن الإنسان حين يعمل بمزيد من التركيز يحتاج إلى قدر من الترويح والتسلية بهدف تحقيق إشباعات سيكولوجية تعوض فترات التركيز الشديدة التي تمثل إجهاداً للعقل أو فقداناً للطاقة.

فالنشاط الترويحي للفرد ينبغي أن يكون مخالفاً لطبيعة العمل الذي يمارسه، وبذلك يمكن أن يمده بالاسترخاء واللذة، فإن نتيجة النشاط الترويحي هو الانعكاس البدني والنفسي الذي يساعد الفرد على متابعة مسؤولياته اليومية دون ملل.

• قيمة النشاط الترويحي؛

١- النشاط الترويحي يساعد على الاسترخاء، ولهذا أهمية في الحياة الراحنة حيث يشتد فيها التوتر.

٢- النشاط الترويحي يساعد الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتكيف الاجتماعي الناجح.

٣- النشاط الترويحي يساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتي بالنسبة لوقت الفراغ، إذ إن كثيراً من وقت الفراغ أثناء الكبر يتحتم (بحكم الظروف) قضاؤه على انفراد.

٤- النشاط الترويحي يساعد على شغل وقت الفراغ في عمل صحي نافع، وبهذا يدفع عن صاحبه الكسل، ويرد عنه مؤثرات السوء.

٥- النشاط الترويحي يتيح للفرد الفرصة لكي يزيد قدراته بالنسبة لقدرات غيره، وبهذا يساعده على تحقيق التكييفات اللازمة للشخصية الناضجة.

٦- يكتشف الفرد عن طريق المحاولة والخطأ أي أنواع النشاط الترويحي أكثر إرضاء له، وأكثر مناسبة لوقته، وصحته، وظروفه الاقتصادية والبيئية، وكثيرا ما يكون النشاط الترويحي الذي يفضله نتيجة ذلك يستمر معه مدى الحياة.

٧- النشاط الترويحي يساعد على تكوين مستويات خلقية رفيعة.

فعن طريق اللعب الرياضي التنظيمي، يتقبل الفرد الهزيمة بروح رياضية، وإنكار الذات من أجل الجماعة، وغير ذلك من الاتجاهات الخلقية الرفيعة، التي تنعكس على عمله، وفي تعامله مع الزملاء، وفي إنتاجه.

وبذلك يشعر بالرضا، والسعادة، والثقة بالنفس، وعدم الإحساس بالنقص، والتكيف مع المجتمع. . وهذه كلها الطريق للسعادة، ومن مقومات الشخصية الناضجة.

• أنواع الحاجات الترفيهية للفرد:

يمكن تقسيم الحاجات الترفيهية للفرد إلى أربع فئات:

١- الألعاب الرياضية والنشاط الخارجي كالتزح والرحلات.

٢- النشاط الخلقى (الإبداعي) لممارسة الهوايات.

٣- النشاط الاجتماعى، كالاشتراك في الحفلات، وندوات المناقشة.

٤- النشاط المنزلى، كالمطالعة، والتلفزيون والراديو.

(ب) وأخيراً...

فإنه على الرغم من أن الفروق الفردية واسعة في الاهتمامات، وفي فرص النشاط الترويحي، فإن هناك اتجاهًا نحو بعض أنواع النشاط يمكن أن يسبغ عليها صفة النشاط المفضل.

وأيًا ما كان نوع النشاط المفضل لدى الفرد، فسوف يساعده على الخروج من دوامة العمل، ويكسبه جوانب متعددة من الناحية الترويحية والمعرفية والاجتماعية والرياضية والصحية. . . وبذلك يحقق لنفسه الصحة النفسية والاجتماعية والرياضية الصحية، وكذلك يحقق لنفسه الطريق للسعادة الدائمة، والشخصية المتكاملة، بعودته إلى عمله بنشاط متجدد وحماس متدفق يعود بالفائدة عليه، وعلى أسرته، وعلى وطنه.



الفصل الثامن عشر

طريق السعادة .. وإشباع ال حاجات الروحية للشباب

- (١) أهمية إشباع الحاجات الروحية للشباب.
- (٢) تأثير الإشباع الروحي في شخصية الفرد.
- (٣) دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية لشخصيات أبنائها.
- (٤) صفات الشخصية المتشبعة روحياً.
- (٥) وأخيراً.. ما قاله الدكتور «هنري لاثك» في كتابه «العودة إلى الدين».



(أ) أهمية الإنتباع الحاجات الروحية للإنتباب:

- * تعتبر الحاجات الروحية مظلة واقية لإشباع الحاجات الأخرى.
- * إن الحاجات الروحية أساسية للكائن الحي، ويحتاج إلى إشباعها، ولا يمكن أن يحيا بدونها.

بل إن نظام إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية يمكن أن يتهدد إذا لم يوازن بين إشباع هذه الحاجات وإشباع حاجاته الروحية.

أ. الإنسان روح لا بد أن تتنبع:

وترجع أهمية البعد الروحي إلى أن الإنسان كما أن له كيانه الجسمي والنفسي والاجتماعي، فهو إنسان له روح، وهي كيان واقعي يشعر به كل لحظة، وهذه الروح لها احتياجاتها التي لا بد أن تشبع.

ب. الإنسان لا يستطيع أن يعيش في غنى عن هذا التنبع:

إن الحاجات الروحية كلما أشبعناها شعرنا بالشبع والاحتياج إلى المزيد في نفس الوقت، ومن يشعر بنعمة الارتواء من عبادة الله ومحبته يشعر دائماً أنه لا يستطيع أن يعيش في غنى عن هذا النبع الذي يفيض ماء الحياة.

٣. الإنتباع الروحي يحقق اتزان التلخصية:

* لا يتعارض الإشباع الروحي مع إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

* إن الله الذي خلقنا بهذه الاحتياجات النوعية المتعددة هو الذي يعرف مدى احتياج الإنسان لإشباع كل منها.

