

الفصل الثاني

السعادة

السعادة

ماهية السعادة:

يختلف الإحساس بالسعادة من فرد لآخر تبعاً لميوله وتكوينه فيصف البعض السعادة بالشعور بالرضا والقناعة ويصفها البعض الآخر بإشباع الاحتياجات أو الشعور بالبهجة والاستمتاع بالحياة أو اللذة بأنواعها المختلفة.

ولكن يعتبر الرضا العام هو العامل السائد فى الشعور بالسعادة، ويتمثل الرضا فى جوانب الحياة المختلفة من دراسة وعمل وزواج وصحة وتحقيق ذات. ويمكن أيضاً تعريف الإنسان السعيد بأنه المتفائل الغير مكتئب الذى لا يصل القلق لديه إلى الدرجة الحرجة التى تخرج الإنسان من مرحلة الاهتمام والكفاح إلى درجة الاكتئاب والتعاسة والسلبية.

أوردت الدراسات الحديثة أن السعادة ليست نقيض التعاسة وإن كانا هذان العاملين لا يتلاقيان معاً فى نفس الوقت. فيوجد بعض الاحتياجات التى لو حرم منها الإنسان يصبح تعيساً ولو تم الحصول عليها لا يكون سعيداً وأيضاً توجد بعض المصادر المسببة لسعادتنا إن حرمانا منها لا نصبح تعساءً.

إن الخلافات الزوجية تصيينا بالشقاء والتعاسة ولكن الزيجة العادية قد لا تجعلنا سعداء والإنسان لا يشعر بالسعادة من عامل الصحة فقط ولكن نكتب إذا مرضنا، وينطبق على ذلك المثل الذى يقول: "إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يחס به إلا المرضى". وتعتبر الحياة الاجتماعية والأنشطة الترفيهية والرياضة من مصادر السعادة ولكن عدم إشباعها لاتصل بنا إلى درجة التعاسة، كما يعتقد بعض الناس أن الخلاص من المعاناة والألم مسببا لسعادة من نوع آخر يمكن تسميتها بالسعادة السلبية.

قد قامت بعض الدراسات بربط السعادة بعوامل كثيرة ومختلفة ولكن يمكن تجميع العوامل المتقاربة معا لنخلص إلى العوامل الستة الرئيسية التالية:

- الصحة / النشاط.
- الشخصية / الذكاء.
- الحياة الأسرية / الزواج / الأولاد.
- الحالة الاقتصادية / السكن / وسائل الانتقال.
- العمل / الدرجة الوظيفية.
- ملء وقت الفراغ / النشاط الاجتماعي / النشاط الرياضي / النشاط الترفيهي.

يعتبر الاكتئاب الوجه الآخر للسعادة ويتمثل في الإحساس بعدم التركيز والتعب والملل والأرق ويصل في حالته المرتفعة إلى التوتر والحزن والغضب والقلق الشديد وقد ينتهي إلى الانهيار العصبي والاضطراب العقلي.

ينبع الشعور بالرضا والسعادة من ثلاثة مصادر رئيسية تدعمه وتشحنه ليظل قائما ومستمرًا، وهذه المصادر هي الدعم المادى والدعم الانفعالى والمشاركة فى الاهتمامات، ويحصل الفرد على هذا الدعم من الأسرة ثم الأقارب ثم الأصدقاء وينتهى بزملاء العمل والجيران. وتحليل العوامل المسببة للسعادة وجد أن الصحة على قائمة هذه العوامل فالصحة تؤثر على العوامل الأخرى المسببة للسعادة، فالمعتل صحيا لا يستطيع أن يمارس العمل أو يشارك فى الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية بصورة كاملة وقد يؤثر المرض على دخل الأسرة سلبيا؛ فتتأثر بذلك العوامل الأخرى المسببة للسعادة مثل ملء وقت الفراغ من نشاط اجتماعي وترفيهى أو التنازل عن بعض الاحتياجات الأسرية الذى ينتج عنه النزول بالمستوى المعيشى للأسرة. إذا كانت الصحة تسبب السعادة خصوصًا إذا قارنا أنفسنا بمن حولنا الأقل منا صحة فمن ناحية أخرى فإن السعادة تسبب الصحة

فأمراض الإكتئاب والحزن كثيرة تبدأ بالقلق وتنتهى بالأزمات القلبية والدماغية مروراً بأمراض المعدة وخلافة.

والعامل الثانى فى الأهمية للشعور بالسعادة هو الحياة الأسرية والزواج، ويعتبر الإنسان المتزوج بصفة عامة أكثر سعادة من الأعزب أو المطلق أو الأرمل. وبدون شك فإن الأسرة المتفاهمة والمستقرة أكثر سعادة من الأسرة المفككة الغير متفاهمة.

وتشير الدراسات إلى أن التأثير الإيجابى أو الشعور بالسعادة نتيجة للزواج عند الذكور أعلى منه عند الإناث، مما يدل على أن للزواج فوائد للرجال أكثر منه للنساء. وقد دلت التجارب أن الرجل لا يستطيع تحمل العيش بدون زوجة فى حالة الطلاق أو وفاة الزوجة، ولكن الأنثى تستطيع ذلك إذا وجدت الدعم المادى من مال يكفى مواجهة الاحتياجات الأساسية لها ولأولادها، وهذا يدل على قوة المرأة على عكس ما يدعيه البعض من ضعفها، هذا الضعف المزعوم تستغله المرأة وتناور به للحصول على مزيد من القوة ومزيد من الحقوق.

إن الزواج شركة نستطيع أن نجعلها دائمة وسعيدة إذا بنيت على المحبة والسكينة والصحة وبعدت عن الاستغلال والعند والتسلط فكلا الطرفين عليه واجبات وله احتياجات يجب أن يوفرها أو يحصل عليها من الطرف الآخر، مثل توفير الطعام والمأوى والحاجة الجنسية والدعم المعنوى والمشاركة فى المشاعر والاهتمام بالطرف الآخر.

إن لهذه الشركة أهداف مشتركة فهى ليست مجال للصراع واستقلال الذات فإذا كنا نستطيع أن نجعلها شركة ناجحة ومستمرة فلماذا نعذب أنفسنا والطرف الآخر والأبناء بصراع يعود على الجميع بالتعاسة والشقاء. من خلال الحياة الأسرية الدافئة نستطيع أن ننشر الحب بين أطفالنا وأهلنا وجيراننا ليعيش الجميع فى ترابط وتراحم وسعادة.

ليس كل إنسان يعمل راضى عن عمله ولكن بصفة عامة فإن العمل أفضل من البطالة والعيش بدون عمل. قد يجد بعض الناس العمل مشبعا لأهوائهم ومثيرا لاهتمامهم أو أنه جانب رئيسى فى حياتهم إذا كانت الأنشطة الأخرى الاجتماعية والرياضية والترفيهية غير متوافرة. بالإضافة إلى أن العمل هو مصدر للحصول على الدخل المادى الذى يؤثر على الشعور بالسعادة، فإن العمل من الأسباب المباشرة لسعادة حيث أن عمل الفرد يفرض على المجتمع المكانة الاجتماعية التى يوضع فيها. إن رؤية إنجاز العمل وتحقيق الهدف هو الباعث الرئيسى للغبطة والشعور بالزهو والرضا والإشباع الداخلى. النجاح يولد متعة كبيرة ودافعا لبذل مزيداً من المجهود والإتقان ومحاسبة النفس من أجل الوصول إلى الأفضل، فالنجاح يعتبر حافزاً لمزيد من النجاح.

تختلف نوعية العمل كمصدر للشعور بالرضا من فرد لآخر حسباً للهواية وقدرة الفرد على أداء العمل والراتب وعوامل أخرى عديدة يتداخل فيها الفرد مع المجتمع ككل. وفى العمل يستمتع العامل أيضاً بحياة اجتماعية وتبادل الحديث، حتى إذا لم يكن الحديث جاداً ومفيداً فتبادل الآراء والخبرات والتجارب والنصائح ومناقشة الحياة الشخصية والحياة العامة من سياسة ورياضة وخلافة ومناقشة المشاعر والانفعالات الشخصية وتبادل المزاح والفكاهة يخفف من الضغوط النفسية التى قد يعيشها الفرد خارج مكان العمل. كما أن العمل يحد من الملل والفراغ الذى يعيشه الإنسان إذا كان لا يعمل. هل تؤثر الحالة الإقتصادية على الشعور بالسعادة، بالطبع يخفف وجود المال من عناء الجوع واللامأوى ولكن وجوده لا يجعل الناس سعداء فتأثير المال محدود فى الشعور بالرضا الداخلى. قد يشتري المال المتعة ولكنه أيضاً قد يتسبب فى القلق والتعاسة فمن أجل المال يجب أن نبذل مجهود جسدى وعقلى ونفسى إما للحصول عليه أو خوفاً وقلقاً لضيعاعه، خصوصاً إذا كان الإنسان قليل الإيمان بالله.

لقد أثبتت الدراسات المقارنة أنه لا يوجد فروق كبيرة فى مستوى السعادة فى البلاد الغنية مثل أمريكا وأوروبا واليابان عنها فى البلاد الفقيرة فى أمريكا اللاتينية وأفريقيا وبعض البلاد الآسيوية، قد يوجد التفاوت فى السعادة داخل البلد الواحد بين الغنى والفقير، فالإنسان دائم المقارنة بين أحواله وأحوال أفراد المجتمع المحيط وإن جاءت المقارنة فى غير صالحة فإنه يشعر بالاكتئاب والتعاسة لإحساسه بالحرمان والنقص.

