



الباب الرابع

عوامل مساعدة في توفير السعادة



obeikandi.com

حسن الظن بالله تعالى :

من العبادات القلبية التي ندب إليها ديننا وهو توقُّع الجميل من الله تعالى.

عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أنَّ رسول الله ﷺ قال: إن حسن الظن بالله تعالى من حسن العبادة ومن أحسن ظنه بالله آتاه الله إياه فقد ثبت عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: قال النبي ﷺ : يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي ، وإن ظن بي خيراً فله ، وإن ظن شراً فله والمعنى: أعامله على حسب ظنه بي ، وأفعل به ما يتوقعه مني من خير أو شر .

وينبغي للمؤمن أن يحسن ظنه بالله في كل موطن وحال، فإنما نحن بالله، ولا حول ولا قوة لنا إلا به، ومن أشقى ممن وكله الله إلى نفسه؟ وأيُّ هلاكٍ ينتظره؟! ويتأكد حسن الظن بالله في مواطن، منها:

عند الموت: فعن جابر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ قبل موته بثلاثة أيام يقول: لا يموتنَّ أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله عز وجل 0

عند ضيق العيش: ففي جامع الترمذي، عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: من نزلت به فاقة فأنزلها بالناس لم تُسدَّ فاقته، ومن نزلت به فاقة فأنزلها بالله فيوشك الله له برزق عاجل أو آجل وإنزالها بالله: أن توقن وتظن أن الله تعالى يفرِّجُ عنك ويزيلها.

عند غلبة الدين: ومن عجيب ما قرأت في هذا الباب ما ثبت في صحيح البخاري من قول الزبير بن العوام لابنه عبد الله رضي الله عنهما: يا بني إن عجزت عن شيء من ديني فاستعن عليه مولاي قال عبد الله: فو الله ما دريت ما أراد حتى قلت: يا أبت من مولاك؟ قال: الله قال: فو الله ما وقعت في كربة من دينه إلا قلت: يا مولى الزبير اقض عنه دينه، فيقضيه.

عند الدعاء: روى ترمذى عن أبى هريرة رضي الله عنه ، قال: قال رسول الله ﷺ: ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة .

عند التوبة: روى مسلم عن أبى هريرة رضي الله عنه ، عن النبي ﷺ فيما يحكي عن ربّه عز وجل قال: أذنب عبد ذنبا، فقال: اللهم اغفر لي ذنبي فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبا فعلم أن له رباً يغفر الذنب ويأخذ بالذنوب ثم عاد فأذنب، فقال: أي رب اغفر لي ذنبي فقال تبارك وتعالى: عبدي أذنب ذنبا فعلم أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ بالذنوب ثم عاد فأذنب، فقال: أي رب اغفر لي ذنبي فقال تبارك وتعالى: عبدي أذنب ذنباً فعلم أن له رباً يغفر الذنب ويأخذ بالذنوب اعمل ما شئت فقد غفرت لك.

الصحة النفسية : الصحة النفسية حالة من السواء النفسي في العقل والوجدان والحركة وهي ثلاث أقطاب تحدث بها المرض النفسي

والتوافق مع العالم الداخلي ومع العالم الخارجي، وهناك قائمة من الصفات التي تستتبعها عملية الصحة النفسية أو السلوك السليم:

مع الذات

- وجود هدف ومعنى للحياة وقدرة على تحقيق الذات وصورة جيدة للذات وقدرة على توظيف الإمكانيات الفردية لتحقيق النفس.
- عدم وجود صراع لاشعوري وقلق أو خلل في توازن الجهاز النفسي بين الهو والأنا والأنا الأعلى⁰
- تقبل النفس ورضاها مع وجود إحساس متميز بالهوية والذات.
- القدرة على النمو والتطور بالشخصية، والقدرة على تعديل الأخطاء وجوانب القصور النفسي والعقلي والاجتماعي.
- قدرة عالية على التصرف باتساق في مختلف المواقف دون تصلب.
- القدرة على التعبير عن المشاعر.
- توازن الانفعال الذي يلانم المواقف وضبط الانفعالات السلبية الهدامة كالقلق، والعدوان والاكتئاب والمخاوف التي لا معنى لها.
- وهناك أخيرا قدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة تسمح له أن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق بجوانبه الثلاثة السابقة: الاجتماعية، والسلوكية، والنفسية.

