



الباب الثالث
صناعة السعادة



obeikandi.com

صناعة السعادة

يستطيع كل إنسان أن يصنع سعادته إذا التزم بقوانين السعادة وطبق خطواتها ، وتكون قوة سعادته بحسب التزامه بتلك القوانين ، وضعفها بحسب تفريط فيها أما خطوات السعادة التي تشكل قوانينها فقد تضمنتها النقاط التالية :

1- آمن بالله تعالى : فلا سعادة بغير الإيمان بالله تعالى ؛ بل إن السعادة تزداد وتضعف بحسب هذا الإيمان ، فكلما كان الإيمان قوياً كانت السعادة أعظم ، وكلما ضعف الإيمان ؛ ازداد القلق والاكتئاب والتفكير السلبي مما يؤدي إلى مرارة العيش أو التعاسة في الحياة 0

2- آمن بقدرته الله القاهرة : فمن استشعر هذه القدرة الإلهية العظيمة التي لا حدود لها ، لم تسيطر عليه الأوهام ، ولم ترهبه المشكلات ؛ لأن له ركناً وثيقاً إليه عند حدوث المحن 0

3- آمن بقضاء الله وقدره : فالإيمان بالقضاء والقدر يبعث على الرضا القلبي والراحة النفسية والسكينة ، ولذلك يقول النبي ﷺ فيما رواه مسلم: عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير ؛ إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيراً له، ما أروع هذا الحديث ، وما أعظم دلالاته على السعادة الحقيقية فالإيمان بالقضاء والقدر هو سبيل السعادة : الصبر على البلاء والشكر على النعماء وترك الاعتراض والتسخط على شيء من الأقدار كل ذلك يؤدي إلى

الراحة والطمأنينة والسعادة 0

4- ليكن السعداء قدوتك في الحياة : وأعني بالسعداء الذين قدّموا للبشرية خدمات جليلة مع اتصافهم بالإيمان بالله تعالى ، وأول هؤلاء هو محمد بن عبدالله رسول الله ﷺ ، فالسعادة كل السعادة في اتباع سبيله ، والشقاء كل الشقاء في مفارقة هُداياه وترك سنّته 0

5-تخلص من القلق النفسي : فالقلق يؤدي إلى الحزن والاكتئاب ويؤدي إلى الفشل في الحياة ويؤدي إلى الجنون ويؤدي إلى الأمراض الخطيرة وحاول اكتشاف أسباب القلق لديك ، ثم عالج كل سبب على حدة وناقش نفسك ومن حولك بهدوء ولا تلجأ إلى الانفعال واستثمر قلقك في التفوق الدائم والسعي نحو الأهداف النبيلة وليكن قلقك فعالاً في علاج مشكلاتك وكن بسيطاً ولا تلجأ إلى تعقيد الأمور 0

6-اعرف طبيعة الحياة :لابدّ في الحياة من كدر ، ولابدّ من منغصات ، وتوتر وابتلاء ، فهذه الأمور من حكم الله سبحانه في الخلق ، لينظر أيّنا أحسن عملاً ، فالواجب أن نعرف طبيعة الحياة ، ونتقبلها على ما هي عليه ، ولا يمنع ذلك من دفع الأقدار بالأقدار ، ومقاومة المكارِه بما يذهبها ، فإن معرفة طبيعة الحياة لا يعني سيطرة روح اليأس ، بل عكس ذلك هو الصحيح 0

7- غير عاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية : إن اكتساب عادة عقلية ذهنية أو نفسية جديدة ليس أمراً صعباً ، فهو يتطلب 21 يوماً فيها علينا

أن: نفكر - ونحدث - ونتصرف وفق ما تمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة - وأن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون 0

8-سعادتك في أهدافك : إن سبب شقاء كثير من الناس هو عدم وجود أهداف يسعون إلى تحقيقها ، وقد تكون لهم أهداف ولكنها ليست نبيلة أو سامية ، لذلك فإنهم لا يشعرون بالسعادة في تحقيقها ، أما الذي يحقق السعادة فهو الهدف النبيل ، والغاية السامية 0

9-خفف من آلامك : لاشك أن الإنسان معرض للنكبات والمصائب ، ولكنه لا ينبغي أن يتصور أن ذلك هو نهاية الحياة ، وأنه الوحيد الذي ابتلي بتلك المصائب؛ بل عليه أن يخففها ويهونها على نفسه عن طريق :

أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة0

ب- تأمل حال من مصيبته أعظم وأشد0

ج- انظر ما أنت فيه من نعم وخير حرم منه الكثيرون0

د- لا تستسلم للإحباط الذي قد يصحب المصيبة0

10-لا تنتظر الأخبار السيئة : فإذا فكرت باستمرار في البؤس ، فإن خوفك يعمل بشكل مساوٍ لرغبتك ، ويجذب إليك المصيبة ، وتصبح أسباب هذه المصيبة قريبة منك بسبب خوفك وتشاؤمك ومن الطبيعي أن يشتد قلقك فيستدعي مصيبة جديدة ، وهكذا تدور في حلقة مفرغة من التفكير السلبي بالمصائب وتوقع الأخبار السيئة0

11- انظر حولك : إذا نظرت في نفسك فسوف تجد أشياء كثيرة تستحق الشكر، وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك0

12- لاتجعل الأشياء العادية تكرر عليك حياتك: بعض الناس يتكبرون من حدوث أشياء بسيطة تحدث كل يوم ولا تستحق كل هذا العناء ، فينتابهم التوتر والحزن الشديد بسبب كوب كُسر أو جهاز تعطل ، أو ثوب تمزق أو غير ذلك من الأشياء العادية ، والواجب أن يتقبل الإنسان هذه الأمور العادية ولا يجعلها تصيبه بالإحباط أو تكدير الحال0

13- اعلم أن السعادة في ذاتك فلماذا تسافر في طلبها: فكل إنسان يملك قوى السعادة وقوانينها ، ولكن أغلب الناس لا يرون ذلك ؛ لأنهم لا ينظرون إلى أنفسهم ، بل ينظرون إلى الآخرين 0

حكاية حقل الماس

هي حكاية مشهورة عن مزارع ناجح عمل في مزرعته بجدّ ونشاط إلى أن تقدم به العمر ، وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثاً عن الألماس ، والذي يجده منهم يصبح غنياً جداً ، فتحمس للفكرة ، وباع حقله وانطلق باحثاً عن الألماس ظلّ الرجل ثلاثة عشر عاماً يبحث عن الألماس فلم يجد شيئاً حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه ، فما كان منه إلا أن ألقى نفسه في البحر ليكون طعاماً للأسماك غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى حقل صاحبنا، بينما كان يعمل في الحقل وجد شيئاً يلمع، ولما التقطه فإذا هو قطعة صغيرة من

الألماس ، فتحمس وبدأ يحفر وينقب بجِدٍ واجتهاد ، فوجد ثمانية وثلاثة،
ويا للمفاجأة! فقد كان تحت هذا الحقل منجم ماس ومغزى هذه القصة
أن السعادة قد تكون قريبة منك ، ومع ذلك فأنت لا تراها ، وتذهب تبحث
عنها بعيداً 0

14- كن كالنحلة في نفع غيرك :إن السعداء هم أخلق الناس في نفع
الناس ، فالشخص الذي افتقد السعادة يجد الرضا دائماً في إشعار غيره
من الناس بأنهم تعساء أما الرجل السعيد المستمتع بحياته فتزداد متعته
كلما شاركه فيها الناس ، وسواء كان سبب سرورك خبراً ساراً أو
مشهداً طبيعياً خلاباً ، فإن سرورك لا يكتمل حتى تنقل هذا الخبر لغيرك
من الناس ، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب0

15- ثق بقدرتك على التخلص من المشاكل: إن أفكارنا هي التي تلد كل
شيء ، وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن
تغرس فينا أفكاراً سلبية مدمرة ، فثق بقدرتك 0

16- تغلب على الخوف السلبي: إن الهواجس والإخفاق والشقاء
والأمراض تولد غالباً من الخوف ، وإذا أردت السلامة والنجاح والسعادة
والصحة ؛ فيجب عليك أن تكافح الخوف وتكون كمن حكى الله تعالى
عنهم في قوله : (الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ
فَتَرَدُّهُمْ إِيْمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمُ الْوَكِيلُ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ
لَمْ يَمَسْسَهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانِ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ)0

17- لا تعتقد أن مرضك مزمن ، وأن آلامك لا تنقطع أبداً ، فما من شيء يبقى في هذا العالم دون تجدد0

18- لا تكن بانساً :إذا اتفق الناس من حولك على أنك تحمل بلادة جدك مثلاً ، وأنت لن تنجح في الحياة ، ولن تكون محبوباً فافرض هذا الزعم بشدة ، واحذر من ثقل ماضٍ ليس هو ماضيك ، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون إرهابك بها 0

19-عليك أن توقف كل تفكير سلبي ، وكل تأكيد لبؤسك الحالي أنكر الملموس وأكد الأمل ، والنجاح ، والصحة ، والسرور ، إنها هناك وراء الباب الذي أغلقه رفضك الإيمان بها ، وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها0

20-احذر من تفكيرك أو كلامك ، فهو يحميك أو يعرضك للخطر : قال رسول الله ﷺ: (إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت ، فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة ، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت ، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة)0

السعادة والبرمجة السلبية.