نعود إلى الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والرياضية وملء وقت الفراغ. بدون شك إذا حيدنا العوامل الأخرى فإن الإنسان الاجتماعى الرياضى الذى لديه عدد كثير من الأصدقاء ويستطيع أن يستمتع بمباهج الحياة ولذاتها أكثر سعادة من غيره. إن لهذا العامل تأثيرا كبيرا نسبيا وأهمية فى مرحلة الشباب وفى مرحلة منتصف العمر وتراجع أهمية هذا العامل بمرور الوقت خصوصا بعد الزواج عند معظم الناس ليحل محله فى الأهمية عامل الزواج وتكوين واستقرار الأسرة وتربية الأطفال. حيثئذ تتحول الصداقة فى الغالب إلى اجتماعات ومناسبات أسرية، وقد تظهر الفردية الأسرية بعد بلوغ الأولاد سن المراهقة وانفصالهم عن الأسرة فيبحث كل فرد من الأسرة عن ذاته مع الأصدقاء أو الأقارب بعيدا عن باقى أفراد الأسرة أو فى دور التعليم أو فى مجال العمل أو النادى.

إن احتياج الفرد للأصدقاء يتلخص فى المساعدة العملية والمعلوماتية التى يوفرها الصديق وفى الدعم النفسى من تعاطف ومشاركة فى الأنشطة الترفيهية والرياضية والاجتماعية، فحب الاجتماع والمجتمع غريزة وإن اختلفت قوتها من إنسان لآخر فانه يجب على الإنسان إشباعها عن طريق شبكة من العلاقات الإيجابية المثمرة التى تعود بالفائدة على جميع الأطراف بدون استغلال.

إن الفراغ الذى أحدثه التطور التكنولوجى الحديث هو أساس حالة الملل التى تعترى الإنسان والتى عبر عنها الفيلسوف الألماني شوبنهاور فى قوله: إن الإنسانية قد حكم عليها أن تتأرجح بين طرفين أحدهما الضيق وثانيهما الملل.

إن الإنسان يشعر بالرضا والسعادة من ممارسة أنشطة وقت الفراغ مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون والأفلام أو حتى الجلوس فى استرخاء وكسل مع سماع الموسيقى أو بدونه، وأصبح المشى فى الوقت الحالى رياضة ونشاط لملء وقت الفراغ. وتعتبر جلسات الأصدقاء وتبادل المزاح والنكات بالنسبة للمراهقين والشباب وكذلك جلسات النخبة بالنسبة للسيدات فى جميع الأعمار من الأنشطة الفعالة للتغلب على ملل وقت الفراغ.

يجب أن نعيش السعادة حتى فى أوقات المعاناة، فعندما يكون للمعاناة معنى وهدف نأمل أن يتحقق بالصبر وتحمل الألم الناتج منه نستطيع أن نشعر بقدر من السعادة أو على الأقل نسعد من ترقب السعادة القادمة. قد يكون هذا النوع من الفلسفة مطلوب كإجاء بالسعادة وكعلاج نفسى أو كمهدئ لنفسيتنا التى قد تنهار إذا طالت مدة المعاناة.

لقد استطاع العلم الحديث التغلب على كثير من المشكلات الحياتية، واستطاع الإنسان أن يحافظ على أداء الجسم لوظائفه باستخدام العقاقير والجراحة، كما استطاع أن يستغل الطاقة بأنواعها المختلفة واستطاع الإنسان أيضا بالتقدم فى نظم الاتصالات أن يجعل هذا العالم كقرية صغيرة وأن يخفف من ملله بإشباع غريزة حب الاستطلاع عن طريق الراديو والتلفزيون والتليفون والأقمار الصناعية، ولكن فشل الإنسان الحديث أن يضع يده على سر الحياة الأكثر سعادة بالرغم من أن علوم الفلسفة والمنطق والاجتماع من أقدم العلوم.

يمكن القول أن علم النفس الحديث وعلم الاجتماع قد ساعدا فى حل كثير من المشاكل النفسية والاجتماعية ولكن لماذا لا نسير قدماً بسرعة أكبر نحو سعادة الإنسان؟.. لماذا لا نحاول تحديث علم جديد يسمى بعلم (فن إدارة مشاكل الحياة للوصول إلى السعادة)؟ كما رفعنا راية علوم البيئة والحفاظ عليها يكون هذا العلم أشمل من علم الاجتماع وعلم النفس ليشمل مثلاً علم الإدارة والتفاوض ونشاط وقت الفراغ.

إن الحياة التعيسة طويلة بألمها، فإذا أسقطنا فترات التعاسة من حساب سنوات عمر الإنسان فإنه يتبقى فقط السنوات التي عاش فيها الإنسان سعيداً، ولكن للأسف ستكون سنوات قليلة.. قليلة جداً فالقلق والتوتر موجودان ومستمران والمدنية الحديثة تضغط علينا بمزيد من القلق والهم اللذين يعتبران العدو الرئيسى للسعادة.

* * *

الشخصية

ما العلاقة بين السعادة أو الرضا العام والشخصية، هل السعادة هي جزء من ذات الفرد وشخصيته أو تعتمد على الأحداث والمواقف التي يمر بها من حيث أنها مسببة للسعادة أو التعاسة ؟ بالطبع كل من العاملين يؤثران على المزاج الشخصي للفرد وعلى طريقة معالجة الموقف الذى تتعرض له. تتبع الصفات الشخصية للإنسان من التفاعل بين طبيعة الإنسان المتوارثة وتنشئته. إن الفرد بشخصيته وكونه نسيج يختلف من شخص لآخر وإن وجدت بعض الصفات المشتركة.

دعنا نستعرض العوامل التى تؤثر فى صفات الفرد وترتبط بالمزاج العام للإنسان والتى تكون شخصيتنا الدالة فى الزمن أى التى تتغير دائما مع الزمن:

أولاً: الوراثة (Inheritance):

يحتوى جسم الإنسان على حوالى ١٠٠ تريليون (مليون مليون) خلية. إن مادة الصفة الوراثية فى (الجين) والتى تدخل فى عملية انقسام الخلية هى حامض النيوكليك - أو الدنا (Dexoyribo Nucleic Acid-DNA) - المنتظم فى جزئيات تسمى كروموزومات (Chromosomes) يصل عدد الكروموزومات الطبيعية مزدوجة الشفرات داخل الخلية الواحدة إلى ستة وأربعين كروموزوماً، بينما يشتمل كل حيوان منوى وبويضة غير ملقحة على نصف هذا العدد، وعندما يندمج الحيوان المنوى مع البويضة تقوم بمجموعة الكروموزومات الأحادية بتكوين العدد الطبيعى فى كل خلية. تتكون الكروموزومات فى الكائنات التى تتكاثر جنسياً من أزواج متماثلة تسمى الكروموزومات المتناظرة، إحداهما متوارثة من الأب والأخرى متوارثة من الأم ويعتقد علماء الأحياء أن ٣٪ فقط من دنا الإنسان هى التى لها وظيفة أما الباقي فيعتبر بدون وظائف.

توجد مادة وراثية أخرى تسمى بالـرنا (Ribonucleic Acid-RNA) تمثل نسبة بسيطة من صور الحياة. تتشابه الدنا مع الرنا فى أنهما يتكونان من سلسلة طويلة من وحدات بنائية من النيوكليوتيدات، وتكون هذه السلسلة مزدوجة فى حالة الدنا ومفردة فى حالة الرنا وكلاهما يتكاملان لتخليق البروتين (Protein Synthesis) الذى يعتبر وحدات بنائية من الأحماض الأمينية. يؤدى كل نوع من هذه الأحماض وظيفة معينة. ومن أمثلة البروتين المعروف لعامة الناس الانسولين الذى يحتاجه يومياً مرضى السكر.

يطرأ على الدنا تغيرات كثيرة وتزول معظم هذه التغيرات حيث تقوم مجموعة إنزيمية بإصلاح هذه العيوب أو هذه التغيرات وتعتمد عملية الإصلاح على وجود نمطين من المعلومات الوراثية، تستخدم السليمة لإصلاح التالفة. ولا تحدث عملية الإصلاح إذا حدث التلف فى النسختين.

يرتبط عمل بعض الجينات بإفرازات هرمونات الفرد مثل هرمونات الجنس التى تحدد صفات كل جنس من ذكر أو أنثى وهى المسئولة على ظهور الشعر فى بعض الأماكن على الجسد وكذلك خشونة الصوت بالنسبة للذكر وهى المسئولة أيضاً على نعومة الصوت وكبر الثدي والأرداف بالنسبة للأنثى.

تكمن الشفرة الخاصة بكل عمليات الحياة والمعلومات الحياتية والطبيعية الفريدة لكل كائن حى داخل الدنا. تغذى أول خلية من الدنا المسماة بالجينات الطبيعية بكروموزومات البويضة كاملة التلقيح التى لها وظائف قائمة بذاتها، وتعتمد الصفات المميزة للكائن الحى على ترتيب وبنية الجينات. تبرمج كروموزومات البويضة كاملة التلقيح أول انقسام للخلية وكل المراحل التالية لنمو الجنين إلى أن يصبح كائن مستقل بأعضاء لها وظائفها ومدون عليها نماذج لسلوك معين يسمى بالـغرائز (القتال - حب الاستطلاع - الجنس - التملك - الخنوع - الأمومة - حب الاجتماع -....) بالإضافة إلى الغرائز، يرث الإنسان من الوالدين أو الجدود الصفات الوراثية الأخرى مثل لون البشرة ولون العينين ولون الشعر، الطول أو القصر، البدانة أو النحافة.