مع العالم الخارجى

- العمل بإنتاجية وإثمار ومساهمة للمجتمع الذي يعيش به الفرد
- مقاومة الضغوط، والقدرة على معالجة نتائجها السلبية دون مساس بتكامل الشخصية.
- الوعي بالذات، الإدراك الجيد غير المشوه للواقع، بما في ذلك الوعي الواقعي بالإمكانات الشخصية والقدرات الذاتية، والإحساس بمشاعر الآخرين ودوافعهم، وحاجاتهم.
- القدرة على التصرف بصورة مستقلة، واتخاذ القرارات الشخصية الهامة بقدر ملائم من الاستقلال والاكتفاء الذاتي
- قدرة عالية على ضبط البيئة الخاصة بالفرد، والسيطرة عليها بشكل يسمح له ويمكنه من حل المشكلات التي يواجهها.
- أداء أعماله وواجباته بشكل ملائم.
- المقدرة على التوافق للعمل والمهنة، أو بتعبير آخر يتصف بالفاعلية في أداء الدور، أو الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه.
- القدرة على الدخول في علاقات اجتماعية دافئة وإيجابية تكون مقبولة من الشخص نفسه ومن الآخرين.
- الاستبصار بالذات أو بمشكلات الشخصية بما فيها من نقاط ضعف أو قوة.

وليس القصد من وضع هذه الصفات أن نستعرض قائمة مفصلة لما نعتبره سلوكاً ناضجاً أو سليماً ونحن لا نذهب إلى أن هذه الصفات تمثل كل ما يعتبر سليماً، وإنما ركزنا على أهمها، وعلى العناصر البارزة في السلوك السوي كما قد يتفق عليها المعالجون النفسيون بمدارسهم المختلفة ونحن نؤمن عن يقين أن أي معالج نفسي مهما اختلفت النظرية التي يتبناها سيجد في هذه القائمة صفة أو أكثر يطمح أن يراها تتطور في مريضه، ويعتبرها مقياساً لنجاحه في علاج مرضاه، ومقياساً لتحقيق الصحة النفسية.

مظاهر الصحة النفسية:

- * أن يشعر الانسان بالأمان عند تعامله مع الآخرين ويعرف كيف تكسب الاصدقاء و يؤثر فى الناس .
- * أن يقدر الفرد ذاته تقديراً موضوعياً، ويكون على دراية بنواحي القوة فى نفسه وسلوكه ويعمل على تدعيمها، ويكون عاملاً ايضاً بنواحي الضعف فى سلوكه وتصرفاته فيحاول أن يوجهها أو يعدلها مع عدم الاحساس الشديد من جانب الفرد بالذنب.
- * الاتصال الفعال بعالم الحقيقة والواقع وبالطبع هذا يتضمن عدم الإسراف فى الهروب من عالم الواقع إلى عالم الخيال.
- * القدرة على التعلم من الخبرة ومواقف الحياة المختلفة ويستطيع

استخدامها ووضعها موضع التطبيق .

* الاهداف الواقعية : لأن الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية دائماً يضع لنفسه اهداف واقعية ويبدل جهأ اضافيا حتى يستطيع تحقيقها.

* الإرادة : الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية دائماً لديه إرادة فى كل ما يصدر عنه من أقوال أو افعال .

* تحمل المسؤولية : حيث يكون الفرد لديه القدرة على تحمل المسؤولية فى أى موقع من مواقع الحياة.

* تقبل الذات : حيث يكون الفرد فى حاله استقرار مع نفسه ولا يعنى ذلك أن يكون الفرد راضياً عن كل سلوك يصدر عنه ولكن حتى لم يكن راضيا عن بعض الجوانب فى سلوكه وشخصيته فإنه يتجه إلى العمل بكل هدوء ودون اضطراب او قلق لتحسين هذه الجوانب ولا بد ان يفكر بإيجابية ويعرف كيف تتخلص من التفكير السلبي .

* الإيجابية : لأن الفرد حينها يكون قادراً على بذل المزيد من الجهد البناء فى مختلف الاتجاهات كما إنه لا يقف عاجزاً امام العقبات ومشكلات الحياة اليومية ودائم فى السعى والكفاح فى الحياة.

* تقبل الآخرين : بمعنى ألا يحاول الفرد ان يضع الآخرين على هواه وإنما يتعامل معهم بمزاياهم وعيوبهم وإحذر فإن هناك اشخاص من الناس يتصفون بصفات الثعالب.

* الاستمتاع بالحياة : أن يكون الفرد قادر على الاستمتاع بالحياة والعمل

واللعب والمرح وكل هذا يجعل للحياة مذاقاً حلواً.

* التفاؤل : الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يكون متفائلاً ولكن دون إفراط أو مغالاه ويعتبر التشاؤم فى نفس الوقت مظهر من مظاهر انخفاض الصحة النفسية ، لأن التشاؤم يعمل على استنزاف طاقة الفرد وتقليل نشاطه ويضعف من دوافعه.

