



الباب الخامس
معوقات ضد السعادة



obeikandi.com

موانع السعادة: لا ريب أن هناك موانع كثيرة للسعادة تحول دون الوصول إليها، والتنعم بالعيش فيها وإليك أهم تلك الموانع:-

- 1- الكفر: قال تعالى:- (وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ) هكذا يصور القرآن التعاسة والشقاء تصويراً دقيقاً 0
- 2- عمل المعاصي والآثام والجرائم: ولن نستشهد على هذا الأمر فهو واضح جلي، لكن نذكر قولاً من أقوال الكفار، لبيان هذه القضية يقول ألكس كاريل إن الإنسان لم يدرك بعد فداحة النتائج التي تترتب على الخطيئة، ونتائجها لا يمكن علاجها على وجه العموم ويقول سقراط، وهو كافر: إن المجرم دائماً أشقى من ضحيته، ومن يك مجرمًا ولم يعاقب على جرمه، يكن من أشقى الناس هكذا قال هذان الكافران 0
- 3- الحسد والغيرة: وأمر الحسد خطير، حتى أن الله تعالى يأمرنا بالاستعاذة من شر الحاسد قال تعالى:- (وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ) وقال رسول الله ﷺ موجهاً أمته: لا تحاسدوا، ولا تقاطعوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخواناً 0

ولا مانع من أن نستشهد على سوء الحسد من كلام بعض أعدائنا يقول فيكتور بوشيوخ: إن الحسد والغيرة والحقد أقطاب ثلاثة لشيء واحد، وإنها لآفات تنتج سموماً تضر بالصحة، وتقضي على جانب كبير من الطاقة والحيوية اللازمين للتبكير والعمل 0

4- الحقد والغل: قال تعالى في سورة الحشر: (وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا) يصف الله تعالى المؤمنين في هذه الآية بأنهم يقولون هذا الدعاء، لأن الغل من موانع السعادة 0

ويقول تعالى واصفاً المؤمنين في حياتهم الأبدية، في جنة الخلد: (وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ) يقول إبراهيم الجمل: الحاقد يظل طوال وقته لا يفكر إلا في النيل من الذي يحقد عليه، فقد يكذب عليه، وقد يضره، ولا يهاب في سبيل ذلك ما يفعل 0

5- الغضب: لا شك أن الغضب من حواجب السعادة والانشراح، ولذلك امتدح الله المؤمنين قائلًا عنهم: (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) ويقول الرسول ﷺ في الحديث المتفق عليه ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب 0

6- الظلم: فإن الظلم مرتعه وخيم وعاقبته سينة إلى أبعد الحدود فلنقف على مثالين معاصرين يصوران عقبى الظلم ومآل الظلمة، هما حمزة البسيوني، وصلاح نصر، فقد كانا من جنود زعيمهما الهالك جمال عبدالناصر صبا على الدعاة إلى الله من الظلم والعذاب ما تقشعر له الأبدان وكانت حياتهم شر حياة 0

أما حمزة البسيوني فقد بلغ به التجبر والطغيان حد أنه كان يقول للمؤمنين وهو يعذبهم حينما يستغيثون بالله يقول: أين إلهكم لأضعه في الحديد وأما صلاح نصر فقد كان يعقد على زوجات الناس عقوداً وهمية،

وهن في عصمة رجال آخرين، ويتزوجهن لكن كيف كانت نهاية أولئك الطغاة؟

حمزة البسيوني اصطدمت سيارته، وهو خارج من القاهرة إلى الإسكندرية، بشاحنة تحمل حديداً، فدخل الحديد في جسمه، من أعلى رأسه إلى أحشائه، وعجز المنقذون أن يخرجوه إلا قطعاً 0

هكذا أهلكه الله بالحديد، وهو الذي كان يقول إنه سيضع الله في الحديد، تعالى الله عما يقول الظالمون وأما صلاح نصر فقد أصيب بأكثر من عشرة أمراض مؤلمة مزمنة عاش عدة سنوات من عمره في تعاسة، ولم يجد له الطب علاجاً، حتى مات سجيناً، مزجوجاً به في زنانات زعمائه الذين كان يخدمهم إن الله ليملي للظالم، حتى إذا أخذه لم يفلته 0

7- الخوف من غير الله والخوف من غير الباري سبحانه يورث الشقاء والذلة، لذلك قال تعالى عن بني إسرائيل: (أُولَئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَنْ يَدْخُلُوهَا إِلَّا خَائِفِينَ) إذن فالخوف من غير الله من موانع السعادة 0