أثبتت الدراسات الهندسة الوراثية أن الجينات مسئولة عن التفاؤل ودرجة تقبل المخاطرة؛ وعن ٥٠٪ من قلق الإنسان الذى يسبب لنا التعاسة، أما النصف الآخر من القلق فهو نابع من البيئة المحيطة والمجتمع الذى نعيش فيه. هذا القلق الذى قد يسبب لبعض منا الخوف من الخروج إلى الشارع أو الخوف من اتخاذ قرار معين أو يجعل الإنسان يشعر بعصبية عند سماع رنين التليفون خوفاً من سماع خبر غير سار.

يجرى فى الوقت الحاضر أبحاث لرسم خريطة كاملة لكل جينات الإنسان مما سيمكن الإنسان من تعديل طاقمه الوراثى وفقاً لما يريده من صفات أو نزع بعض الصفات الغير مرغوب فيها عن طريق إدخال أو استئصال جينات الصفات المطلوب تغييرها إلى أو من الخلية الجينية الأولية. أيضا سيستطيع الإنسان من تطوير أداء وظائفه لتقوم بالعمل المنوط به على درجة أعلى من الكفاءة. كما يجرى الآن أبحاث لإدخال جينات معدلة لسلوك الجينات العدوانية أو إدخال الجينات المسؤولة عن السلوك العدوانى إلى مرحلة الكمون وبالتالي يمكن نشئ أجيال قادمة ذات ميول سليمة لا تميل إلى العدوان أو الصراع. وحيث أن الحروب والصراع تساعد على الاختراع والتقدم فقد تفقد الحضارة تطورها المستمر وقد تصبح الحياة رتيبة ومملة بدون التأرجح بين السعادة والصراع وقد يتحول الإنسان إلى آلة متحركة عديمة الإحساس والانفعال.

ثانياً: الدورة البيولوجية (Bio Rhythms):

والتي تحتوى على ثلاث دورات فرعية وهى الدورة العاطفية أو المزاجية بطول ٢٨ يوماً والدورة الذهنية بطول ٣٣ يوماً والدورة النشاطية بطول ٢٣ يوماً وتبدأ هذه الدورات من تاريخ ميلاد الفرد وتتغير شدة أو قوة مقدار الإحساس بها إيجابياً أو سلبياً من فرد لآخر. يمكن حساب هذه الدورات كل على حدة بقسمة عدد الأيام التى عاشها الفرد (من تاريخ الميلاد وحتى اليوم الذى يتم فيه الحساب - آخذاً فى الحسبان السنوات الكبيسة) على طول الدورة

ثم يسقط الرقم الصحيح من ناتج القسمة ويضرب كسر ناتج القسمة فى طول الدورة للحصول على موقعنا فى الدورة. فإذا حدث هذا الوقوع فى النصف الأول (من اليوم الثانى من الدورة إلى منتصفها) يكون الإنسان فى حالة مزاجية مرتفعة إذا كانت الدورة التى نقوم بحسابها هى الدورة المزاجية مثلاً أما خلال النصف الثانى من الدورة فيكون الإنسان مكتئباً وعصبياً نسبياً وفى حالة مزاجية منخفضة، وتعتبر أيام التغير من السالب إلى الموجب أو العكس (اليوم الأول واليوم الخامس عشر فى الدورة المزاجية) هى أيام حرجة من حيث الحالة المزاجية المنخفضة التى قد تؤدى إلى الانفعال الحاد والعصبية الزائدة .

وبنفس الطريقة يمكن حساب موقعنا اليومى من الدورة الذهنية والدورة النشاطية، ولكن يجب أن نأخذ فى الاعتبار أن الأحداث الغير عادية قد تغير من طبيعة الدورة فسماع خبر سيئ مثلاً يصيب الإنسان بالضيق بالرغم من وقوع هذا الحدث فى النصف الأول من الدورة المزاجية وأيضاً الأحداث السعيدة تخفف من حدة الدورة المزاجية المنخفضة.

ثالثاً: ميعاد الميلاد وارتباطه بالكواكب والنجوم:

يقوم علم التنجيم (Astrology) على شرح الرموز المتعلقة بسلوك البشر وأنشطته المختلفة، وليس بمعناه العامى بمعرفة الغيب الذى لا يعلمه إلا الله. ولد الإنسان فى عالم يعج بالحياة التى هى عبارة عن نظم للطاقة، فكوكب الأرض نظام من داخل نظام طاقة الشمس، والشمس نظام من داخل نظام طاقة المجرة التى بدورها جزء من نظام الطاقة الكونى. يتغير المجال المغناطيسى بين الشمس والأرض وبين الأرض والقمر، وكذلك بين الأرض وباقى كواكب المجموعة الشمسية كنتيجة لتغير مواضعهم بالنسبة لبعضهم البعض ما يؤثر على طباع الإنسان.

قام علماء التنجيم بتقسيم السنة إلى اثنى عشر برجاً، ولمواليد كل برج من البشر صفات مميزة، قد تختلف قوتها من فرد لآخر ولكن بصفة عامة يمكن اعتبار هذه الصفات مشتركة لجميع مواليد البرج الواحد.

الحمل: متأكد من ذاته - نشيط - متعجل النتائج - لديه روح المغامرة والريادة - شجاع - يميل إلى الصراحة والصدقة - عدواني - أناني - مجادل - حشن الطباع - متفائل أكثر من اللازم - فى الحب حاد الطباع ويميل إلى الحرية. الثور: حازم ورصين- متأن - راسخ - ممسك - حذر - مستاء - عنيد - يحب الأمان - يمكن الاعتماد عليه - متسامح - ملتصق بداره - استعبادى - بطئ الحركة - لا يحب التناقض فى الحب ودود وملكى وشهوانى.

الجوزاء: متكيف مع الظروف - كثير الكلام - متقلب - كثير الحركة - يميل إلى التغير والتنوع - سهل الإثارة - ظريف - غير ممل - متناقض مع نفسه - ليس لديه القدرة على الاستمرار-ماكر فى الحب متقلب وغير عاطفى.

السرطان: حساس جدا - من السهل أن يتألم بالرغم من أنه يعطى انطباع خارجى بالقسوة - متقلب المزاج - تطرف فى العاطفة - يحب الأمان - متشبث برأيه - متعصب لأهله وقومه -وطنى - من السهل إثارته - فى الحب عاطفى ورومانسى.

الأسد: كريم - شهم - متحمس - متباه ومغرور - مجتهد - مستبد - متأكد من ذاته - متغطرس- قائد - عقل متفتح - منظم - يحب الأعمال الكبيرة - يعطى البهجة لمن يحبه.

العذراء: انتقادى - يقيم الحياة بالمنطق والحقائق - يميل إلى التحليل - صعب الإرضاء - يميل إلى المحاكاة - مرتب - حى الضمير - متحفظ - كتوم - لديه طهارة - فى الحب إما تقليدى أو يستخدم طاقاته العقلية التحليلية.

الميزان: عطوف - سهل الانقياد - دبلوماسى - متعاون - يميل إلى السلام والانسجام - يميل إلى الجمال والفن - كسول - ذكى - ليس لديه ثقة بالنفس - فى الحب رومانسى وعاطفى.

العقرب: تفكير داخلي عميق - لديه قوة إرادة - لديه نفاذ بصيرة - وقوة
إقناع - صبور - تحليلي وتخيلي - عنيد - غيور - مدمر - فى الحب
غيور وانفعالى.

القوس: يميل إلى المثالية والخير - بشوش - محب للحرية - متفائل - محب
للسداقة - محب للرياضة - ذو بصيرة - ذو اتجاه دينى وروحى - متطرف -
متباهى بنفسه - فى الحب متحمس ويميل إلى الحرية.

الجدى: صبور - حذر - محبط - محب للنظام - حكيم - متشاكل - مطيع
- دقيق فى اتباع الأوامر - عقلية غير متفتحة - متشائم - تقليدى جداً - فى
الحب حذر ومحافظ وبارد.

الدلو: ميل للشعور الإنسانى - تفكير تقدمى - حازم - متكبر - أفكار
ثورية غير تقليدية - لا يمكن التنبؤ بأفعاله - الميل للصدقة - الميل إلى الغير عادى
- - عنيد - متمرد - متقلب - فظ - ثائر - غريب الأطوار - فى الحسب
متحمس ومتمرد.

الحوت: عاطفى - حساس - رحيم - سهل القيادة - سهل البكاء - سهل
تلبية النداء للمساعدة - طبيعة متدفقة لكن غير منظمة - غير عملى - من السهل
خداعه - مفرط فى الحب عاطفى وخاضع.

رابعاً: الخبرات والمعلومات المكتسبة:

التي تتكون على مدى عمر الإنسان والتي تختلف نوعيتها فى مجالات التعاليم
والعمل والاحتكاك بالآخرين داخل المجتمع الذى نعيش فيه والمجتمعات الأخرى،
والتعرف على بيئات وحضارات مختلفة وطبيعة جغرافيا مختلفة عن التي نعيش
فيها، وما تم اكتسابه من قراءة ومشاهدة واستماع وتجارب الإنسان طوال
سنوات عمره من رفاهية وبؤس / فرح وحزن / بشاشة واكتئاب /....