* بل إن إشباع الحاجات الروحية سوف يمكن الفرد دائماً من تحقيق الاتزان في إشباع حاجاته الأخرى.

* فالبعد الروحي في حياة الإنسان متى تم إشباعه يسمح للإنسان أن يرى
بنضج كيف ومتى وبأي درجة يشبع الحاجات الأخرى التي يشعر بها.

د التمتع الروحي يعوض عن أي حرمان:

في حالة الحرمان من إشباع الحاجات الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية لأي
سبب من الأسباب يكون الشبع الروحي معوضاً عن هذا الحرمان، وحتماً دون
ظهور المتاعب النفسية الناتجة عن الحرمان: كالاكتئاب والاضطرابات النفسية.

مثال ذلك:

إذا حرم الفرد لأي سبب من الأسباب من حنان الأب أو الأم أو الاثنين
معاً، فالشعور بوجود الله بجانبه يكون معوضاً له. وفي هذه الحالة يمكن أن ينمو
نمواً طبيعياً سوياً دون أن يظهر لذلك أي آثار في حياته المستقبلية.

مثال آخر:

إذا عاش إنسان في بيئة فقيرة، وحرّم من تحقيق الكثير من رغباته المادية،
فسوف لا يصبح حاقداً أو ناقداً أو معقداً إذا كان قد أدرك علاقته بالله، واكتسب
النظرة الصحيحة للمادة وعالم الماديات. وهو لن يشعر بالحرمان نظراً لأن الغنى
الحقيقي لا يكمن في امتلاك الماديات بل في القناعة بأن القدر اليسير منها لازم
لاستمرار الحياة، ولن يحقد على الأغنياء لأنه يرى أن الله يوزع ما يحتاجه كل
فرد من الناس وفق معايير الحكمة الإلهية العالية.

(٢) تأثير الإلتناع الروحي في تننخصفة الفرد:

كثير من الناس لم يكن لهم نصيب في الحصول على إشباعات لحاجات
عدفة لديهم، لكنهم يعيشون حياة الرضا والقناعة، يتمتع كل منهم بشخصفة
سوية، وربما لا يعرف أحد منا أنهم حرّموا شئنا لأننا نخدمهم دائماً راضين مطمئنين
سعداء.

هذا نتاج الشبح الروحي والتمسك بالعلاقة بالله، وبهذا تنمو الشخصية نمواً متكاملًا بطريقة متوازنة وتمتع بالصحة النفسية والإحساس بالسعادة.

(٣) دور الأسرة في إنباع الحاجات الروحية لتتخصيات أبنائها:

إن دور الأسرة في دعم التربية الروحية بين الأبناء هام جداً، ولخطورة دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية لأبنائها، أنشئت في بعض البلاد مدارس لتعليم الكبار وتوجيههم إلى الوسائل السليمة لتحقيق هذه الغاية، ولكي تتحقق وحدة اتجاهات التربية الدينية بين الكبار والصغار.

فالمجتمع لكي يكون سليماً متجانساً يجب أن يقوم على صفات أساسية مثل: التعاون، وتبادل الثقة بين الأفراد، والمعاملة الصريحة المستقيمة، والتضحية من أجل الآخرين.

فإذا لم يدرّب الأبناء على هذه الصفات في أسرهم عجزوا عن ممارستها في حياتهم الاجتماعية بعد ذلك، مما يؤدي إلى تفكك المجتمع، وعدم وصوله إلى الرقي المطلوب.

مسئولية الأسرة روحياً نحو أبنائها:

فيما يلي سوف أوضح الأسس الروحية التي تقوم عليها شخصيات الأبناء في الأسرة:

١- يجب أن يسود الوثام الأسرة، وتجنب الخلافات، ودعم المحبة بين أفرادها.

٢- عدم وجود تيارات متناقضة في نطاق الأسرة مع الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين.

٣- اتساق القيم الدينية والأخلاقية التي يتمسك بها أفراد الأسرة كالمواظبة على الصلاة، والقراءة في الكتب المقدسة، والتمسك بالقيم الأخلاقية، والبعد عن الرذيلة.

٤- القدوة الصالحة في السلوك والتصرف من الوالدين والإخوة الكبار مع مراعاة العلاقات الإنسانية بين أفراد الأسرة.

٥- التمسك بالسمات الروحية الأصيلة للأسرة منها: العفة والحشمة، والطهارة، والوقار الجنسي، وهذه الرائحة الذكية يقدسها الأبناء منذ نعومة أظافرهم، ويصطبغون بها إلى حد أن مغريات العالم الخارجي، وإثارته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصيلة وذاك الوقار العظيم.

٦- الوطنية وعدم التعصب: فالأسرة التي يتمتع أفرادها بالصحة النفسية والروحية، تشجع أبناءها منذ صغرهم، على الاشتراك مع مواطنين يختلفون معهم في الديانة، والمذهب، والعقيدة على مستوى الوطنية، وخدمة البلاد، وتأسيس دولة يسودها الوعي الوطني، والإخاء بين المواطنين، وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار.

أما الانعزالية، والتقوقع، والتعصب.. فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التي يلزم إبادتها في الجو المنزلي.

ويستطيع الوالدان أن يساعدا ابنهما على مواجهة أي تحيز أو جفاء بيديه زميل له في المدرسة مختلفاً عنه دينياً وذلك بأن يقدم الابن روح المودة، لا عن ضعف أو جبن، بل عن قوة وإفصاح عن روح المحبة التي تدعو إليها الأديان والمفارقة في القلب.

وعلى الوالدين أن يرشدوا أبناءهم على كيفية الحياة بصفاء روحي، ونقاء اجتماعي خارجي، بإيمان اختياري داخلي في القلب، ووعي وطني مستعد لخدمة الوطن.

٧- التماسك الداخلي وحل المشكلات الناجمة عن التفاعلات المختلفة بروح الصلاة، والهدوء، والمحبة، والتسامح، وبالالتجاء إلى المشورة من أهل الحكمة والخبرة.