* قدرة الفرد على أن يحب الناس ويجعل الناس تحبه ايضا وتكون قادر على معرفة كيف تقنع الناس برأيك.

* الشعور بالسعادة : الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية يمتلك بداخلة احساس بالسعادة مادامت تحيط به ظروف عادية وحتى عند مواجهته لبعض الظروف السيئة فإن شعور السعادة يرجع إليه عند زوال هذه الظروف الطارئة ، لأن الشعور بالسعادة يعطى للفرد دفعة كبيرة للتقدم فى الحياة.

الطريق إلى الصحة النفسية

× التمتع بالصحة البدنية المناسبة.

× الإستقرار الاسرى.

× اختيار المهنة المناسبة.

× الحصول على قدر كاف من الراحة.

× عدم السماح بتراكم المشكلات كثيراً ثم تركها دون حل لأن ذلك عادة يقود إلى التوتر والقلق.

xx العمل على تهيئة الفرصة التي تمكن الانسان من التنفيس عن متاعبه وذلك عن طريق الهوايات والانشطة المحببة إلى النفس ، لأن الفرد الذي لا يستطيع أن يجد العمل المناسب له يمكن أن يشبع رغباته وميوله عن طريق الهواية والنشاط الرياضي المحبب لنفسه، فمثلا عندما يصل الانسان الى سن المعاش فينتابه شعور بالفراغ والوحدة ويمكن ان يملأ هذا الفراغ عن طريق ممارسة الانشطة والهوايات المفيدة والتمتع بحياة مليئة بالسعادة والايجابية.

xx محاولة التمتع بكل الاشياء الجميلة فى الكون وعدم الاهتمام والتركيز على النواحي السيئة والتخلص من مخاوف التفكير ، فالشخص الذى يستطيع أن يرى الجمال فى ملكوت الله وفى خلقه يكون دائماً مستبشراً ويتمتع بالهدوء والاتزان النفسى.

xx الترويح عن النفس، فالروتين الدائم فى الحياة يصنع الاضطرابات النفسية.

يقول الدكتور كابتي روبنسون أستاذ الطب النفسى الأمريكى: إن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى جونز هوبكنز يشكون أمراضاً عضوية تدخلت فيها الأعصاب المتوترة، والضغط الداخلى ويمكن إرجاع تلك الأمراض عموماً إلى عجز المرء عن الملائمة بين نفسه ومطالب الحياة ومشكلاتها ومن هنا يتبين أهمية علم النفس في

الحياة الصّحيحة والسّويّة لقد انصرف اهتمام النّاس إلى استخدام العلاج من خلال تغيير أسلوب التّفكير.

إنّ طريقتنا في الإدراك والتّفكير هي التي تصنع حياتنا وواقعنا فإن كانت إيجابيّة مشرقة فسوف تكون الحياة جميلة ومليئة بلحظات السّعادة والسّرور وإن كانت سلبية متحرّرة فستكون حياتنا كئيبة مليئة بالانتكاسات ومشاعر الفشل⁰

التوافق النفسي: التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الانسانية ، يعني تكيف ويعني توافق وهناك أختلافاً بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي :

1 الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية موازنة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة والتشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها وهناك من يرى أن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس

والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والسيولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة 0

2 الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مساهمة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليده وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها ، لذا فالباحثون السلوكيون من أنصار هذا الاتجاه يرون أن عمليات التوافق متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع وأصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق 0

3 أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وإن الفرد المتوافق يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة 0

أبعاد التوافق النفسي

أبعاد التوافق النفسي هي :

• التوافق الشخصي (النفسي) : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة 0

• التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومساهمة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد

الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية 0

• التوافق المهني : ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه بالعامل المناسب في العمل المناسب 0

العوامل المؤثرة على التوافق النفسي : من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد التي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته ، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاءه وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية 0

ويتضمن التوافق النفسي الرضا بالواقع المستحيل على التغير وتغيير الواقع القابل للتغير 0

ومن أبعاد التوافق النفسي: تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله (الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة)، بكافة مظاهره

(جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً)، حتى يشعر الفرد بالرضا والسعادة⁰

ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي: إشباع دوافع السلوك (مثل دوافع الجوع والتملك والجنس الخ)، وإشباع الحاجات (الфизиولوجية والحاجة إلى الأمن والحب وتأكيد الذات الخ)⁰

ومن الأساليب التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق التوافق: حيل الدفاع النفسي، وهي وسائل لا شعورية هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي، ومن أمثلة حيل الدفاع النفسي: الإغلاء والتعويض والتقص والإبدال والإسقاط والتبرير والتعميم الخ⁽¹⁾

¹ - دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي - حامد عبد السلام زهران ، ص 147 ، 148