قد تتأرجح شخصية الإنسان بين طرفى النقيض والبون بينهما واسع ومجال التغير كبير، لقد ذكر الفيلسوف أرسطو أن الشجاعة وسط بين التهور والجبن وأن الاعتدال وسط بين الشره وجمود الشهوة وأن الكرم وسط بين التبذير والبخل، ويظل خير الأمور الوسط ويصبح التطرف فى كلتا الاتجاهين مرض، فشدة التقشف أو شدة الإسراف مرض، وشدة القسوة أو شدة الشفقة مرض كما يعتبر من يبالغ فى النبل مريض مثل صاحب الضمير المتبلد. أن معايير القيم والأخلاق نسبية وغالبا ما يطوعها الإنسان حسب مصلحة الفردية فنعتبر الضن من جانبنا حرص كما نعتبر الضن من الآخرين بخل وشح، أحيانا نعتبر أنفسنا حكماء إذا تصرفنا تصرف الجبناء وأحيانا أخرى نعتبر تهورنا شجاعة ودفاع عن الكرامة.

إذا كانت شخصية الإنسان هى محصلة ما ورثه داخل جيناته وما اكتسبه من تجارب، فلم ولن تكن أبداً شخصية الإنسان ثابتة بل هى شخصية متغيرة مع الزمن، فالاحتمال وارد أن يصبح الوفى ندلاً بعدما عانى من الاستمرار فى عملية الوفاء وأن يتحول الكرم إلى إمساك وتقتير بعد ما قاسى من الذين شملهم كرمه وأن يتحول الشجاع إلى جبان بعد أن أدمى جسده طعنات العراك أو أن يتحول الجبان إلى شجاع بعد أن ثارت كرامته بعد طول المهانة والازدراء. من الممكن أن تغير تجارب الزمان الإنسان النقى الورع إلى إنسان خبيث لقيم أو أن يتحول الجبار العاتى إلى إنسان زاهد أمين، كل الاحتمالات واردة وعلى الإنسان ألا يصد من التغير فى طباع البشر فهى محصلة تجارب الزمان.

وأخيراً من هم السعداء؟ بالطبع السعداء هم هؤلاء الناس الذين ينظرون إلى الأمور من جوانبها المتفائلة، هؤلاء الذين لديهم نظرة إيجابية ويتوقعون الأحداث المبهجة فى المستقبل. ومن تفاعل الأربع عوامل التى سردناها مسبقاً نصل إلى أننا قد نجد أنه يوجد بصفة عامة أشخاص متفائلين أو راضين وأشخاص متشائمين، أشخاص لهم مزاج إيجابى مرتفع أو مزاج سلبى منخفض، أشخاص راضين عن

حياتهم وأشخاص قانطين، ولكن لا يوجد بصفة عامة إنسان سوى يمكن أن نعتبره دائم السعادة أو دائم التعاسة والاكتئاب، إلا طبعاً فى حالات الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية. فبصفة عامة أيضاً ترتبط الشخصية السعيدة بالانبساط والعلاقات الاجتماعية والرياضية والثقافية أما الشخصية التعيسة فهى ترتبط بالوحدة والبعد عن الناس وعدم المشاركة الوجدانية مع الآخرين.

ترتبط السعادة أيضاً بحل الصراعات الداخلية والخارجية للفرد وتحقيق التكامل فى الشخصية بحيث ينخفض التفاوت بين التطلعات والإنجازات - رحم الله امرأاً عرف قدر نفسه - فإذا كانت قدراتنا محدودة وجب الحد من تطلعاتنا وإذا وجدنا أنه باستطاعتنا أن نعمل فلنعمل بكل جهدنا لتحقيق أهدافنا ولنشعر بنجاحنا ونحصل على السعادة. وللوصول إلى التكامل فى الشخصية يجب أن يكون لدينا القدرة على التخطيط الأمثل فى مجالات حياتنا المختلفة من وقت ومال وتعليم وعمل وملء وقت الفراغ وخلافه فحل المشاكل والوصول إلى الهدف بالتخطيط الأمثل المرن هى مهارة تستحق منا الجهد لممارستها على الوجه الأكمل، ويمكن القول بأن المرونة هى الياى أو الجهاز الذى يمتص صدمات عدم تحقيق المخطط أو الانحراف عن الخطة المأمولة تبعاً لظروف طارئة لم تكن فى الحسبان، فهذه الذات بتقبل هذه الأمور وبالإيمان بالقدر يمكن التغلب على الإحباط والفشل الذى قد يصيبنا بالرغم من الدراسة والتخطيط قبل القيام بعمل ما وبالرغم من الجهود الذى نبذله لإنجاز هذا العمل.

إذا لم تكن شخصية الإنسان مكتئبة بطبيعتها فإن ضغوط الحياة الكثيرة والمتنوعة مثل فقدان أحد من أفراد الأسرة أو فقدان صديق أو حالات التفتت الأسرى أو مشاكل العمل أو المشاكل الصحية قد تسبب الاكتئاب، ومع تراكم أسباب الاكتئاب وتزايد الضغوط فإن الحالة النفسية للمكئب قد تصل إلى مرحلة الخطر. فإن الإحباط المتكرر فى فترات غير متباعدة وعدم تحقيق أهداف يصبو إليها الإنسان، أى الفشل المستمر يصيب الإنسان بالاكتئاب وبالميل العدوانية.

وأَسباب الفشل كثيرة يرجع بعضها إلى نقص الكفاءة أو نقص الإمكانيات المادية والاتصالية (علاقات عامة) أو عدم بذل الجهود اللازم للنجاح وتحقيق الهدف، ويرجع بعضها أيضا إلى أسباب قدرية لا يستطيع الإنسان منعها أو التحكم فيها. بالإضافة إلى تأثير الوراثة على الميول العدوانية الذى يعتبره كثير من الباحثين فى مجال علوم الوراثة والهندسة الوراثية تعبير طبيعى داخل الإنسان، فقد دلت الدراسات على ارتباط العنف بالإحباط، وإن لم يودى الإحباط إلى العنف فغالبا يسبق كل عنف نوع من أنواع الإحباط وتظهر هذه العلاقة بوضوح فى سنوات الطفولة والاهة فعندما لا يستطيع الطفل المراهق أن ينال ما يريد فانه يحطم ما يراه أمامه. ويتصرف الإنسان الناضج سنا الغير ناضج عاطفيا نفس تصرف الطفل أو المراهق. ويرتبط العنف بالإحساس بالنقص والخوف من الفشل فالإنسان العدوانى يميل إلى العنف كاستجابة تعويضية عن إحساسه بالنقص أو خوفه من الفشل. كما يمكن أن يكتب العنف عن طريق التقليد من المجتمع المحيط أو من المشاهدة فى وسائل الإعلام المختلفة.

تقل القدرة على التمتع بالحياة والتمتع بالسعادة عند الإنسان الذى يستعذب الملل والتعب والذى يستسلم لليأس، فالإنسان المتردد الخائف الذى لا يثق فى نفسه بل يعتمد على الحظ وما يأتى من الآخرين يفقد القدرة على تخطى الصعاب والتغلب على اليأس والألم.

ان طريقة التفكير السلبى وتحميل ا ات أكثر من طاقاتها فى حالات الفشل تزيد من درجة الاكتئاب، وعن طريق التمسك بالإيمان بالله ومراجعة النفس فى أسباب الفشل والتعلم من تجاربنا المختلفة التى إما مررنا بها شخصيا أو مرر بها أحد من معارفنا أو اكتسبناها عن طريق القراءة أو المشاهدة، فإنه يمكننا تخفيف ضغط الاكتئاب حتى يتم الشفاء منه. وعقاب الذات عند الفشل من أسوأ ما يتعرض له الإنسان، فكل إنسان يتعرض للفشل على الأقل فى مجال ما من مجالات الحياة فلا يوجد إنسان كامل وقادر طول الوقت فإذا اقتنعنا بأننا بشر نصيب

ونخطئ، ننجح ونفشل فإننا نستطيع أن نتجاوز هذا الفشل الطارئ ونبدأ الحياة من جديد بتفاؤل فى رحمة الله - فالله رحيم معين - إن الأهداف فى الحياة كثيرة والفشل فى تحقيق هدف أو أكثر لا يعنى أن الحياة كثيفة بل بالعكس، فوجود التعاسة عند الفشل تزيد من الإحساس بحلاوة النجاح التام ، ولذة تحقيق الهدف عند النجاح، يجب ألا نياس ونبدأ دائماً من جديد بالأمل فى تحقيق الهدف والوصول إلى النجاح فإذا أغلق فى وجهنا باب فوجد غيره ألف باب يمكن أن يفتح لنا، المهم أن نعمل للوصول إلى الأبواب الأخرى ونطرقها والله يحب كل مجتهد دؤوب.

فلتتعلم من أسباب فشلنا ونترك الماضى فقد انتهى ونتفاءل للمستقبل، ولنعش سعداء فالحياة قصيرة لا تستحق منا الوجوم، فلنترك الصراعات الداخلية وننمى علاقاتنا الاجتماعية ونعمل بجد وننظم وقتنا ونبحث عن أنشطة وأهداف مفيدة، ونقوى إيماننا ونبدأ من جديد فإن كان الماضى مرّاً فالمستقبل بإذن الله أحلى.

