

إهداء

إلى أبي وأمي، رحمهما الله تعالى، الذين لهما الفضل الأول، بعد الله عز وجل، في تربيته وتعليمي، وغرس القيم الإيجابية في نفسي، ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أقول، رب ارحمهما كما ربياني صغيراً .
إلى جميع أساتذتي، المعلمين والمعلمات، الذين أخذت العلم منهم وعنهم، ممن قابلتهم بشكل مباشر، وممن لم أقابلهم بشكل مباشر .
إلى جميع من ساندوني، وحفزوني في مشوار تحصيلي للعلم النافع، ثم بذله، خدمة للمجتمعات العربية، والعالمية .
إلى جميع القراء الأعزاء، الذين أعمل جاهداً على إشباع حاجاتهم وموافقة رغباتهم في مجال تطوير الذات وإدارة الحياة، بشكل مبسط وممتع .

د. ربيع حسين

الإثنين ٢٥ يناير ٢٠١٦ ميلادية

١٥ ربيع الآخر ١٤٣٧ هجرية

الرياض - السعودية

obeikan.com

المقدمة

الحمد لله رب العالمين.

والصلاة والسلام على خاتم المرسلين، سيدنا محمد بن عبد الله، صلى الله عليه وسلم.

القراء الأعزاء، جمهوري الحبيب، أقدم لكم كتابي هذا (أول أكسيد الفاعلية)، راجيا من الله عز وجل أن يكون سببا لسعادتكم في الدنيا والآخرة، وأن يكون مصباحا منيرا للجميع في طريق تطوير الذات وإدارة الحياة في جميع مجالاتها وفي جميع جوانبها.

قد تناولت في هذا الكتاب إمكانية إعطاء جرعات من الأوكسجين إلى جوانب مختلفة في حياتنا، مما يجعلنا ندير الحياة بطريقة أفضل، ونتعامل مع المتغيرات من حولنا بطريقة تجعلنا أكثر سعادة بإذن الله، وكأننا نعمل على تجديد الدماء في حياتنا، وزيادة معدل سعادتنا.

قد يشعر البعض من أحيانا أنه ملّ من الحياة، أو أنه غاص في جنبات الحياة، وأخذته شعابها، فلم يعد يشعر بالسعادة في جوانبها، وكأن السعادة أصبحت جسدا محبطا غير قادر على فعل ما نريد، وهذا الشعور يدعو إلى العمل على إنعاش السعادة، من خلال تجديد الدماء في عروقها، ويكون ذلك بتجديد طريقة ممارستنا لجوانب الحياة.

مثل التفكير، التواصل مع الآخرين، نظرتنا إلى أنفسنا، قدرتنا على اتخاذ القرار، إدارة الذاكرة، التركيز على الإنجاز والنجاح في الحياة، وغير ذلك من

جوانب الحياة، التي كلما نجحنا فيها، كلما شعرنا بزيادة معدل السعادة.

obeyikan.com

لماذا أول أكسيد الفاعلية؟

أعزائي القراء :

«إن الوسائل القديمة، لا تؤدي إلى نتائج جديدة»
لقد اخترت أن يكون عنوان الكتاب (أول أكسيد الفاعلية)
وذلك تعبيراً عن أننا يجب أن نعمل على إنعاش مستوي السعادة في حياتنا،
من خلال ضخ جرعات جديدة من الأوكسجين إلى طريقة ممارستنا للحياة
في جميع مجالاتها
حيث أن جرعات الأوكسجين السابقة قد تكون غير كافية لمستويات سعادة
جديدة
فمن أراد أن يسعد في حياته، وأن يحصل على نتائج جديدة في حياته، فلا بد
أن يجدد الدماء التي تسرى في جنته حياته .
وذلك من باب أن :
(جرعات الأوكسجين القديمة ... لا تؤدي إلى مستويات سعادة جديدة)

أيهما أهم في السعادة، العقل، أم الجهاز الهضمي؟!

بعض الناس يهتمون بجهازهم الهضمي أكثر مما يهتمون بتطوير الجانب المعرفي لديهم (تطوير الأفكار والاستثمار في العقل) أو الجانب المهاري.