(ع) صفات التلخصية المنبذة روحياً:

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والمشيح روحياً يتحلى بالصفات

الآتية:

- ١- يتحلى باتزان الشخصية وعدم الثورة والعصية.
- ٢- يراعي العلاقات الإنسانية مع من يتعامل معهم.
- ٣- القدوة الحسنة في التصرفات والسلوك والكلام.
- ٤- يكون متمسكاً بالعدل والحكم في تصرفاته، أميناً في عمله مؤمناً برسالته، محباً لإفادة الآخرين.
- ٥- يكون قادراً على الاندماج الاجتماعي.
- ٦- يكون محباً للآخرين، مهتماً بحل مشكلاتهم الشخصية ومساعدتهم.
- ٧- يكون مسئولاً، طاهراً، نقياً مقدراً للمسئوليات التي يكلف بها.
- ٨- قنوعاً متحرراً من الخرافات بعيداً عن الطمع.
- ٩- مثلاً أعلى للأمانة والعفة وحب السلام.
- ١٠- عارفاً بوسائل الاقتراب من الله.
- ١١- يعكف على القراءة وحب الاطلاع في الميدان الروحي والاجتماعي والعلمي، كي يكون واسع الاطلاع في كل المجالات.
- ١٢- يداوم على التعلم، وعدم إهمال الاجتماعات الروحية، والمواظبة على الصلاة، والتمسك بالتعاليم الدينية، ودراسة الطقوس التي ينتمي إليها.
- ١٣- عليه أن يقدم الخدمات والتوجهات لمن يحتاج إليها من الأجيال الناشئة بلطف وخلق الجو الصحي والنفسي الملائم، باشاءً، ومتجاوباً، مع التقرب لهم في أوقات الراحة، والاشتراك معهم في الأنشطة المختلفة.

(٥) وأخيراً.. ما قاله الدكتور هنري لانك في كتابه (العودة إلى الدين):

«إن الشخصية السعيدة هي التي تستطيع أن تكيف مجهوداتها لتتج أعمالاً أو عادات لها تأثير طيب على الآخرين».

ويقول: «إن الطريقة الصالحة لتكوين عادات لها تأثير طيب على الآخرين هي التمسك بالدين».

ويذكر أيضاً:

إن إحدى الهيئات الأمريكية أجرت إحصاءً اختبرت فيه شخصيات الشبان والأطفال، فوجدت أن أفضل الشخصيات التي تشعر بالسعادة هي التي تلتزم بالجانب الديني، ومواظبة على الصلاة، واتباع الطقوس الدينية.

فالدين والمؤسسات الدينية لها كيفية روحية اجتماعية عميقة تستطيع بها أن تهذب شخصية الإنسان وترقى به.

فالشخصية السعيدة التي تستمتع بالصحة النفسية تأتي بالمران والتدريب، الكتب المقدسة هي أحسن موجه صحيح للإحساس بالاطمئنان والسلام الداخلي، وليتها تستخدم استخداماً دائماً دائماً في تهذيب الأبناء في البيوت.

ويقول إنه:

لولا الدين لصار كثيرون من الناس أشقياء حول مصائب الحياة، والإشباع الروحي هي الطريق إلى السعادة، والصحة النفسية.



الفصل التاسع عشر

وصايا للوصول إلى السعادة

المقدمة

(أ) الوصايا الخاصة بالصحة البدنية :

١- تجنب الإفراط في الأكل أو السهر أو الجهد.

٢- تجنب الإرهاق.

٣- تجنب السمنة :

٤- المحافظة على الجهاز العصبي.

٥- الامتناع عن التدخين.

٦- النوم أحسن علاج للمحافظة على الصحة.

(ب) الوصايا الخاصة بالصحة النفسية والاجتماعية :

١- تجنب العصبية والارق.

٢- تجنب القلق والتوتر.

٣- تجنب الإحساس بالانتقاد.



المقدمة:

إن اتباع هذه الوصايا الثمينة فيما يتصل بالنواحي الصحية، والنفسية، والاجتماعية سوف تساعدك عمومًا على الوصول إلى السعادة من خلال الاهتمام بالنواحي المختلفة التي تتعلق بالفرد.

وقد تبين أيضًا أنه بالرغم من اختلاف الناس، والفروق الفردية الكثيرة التي تميزهم، توجد قواعد عامة لا مناص للجميع من اتباعها إذا أرادوا المحافظة على صحتهم وحيويتهم بوجه عام، الأمر الذي يحقق لهم الإحساس بالسعادة. وفيما يلي الوصايا التي تمهد لك الطريق إلى السعادة، وتمدك إلى حد كبير لمركبة الاحتفاظ بالحيوية والشباب والصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

وتسهيلًا للتقسيم، جعلت وصايا في مجموعتين:

١- المجموعة الخاصة بالصحة البدنية.

٢- المجموعة الخاصة بالصحة النفسية والاجتماعية.

ولكن مع ذلك لم أستطع عزل المجاميع الثلاث عن بعضها لأن السعادة بصفة عامة تتداخل فيها المجموعات الثلاث.

ولما كانت وصاياي هذه مؤلفة من إرشادات عامة، فقد راعيت في وضعها وصياغتها مقتضيات الحياة اليومية التي لا يمكن تجاهلها.

ولذلك ستشمل هذه الوصايا: العناية بالجسم، وبالغذاء، وعن الملابس، وعن التمرينات الرياضية، وعن الحياة الجنسية، وعن العمل، وعن الحياة النفسية والاجتماعية.

وعلى الرغم أن هذه الوصايا تبدو أنها بديهيات فإنها أساسية، لا ينفي ذلك وجوب تسجيلها بين ما يجب مراعاته، وقد أردفت هذه الوصايا بوصايا تمس الحياة النفسية والعائلية.