* * *

الذكاء

يعرف الذكاء بأنه القدرة على حل عملية عقلية بشكل صحيح، قد تكون العملية منطقية أو رياضية أو فلسفية أو فى أى مجال آخر يتطلب التفكير والتصرف واتخاذ قرار.

وهو أيضا القدرة على الاستجابة الصحيحة للحقائق القائمة فى الحياة بصفة عامة، وفى المجتمع الذى يعيش فيه الإنسان بصفة خاصة.

لقد كثرت تعريفات ومقاييس الذكاء، ويمكن تلخيص هذه التعريفات فى النقاط التالية:

- القدرة على التفكير المجرد والقدرة على الاستجابة لأى مؤثر بشكل صحيح.

- القدرة على كبت الغرائز تحت ظروف معينة.

- القدرة على اكتساب المعلومات والقدرات والتعلم والاستفادة من التجربة والتكيف مع المجتمع المحيط والتكيف مع بيئة دائمة التغير، فإن أكثر الناس نجاحا فى الحياة هم الأكثر مرونة.

- القدرة على التمييز بين القضايا المختلفة والتوصل إلى العموميات من الجزئيات واستبعاد المعلومات الغير مناسبة.

- القدرة على الاستجابة بمرونة وسرعة لمختلف المواقف مع عدم الانحياز الخاطئ، أى عدم التقيد باتباع سلوك معين عند التعرض لنفس الموقف بطريقة تكرارية مشابهة وإلا سيتحول سلوك الإنسان إلى سلوك آلى غطى وليس سلوكا بشريا ذكيا.

- القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة بناء على الإدراك الحسى والعقلى لجوانب المشكلة والاحتمالات الواردة ونتائج جميع الاحتمالات واتخاذ أفضل القرارات التى تؤدى إلى تحقيق أفضل النتائج.

- القدرة على استنباط القوانين العامة من الأمثلة المحدودة ومعرفة جوهر الأشياء بالمقارنة بين أنواع المعلومات المختلفة.

- نقل التجربة والخبرة الذاتية إلى مواقف ومجالات جديدة للتعرف على أوجه التشابه فى هذه المواقف والتعامل معها.

- القدرة على اكتشاف الأخطاء وتصحيحها وصولاً إلى تحسين الأداء.

- القدرة على فهم وتحليل المواقف الغامضة وغير التقليدية باستخدام أسلوب الاستنتاج المنطقى وكذلك القدرة على ربطها بالمواقف المشابهة.

دلت الدراسات التى أجريت على ارتباط الذكاء بمراحل العمر على زيادة القدرات العقلية للشخص الطبيعى بتقدم العمر حتى حلول سن السابعة عشر، ويصل معدل الذكاء إلى ذروته من سن الثامنة عشر حتى حلول سن الثلاثين ثم يبدأ مستوى الذكاء فى الانخفاض التدريجى.

قد يكون الشخص ذكياً فى أوقات معينة وذو ذكاء متدنٍ فى أوقات أخرى نتيجة لعوامل خارجية مثل الإجهاد أو القلق أو الخوف أو الإثارة أو المرور بالجزء السلبي من الدورة العقلية (Intellectual Cycle) التى تستمر لمدة ١٧ يوم سلبياً.

إن جزءاً من الذكاء وراثى والجزء الآخر مكتسب من البيئة ويختلف العلماء على النسبة المئوية لكل من الجزئين فالبعض يعتقد أن الجزء المكتسب يصل إلى الثلث والجزء الوراثى ثلثين والبعض الآخر يعكس النسبة إلى ثلثين للجزء المكتسب وثلث للوراثى.

ويختلف نمط التفكير من شخص لآخر، وعلى وجه العموم يوجد أربعة أنواع من أنواع التفكير وهى التفكير المرتبط بالعوامل الخارجية، والتفكير المستقل النابع

من الوحي الداخلي، والتفكير المتجمع الذى يركز على حل وحيد لمسائل معينة، و التفكير المنفرج الذى يتميز بالقدرة على خلق عديد من الأفكار الجديدة. ويميل التفكير المتجمع إلى العلوم الفيزيائية والرياضيات وأصحاب التفكير المتجمع لهم آراء وميول تقليدية كما يميلون للكبت العاطفى، أما أصحاب التفكير المنفرج فهم المتخصصون فى الفنون وعلم الأحياء ولهم ميول غير تقليدية ونشاط اجتماعي متميز ومنطلقين عاطفيا.

يذهب بعض علماء النفس والباحثين إلى تعريفات وأنماط أخرى للذكاء وهى:
الذكاء اللغوى: ويشمل البراعة فى التعامل مع الكلمات المكتوبة أو المنطوقة.
الذكاء الموسيقى: وهو القدرة على تذوق النغم والإيقاع الموسيقى.
الذكاء المنطقى: وهو القدرة على التعامل مع عمليات منطقية مثل العلوم الرياضية.

الذكاء الحيزى: وهو القدرة على التخيل والتصميم.
الذكاء البدنى: ويشمل القدرة على التحكم فى أعضاء الجسم الخاصة بالحركة.

الذكاء الشخصى: وهو القدرة على فهم وتحليل تصرفات الكائنات الأخرى ومشاعرهم ودوافعهم.
وتوجد عوامل كثيرة تؤثر على مستوى ذكاء الجنس البشرى، وتشمل هذه العوامل:

- قلة الاستخدام الذهنى الذى يقلل من النشاط الكيماوى للمخ.
- الاكتئاب والقلق والإجهاد الحاد.
- الطرق المعيشية من كسل وخمول والتي تقلل من استنشاق كمية أكبر من الأوكسجين.

- المخدرات بصفة عامة.

- النظام الغذائى، فيوجد أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن التى تتوافر فى بعض الأطعمة من فاكهة وخضراوات ولحوم تزيد من النشاط العقلى وقوة الذاكرة وسرعة رد الفعل.

- إن الذكاء عامل رئيسى فى فهم نظام الحياة والتكيف مع المجتمع والتكيف مع التغير الذى يعتبر سمة الحياة، وبذلك يمكن اعتبار الذكاء من العوامل الهامة للتمتع بالحياة والحصول على السعادة إذا استخدم فى الطريق الصحيح. بما فيه من خير وصالح للمجتمع والفرد.

* * *

الأسرة

إن الإنسان الذكى الناضج عاطفياً هو الذى يتقبل التغير بدون قلق أو معاناة. بدون شك تستلزم عملية تكوين وتسيير وإدارة الأسرة نوع مختلف من نمط الحياة عن الذى تعود عليه الإنسان الأعزب، فلم يصبح القرار فردياً فالشريك الآخر له رأيه أيضاً كما أصبح لازماً على الفرد أن يتنازل عن جزء من حريته فى سبيل استمرار الكيان الأسرى الجديد فعلى أن نواجه مسؤوليات ومطالب جديدة ومختلفة قبل وبعد وجود الأطفال.

تمر الشركة الزوجية على عمليات متواصلة من الشد والجذب/الأخذ والعطاء/الإثارة والملل/... صراع خفى فى داخل الشريكين، قد تبدأ الشركة بأن كل من الطرفين يريد أن يهيمن ويفرض سيطرته على الآخر ناسياً أن الشركة مسئولية مشتركة على قدر من المساواة كلا حسب إمكانياته وقدراته ولكن هل كل منا يستطيع فعلاً معرفة حدود إمكانياته والمسؤوليات التى يجب أن يحملها فى سبيل الحياة الزوجية. بعد الشهور الأولى من الزواج يفتر الحب الرومانسى وقد ينتهى بدون رجعة وفى هذه الحالة يجب أن تحل عوامل وعواطف أخرى من المتحسن تغذيتها باستمرار، مثل التفاهم والتعاطف والدفع المنزلى حتى تستمر الشركة بسلام وهدوء، ولكن فى رتم المدنية الحديثة وخروج المرأة للعمل ومتطلبات المنزل والأطفال المستمرة هل تظل للمرأة القدرة على منح العاطفة الدافئة والحنان إلى الأسرة وهل يكون عند الرجل المطحون عملاً الوقت والقدرة النفسية للمشاركة الأسرية ولمواجهة مسؤولياته المادية والأسرية وبث الحب فى أسرته!، لقد أصبحت ضغوط الحياة كثيرة نتيجة لمطالبنا المتعددة فزادت نسبة الانفصال والطلاق، ويظهر الحل فى التمسك بالدين والرضا والقناعة بالمقارنة مع من حولنا تصيينا دائماً بالإحباط فنحن نرى الصورة الجميلة فقط من الأسر

المحيطة بنا، نحن والآخرين لا يظهر الوجه الداكن من حياتنا والمقارنة دائما تكون بين رغد العيش للآخرين وبين حياتنا البائسة، ناسيين أن كلنا فى الهم شركاء فكلنا نملك جزء من السعادة وجزء من التعاسة ولكن القناعة هى التى تحول التعاسة إلى قدر مقبول وتحول الشقاء إلى سعادة ناعم بها.