بعض الناس يهتمون بألوان الطعام والشراب، عروض الأسعار، تزيين الطعام، المشروبات التي تساعد على الهضم، أدوية الهضم، وغير ذلك

وفي بعض الأحيان يسرفون في ذلك إسرافا شديدا، فنرى العزائم الثمينة والحفلات المليئة بألوان الطعام، كما نرى ما تبقي من الطعام -للأسف- يرمى في سلة المهملات، وقد تثور ثائرة البعض لإرتفاع سعر سلعة غذائية.

ولكنهم على الجانب الآخر، لا يخططون جزءا من ميزانيتهم لتطوير الجانب المعرفي أو الجانب المهاري لديهم، فلا تجدهم يشترون كتابا إلا على فترات متباعدة جدا أو قد لا يفعلون مطلقا، ولا يحضرون المحاضرات أو الدورات التدريبية، حيث أن تطوير المعرفة ليس في خطتهم

ولو ارتفع سعر كتاب معين أو سلسلة كتب معينة، فإن ذلك لا يؤثر فيهم، بل قد لا يعرفون أسعار الكتب أصلا، وقد لا يهتمون بذلك مطلقا.

هذا الأمر يحتاج إلى وقفة مع النفس، ولا بد من الموازنة في هذه الأمور، فإن كان الطعام هو الوقود الذي يعمل به جسم الإنسان.

فإن المعرفة هي وقود العقل، الذي يحدد مسيرة الإنسان في الحياة. بعض الناس إنتاجهم الرئيسي هو الأفكار، وبعض الناس إنتاجهم الرئيسي هو

فضلات الطعام،

السعادة الحقيقية، تأتي عن طريق تطوير الأفكار، والتي تجعلنا نركز على الإيجابيات في حياتنا، وتجعلنا حتي نحول السلبيات إلى إيجابيات، وبالتالي تزيد قدرتنا على التكيف مع الواقع، والسير قدما في طريق الحياة

Human Digestive System



رسم توضيحي
للجهاز الهضمي للإنسان

السعادة تصنع .. ولا توهب

أقصد من هذا العنوان ، أننا لو نظرنا إلى عوامل أو مكونات السعادة في حياتنا لأوجدناها عديدة وتختلف من شخص إلى آخر ، على سبيل المثال ، لو أخذنا رأى شريحة من الناس حول أسباب السعادة ، فسوف تدور الأسباب المختارة حول ما يلي :

الصحة - المال - الزواج - الأولاد - الوظيفة - الجاه والسلطان - الإستقرار - راحة البال - رضا الله عز وجل - المسكن الهانىء - وغير ذلك من الأسباب التى قد تختلف من شخص إلى شخص

ومع نظرة دقيقة إلى ما فات من الأسباب ، نجد أن وجود هذه السباب لا يضمن بالضرورة شعور الإنسان بالسعادة ، فعلى سبيل المثال :

ليس كل من ملك المال كان سعيدا بماله ، بل من الممكن أن يصبح من أسباب التعاسة والشقاء ، وخير مثال لذلك ما حدث مع قارون ، الذى كان من قوم موسى فبغى عليهم ، كان ماله سببا لطغيانه وسببا لتكبره ، مما أدى إلى هلاكه .

وكذلك من حاز جاهها أو سلطانا أو وظيفة مرموقة ، لم تكن هذه الوظيفة ، بالضرورة ، سببا لسعادته ، فقد تكون سببا فى إنشغاله عن أساسيات وأولويات أخرى فى حياته ، أو سببا فى تكبره وهلاكه ، وخير مثال لذلك ، الجاه والسلطان اللذان دفعا فرعون إلى الكبر والهلاك .