8- التشاؤم: كم كان التشاؤم سبباً في التعاسة والمتاعب ولهذا كان المصطفى ﷺ يعجبه الفأل، ويكره التشاؤم يقول الدكتور عزيز فريد: المتشاائم يتحمل بفعل اتجاهه التشاؤمي متاعب عدة، أشد وقعاً على أعصابه من الكوارث والملمات التي قد تقع به 0

9- سوء الظن: فالله -سبحانه- يقول: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) ويقول الرسول ﷺ في الحديث المتفق عليه إياكم والظن، فإن الظن أكذب الحديث 0

10- الكبر: المتكبر يعيش في شقاء دائم، وتعااسة أبدية، وإن تغطرس، وتعالى على الناس، وغمطهم حقوقهم

11- تعلق القلب بغير الله: ويكفي لتصوير خطورة الأمر أن نقرأ قصة مجنون ليلى، لنعلم كيف عاش هذا الرجل شريداً طريداً، حتى جن، ومات وهو عاشق وكم من عاشق مات في عشقه، وقدم على الله وقلبه معلق بغيره فيالها من خسارة دنيوية وأخروية 0

12- المخدرات: إن كثير من الناس يتوهم أن السعادة تجتلب بمعاقرة المخدرات والمسكرات، فيقبلون عليها، قاصدين الهروب من هموم الدنيا ومشاغلها وأتراحها، وإذا بهم يجدون أنفسهم كالمستجير من الرمضاء بالنار لأن المخدرات في الحقيقة من الحوائل دون السعادة، وتجلب الشقاء، واليأس، والانحلال، والدمار 0

القلق

القلق معناه في المعجم الوسيط قلق الشيء أي حركه ولم يستقر في مكانه ، إضطرب وأنزعج فهو قلق أو هو إستجابة لموقف مثير ومهدد ، وينتج من الصراعات اللاشعورية والاحساس بعدم الأمن ونزعات الغريزة المكبوتة المنبعثة من داخل الفرد ولا يمكن التنفيس عنها والبوح

بها، لذلك نرى أن الجسم البشري يعبأ ويستعد لمواجهة المواقف المهددة ، فتحدث حالة من الشد والتوتر في عضلاته وتسارع في تنفسه وزيادة في ضغط دمه بزيادة دقائق قلبه المتسارعة .

مفهوم القلق: هو مصطلح يدل على حالة إنفعال شعوري مكون من عنصر الخوف وتوقع حدوث خطر محتمل أو حدوث شر في أي لحظة ممكنة ، فهذه الحالة تحدث تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية ، وقد يكون في بعض الاحيان مبالغاً فيه أو لا أساس له من الصحة ، أو هو حالة نفسية تحدث عند شعور الفرد بوجود خطر يهدده ، لتظهر على الفرد حالة من التوتر الانفعالي مع اضطرابات فسيولوجية أو هو حالة من التوجس والهلع والخوف من حدوث تغيرات غير مرغوب فيها لحياة الشخص تجعله في حالة من الشد النفسي والتوتر والاضطراب ، فالقلق أساس جميع الامراض النفسية والاختلالات الشخصية والاضطرابات السلوكية ويمكن أن تكون حالة من التخوف والتوتر وعدم الاتزان نتيجة توقع حدوث حدث سلبي أو إيجابي مجهول وغير معروف وغير مدرك وهذا ما عرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، وقد يكون إنفعالاً لحدث غير سار أو شعور بتهديد وعدم الراحة والاستقرار ، أو إحساس بالتوتر والخوف الدائم الذي قد يكون لا مبرر له من الحقيقة والواقع . فالقلق لا يمكن الاستدلال عليه إلا من خلال بعض المظاهر التي ترتبط به ، وحالة القلق تتولد عندما تتزامن مع إستعدادات الفرد لتوقع هذه

الحالات على إنها خطرة ، وهذا يرجع الى تصورات الفرد المتضمنة معلومات عن ذلك الخطر وقد أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية لسنة 2001 إلى أن 450 مليون شخص في العالم يعانون من اضطرابات ومشاكل نفسية من أبرزها القلق إذ يمثل ما نسبته 30 % - 40 % من مجموع الاضطرابات النفسية ويظهر ذلك بوضوح لدى الاناث وكذلك عند الأطفال ، المراهقين ، وفي سن الشيخوخة كما بينت بعض الدراسات أن 15 مليون أمريكي سنوياً يعانون من حالات القلق وبالاخص القلق الاجتماعي ، حيث بلغت نسبته عند الاشخاص في عمر 18 - 54 سنة حوالي 16% والقلق نوعان القلق السوي والقلق المرضي فالقلق السوي هو الايجابي والمرضي هو السلبي ، فالقلق السلبي قلق داخلي المنشأ يؤدي إلى الفشل والتوتر وسوء التكيف أما النوع الاخر من القلق وهو الإيجابي يكون خارجي المنشأ ويطلق عليه القلق المستثار.