إن الاتصال الناجح بين أعضاء الأسرة التى تعتبر نواة المجتمع وخليته الأولى من أهم أسباب تكوين أسرة ناجحة، ولكن أين الآن الوقت اللازم للاتصال والاجتماع بجميع أفراد الأسرة فى جلسة عائلية، فالأب مشغول طوال الوقت فى العمل أو الخروج مع أصحابه، والأم تدير المنزل عن طريق التليفون، والتليفزيون، والأقمار الصناعية تستهلك معظم وقت أبنائنا، فمتى يمكننا أن نتحدث ونتجادل ونفرغ شحناتنا الانفعالية ونعطى أولادنا نتائج تجاربنا. هذه هى سلبات الحضارة لا نستطيع إلا أن نقبلها وإلا أصبحنا متخلفين فى أنظار المجتمع ولكن يمكننا أيضا أن نكافح من أجل اتصال ناجح يتم فى جلسة أسرية هادئة ولو كل فترة من الزمن.

يتطلب الكفاح فى الأمور الأسرية إلى الصبر الطويل والرؤية الواضحة والتخطيط السليم فنحن نكافح هنا من أجل العامل الأساسى فى حياتنا، لا نأمل فى نتائج عاجلة فنحن نتعامل مع زوجة أو زوج لهما كيانهما الخاص ونتعامل مع أطفال أو مراهقين أو شباب فى أول مراحل رجولتهم والتحاقهم بالحياة العملية.

إن الإنسان الغير ناضج هو الذى يعتبر نفسه دائما على حق والآخرين مخطئين لماذا ننظر إلى اختلاف وجهات النظر بأنها صواب وخطأ فكل منا نسيج كائن بذاته وتركيبه كيميائية تختلف من لحظة وأخرى، بالتأكيد نحن نلتقى ونختلف على مر الأيام التى نعيشها معا كأسرة فلننتهز فرصة الالتقاء ونعيشها فى سعادة وبيع بعض التحليل للمشكلة والتغاضى عن بعض احتياجاتنا والبعد عن العناد وضيق الأفق نستطيع الإقلال من لحظات الاختلاف.

إن لكل فرد فى الأسرة حدوده ومسئوليته وقيادة الأسرة لا تنبع من السيادة ولكن من الحب والتفاهم بين جميع أفراد الأسرة التى تعتبر نواة المجتمع ومنها

تفتح زهرة الطفل ليصبح رجلاً إما ناجحاً يفيد المجتمع ككل ويفيد نفسه وإما فاسدا ضائعاً يدمر نفسه ومن حوله.

إن العلاقات بين أفراد الأسرة هي مصدر السعادة أو التعاسة، وتكون هذه العلاقة داخليا من ثلاثة أطراف الأب والأم والأولاد وخارجيا على الصورة التي يرى فيها المجتمع الأسرة، ما إذا كانت مترابطة أو مفككة مقبولة اجتماعيا أو شاذة عن التقاليد.

تمر المرأة بفترات حرجة من العصبية والضييق قبل حدوث الدورة الشهرية، والأيام التي تتغير فيها الدورة المزاجية من السالب إلى الموجب أو من الموجب إلى السالب بالإضافة إلى سن اليأس الذي قد يمتد لشهور طويلة. كذلك الرجل يمر أيضا بفترات حرجة أما خلال الدورة المزاجية أو من ضغوط الحياة لتوفير الاحتياجات الأساسية لأسرته. عندما تتطابق زمنيا فترات الأيام الحرجة لكل من الزوج والزوجة فمن المؤكد سيحدث شد وجذب بين الزوجين وقد يؤدي الأمر إلى مشاجرات وقد يتطور هذا الصراع إلى اعتداءات أو إلى طلاق. من الأوفق أن نتجاوز هذه الفترات الحرجة بأن يكظم كل من الزوجين غيظه ويتعد مؤقتا عن شريكه حتى تمر هذه الفترات بسلام ويعود الوئام والحب من جديد، بالمرونة والهدوء وحساب تكاليف الخسارة الناتجة من هذه المشاجرات والمنازعات مثل هدم الأسرة وتشريد الأبناء بالإضافة إلى المعاناة النفسية والمادية التي ستصيب بالطبع كل من الطرفين، بحساب كل هذه الخسائر نستطيع أن نتحمل عصبية الطرف الآخر حتى تمر الأزمة خصوصا إذا علمنا أن هذه الدورات هي جزء من طبيعة الإنسان يمر بها من الميلاد حتى الممات.

كانت الأسرة قديما تتمثل في شركة رئيس مجلس إدارتها الأب الذي يديرها بمفرده بدون مشورة من باقى أفراد الشركة. ثم تطور النظام الاجتماعى الذى فرض على الأسرة أن تشارك الزوجة فى إدارة الشركة ثم تطلعها إلى أن تدير الشركة، قد تكون صورة الأب ولقبه كرئيس للشركة مثبتة فقط على الجدار

ولكن هذه الصورة قد كساها التراب وأصبحت مشوشة. إن بعض الزوجات فى المجتمع الشرقى تتطلع إلى مزايا المجتمعين الغربى والشرقى فتطالب بالحرية الغربية مثل الرجل كما تطالب الرجل بأن يتكفل بالأسرة مادياً. تصف نفسها بالضعف وتحكم بدهاء، والرجل فى هذا الصراع إما مستسلم أو يهيمن على إدارة الشركة بمفرده دون مشورة الطرف الآخر، وفى كل الأحوال من هذا الصراع ينهار البيت وتضيع الأسرة. فلنعود إلى تقاليدنا النابعة من القيم الحميدة، فالأسرة هى التى ترعى جيل المستقبل الذى قد يثمر ما فيه فائدة للمجتمع أو قد يفسد فيؤدى ذلك إلى انحلال وانهيار المجتمع كله، يجب أن يعرف كل فرد فى الأسرة مسؤولياته وحقوقه، بدون تجنى أى شريك على باقى الشركاء تسير الشركة فى اتجاهها الصحيح وليكن ديننا وقيمنا المتوارثة النابعة من الدين والأخلاق دستورنا فى إدارة وتسير هذه الشركة.

* * *

العمل

يقضى الإنسان العادى حوالى ثلث وقته فى العمل أى أكثر من الوقت الذى يقضيه مع أسرته وأصدقائه مجتمعين. إن كان الهدف الرئيسى للعمل هو الحصول على المال لمواجهة احتياجاتنا الرئيسية فالفوائد الأخرى لها نفس الأهمية، فمن خلال العمل يمكن أن ننتمى إلى جماعات اجتماعية أو ثقافية لها أغراض مشتركة كما يمكننا أيضا توسيع دائرة اتصالاتنا.

إن الحضارة الحديثة جعلت من وقت الفراغ عبئا مكلفا ومملا، فإذا كانت رحلة الانتقال من بلد إلى أخرى تستغرق شهور طويلة عند أجدادنا فإننا اليوم نستطيع أن نطوف الكرة الأرضية فى أيام معدودة، ماذا نفعل إن كنا لا نعمل، إن الكسل وعدم الحركة يضر بالصحة وممارسة الرياضة تتطلب المال والشباب وقضاء الليالى فى التسكع فى الملاهى له أضراره.

إن العمل نعمة لا يعرفها إلا المرفهين، ولكن فى الحقيقة ليس كل العمل نعمة فالضغوط النفسية التى يمارسها الرؤساء على مرؤسيهم قد تصيب الإنسان بأمراض كثيرة ولكن إذا نظرنا إلى نظام الحياة المبني على أن كل شئ تقريبا له منافع وأضرار فى نفس الوقت فإن العمل فى الحدود المقبولة والذى نستخدم فيه قوانا الذهنية والبدنية له فوائد عديدة، فعدم الحركة للعاملين وراء المكاتب له مضاره الصحية والعمل البدنى الشاق له مساوئه أيضا. إن خير الأمور الوسط ولكن هل تمكننا الظروف فعلا فى اللعب فقط فى منتصف الملعب وترك باقى الملعب خالى، إن الظروف تحرمنا فعلا من أشياء كثيرة نبتغيها، هذا هو نظام الحياة وهذه هى اللعبة يجب أن نلعبها كما هى شئنا أو لم نشأ.

نحن البشر نمر بمشاكل عديدة خلال رحلة العمر والتركيز فى كل مشكلة تواجهنا تصيينا بالجنون فإذا خرجنا من لب المشكلة بالعمل فى مواضيع لا تتصل بالمشكلة الرئيسية وخلق مشاكل أخرى صغيرة يمكن حلها فعن طريق ذلك يمكن أن نتناسى إلى حد ما مشكلتنا الرئيسية، على الأقل حتى يمكننا شحن بطارية الطاقة النفسية التى بداخلنا والتى استنفذت فى التفكير فى حل المشكلة الرئيسية، فإذا كانت المشكلة فى العمل يمكننا الخروج من حالة التركيز فى المشكلة بالعمل فى مجال آخر كالمنزل وإذا كانت المشكلة فى المنزل فالتركيز فى العمل خارج المنزل يعتبر علاج ناجح للتغلب على الاكتئاب الذى قد يصيبنا فى التفكير المتواصل فى المشكلة التى قد يمكن حلها مع مرور الوقت وبدون أى مجهود منا، فقد يتدخل القدر بدون تخطيط منا لحل المشكلة.