وغير ذلك من أسباب وعوامل السعادة ، التى لا نستطيع أبدا أن نجزم أن

وجودها يعنى بالضرورة وجود السعادة ، وإنما حجر الزاوية فى ذلك هو ، كيف يمكن - بتوفيق الله تعالى - أن ندير هذه الأسباب وصولاً إلى السعادة

إذا سر السعادة يكمن فى أمرين هامين :

الأمر الأول هو توفر أسباب السعادة

الأمر الثانى هو إدارة وتنسيق وتوظيف هذه الأسباب وصولاً إلى السعادة

ولا يجب أن تتوفر كل أسباب السعادة التى نتوقعها أو نحلم بها ، بل يجب علينا أن نسعد بما نستطيع من الأسباب ، وأن نرتب سعادتنا على ما نملك من أسباب ، وليس على ما نفقد منها

وفى هذ المعنى ، أورد هذا الحديث الشريف، عن عبید الله بن محصن الأنصارى ، عن النبى صلى الله عليه و سلم قال : (من أصبح آمناً فى سربه معافى فى جسده عنده طعام يومه فكأنما حيزت له الدنيا)

رواه البخارى والبيهقى والترمذى وغيرهم ، وصححه الألبانى

فالسعادة إذا ، تصنع ولا توهب

معنى السعادة :

إن الشعور بالسعادة هو أهم المشاعر المبهجة فى حياة الانسان ، ولا يفوقه - من وجهة نظرى - أى شعور آخر

والسعادة هي الحافز الأهم الذي يدعو الإنسان إلى المضي قدما في تحقيق أهدافه ، بل الحافز إلى الاستمرار في الحياة والقدرة على مواجهة تحدياتها

والوصول إلى الشعور بالسعادة يحتاج إلى إدارة العديد من عناصر الحياة ، بل يحتاج إلى إدارة الحياة كلها

وكلمة إدارة تعنى أمرين هامين :

العلم ... ويعنى فهم علم ونظريات إدارة عناصر الحياة

الفن ... ويعنى مهارات إدارة الحياة (المهارات هي البهارات التي نزين بها طعم حياتنا)

السعادة هي :

للسعادة معان كثيرة في طيات الكتب ، وتختلف آراء الكتاب فيها ، ولكن المعنى الأقرب إلى نفسي والذي أختاره ، هو :

السعادة هي صلاح البال ،

وقد إخترت هذا المعنى من فهمنا لقول الله عز وجل : (وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ) سورة محمد ، آية (٢)

وقول الله عز وجل : (... وَالَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَلَن يُضِلَّ أَعْمَالَهُمْ (٤) سَيِّدِيهِمْ وَيُصْلِحُ بَالَهُمْ (٥) وَيُدْخِلُهُمُ الْجَنَّةَ عَرَفَهَا لَهُمْ (٦) ... سورة محمد

وهذا المعنى يحمل العديد من المعاني ، منها ما يلي :
الرضا عن قدر الله تعالى، الرضا عن الذات، الرضا عما في يدي، عدم التحسر
عما فاتني

ولذلك فإن السعادة عبارة عن حالة من التصالح مع النفس والتصالح مع
كل ما يحيط بنا من أشخاص وأشياء والتركيز على ما يمكننا ، وعدم التحسر
على ما فاتنا

كما قال الله عز وجل

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا
إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لَّكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ
وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (٢٣) سورة الحديد

obeikan.com

من هذا الكتاب؟

هو الكتاب ذا .. مهم لمن ؟ يعني، ممكن ينفعني، أنا !!

هذا الكتاب، أقدمه لجميع القراء الأعماء، من جميع الفئات، وفي جميع المجالات :

• الكبار، والشباب :

- حيث يساعدهم الكتاب، على وضع أهداف واضحة في مجالات الحياة،
- وترتيب مراحل تحقيق هذه الأهداف، وفهم ترتيب الأولويات .
- كما يساعدهم على الموازنة بين ما يريدون، وما يستطيعون بالفعل،
- وينمي قدرتهم على صنع قرارات صحيحة، مع دراسة مميزات وعواقب هذه القرارات، ووضع خطوات تنفيذية لتطبيقها .

• الطلبة والطالبات :

- حيث يساعدهم الكتاب، على ترتيب الأفكار، وزيادة معدلات التحصيل الدراسي
- كما يساعدهم على حفظ المعلومات في الذاكرة بطرق حديثة وشيقة،
- وتقوية الذاكرة من خلال التدريب على التخزين والإستدعاء بطريقة صحيحة،
- كما يساعدهم على التفكير بشكل متكامل ومتوازن حول أهدافهم ورغباتهم وميولهم الدراسية، والوظيفية،
- كما يساعدهم على اتخاذ القرارات بشكل متوازن، ما بين القدرات، والفرص المتاحة، عند التقدم للمقابلات الوظيفية .