رأ) الوصايا الخاصة بالصحة البدنية:

١- تجنب الإفراط في الأكل أو السهر أو الجهد:

الحرص والاعتدال في أمور الحياة . . فعلى الفرد أن يتعد عن الإفراط في الأكل أو السهر أو الجهد، حتى وإن كانت حالته الصحية تشجعه على عدم مراعاة ذلك . . إذ يجب الاهتمام بتغذية الجسم بمنتجات الألبان، والفاكهة والخضر، والبعد بقدر الإمكان عن الدهون والنشويات التي لم يعد الجسم في حاجة إليها.

٢- تجنب الإرهاق:

وذلك عن طريق النظام، وترتيب ساعات اليوم بحيث يمكن خلالها القيام بجميع المسئوليات بدون إجهاد.

٣- تجنب السمنة:

تبين من البحوث المختلفة أنه كلما تقدم الفرد في السن انخفضت حركته لما يعرضه بالتالي إلى زيادة الوزن، كما يصاحب عادة ذلك بعض التغيرات التي تحدث في الجسم والتي يصاحبها بعض النساء زيادة ملحوظة في الوزن يصعب التخلص منها بعد ذلك.

ولذلك ينبغي اتباع نظام غذائي، وعادات سليمة في الغذاء لتجنب زيادة الوزن:

١- التعود على تناول الوجبات في ساعات محددة، والحرص على أن تشمل هذه الوجبات كميات قليلة، ولكن متنوعة، بحيث تحتوي على جميع العناصر اللازمة للجسم.

٢- الإكثار من تناول المواد التي تغذي الجسم وتعطيه سرعة الإحساس بالشبع، وذلك مثل: الخضروات التي تأخذ مكاناً كبيراً في المعدة، في حين أنها تحتوي على نسبة محددة من السعرات . . لذلك ينصح تناولها في وجبتي الغذاء والعشاء.

٣- البدء في تناول الطعام بطبق سلطة خضراء، لأنها تشكل مساحة بالمعدة وهي في نفس الوقت مغذية للجسم.

٤- الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية.

٥- عدم الامتناع عن تناول الخبز والسكريات بصفة كلية، لأنها كلها عناصر ضرورية لاحتراق الدهون الموجود بالجسم، كما أن لها ميزة إعطاء الإحساس بالشبع واختزان السعرات الحرارية.

٦- تجنب الإجهاد: هو أكبر عدو للفرد، فالمعروف أن الإفراط في العمل الجسماني والعضلي يؤدي إلى الإحساس بالجوع، ولا تفيد معه المقاومة.

كما أنه يؤدي إلى حدوث خلل في الغدد يؤدي مثلاً إلى زيادة إفراز الكوليسترول، وهي مادة كيميائية تلعب دوراً كبيراً في السمنة.

لذلك، فإن النصيحة المقدمة هي أن يبدأ الفرد في أخذ قسط من الراحة من وقت لآخر.

٧- تجنب استخدام العقاقير الطبية لتقليل الشهية، وهناك طرق بسيطة تساعد على الرجيم مثل:

البطء الشديد في المضغ، مع الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أثناء تناول الطعام، وتناول كوب ماء قبل الطعام يساعد على امتلاء المعدة، تجنب تناول أي حلوى أو أطعمة بين الوجبات، مع ممارسة نوع من الرياضة المفضلة للفرد.

ويقول المتخصصون أن اتباع هذا النظام ضرورة بصفة خاصة للأشخاص الذين يستقر وزنهم على وزن معين، ولا يتأثر إلا بثلاثة أو أربعة كيلو جرامات أكثر وأقل.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يزداد وزنهم بصورة أكبر فيمكن أن يرجع ذلك إلى عدة عوامل مثل: وجود خلل بالغدد، أو نتيجة الإفراط في تناول المهدئات، أو وجود خلل في نسبة الكالسيوم والأنسولين الموجودين في الجسم.

(ع) المحافظة على الجهاز العضلي:

وذلك عن طريق التعود على ممارسة التمرينات الرياضية بصفة منتظمة، إذ تكفي خمس دقائق يوميا لأداء تمرين أو ثلاثة للاحتفاظ بلياقة الجسم، ومرونته، مع التركيز بصفة خاصة على مناطق الساقين والظهر والذراعين.

فبالنسبة للمعاقين يقوم الجهاز العضلي بمهمة الحاجز الذي يمنع حدوث اضطرابات في الأوعية الدموية التي تصيب النساء بصفة خاصة.

أما الذراعان، فيجب الاهتمام بهما حتى لا يصيب عضلاتهما الارتخاء.

أما الظهر، لأنه هو الذي يتحكم إلى حد كبير في المرونة العامة للجسم، وبذلك تجنب آلام الظهر الشائعة بين النساء والرجال مع التقدم في السن.

وبذلك، متى تأكد الفرد من وزنه، وسلامة جهازه العضلي يكون قد وضع الأساس السليم لمستقبل مشرق.

(هـ) الامتناع عن التدخين:

١- يجب أن تعتبر التدخين خطراً مستمراً على صحة البشر.

٢- لقد ازداد عدد المدخنين زيادة كبيرة بدخول الجنس اللطيف في زمرة المدخنين، ولم يستفد من ذلك إلا الدول التي تجعل ضريبة الدخان عنصراً أساسياً في دخلها.

٣- الإفراط في التدخين قد يساعد على نشوء أورام سرطانية في الرئة، والاستعدادات الفردية لها الدخل الأكبر في هذه الحالات، فهناك بنية تحمل مائة سيجارة، وأخرى تتضرر من خمس سيجارات.

(٦) النوم أحسن علاج للمحافظة على الصحة:

* فلا تقاوم النوم بالمنبهات المصطنعة، وإلا أساءت لبدنك ونفسيك.

* وضع في ذهنك أنك ملزم بالنوم من ٧ إلى ٨ ساعات يومياً.

* نم والنوافذ مفتوحة، وإذا تعذر عليك ذلك لأي سبب فاحرص على تهوية المخدع جيداً قبل النوم.

* النوم في الدرجة القصوى من الأهمية، لأنه وسيلة الراحة لجميع وظائف البنية ولا سيما وظائف الجهاز العصبي، فتعب الأعصاب أول ما يجب تحاشيه والتغلب عليه، لأن حالة الجهاز العصبي هي حجر الأساس في مقاومة تقدم عوامل الشيخوخة العضوية والعقلية.

(ب) الوصايا الخاصة بالصحة النفسية والاجتماعية:

(أ) تجنب العصبية والأرق:

الشخص العصبي المزاج الذي يرسم على وجهه تكشيرة مستمرة، تظهر على وجهه التجاعيد أعلى الجبهة وحول العينين، وتظهر عليه مظاهر الشيخوخة، وعبثاً تحاول السيدات إخفاءها بالكريمات. . لأنها تراكم سنين طويلة من التوتر الداخلي والغضب.

فضلاً على أن نعرض الشخص للانزعاج والتوتر لفترة طويلة يؤدي إلى استمرار العمليات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الانفعالات مثل: سرعة دقات القلب، أو تقلص الشرايين، والإحساس بالصداع. . . إلخ.

وللتخلص من العصبية:

عند الشعور بحالة الغضب والتوتر على الفرد أن يحاول القيام ببعض الأعمال التي تساعد على التنفيس عن ثورته والتخلص من هذه الطاقة المشحونة داخله.

أما الأرق:

وسببه الرئيسي هو انشغال الذهن، فيظل مستيقظاً عند النوم، ولا يأخذ فرصته في الراحة، وهو عادة يرتبط بالتوتر والعصبية، ويترك هالات سوداء حول العينين، مجرداً الوجه من الصفاء والإشراق.

وللتخلص من الأرق:

- * تجنب تناول المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة وخاصة في فترة المساء.
- * تجنب الذهاب إلى الفراش عقب تناول العشاء مباشرة، خاصة الأطعمة الدسمة، حتى لا ترتبك المعدة أثناء النوم.
- * وما يساعد على النوم الهادئ أخذ حمام دافئ قبل النوم.
- * وإذا كنت من هواة القراءة قبل النوم، فلتكن ذا طابع خفيف لا يشغل الذهن وينبهه.

(٢) تجنب القلق والتوتر:

تتعرض المرأة لضغوط داخلية تتعلق بتركيبها الفسيولوجي أكثر من الرجل، كانت المرأة في الماضي تتسم بهدوء الأعصاب، ثم تغيرت هذه الصورة، وأصبحنا نلاحظ أن نسبة كبيرة من النساء يتسمن بالعصبية والقلق والتوتر.

فما هي أسباب هذا التغير؟

- * خروج المرأة إلى العمل وتحملها ضعف مسئولية الرجل.
- * سرعة إيقاع عجلة الحياة نتيجة لطبيعة العصر الذي تعيش فيه.
- * عدم تقدير الجهد والمسئولية الملقاة على عاتق المرأة.
- * طبيعة تركيب المرأة الفسيولوجي والبيولوجي، فهي تتعرض لضغوط داخلية تتعلق بتركيبها الفسيولوجي أكثر من الرجل: يتضح هذا من التغيرات الهرمونية التي تصاحب فترات كثيرة من حياتها: الحمل، الولادة، الرضاعة، تؤثر على جهازها العصبي والنفسي.

القلق دليل الحساسية والابتكار:

يقول علماء النفس أن القلق والعصبية ليست عيباً أو نقصاً، بل على العكس فإنهما دليل على الحساسية والابتكار. فالمعروف أن المرأة العصبية المزاج والرجل

القلق يتميز كل منهما بالخيال الخصب الذي إذا استغل الاستغلال السليم يمكن حل الكثير من المشاكل التي يعجز الآخرون عن حلها. . كما أن معظم الفنانين والفنانيين المهويين يتصفون بالقلق، ويتصفون أيضاً بالذكاء والرقرة.

وللتغلب على القلق والتوتر، اللذين يؤثران على علاقتنا بالآخرين هي محاولة بذل الجهد للتغلب عليها باتباع هذه النصايا:

١- الاهتمام بالرجيم الغذائي:

المعروف أن الإنسان القلق، العصبي، يعاني في معظم الأحيان من نقص في كمية الغذاء التي يتناولها، وخاصة النقص في البروتين؛ لذلك ينبغي المحاولة في الإكثار من تناول اللبن، والحبوب والبيض، واللحوم، والأسماك والفاكهة، والخضروات، وفي نفس الوقت تقليل تناول الشاي والقهوة.

٢- الهواء والرياضة:

يحتاج الإنسان يومياً إلى استنشاق الهواء النقي وممارسة نوع من أنواع الرياضة حتى لو كان مجرد المشي حيث إنها تستنزف ما بداخله من ضغوط.

لذلك، إذا اشتدت العصبية والقلق لسبب أو لآخر، فينبغي الخروج إلى الشارع لمدة دقائق أو الدخول للغرفة وممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة، أو أخذ حمام دافئ مع محاولة الاسترخاء لفترة، فالاسترخاء من أسهل وأفضل الطرق للتخلص من القلق والتوتر والعصبية، حيث إن الاسترخاء العضلي له نفس أهمية الاسترخاء الذهني، ويساعد على تخفيف حدة التوتر العصبي.

٣- الخروج إلى الطبيعة:

تعتبر المناظر الطبيعية الجميلة أفضل مسكن وملطف للعصبية عند الإنسان، لذلك ينصح المتخصصون الناس الذين يشكون من التوتر والقلق والعصبية باقتناء بعض أواني الزرع والزهور. . فالخضرة والمناظر الطبيعية الجميلة، كالريف،

والبحر، لا تعتبر مصادر للجمال فقط ولكنها تزود الإنسان بشحنة من الراحة والسعادة، وتساعد على تحسن حالته النفسية، وتبعث في نفسه الهدوء والطمأنينة.