الكثيرون تمت برمجتهم سابقاً على بعض الأشياء السلبية منذ الطفولة،
على سبيل المثال:

أولاً: الأسرة:- فربما للأسرة دور كبير في تشكيل حقل الإنسان، فمعظم العادات السلبية أو الإيجابية التي تلقيتها اكتسبتها من الوالدين والمنزل والمحيطين بك في الطفولة، فقد يكتسب الطفل مثلاً الخوف أو القلق أو التشاؤم من والديه أو أحدهما

ثانياً: المدرسة:- ولو رجعت بذاكرتك إلى أيام الدراسة فإنك تتذكر مدرساً كان يلومك مثلاً ويقول لك: أنت مشاكس، أنت غبي، أنت ساذج، وهكذا على الجانب الآخر ربما تجد معلماً كان يرفع معنوياتك ويأخذ بيدك، ويعطيك جرعات من التشجيع والثقة بالنفس إلى غير ذلك.

ثالثاً: الأصدقاء:- فلهم دور كبير في تشكيل وبرمجة الإنسان برمجة إيجابية أو سلبية، فالإنسان يتأثر بهم كما يؤثر فيهم()

الرابع: وسائل الإعلام:- ولا يخفى أثر هذه الوسائل سواء كانت صحفاً، أو مجلات، أو قنوات فضائية، أو مواقع إلكترونية، فقد أصبح الناس يتأثرون بها ويقضون من الوقت أمامها أكثر مما يقضونه في المدرسة، أو مع الوالدين، أو مع أي وسيلة أخرى، ولعل ما نراه اليوم من عادات دخيلة على مجتمعاتنا عند الأولاد والبنات من الألفاظ والكلمات، أو

الملابس، أو العلاقات، أو غيرها، إنما هي من أثر البرمجة السلبية التي تلقوها عن طريق وسائل الإعلام، خصوصاً في فترة الطفولة.

الخامس والأخير للبرمجة السلبية أو الإيجابية: هو أنت نفسك:-

فأنت ربما برمجت نفسك برمجة ذاتية نابعة منك بوعي أو بغير وعي على عادات معينة، فمن الممكن أن تجعل منك إنساناً سعيداً تغمره المشاعر والتفاؤل والأمل والحماس، ويحقق آماله وأمانيه وأحلامه، أو تجعل منك إنساناً تعيساً سلبياً يائساً من الحياة، وفي ذلك يقول أحد المختصين: إن ما تضعه في ذهنك سواء كان إيجابياً أو سلبياً هو الذي سوف تجنيه وتكسبه في النهاية.

لذلك تذكر دائماً وأبداً هذه النصيحة: راقب أفكارك؛ لأنها سوف تصبح أفعالاً راقب أفعالك؛ لأنها سوف تصبح عادات، وراقب عاداتك؛ لأنها سوف تصبح طبعاً راقب طباعك؛ لأنها سوف تحدد مصيرك.

التفكير الإيجابي وضمان السعادة

الذين يتبعون السلبية في تفكيرهم دائماً ما يفكرون في العوائق والمتاعب كلما راودتهم الفكرة لعمل ما، فإذا أراد صاحب هذا التفكير تعلم مهارة معينة سريعاً ما يقفز إلى ذهنه ضيق الوقت والتعب الذي سيلقيه والأموال التي يتكبدها ورحلة البحث ، ونتيجة لذلك يقلع عن

الفكرة ويحكم عليها بالإعدام قبل أن تولد أصلاً، هؤلاء حياتهم ماهي إلا سلسلة من الهموم وحلقات من العذاب والأحزان، لأن تفكيرهم دائماً يكون موجهاً ومبرمجاً على المتاعب والتي تصيبهم بالاكتئاب والقلق على مدار الوقت، وكما نلاحظ أنهم يتوقفون عن السعي لتحقيق الأهداف في الحياة لخوفهم من الفشل ورغبتهم الحثيثة في أن يكون في منطقة يعتقدون أنها آمنة وبعيدة عن المتاعب.