• المراهقون :

- حيث يساعدهم الكتاب، على ترتيب أولويات الحياة، ووضع أهداف واضحة،
- كما يساعدهم على الموازنة ما بين تطور ال (أنا) لديهم، وميلهم إلى الإستقلال بالقرار، وما بين تطور النمو العقلى لديهم، من خلال التفكير بطريقة سليمة، وبناء القرارات على محاور متوازنة .

• الأطفال :

- عن طريق تطوير التفكير لدى أولياء الأمور، هذا الكتاب يفيد الأطفال، بطريقة غير مباشرة،
- حيث يساعد هذا الكتاب، أولياء الأمور، على ترتيب الأفكار الخاصة بأطفالهم وتنظيمها، وكذلك التفكير بشكل إبداعي نحو أطفالهم، كما يدرّبهم على القدرة على اتخاذ القرار، بطريقة صحيحة، في التعامل مع الأطفال .

• المقبلون على الزواج :

- يساعدهم الكتاب، على ترتيب الأفكار، وتحديد قدرات الذات والتعرف على الجوانب المطلوب تطويرها في الذات، وترتيب الرغبات المطلوبة في شريك الحياة،
- كما يساعدهم الكتاب، في منع التحليل الزائد، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب نحو اختيار شريك الحياة المناسب .

• المتزوجون (الزوج والزوجة) :

- يساعدهم الكتاب، على ترتيب الحياة الزوجية، ووضع أهداف واضحة.
- كما يساعدهم على إدارة وحل المشكلات والخلافات بشكل منظم.
- كما يساعدهم على مواجهة التحديات الحياتية بطرق إبداعية.

• الموظفون والمدبرون :

- حيث يساعدهم الكتاب، على ترتيب الأولويات، وإدارة الوقت.
- كما يساعدهم على صنع القرارات، وإنجاز المهام.
- كما يساعد الموظفين على حسن الإنخراط في فرق العمل.
- كما يساعد المديرين على إدارة فرق العمل وتحسين الأداء .

• المجالات العامة :

- الكتاب هام وضروري لجميع الفئات العمرية والمهنية، في جميع مجالات الحياة، المدنية والعسكرية، مثل :
- تطوير المناهج التعليمية والتربوية، وتطوير الوسائل التعليمية
- تطوير مناهج التدريب، والوسائل التدريبية
- المجالات الصحية، المجالات الهندسية
- مجالات الابتكار، والإختراع، والإبداع
- مجال القضاء، والادعاء، ومنع الجريمة
- التخطيط الأمني، والعسكري ... إلخ

obeikan.com

أهمية هذا الكتاب

هو الكتاب دا .. مهم في إيه؟ إيه الجديد اللي بيقدمه!!

ترتكز أهمية هذا الكتاب على النقاط الرئيسية التالية :

• وضع محددات واضحة للسعادة:

عوامل واسباب السعادة تختلف من انسان لآخر حسب الظروف المحيطة بكل منا ، كما تختلف حسب قدرة كل انسان على ادارة هذه العوامل وتحويلها إلى اسباب سعادة حقيقية

وهذا الكتاب يساعد كل واحد منا على تحديد ومن ثم استثمار عوامل السعادة المحيطة به ، والعمل على التركيز على ماملك من اسباب

• وضع خطوات واضحة للسعادة:

هذا الكتاب يساعد كل واحد منا على وضع مسار واضح للسعادة في حياته ، رغم التحديات والعقبات والمنغصات ، سوف نتعرف على خلطة صناعة السعادة ، حيث أن السعادة تصنع ولا توهب ، وعلى قدر مهاراتك ، يكون مقدار ومعدل سعادتك

• وضع بداية صحيحة وواضحة لعملية التفكير :

- حيث يرشدنا الكتاب إلى طريقة إيجاد بداية (START) صحيحة وواضحة لعملية التفكير، إيجاد طرف الخيط، كما يحلو للبعض أن يقول .