٤- الحرص على الحصول على عدد ساعات النوم الكافية:

فالعصبية تتضاعف وتزداد حدتها في معظم الأحيان نتيجة التعب والإرهاق فإذا كنت تعاني من العصبية فاحرص على الحصول على عدد ساعات نوم كافية ومنتظمة. . فإذا تعذر بسبب أو لآخر فاحرص على الأقل على الاستلقاء على السرير لمدة نصف ساعة بعد الغذاء، حيث إن هذه الطريقة تقتصد الكثير من الجهد والتوتر والضغط.

٥- الاهتمام بتغطية العلاقات العاطفية:

ينصح المتخصصون الإنسان العصبي بمحاولة اكتساب صداقات جديدة وتغذية الصداقات القوية، حيث إن هذا النوع من العلاقات يعتبر مصدراً غنياً لتغذية الروح والعقل عند الإنسان.

ونستطيع أن نقول أن قدرة الإنسان على الحب هي المقياس له، والإنسان العصبي يحتاج إلى الشعور بالحب أكثر من الشخص العادي.

٦- تعلم فن الاستمتاع بالحياة:

الاستمتاع بالحياة فن لا يعرفه الكثيرون، ويحتاج إلى أن نتعلمه. ويقول علماء النفس أن متاعب الإنسان النفسية تنبع من عدم فهمه الأسلوب الأمثل في الحياة.

لذلك، فالمفروض أن يحدد الإنسان أهدافه بوضوح، ويضع لتحقيق هذه الأهداف برامج زمنية، تكون هادياً له، وتساعد على التغلب على الحيرة والقلق والعصبية، هذا الإنسان يستطيع أن يعيش حياته كما يجب أن تكون.

ويقول علماء النفس: إن الإنسان يجب أن يتعلم كيف يستمتع بكل شيء: يستمتع بالعمل، والإنتاج، والخلق، وإضافة الجديد، وتحقيق النجاح، ويستمتع

بالراحة والاسترخاء، والتأمل والشعور بالفراغ، ويستمتع بممارسة الأعمال التي يحبها، وممارسة هواياته واهتماماته المختلفة.

باختصار أن يعرف كيف يعيش وقته، ويسعد في حياته.

(٣) تجنب الإحساس بالاكئاب:

إن المتاعب والمشاكل تقابل كل الناس، ولكن ردود الفعل بالنسبة لها تكون مختلفة، وبذلك يختفي الاكتئاب سريعاً عند بعض الناس، ويستمر لدى البعض الآخر، الأمر الذي يحتاج في الحالة الأخيرة إلى العلاج الطبي النفسي.

وفيما يلي كيفية مقاومة الاكتئاب:

١- تجنب التفكير في نفسك أكثر مما يجب، وإذا انشغل تفكيرك في الآخرين فسوف يقل لديك الاكتئاب بدرجة كبيرة.

٢- تجنب الانشغال بالجوانب المظلمة في كل ما تتعرض له في حياتك، وبذلك لا يستمر معك الاكتئاب.

٣- حاول أن تنظر إلى النواحي المضيئة في حياتك، وإبعاد المشاكل عن ذهنك على قدر المستطاع، وتذكر أن حياة كل شخص فيها الكثير من المشاكل وتأكد أن لكل مشكلة الحل المناسب، ويمكنك الوصول إلى الحل بطريقة سريعة إذا حاولت أخذ رأي أقرب الأشخاص إلى قلبك.

وفي هذه الحالة عدم التمسك بأرائك، وضع في اعتبارك أن تعدد الآراء يفيد في حل المشاكل.

٤- انظر دائماً للأمور بروح المرح، لأن هذا يساعدك على تقبل المشاكل الصغيرة وإيجاد الحلول لها بطريقة سريعة أيضاً.

٥- الإيحاء الذاتي بالسعادة: لا يكفي سر السعادة في تقوية الرغبة فيها، بل في الخيال الذي يصور لك السعادة. فإذا أردت أن تقاوم الاكتئاب فعليك أن توحى لنفسك بالسعادة لو تمكن منك فلن تترك مجالاً لفكرة أخرى تنطرق إليك.

٦- لا تتحسر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك: وجه طاقتك إلى العمل المنتج لتحسين حياتك، وتجنب الاكتئاب، فلن يترك لك العمل فرصة للأسى، والخسرة، والشعور بمرارة الفشل، كلما ضاعفت جهدك الأساسي زاد استمتاعك بالعمل والحياة، والتخلص من أحاسيس الاكتئاب ولا تياس إذا رأيت أنك تسير ببطء.

٧- درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب:

الشخص الذي يرغب في مقاومة هذا الإحساس للفوز بالسعادة في الحياة، يلجأ إلى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالاكتئاب، ولا يرضى بفكرة الهزيمة، ولا يوافق على وجود الخطر العاثر، والزمن الغادر، والظروف المعاكسة.

لذلك، ينبغي ألا يفكر إلا في السعادة، ولا يعمل إلا للفوز بها، ومقاومة الإحساس بالتعاسة، ومن ثم يظفر ويفوز.

٨- قو النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله:

* ليس الدين مظاهر للعبادة وحسب.

* والإنسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين وتعاليمه في تسليح منه ضد أمراض النفس، وتحصينها ضد الشعور بالتعاسة والاكتئاب، والدين يحذر من الحسد، والحقد، والخوف من المستقبل.

* لا علاج للخوف والاكتئاب سوى الإيمان بالله، ورحمته وعفوه، وكرمه، ولن يساور الاكتئاب قلباً عامراً بالإيمان.

٩- سامح أولئك الذين يخطئون في حقك:

على الشخص الذي يعاني من الحقد والتوتر والاكتئاب، أن يراجع نفسه ويبدأ في التغاضي عن أخطاء الغير للتخلص من الاكتئاب.

١٠- جدد ذهنك يومياً:

إن الطريقة الصحيحة التي تبعث السعادة في داخلك، وتقاوم بها الاكتئاب

هي:

* تجديد ذهنك يوميًا بكلمة الله كي تتغذى روحياً.