وفي الحقيقة يعيش هؤلاء حياة مفعمة بالألم والتوتر النفسي الذي تعجل بوصولهم إلى الشيخوخة وهم في أوج شبابهم، وعلى النقيض من ذلك نجد أصحاب التفكير الإيجابي مقبلين دائماً على خوض غمار التجارب الجديدة واضعين نصب أعينهم الفوائد والثمار التي سوف يتم جنيها في البداية، العقل تمت برمجته على الجوانب المفيدة والمثمرة في أي موضوع، فإذا فكر شخص في تعلم مهارة حياة جديدة ينظر إلى دور هذه المهارة وأثرها في صقل شخصيته، كما يتدبر في أهميتها لإعداده كي يكون شخصية مقبولة ومؤثرة في المجتمع، هو هنا لا يتجاهل العوائق والمشكلات ولكنه اعتاد على ابتكار الحلول وعمل الجداول المنظمة لعمله، لا يحرم نفسه من الفرصة لمجرد وجود بعض العوائق والمطبات التي تؤخره مؤقتاً عن بلوغ الهدف، ولكي نستحضر التجربة نضرب مثلاً بشخص تم فصله من عمله، فأصحاب التفكير السلبي

ينظرون إلى هذا الموقف على أنه كارثة تتوقف على أثرها حياته، تملؤه الهموم ويمتلئ عقله بمتاعب والتزامات الحياة.

أما صاحب التفكير الإيجابي ينظر إليها على أنها فرصة للتحرر من قيود وعيوب العمل القديمة باحثاً عن سبب فصله من العمل كي يتجنب ذلك مستقبلاً، لا شك أن الفرق هنا هو الفرق بين حياة كئيبة مملة تغلفها الهموم والمتاعب وحياة أخرى مفعمة بالأمل والسعادة وبالتالي هي فرصة لتحقيق النجاح ولا تتوقف الفوائد الإيجابية على الجانب النفسي فحسب، ولكن وجد أن التفكير السلبي يؤثر على الصحة العامة، ففي العديد من الدراسات اكتشف الباحثون أن أصحاب التفكير السلبي عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والضغط والسكري وضعف الذاكرة وأيضاً ظهور الأعراض المبكرة للشيخوخة.

لذا فالإيجابية تعتبر منهجاً للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية أيضاً، وعن الجانب الجمالي كذلك تشير الأبحاث إلى أن الإيجابية في الحياة تزيد من جمال وإشراق البشرة وتحافظ على صحة الشعر وقوته، كما يظهر أثرها جلياً في لمعان العينين ورسم الابتسامة على الوجه .

والتفكير هو اللبنة الأولى والأساس للواقع الذي نعيشه، فإذا ما تحليلنا بالتفكير الإيجابي البناء سوف يتم ترجمة ذلك لاحقاً إلى واقع ينبض بالإيجابية تتحقق به أهدافنا، أما إذا اعتمل فكر في الأمور السلبية الهدامة فسوف يكون الواقع مظلماً بالكآبة والقلق النفسي، إذاً السعادة

الحقيقية منبعها التفكير الإيجابي الذي لا يمتلكه معظمنا، فكيف تكون إيجابي التفكير كي تضمن لنفسك مقعداً وسط السعداء؟ .

جهز البيئة من حولك: من أنجح الطرق لتعلم عادة جديدة أو حتى لكسر عادة قديمة تمهيد وتجهيز الوسط أو البيئة التي نعيش فيها، البيئة هنا تشمل الأشخاص الذين نتعامل معهم والأماكن التي نذهب إليها باستمرار والبرامج التي نشاهدها أو نستمع إليها والملابس التي نرتديها، فمثلاً لابد من الجلوس مع أولئك الأشخاص الذين يتميزون بالإيجابية في التفكير والبعد عن أولئك الذين ينظرون إلى الحياة بنوع من التشاؤم والسلبية، لأننا حتماً سوف نتأثر بهم دون أن نشعر.

خطوات صغيرة: ابدأ التفكير بإيجابية عن ضرورة اتباعك لخطوات صغيرة أولاً، لا تكلف نفسك فوق طاقتها حتى لا تصاب بالملل مما يضمن لك الاستمرار في تعلم هذه الطريقة المفيدة في التفكير، وسوف يمنحك ذلك الفرصة للتركيز أكثر على بناء هذه العادة بدلاً من التفكير في نتائج ما تقوم به.