- حيث يشكو بعض الناس من صعوبة إيجاد بداية واضحة للتفكير في مسألة ما، أو مشكلة ما، أو قرار ما، أو أى موضوع في جميع مجالات الحياة .
- مثلا، هل نركز على الإيجابيات أم على السلبيات ؟
- هل نركز على الفرص أم على التحديات ؟
- هل نفكر بالعقل (بشكل منطقي) أم نفكر بالعاطفة ؟
- هل نحكم المصلحة الخاصة أم المصلحة العامة ؟

• وضع مسار صحيح وواضح لعملية التفكير :

- حيث يرشدنا الكتاب إلى السير في مسار (PATHWAY) واضح لعملية التفكير، يهدف إلى صنع قرار واضح وبناء على مسار تفكير واضح .
- حيث يشكو بعض الناس من صعوبة التفكير بشكل مرتب من خلال مسار واضح، وبدلا من ذلك يعانون من الدخول في مسارات عديدة .
- مثلا، أثناء تفكيرنا في الإيجابيات، تقفز على تفكيرنا بعض السلبيات، فماذا نفعل ؟
- أثناء تفكيرنا في الفرص، تقفز على تفكيرنا بعض التحديات، فكيف نسيطر على تفكيرنا في مسار واحد ؟
- أثناء تفكيرنا بالجانب العقلي (المنطقي) يقفز على تفكيرنا الجانب العاطفي، فكيف نمنع ذلك ؟

• تنظيم وترتيب الأفكار العديدة والمشتتة (المبعثرة) :

- حيث يوضح لنا الكتاب طريقة واضحة وسهلة لترتيب أفكارنا المبعثرة، وجعلها منظمة (ORGANIZED)، ومنع التشتت في التفكير .
- يتم ترتيب الأفكار، كأنها ملفات مرتبة، حسب تصنيف معين .
- حيث يشكو بعض الناس من التشتت والتفرع في التفكير، وقفز الأفكار، بعضها فوق بعض، وتداخلها، وتشابكها (OVERLAPPING) .

- مثلا، أحيانا، تكثر أفكارنا حول موضوع ما، أو مسألة ما، مما يشتت طريقة التفكير، فكيف نستطيع منع تشتت أفكارنا ؟
- قد لا نعرف كيف نرتب أفكارنا حول موضوع ما، هل نفكر في الإيجابيات ثم السلبيات، أم السلبيات أولا، هل نفكر في المشكلات أولا أم في الحلول ؟

• الوصول إلى قرار، ومنع التفكير الزائد (التحليل الزائد) :

- حيث يوضح لنا الكتاب طريقة سلسلة وعملية للوصول إلى قرار واضح حول الموضوع محل الدراسة والبحث .

- حيث يشكو بعض الناس من التفكير الزائد في الأمور، والتحليل ثم التحليل، مما يجعلهم لا يصلون إلى قرارات في نهاية الأمر، وكما يطلق عليه، التحليل المؤدى إلى الشلل (ANALYSIS TILL PARALYSIS)،

- مثلا، قد نفكر في أمر ما، ونحلل ثم نحلل ثم نحلل، فلا نستطيع الوصول إلى قرار واضح، بل نصل إلى الشلل التنفيذى .

- ونقصد بالشلل هنا، الوقوف في نفس النقطة وعدم التحرك منها، أو التحرك ثم الالتفاف والعودة إلى نفس نقطة البدأ، وبالتالي يؤدى التحليل الزائد إلى عدم أخذ أية خطوة في أى اتجاه (مهلك سر) .

• التوازن في التفكير، ما بين العقل والعاطفة :

- حيث يرشدنا الكتاب إلى طريقة موضوعية للموازنة بين العقل (MIND) وبين العاطفة أو الحالة المزاجية (MOOD) مما يؤدى إلى الموازنة عند اتخاذ القرار، ما بين العقل (المنطق) والعاطفة (المزاج) .

- حيث يفكر بعض الناس بالعقل والمنطق بشكل زائد، مع إهمال الجانب العاطفى والمزاجى (MIND OVER MOOD)، مما يجعلهم منطقيين أكثر من اللازم، ويشعر من حولهم بجفاء العاطفة لديهم .

- على الجانب الآخر، يفكر بعض الناس بالعاطفة والمزاج بشكل زائد، مع إهمال الجانب العقلى والمنطقى (MOOD OVER MIND)، مما يجعلهم

مزاجيين أكثر من اللازم، ويشعر من حولهم بضعف المنطق لديهم .