* تكون باستمرار مطلعاً على الجديد في كل ما يكتب أو يتكرر أو ينشر عن نوع عملك.

* يجب ألا تكتفي في مجال مهنتك بحظ المبتدئين، فإنك إذا جمدت في مكانك تخطاك غيرك في السباق إلى النجاح.

لذلك، ينبغي عليك دائماً أن تدرس الوسائل الجديدة، وأن تستخدم دائماً أحدث المكتشفات، وآخر المبتكرات في مجال عملك.

١١- كن إيجابياً دائماً:

لا يوجد للسلبية مكان في حياة الإنسان المؤمن المتفائل، ولأننا متصلون بقوة الله العجيبة، فيجب علينا ألا نتوقع شيئاً غير النجاح.

تجنب الذي يشكو دائماً، والمتذمر والمعقد، والأهم من ذلك تجنب تقليدهم.

لذلك، عليك أن تحرص على أن يكون حوارك وفكرك إيجابيين في كل الأوقات والظروف، والمواقف، وبذلك يمكنك أن تقاوم الاكتئاب واليأس.

١٢- اجعل من مهنتك فناً رفيعاً:

أيًا ما كانت مهنتك فلا بد لك فيها من التفوق، ولتقبل عليها بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجابة وحرزاً.

* اجعل منها فناً رفيعاً وأنت تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك وأخلصت في أدائها.

* ضرورة اعتزال العمل بين الحين والحين بتنظيم الإجازات لادخار الطاقة التي يمكن بواسطتها الاستمرار في العمل البناء المنتج، وبذلك يمكنك الإحساس بالسعادة ومقاومة الاكتئاب.

١٣- احرص على شغل وقت الفراغ:

إذا كانت الظروف لم تسمح باختيار العمل الملائم من قبل، فعلاج هذا الحال هو استخدام الفراغ بحيث يعوض عن سأم العمل، وذلك بأن تمارس هواية ما تشغلك وتعوضك الفتور في العمل فتبعد عنك الإحساس بالاكتاب، وأن أعظم هذه الهوايات هي: القراءة، وتعود الدراسة، وهي في ظاهرها هواية واحدة، ولكنها في صميمها عدة هوايات، لأن الذي يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولاً بألوان مختلفة من الهوايات والاهتمامات، وبذلك لن يسأم فراغه، ولن يقضيه ذاهلاً في غيبوبة الاكتاب.

١٤- هيئ نفسك لخدمة الآخرين وحبهم:

* إن أعظم مكافأة تختبرها في الحياة تأتي من أداء خدمات للناس، وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس.

* إن خدمة الآخرين ومساعدتهم تجبر الشخص على أن يفكر في شخص آخر بجانب نفسه، ويعمل على مساعدته، وهذا الاتجاه يخلصه من الاكتاب.

١٥- حافظ على سلامتك البدنية والنفسية والعقلية:

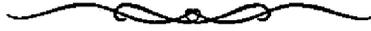
إن السلامة البدنية للإنسان يدلها عليها الأداء المنتظم لأجهزة الجسم، فإن المرء يكون سليم الجسم طالما يشعر بحالته الجسمية.

والمثل القديم يقول: «يشعر الإنسان بالمرض، ولا يشعر بالصحة إطلاقاً».

فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكراً وإتقانه في بدايته، وقبل وصوله إلى المرحلة التي يصعب عندها علاجه، ولكن النجاح في الحياة، وتجنب الاكتاب يحتاج إلى أكثر من جسم سليم.

الاهتمام بالصحة النفسية والعقلية:

وذلك عن طريق اهتمام المرء بالحياة ليس المهم كثيراً ماهيته: قد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعي أو الأصدقاء، فالشيء المهم: أن يكون لك اهتمام معين يستغرقك، ويجعل قدراتك الفعلية نشطة وحية للحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام، يجب أن تبذل في سبيله أقصى جهدك، ويجب أن تقدم عليه بكل قلبك (فإن أنصاف الحلول لا تجدي) فهذا يؤدي إلى مقاومة الاكتئاب والتوتر، والاستمتاع بالسعادة والصحة النفسية والعقلية.



الفصل العشرون

روشة للسحابة

المقدمة

- ١- تجنب التفكير في نفسك أكثر مما يجب.
- ٢- تجنب الانشغال بالجوانب المظلمة.
- ٣- تأكد أن لك شيء الحل المناسب.
- ٤- انظر إلى الأمور دائماً بوجه المرح.
- ٥- لا تحسرت على حياتك.
- ٦- اهتم دائماً بحياتك الاجتماعية.
- ٧- لا تنظم حياتك.
- ٨- حاول شغل أوقات فراغك.
- ٩- تجنب الأكل الكثير من القهوة.
- ١٠- لا تلجأ إلى تناول المهدئات.



المقدمة:

أثبتت البحوث المختلفة أن التمسك بالقيم الروحية والخلقية تساعد على توفير السعادة للفرد، وتساعد على الاستقرار النفسي والشعور بالأمان، وتزود الفرد بالقدرة على مواجهته وتحمل ضغوط الحياة المعاصرة. . وتجعله أكثر صحة وتوافقاً وانسجاماً مع نفسه، ومع أسرته، ومجتمعه، وبقية من مخاطر الأمراض النفسية.

وفيما يلي العوامل التي تساعد الفرد على التمتع بالسعادة النفسية والروحية:

(١) تجنّب التفكير في نفسك أكثر مما يجب، وإذا انشغلت بالتفكير في الآخرين، فسوف يقل لديك القلق بدرجة كبيرة.

(٢) تجنّب الانشغال بالجوانب المظلمة في كل ما تتعرض له، بل حاول أن تنظر إلى النواحي المضيئة في حياتك، وإبعاد المشاكل عن ذهنك على قدر استطاعتك، وتذكر أن كل شخص لديه الكثير من المشاكل.

(٣) تأكد أن لكل مشكلة الحل المناسب، وعليك الوصول إلى الحل بطريقة سريعة إذا حاولت أخذ رأي أقرب الأشخاص إلى قلبك، وفي هذه الحالة راعي عدم التمسك بآرائك، وضع في اعتبارك أن تعدد الآراء يفيد في حل المشاكل.

(٤) انظر إلى الأمور دائماً بروح المرح، لأن هذا يساعدك على تقبل المشاكل الصغيرة، وإيجاد الحلول لها بطريقة سريعة أيضاً.

(٥) راع كسدر هوتين حياتك، والخروج من وقت لآخر مع صديق أو قريب تنسجم معه، وهذه الطريقة تساعد على تخفيف الضغوط الموجودة في حياتك وتغيير نظرتك للأمور، فالشخص في حاجة دائماً إلى التغيير، وأخذ بعض الراحة من العمل، والأسرة.

الفصل الواحد والعشرون

أقوال ماثورة .. عن السعادة



* تعلمت أن أنشد سعادتي بوضع حد لشهواتي ، لا بإشباع هذه الشهوات .

«جون ستوارت ميل»

* قدرة الإنسان على السرور تموت بموت الآخرين ، أما قدرته على الألم فلا تموت إلا بموته هو .

«ليدي بليستمون»

* ليست السعادة في أن يظفر المرء بالكثير ، بقدر ما هي في أن يقنع بالقليل .

«ليدي بليستمون»

* لا شيء يغذي الجمال مثل السعادة .

«ليدي بليستمون»

* السعادة لا تمنح ، وإنما تتبادل .

«الكونت ديانا»

* السعادة بضاعة «تبعنا» إياها الطبيعة بضمن غال .

«فولتير»

* نحن نبغي أن نكون أسعد من الآخرين ، وهذا أمر يكون غالبًا صعب المنال ، لأننا دائما نظن الآخرين أسعد حالًا مما هم في الواقع .

«مونتسكيو»

* ما أمر أن ننظر إلى السعادة بعيون الآخرين .

«شكسبير»

* الإنسان بطبعه يريد أن يكون منبع كل سعادة من يحب أو - إذا لم يستطع - منبع كل شقاء.

«لايروبيد»

* وا أسفاه لحال الإنسان ما من قطرة من السعادة ينالها إلا ومنعها الجهل.

«بلزك»

* أحيانًا لا يشقينا أن يخدعنا أجاؤنا، بقدر ما يشقينا أن لا يخدعونا.

«لاروشفوكو»

* إني أنصح لك من يبغى صنيعًا من وزير أن يلقاه بادي الأسي، لا المرح .
فنحن لا نحب أن نرى الآخرين أسعد حالًا منا.

«شامفور»

* الحسد الذي تثيره السعادة حقيقة لا شك فيها أما السعادة نفسها فمشكوك فيها.

«إيقان باتيه»

* السعادة الحقيقية رخيصة للغاية، ومع ذلك، فما أغلى الثمن الذي ندفعه لتزييفها.

«هوسيابلو»

* الإنسان هو صانع سعادته أو شقائه.

«هنري ثورو»

* الحياة السعيدة في راحة البال.

«شيشرون»

* أسعد الناس من يقدر فضائل الآخرين، ويفرح لأفراحهم، كما لو كانت أفراحه هو.

«جوته»

* كثيراً ما يلعن الإنسان السعادة التي اشتاق إليها، ويبارك الشقاء الذي كان يخشاه، والتجربة ينبغي أن تلمبه أن يكون عديم المبالاة بالاثنين.

«الكونت ديانا»

* إن سعادتنا تتبخر في اللحظة التي فيها أن نكون أسعد حالاً مما نحن.

«لاندر»

* كل الناس يتحدثون عن السعادة، ولكن ما أقل الذين يعرفونها.

«مدام رولان»

* السعادة تنمو إلى جدار مدفنتنا، ولا تلتقط من حدائق الغرباء.

«دوجلاس جيرولد»

* القول بأن أسعد الناس هم أقلهم حساسية يذكرني بالحكمة الهندية القائلة: إن الجلوس أفضل من الوقوف، والرقاد أفضل من الجلوس، ولكن الأفضل من ذلك كله: الموت.

«شامفور»

* الإنسان الطيب وحده هو الذي يستطيع أن يسعدنا، ولكن لا يلزم أن يكون المرء شريراً كي يتسبب في شقائنا.

«إيفان يافيه»

* لا توجد سعادة إلا ونحن نشترها بقدر قليل أو كبير من الألم.

«مسز أوليتانت»

* قبل أن يموت الإنسان ويدفن لا ينبغي أن يوصف بأنه سعيد.

«أوفيد»

* أسعد فترة من حياة الإنسان هي التي يقضيها مضطجعاً في فراشه بعد أن يستيقظ في الصباح.

«د. جونسون»

* من ألوان السعادة أن نعرف إلى أي حد كان يمكن أن نكون تعساء.

«لارو شفوكد»

* السعادة تكمن في مذاقنا، لا في الأشياء الخارجية نفسها، ونحن نسعد بالحصول على ما نشتهي نحن وليس ما يجده الآخرون شهياً.

«لاروشفوكد»

* المتعة تتسلل أحياناً إلى مكان السعادة، لكنها تجده واسعاً عليها.

«الكونت ديانا»

* ليس صحيحاً أن جميع السعداء متساوون في سعادتهم، فقد يكون الفلاح والفيلسوف كلاهما قانعاً، و لكن سعادتهما ليست متساوية.

كما أن الكأس الصغيرة والكبيرة قد تكون كلاهما مليئة، لكن الكبرى تسع من الشراب أكثر مما تسع الصغرى.

«د. جونسون»

* سر السعادة أن تحب بغير اشتها، وهذه ليست سعادة.

«ديرادلي»

* السعيد لا يقول يوماً ولا يسمع كلمة: وداعاً.

«لاندرو»