راقب اللحظات الإيجابية اليومية: ركز جيداً على اللحظات الإيجابية التي تمر بها يومياً، فهذه الطريقة تعتبر من الوسائل الناجحة لزيادة قدرتك على التفكير الإيجابي، ومن ضمن الطرق التي يتبعها أطباء النفس لعلاج الاكتئاب أو التشاؤم أن يطلب من المريض كتابة الخبرات والتجارب السعيدة التي مرت في حياته والتي كان قادراً على القيام بها، يحدث ذلك

لأن صفة السلبية في التفكير لا تتسم في العقل الظاهر ولكن موطنها هو العقل الباطن، فعندما نبعث إليه برسالة أن حياتنا مليئة بالإيجابيات يفهم هو أننا بالفعل قادرون على تحقيق المزيد من الإنجازات بغض النظر عما يمكن أن نلاقه من متاعب وعوائق.

راقب مفرداتك: وهي نقطة ذات أهمية قصوى نغفل عنها جميعاً، فالعقل الباطن لا يفهم الكلمات السلبية فمثلاً عندما نسمع عبارة لا تدخن فهو يقرأ فقط كلمة تدخن لا تلمس هذا الشيء هو يقرأ العبارة تلمس هذا الشيء، العقل الظاهر فقط هو الذي يميز ويقرأ الإيجابي والسلبي من المفردات وهذه النقطة في غاية الأهمية لاسيماً عند التعامل مع الأطفال لأنهم لم يعتادوا على استخدام الوعي أو العقل الظاهر، ومن ثم فمعظم فهمهم يتم عن طريق العقل الباطن ولذلك لا تتعجب عندما تقول لطفلك عن طعام أو شراب معين ليس مفيداً ثم تأكله لأن عقله الباطن لم يقرأ إلا كلمة مفيداً فقط، مطلوب منا ألا نستخدم مع الأطفال عبارات النفي مطلقاً، فالصحيح إعادة صياغة الجملة بكلمات مثبتة فمثلاً العبارة السابقة ليس مفيداً تقال للطفل رديء أو سيئ أو ضرر 0

أهمية السلوك الإيجابي

في مقالة نشرها موقع بي بي سي وجد الباحثون بجامعة تكساس أن السلوك الإيجابي يؤجل مراحل الشيخوخة وأضاف الباحثون أن

الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بنظرة يملؤها الأمل يقل عندهم ظهور علامات الهرم مقارنة بالمتشائمين وقال الباحثون أن نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة سيكولوجي أند إدجينج، تشير إلى أن العوامل النفسية بالإضافة إلى الجينات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دوراً في تحديد مدى سرعة بلوغ سن الشيخوخة وأجرى فريق البحث بجامعة تكساس تجارب على 1558 من كبار السن لبحث ما إذا كان هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن وفي بداية الدراسة قبل سبع سنوات كان جميع المتطوعين للمشاركة في الدراسة بصحة جيدة.

وقام الباحثون بقياس تطور أعراض الشيخوخة عند المشاركين من خلال قياس فقدانهم للوزن والجهد وسرعة السير وقوة قبضتهم.

وتوصل الباحثون إلى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة كانوا أقل عرضة لأعراض الوهن من غيرهم وأكد الباحثون على الحاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لتوضيح السبب في هذه العلاقة.

غير أنهم تكهنوا بأن المشاعر الإيجابية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم وربما كان السبب في هذه الصلة هو أن الاتجاه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة.

يقول الدكتور جلين أوستير رئيس فريق البحث: أعتقد أن هناك علاقة بين العقل والجسم حيث أن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر على الوظائف البدنية وعلى الصحة بشكل عام، إما عن طريق آليات مباشرة مثل وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق آليات غير مباشرة مثل شبكات الدعم الاجتماعية وقد أشارت دراسة أخرى نشرت في المجلة نفسها إلى أن التوجه العقلي قد يؤثر في الأداء البدني وفي هذه الدراسة طلب فريق البحث بجامعة نورث كارولاينا من 153 شخصاً من مختلف الأعمار إجراء اختبارات على الذاكرة بعد أن سمعوا كلمات إيجابية وسلبية.

وتضمنت العبارات السلبية الاضطراب والعتة والخرف، أما العبارات الإيجابية فتضمنت الإنجاز والنشاط والتميز وأظهرت النتائج أن أداء الذاكرة عند المشاركين في الدراسة من البالغين كان ضعيفاً بعد أن تعرضوا لعبارات سلبية.

وعلى النقيض كان هناك اختلاف كبير في أداء الذاكرة بين الشباب والبالغين الذين تعرضوا لعبارات إيجابية وقال الباحثون إن دراستهم تشير إلى أنه إذا تم التعامل مع كبار السن على أنهم أعضاء فاعلون في المجتمع فإنهم سيكونون كذلك وقال توماس هيس رئيس الفريق العلمي: قد تكون هناك أسباب اجتماعية ذات تأثير قوي على أداء ذاكرة البالغين.