• **تقوية الذاكرة، وتفعيلها بشكل مستمر :**

- يعمل الكتاب على تقوية الذاكرة، من خلال إستيعاب الأفكار،
- يساعد الكتاب على تخزين الأفكار بصورة مرتبة،
- يساعد الكتاب على تقوية القدرة على استدعاء الأفكار .
- الكتاب يقوى الذاكرة بأنواعها الثلاثة، الحسية، العاملة، وبعيدة المدى .

• **الأمثلة والنماذج المتعددة :**

- حيث حرصت على أن يحتوى الكتاب على العديد من النماذج والأمثلة، للتوضيح، والوصول إلى الفهم العميق لدى القارئ العزيز .
- وقد حرصت على أن تتنوع الأمثلة والنماذج، في جميع مجالات الحياة .
- كما حرصت على أن أسوق الأمثلة والنماذج، بين يديّ القارئ العزيز، بشكل بسيط وعملي ومشوق .

أهداف الكتاب

- يهدف الكتاب إلى نقل المفاهيم التالية إلى القارئ العزيز :
- تطوير طريقة التفكير لدى الأشخاص و فرق العمل .
- تطوير سلوكياتنا الشخصية (والتي تنتج عن أفكارنا) .
- تطوير طريقة الانفعال والتعبير عن المشاعر والعواطف .
- دعم الثقة بالنفس من خلال التفكير الإيجابي تجاه الذات .
- القدرة على التكيف والتأقلم من خلال دفع الأفكار السلبية .
- القدرة على اتخاذ القرار، وعدم التردد في قراراتنا .
- التفكير بوضوح ناحية أهدافنا في مجالات الحياة المختلفة .
- رفع الكفاءة التنفيذية، والقدرة على التخطيط .
- التدريب على توليد الأفكار بشكل منظم، كل نمط في وقته المحدد .
- التدريب على المرونة في التفكير، وفهم وجهات النظر المختلفة .
- وضع محددات واضحة لمفهوم السعادة في حياة كل منا.
- وضع خطوات واضحة لجلب السعادة إلى حياتنا.
- تحفيز القارئ نحو ضخ جرعات أوكسجين إلى سعادته.
- دعم القارئ في النظر إلى الجوانب الإيجابية من الأمور.

توجيه القارئ إلى التركيز على ما يملك وليس على ما يفتقد وذلك من خلال شرح العديد من المحاور والنقاط الشيقة، والتي اطرحها في صورة جديدة إلى القراء الاعزاء

وقفة حول مفهوم السعادة :

هناك العديد من وجهات النظر حول مفهوم السعادة وتعريفها وكذلك كيفية تحقيقها

وأنا لي وجهة نظر خاصة حول تعريف السعادة، حيث أرى أن،

السعادة هي :

إشباع الحاجات الحقيقية (Real Needs Satisfaction) وإختصارا (RNS) وذلك يعني أننا يجب أن نحدد حاجاتنا الحقيقية، وليس الشكلية، ثم العمل على إشباع هذه الحاجات الحقيقية، وكلما زاد معدل الإشباع، كلما زاد معدل السعادة

مثلا، امرأة يوفر لها زوجها كل الإمكانيات المادية والمالية، ولكنها تحتاج أن تسمع منه كلمة مدح في جمالها، تحتاج الإشباع العاطفي، تحتاج أن تشعر أنها أنثى جميلة في نظر زوجها

ولذلك تظل غير سعيدة، رغم ما تملك من إمكانيات، إلا أن هناك حاجات أساسية وحقيقية لم يتم إشباعها بعد

فالمال بالنسبة لها، حاجات شكلية، والشعور بحب زوجها لها، حاجة حقيقة وهكذا في جميع مجالات حياتنا، نحتاج أن نفرق بين الحاجات الحقيقية (حاجات أساسية للشعور بالسعادة)، والحاجات الشكلية (حاجات فرعية، يكتمل بها الشعور بالسعادة)

وفي إشارة إلي هذا المفهوم، أسوق الحديث النبوي التالي :

عن عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنِ الْخَطْمِيِّ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

(مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَمَّا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) رواه البخاري والترمذي، وقال الألباني حديث حسن