لماذا نعمل؟ هذا السؤال لا يدور فى أذهان معظم الناس ولكن نسرد هنا فوائد العمل حتى نشجع كثير من الناس على العمل والعمل الشاق خصوصاً فى بعض البلاد التى شجعت أبناءها عن طريق قوانين ولوائح معوقة وعقيمة وسلبية إلى الكسل وإلى انتظار الفرج من السلطة العليا، وتتلخص فوائد العمل فى النقاط التالية:

- الحصول على المال اللازم للطعام والمأوى والملبس.
- لإثبات ذاتنا بتحقيق هدف نسعى لتحقيقه.
- مجال للعلاقات الاجتماعية والإنسانية.
- كسر ملل ورتابة الحياة من ممارسة الأنشطة الأخرى المتاحة مثل الأعمال المنزلية أو الرياضية أو خلافه.
- أسباب عقائدية ودينية فالعمل واجب والعمل عبادة.

يجب علينا أن نحب عملنا فعندما نحب ما نعمله ونتفاعل معه نستطيع بأقل مجهود أن نحسنه ونطوره فإن لم يصادفنا النجاح فى أولى خطواتنا فلننتظر

الخطوات التالية بدون يأس، حتما سنحصل على المكافأة ولكن عن طريق الاستمرار الجاد فى العمل وبالصبر والمثابرة. من السهل أن يصيبك الحظ ويعطيك بغير حساب ومن السهل أيضا أن يأخذ منك القدر ما أعطاه لك بدون مجهود منك، ولكن عن طريق تجربة العمل نتعلم الكثير مما لا يستطيع الحظ أن يأخذ ما تعلمناه لأن ما اكتسبناه من خبرة أصبح جزءاً منا.

وأخيراً وخير ما نختتم به فوائد العمل هو ما كتبه الكاتب الأيرلندى برناردشو عن التعاسة الناتجة من الفراغ والتفكير (يكمن سر التعاسة فى أن يتاح لك وقت الرفاهية للتفكير فيما إذا كنت سعيداً أم لا) - فالانهماك فى العمل يبعد عنا التفكير فى مشاكلنا اليومية ومن ثم يبعد عنا القلق من تطبيق نظرية الاحتمالات فى الفشل والنجاح.

* * *

القلق

ملعون أنت أيها القلق، انه مزيج من أحاسيس الضيق والألم الداخلى والترقب وتوقع الشر. إن هذا الشعور يصينا بالتوتر ويأخذنا بعيدا عن السعادة ومباهج الحياة ليدير ما تبقى لنا من عمر ويحرمننا من التمتع بالحياة. مررنا جميعاً بتجارب القلق من خلال مرض قريب أو صديق وانتظار نتيجة امتحان أو انتظار خطاب عمل أو انتظار حبيب، فمصادر القلق كثيرة بدءاً من الحصول على احتياجاتنا الأساسية إلى الحصول على حاجاتنا الترفيهية وما أكثر احتياجاتنا وما أكثر قلقنا.

فى تعريف فرويد للقلق: (هو حالة من الخوف الشديد الذى يملك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم. والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو دائماً متشائماً، وهو يتشكك فى كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر). فالقلق عامل أساسى فى نشوء الأمراض النفسية والعصبية وفى تكدير مسيرة الإنسان الحياتية.

ليس المجال هنا تناول القلق العصبى أو القلق المرضى ولكن موضوعنا القلق العام أو القلق الموضوعى المفهوم أسبابه ودواعيه والذى يمكن اعتباره مسئول عن عدم الاستمتاع بمباهج الحياة ولكن لا يمنعنا من ممارسة نشاطنا اليومى.

توجد عوامل كثيرة تسبب القلق منها:

العوامل الوراثية: من وراثه ضعف الجهاز العصبى الذى يجعل الإنسان ضعيف المقاومة للمخاوف الموروثة أو المكتسبة.

التغيرات الكيميائية فى الجسم: عن طريق فقد الاتزان الهرمونى أو إدمان المواد الكيميائية المثيرة للأعصاب أو المنبهة أو المخدرة.

تغيرات مراحل العمر: الانتقال الإنسان من مرحلة إلى أخرى (مثل الانتقال من الطفولة إلى المراهقة أو الوصول إلى سن الشيخوخة) والتي تكون عادة مصاحبة لتوترات نفسية أو مخاوف وقلق.

الأحداث المفاجئة: مثل الوفاة أو المرض أو التعرض لفضيحة أو فقد شيء ثمين عزيز على النفس مادي أو معنوي.

الإحساس بالخطر: مثل التعرض لهجوم من إنسان أو حيوان أو التعرض لتقلبات الطبيعة من زلازل وعواصف.

يمثل التغير المفاجئ الغير متوقع هزة عنيفة للحالة النفسية للإنسان فجميع المفاجآت والتغيرات تصيبنا بالقلق حتى المفاجآت السارة، أو التغير للأحسن بالرغم من أن تأثيرها بالطبع أقل. كل من الفرح والحزن يغيرا من كيمياء أجسامنا ويظل عدم التغير أو استمرار الحياة برتابتها المعتادة هي النموذج الأفضل لعدم التعرض للقلق ولكن هيهات أن نعيش بدون قلق، هذا العنصر الكامن في نظام الكائن الحي والذي يعتبر ظاهرة سلوكية طبيعية في حياة البشر، كما يعتبر وسيلة دفاعية سلبية للتقدم إلى الأمام ولا استمرار المسيرة الحياتية.

ينتج القلق أيضا من الرغبة في الحصول على شيء ما مع عدم التأكد من إمكانية الحصول عليه، فالمال والصحة والوظيفة والدرجة العلمية والعلاج والجنس والطعام والشراب كلها أشياء نريد الحصول عليها ولكن بعضها أو كثير منها ليس في أيدينا التحكم فيها وكمثال على ذلك، فبالرغم من أن جمع المال يحتاج إلى مجهود عقلي وبدني ولكن بذل المجهود ليس هو الشرط الوحيد للحصول على المال. حتى بذل المجهود يحتاج إلى الصحة التي تعتمد بدورها على عوامل كثيرة بعضها يمكن التعامل معها عن طريق الأدوية أو العمليات الجراحية أو أسلوب المعيشة مثل أنواع الطعام وكميته، ولكن مازال يوجد عوامل أخرى لا نستطيع التحكم فيها. إن النجاح في الامتحان يعتمد على المذاكرة واستيعاب الدروس، ولكن قد نمرض وقت الامتحان، أو قد يحدث حادث عارض يمنعنا من حضوره أو على الأقل يشتت تفكيرنا فنرسب في الامتحان.

من منا يستطيع التنبؤ بما سيحدث مستقبلاً - لا أحد بالطبع - قد تكون إجاباتنا فى الامتحان فى المستوى المتوسط وينجح بعضنا ويرسب الآخر نتيجة لاختلاف المصحح، نتقدم لشغل وظيفة مع آخرين قد يصلوا إلى مئات أو حتى آلاف وندخل فى نظرية الاحتمالات للقبول أو عدم القبول وتبدأ عملية القلق.

هل مررت بتجربة علاج أو إجراء عملية جراحية لك أو لقريب أو صديق وأخذت تدعو الله بالشفاء فنحن لسنا متأكدين من العلاج أو النتيجة فاحتمال النجاح قائم واحتمال الفشل أيضا قائم. وطالما وجد الاحتمال وجد القلق.

أن موت عزيز لدينا يصيبنا بالحزن لفقد شئ ما وزوال جزء عزيز بالنسبة لنا وللتغير فى حالة قائمة نسعد بوجودها، والقلق لنتائج بعد الموت بالنسبة للأسرة والأهل والأصدقاء خصوصا إذا ترك المتوفى أطفالاً قصر أو أهل تستفيد من حياته لا تعرف كيف ستعيش وماذا ستفعل بعد الوفاة، فبكاء الإنسان فى حالة الوفاة ما هى إلا عملية بكاء على النفس وعلى المستقبل المجهول، أما المتوفى فقد مات وانتهى وأصبح فى معية الله.

إننا نبكى على حالنا لقد فقدنا شئ قد يكون مادمى أو معنى المهم قد حدث تغير فى حياتنا لقد ضاع منا شئ ما، نحن الذين فقدنا وليس المتوفى فنحن نبكى ونحزن على ما سيحدث لنا من تغير من فقد أو تغير فى قصة أو مسلسل حياتنا فأى تغير فى حياتنا حتى لو كان للأحسن يصيب الإنسان بفقد طاقة نفسية قد تتراوح ما بين القلق والحزن إلى الاكتئاب.

إن الخوف من الموت أو القلق الذى يعترينا لا انتظار حدث مؤكد حدوثه ولكن غير مؤكد ميعاده يؤثر سلبيا على استمتاعنا بفترة محدودة نعيشها، طالت أو قصرت فهى فترة تعتبر محدودة بجميع المقاييس. هل نخاف من الموت خوفا من فقدان سعادة نعيش فيها أو خوفا من مسئوليات نحو آخرين مرتبطين بهم مثل الأسرة والأصدقاء. قد يتسبب هذا القلق فى عدم الاستمتاع بهذه الفترة المحدودة التى قدر علينا أن نعيشها ولن يسبب القلق إلا التعاسة وضياع العمر فى ترقب

شئ حادث لا محالة. فى البداية لم يصدق الإنسان البدائى أن الموت ظاهرة طبيعية إنما أرجع الموت إلى كائنات خارقة للطبيعة أو إلى المجهول ثم جاءت الأديان وتغير المفهوم عن الموت وما بعد الموت. وآمنت الأكثرية بالله وبقدرة الموت ولكن مازال الإنسان يخاف من حدث حتمى الحدوث، من قدر آت لا ريب فيه، فإذا كان الموت قدر فلماذا نخاف منه، نحن نخاف لأن الخوف داخلنا، غريزة توارثناها، جزء من ذاتنا ومن شخصيتنا، فالخوف قدرنا مثل الموت.