والقلق الايجابي يمثل دافعاً مكتسباً له القدرة على إثارة الكائن الحي وشحذ هممه ويساعد على البناء والانجاز والنجاح ، ويكون بمثابة عامل محفز يعمل على:

1. تنشيط سلوك الفرد .
2. توجيه سلوك الفرد نحو غرض معين .

3. يعتبر عامل تعزيز يساعد في إرجاع حالة الاتزان للفرد بعد أداء العمل بنجاح.

وللقلق مستويات هي :

1- المستوى النخفض : يكون بمثابة المنبه ، إذ يزيد من اليقظة والحذر للفرد ليجعله في حالة تأهب وبذلك تزداد قدرته على مقاومة الخطر الذي يواجهه من بيئته التي يعيش فيها ، ويعمل على إحداث حالة إنذار لخطر وشيك الحدوث .

2. المستوى المتوسط : في هذه الحالة يكون الفرد أكثر قدرة على السيطرة والتحكم ، وبذلك تظهر المرونة في تصرفاته كما وتزداد لديه القدرة على الابتكار ، ويظهر لديه السلوك المناسب والملائم تجاه مواقف الحياة المتعددة .

3. المستوى العالي : يولد إنهيئاً وتدهوراً في تنظيم سلوك الفرد ، ويحدث لديه نكوصاً لمرحلة الطفولة ويكون غير قادر على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة وبالتالي يصبح كنيباً ، مشتت الفكر ، عشوائياً في سلوكه فالمستوى الأمثل للقلق الذي يلزم للاداء الناجح هو القلق المتوسط الذي يؤدي إلى تحسن في الاداء .

أنواع القلق أنواع القلق تنقسم إلى قلق اجتماعي وهو الإحتكاك والإحباط في علاقات إجتماعية ، وقلق شخصي ويتعلق بذات الشخص نفسه

وينقسم إلى قلق واقعي وعصبي وأخلاقي ويشير كذلك إلى أن المال ليس من أسباب السعادة لأن زيادة المال يتبعها زيادة إنفاق وزيادة الصراع والهموم، لذلك يجب أن نتوقف ونسأل أنفسنا لماذا نحن متوترين وقلقين؟ فربما نجد الأسباب واهية وغير حقيقية خارجة عن أراءتنا مثل تغير الطقس أو موت أحد الأقارب أو ما إلى ذلك 0

أسباب القلق والتوتر ان التوتر يؤثر على الناس باختلاف هواياتهم، وظيفتهم، وبيئتهم ويقلل من إنتاجية الفرد ويفقده التركيز والثقة في النفس، ومن أسباب التوتر الأفكار المكبوتة، الرغبات والاحتياجات غير المسددة، عوامل حيوية متعلقة بالجهاز العصبي، العوامل الوراثية كذلك فالتوتر له درجات فهناك توتر بالغ الشدة، توتر شديد، ومعتدل، وضعيف والتوتر الذي يتمثل في أعراض نفسية منها الشعور بالعصبية والخوف وعدم الإحساس بالراحة وفقدان الشهية أو زيادتها، وأعراض فسيولوجية جسدية كخفقان القلب ومشاكل في التنفس ورعشة في اليدين وبرودة في الأطراف وغير ذلك 0

الغضب من الصفات التي نهى عنها النبي ص، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء ليأخذ النصيحة من الرسول فأمره ألا يغضب فقال زدني قال لا تغضب فقال زدني قال لا تغضب ولا زال النبي ص يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي عن السؤال.

والغضب يضعف جهاز المناعة فقد يكون له نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه وتقول الدكتورة أنا مارشاند من جامعة بيتسبره الأمريكية إن ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي نيوروتيسيزم قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

وأفادت دراسة جديدة أن عدم قدرة المراهق على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكبت مشاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

وقال علماء أمريكيون إن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين ينتابهم الغضب عند التعرض للتعب والإرهاق العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات.

سوء التوافق النفسي : ويرجع إلى عوامل متعددة وهي كما يلي :

1. عوامل نفسية: بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى ، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه منها على سبيل المثال لا الحصر :

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات 0

- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما 0

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها 0

2. عوامل وراثية وجسمية : للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية التي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجية عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه

3. عوامل بيئية واجتماعية : للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية ، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق 0

والصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى

يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة0