

السعادة والتفاؤل وصناعة الأمل

أسامة عبد الرحمن

obeikandi.com

المقدمة

من منا لا يعاني في حياته من التوتر أو القلق أو الخوف والإكتئاب أحياناً ويبحث عن السعادة في الحياة والراحة والاطمئنان فالأحاسيس دائماً تتقلب مثل الطقس فقد تستيقظ من نومك وأنت تشعر بالسعادة ثم يحدث أثناء اليوم ما يعكر صفوك والعكس صحيح فالتوتر والقلق والخوف من المستقبل والحزن كلمات تتردد كثيراً حولنا حتى أصبحت هي الصورة المسيطرة على حياتنا، وأصبحت السعادة أمنية غالية لا ينالها إلا القليل من الناس فما السبب في ذلك؟ وكيف يمكننا أن نغير تلك الصورة المسيطرة على حياتنا ونتخلص من مسببات التوتر والقلق؟ وكيف يمكن أن نصل للسعادة الحقيقية؟ الكتاب الذي بين أيدينا يتركز كله حول هذه العبارات 0

وللسعادة معنى كبير وثمن غال جداً إنها معنى لا يرى بالعين، ولا يقاس بالكم، ولا تحويه الخزائن إنها صفاء نفس، وطمأنينة قلب، وانسراح صدر، وراحة ضمير هي بسملة طفل طاهر، ولهج لسان صادق، وعفو قلب متسامح، وهدية بلا من ولا أذى لا يأتي بها المال على كثرته، بل القناعة ولا يأتي بها الحرص، بل الرضا ولا يأتي بها الغضب والبطش، بل العفو والحلم لكن لها معوقات قد تعيق وجودها أو

استمرارها؛ فينبغي التعرف على هذه المعوقات والسعي إلى إخراجها من القلوب، وإقصائها من واقع المسلمين حتى نحيا حياة سعيدة هنيئة.

يقول العقاد: السعادة شيء فيه معنى الرضا والاكتفاء، فلا بد من الرضا والهدوء والحزن والایمان، ولابد من ألم تلطفه الذكرى، ولذة يطهرها الحنو، ونشاط يلوح عليه التعب والإعياء.

وسنعرض سوياً للسعادة وأسبابها وكيف يمكن الحصول على أكبر قسط منها ونعرض أيضاً لمعوقات السعادة من قلق واحباط وتوتر وكيف يمكن علاج جميع ذلك بالمنهج الاسلامى كما نستعرض كيف يمكن علاج بعض المشاكل النفسية باتباع منهج النبى ﷺ وكيف يؤثر اتباع المنهج الاسلامى فى الوصول الى نتيجة رائعة وكم اكبر من السعادة فى الدنيا والآخرة 0

المؤلف