ما حياتنا اليومية إلا سلسلة متواصلة من القلق والمعاناة، فبالإضافة إلى القلق خوفا من قرار الآخرين فيوجد أيضاً قلق داخلى نابع من الاختيار واتخاذ قرار معين فى أمر ما. إذا ما طلبنا من طفل اختيار نوع واحد من أنواع مختلفة من الحلوى أو اللعب سيصاب بالحيرة والقلق، لقد بدأ صراع داخلى ليس للتفكير فى الاستمتاع فى النوع الذى اختاره ولكن لفقد النوع الذى لن يختاره وهذا المثل لا ينطبق على الأطفال فقط ولكن على جميع البشر صغيراً أو كبيراً، قد يظهر واضحا عند الطفل انفعال الحيرة والقلق ولكن الكبير قد يتحكم إلى حد ما فى انفعالاته بالرغم من أنه يعانى مثل الطفل من الاختيار واتخاذ القرار.

نحن نتوقع القلق فى الأوقات الحرجة أو تحت ضغوط معينة فتأخير الباص أو عطل السيارة قد يصيبنا بالقلق الشديد إذا كنا فى طريقنا إلى الامتحان خوفا من عدم الوصول الذى قد يؤدى إلى الرسوب، هذا الحدث قد لا يصيبنا بالقلق فى الظروف العادية التى لا يوجد فيها امتحان.

ارتبط الانتماء بالقلق، فالإنسان بطبعه يميل إلى هذا الدافع الاجتماعى الذى يجعلنا نعمل ونسير فى ركاب الزملاء والأصدقاء حتى وإن تأثرنا سلبيا من جراء هذا الانتماء من عدم إنجاز العمل أو من القلق خوفاً على الجماعة من أى ضرر يصيبها أو خوفا من فقد الجماعة.

لا تنتهى العلاقة بين الإنسان وأسلافه فنحن واريثهم حتى فى الخوف والقلق، فإذا كان أجدادنا قد تأثروا خوفا من أصوات الرعد والبرق والعواصف

أو من مشاهدة الحيوانات الضارية تنهش فى الأجساد الآدمية، فبالرغم من حضارتنا الحالية والأمان النسبى الذى نعيشه مازالت أحلام ليالى العواصف الرعدية أو كوابيس ضواري الوحوش وكوابيس الأشباح والعفاريت تراودنا وتصيبنا بحالة من الخوف والانقباض يستمر بعد الاستيقاظ. حتى حكايات الطفولة المخيفة مازالت تأثر فينا بطريقة شعورية أو لاشعورية.

يولد الإنسان خائفاً ويظل خائفاً طوال رحلته الحياتية، يبدأ الإنسان خوفه من المجهول وكل ما هو آتى مجهول، نحن نخاف من الطبيعة ومن الناس الآخرين، نخاف من المرض ومن الموت، نخاف من الضعف والشيخوخة، كما يخاف بعضنا مرضياً من أشياء لاتستدعى الخوف، مثل الخوف من الأماكن الضيقة أو الخوف من الماء أو الدم.

خلق الخيال داخل الإنسان فرسم خيالنا قصصاً وأساطير تناقلت عبر العصور حتى صدقناها وأصبحت جزءاً منا وأصبحنا عبيداً لها. مازالت أفلام الأشباح تنتج ومازالت الأحاديث الصحفية عن الأرواح والجنان مستمرة ومازال الكلام متداول؛ فمننا من تزوج أو خاوى جنية ومننا من رأى عفرية فى المقابر أو فى غرفة نومه مستلق بجواره على سرير، قصص شيقة تابعتها بشغف وحواديت أناس بسطاء مطلوبة لكسر رتم الحياة المملة ولتغير رتابة الزمان.

خاف الإنسان البدائي من الآلهة فعبدها ومازال الإنسان المتخلف فى البلاد المتخلفة يعبد الآلهة البشرية، لقد قدم الإنسان البدائي للآلهة القرابين وقدم بعض من الإنسان الحديث للآلهة البشرية شخصيتهم وحريرتهم فأصبح هذا البعض يعيش فى خوف دائم من فقد لقمة العيش أو السجن أو القتل، وإذا كان كهنة العهد القديم قد زينوا للإنسان البدائي أهمية تقديم القرابين للآلهة القديمة فإن كهنة العهد الحديث قد استخدموا التكنولوجيا المتقدمة فى مجالات الاتصالات والإعلام فى تزيين وجوب الطاعة والولاء للآلهة الحديثة حتى يستمتعوا بالوجود على متن كوكبنا الحضارى على حساب ضعف البشر.

استغل بعض رجال الأعمال خوف الإنسان فى ازدهار بضاعته، فالخوف من الشيخوخة والمرض له علاج كيميائى ومستحضرات تجميل، والخوف من التعرض لهجوم أو تحرش يمكن القضاء عليه عن طريق السلام أو الطرق الأخرى مثل الأسلحة الهجومية أو الدفاعية، واستغل أيضا رجال الإعلام الخوف من السحر والجان فى استحداث مواضيع إعلامية وأفلام شيقة وكتب تجذب الإنسان العادى لقراءتها وأصبح الخوف والقلق مثل الظواهر الطبيعية الأخرى مصدر هام للابتزاز المادى والحصول على المال والسلطة والسيطرة على الآخرين.

إن مظاهر الحياة العصرية الحديثة تميل إلى خلق مزيد من القلق فكثرت احتياجاتنا وكثرت اختياراتنا فقد أصبح العالم صغيراً نراه فى المنزل عن طريق البرامج التليفزيونية ونريد أن نتلمس ما نراه، نحن نحلم بالسفر إلى أوروبا وأمريكا وإلى اليابان ونيوزلندا ونريد أن نحول الحلم إلى حقيقة، نريد أن نتذوق هذه الأطعمة التى نراها على الشاشة الصغيرة ونقارن حالنا بحال الآخرين المرفهين فليس الآخرين أحسن منا، إن لم نستطع شراء ذاك المنزل أو هذا الأثاث نقداً فنستطيع تقسيطاً وليذهب التخطيط إلى الجحيم لنعيش اليوم ونترك الغد للغد، لقد أصبح كثيراً من الناس عبيداً للإعلان وأصبح اقتصاديات كثير من البلاد تعتمد على الاستهلاك لا يهتم أن يكون استهلاك مخطط أو استهلاك عشوائى ولكن المهم أن يثرى القليل على حساب الكثير.

إن للقلق أعراض كثيرة مثل الأرق والخوف والاضطراب وخلافه من الأعراض المرضية الأخرى مثل الأمراض النفسية والبدنية، فقد اكتشف الأطباء وعلماء النفس فى السنوات الماضية أن كثيراً من الأمراض البدنية مثل الصداع والاضطرابات الهضمية والربو وضغط الدم وقرحة المعدة، قد ترجع إلى التعرض الطويل للقلق.

إن القلق مثل النار والماء فالماء حيوى لأى كائن حى ولكن كثرته قد تमित وكذلك النار تكون نافعة فى كثير من الأحيان ولكنها قد تدمر أيضاً، والقلق

أيضاً قد يكون مفيداً فى بعض الأحيان فهو الحافز للعمل ولبذل الجهد والتفكير فلولاً الامتحان فى نهاية الفترة الدراسية والقلق والخوف من الرسوب ما استذكرنا دروسنا، إن أعظم الاختراعات ظهرت وقت الحروب فالحاجة هى الحافز إلى التطور، فلنعيش مع قليل من القلق مثل ملح الطعام قليلة مطلوب ولكن الكثرة منه قد تؤدى إلى أمراض كثيرة.

إن من ميزات المعدل الطبيعى للقلق هو الإحساس بالآخرين حيث لا نخرج شعورهم وإحساساتهم فالقلق فى المستوى الطبيعى يحفزنا على مراعاة احتياجات أحبائنا وأصدقائنا، وأن نساعد المحتاج فهو مدخل لباب الحياة الاجتماعية السليمة وإشباع لغريزة هامة وهى الحياة فى مجتمع. إن الإنسان المتبلد حسياً لن يكون عنده أى قلق اتجاه احتياجات الآخرين، قد يكون سعيداً لبعض الوقت ولكن على المدى الطويل سيعيش وحيداً منبوذاً.

بدلاً من العيش فى توتر وخوف وقلق لماذا لا نعيش فى نشوة الاستمتاع، لماذا لا نعيش فى قصة حب مع البشر ومع الحيوانات والطيور ومع الطبيعة، حب قائم على المودة والرحمة والإحساس بمشاعر الآخرين، حب قائم على رعاية حيوان أو طائر أليف وحب قائم على الاهتمام بالأشجار والزهور.

فلتعلم أن نتحرر من أغلال الخوف والقلق بدون مبرر، ونستشف الهدوء والصفاء النفسى للوصول إلى الحالة السامية من التحرر عن طريق إخماد رغبات الفرد وانعدام كل شئ مَادى فى أعماق الإنسان التى قد تدمرنا، ونسعى للوصول إلى الاتصال الروحى الكامل بالكون وبالنفس (Nirvana State).

* * *