

دليلك إلى السعادة النفسية

إعداد
القسم العلمي بمدار الوطن

انطلق نحو القمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على
خاتم الأنبياء والمرسلين ، نبينا محمد وعلى آله
وصحبه أجمعين ، أما بعد ...
هل أنت سعيد ؟

سؤال ينبغي أن تطرحه على نفسك .

- * قد تكون ذا ثروة هائلة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في المال .
- * قد تكون ذا شهرة كبيرة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في الشهرة .
- * قد تكون ذا علاقات اجتماعية رائعة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في تكوين العلاقات .
- * قد تكون ذا أسرة تحبهم ويحبونك ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في الأسرة .
- * قد تكون ذا أسفار وتجوّال بين البلدان ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في الأسفار .
- * قد تكون ذا منصب مرموق ومكانة اجتماعية رفيعة ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في المنصب والمكانة .
- * قد تكون كثير الضحك والمزاح ولا تكون سعيداً ... إذن السعادة ليست في ذلك ..

ما السعادة إذن .. وكيف أحققها ؟

- * السعادة شيء نفسي عندما نقوم بعمل نبيل ..
- * السعادة قوة داخلية تشيع في النفس سكوناً وطمأنينة .
- * السعادة مدد إلهي يضيف على النفس بهجة وأريحية .
- * السعادة صفاء قلبي ونقاء وجداني وجمال روحاني .
- * السعادة هبة ربانية ، ومنحة إلهية ، يهبها الله من يشاء من عباده جزاء لهم على أعمال جليّة قاموا بها ...
- * السعادة شعور عميق بالرضا والقناعة .
- * السعادة ليست سلعة معروضة في الأسواق تباع

انطلق نحو القمة
وتشتري ، فيشتريها الأغنياء ، ويُحرم منها الفقراء .. ولكنها
سلعة ربانية تبذل فيها النفوس والمُنهج لتحصيلها والظفر بها

* السعادة راحة نفسية .
* السعادة في أن تدخل السرور على قلوب الآخرين ،
وترسم البسمة على وجوههم ، وتشعر بالارتياح عند تقديم
العون لهم وتستمتع باللذة عند الإحسان إليهم .
* السعادة في تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي
مثمر .

* السعادة في الواقعية في التعامل وعدم المثالية في
النظر إلى الأشياء .
* السعادة القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها
من خلال التحكم بالانفعالات والأعصاب والمشاعر .
* السعادة في العلم النافع والعمل الصالح .
* السعادة في ترك الغل والحسد والنظر إلى ما في
أيدي الآخرين .

* السعادة في ذكر الله وشكره وحسن عبادته .
* السعادة في الفوز بالجنة والنجاة من النار ، والتمتع
بالنظر إلى وجه الله الكريم ، قال تعالى : □ * **وَأَمَّا الَّذِينَ
سُعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ
وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ** □ [هود: 108] ⁽¹⁾

كلمات في السعادة

* السعيد مَنْ وُعِظَ بغيره .. والشقي من اتعظ به غيره .
* قوام السعادة في الفضيلة .
* السعادة في أن تحب ما تعمل ، لا أن تعمل ما تحب .
* السعيد من اعتبر بأمسه ، واستظهر لنفسه ، والشقي
من جمع لغيره ، وبخل على نفسه بخيره .
* السعيد هو المستفيد من ماضيه ، المتحمس لحاضره ،
المتفائل بمستقبله .

انطلق نحو القمة

- * سعادة الإنسان في حفظ اللسان .
- * لا سبيل إلى السعادة في الحياة إلا إذا عاش الإنسان فيها حرّاً طليقاً من قيود الشهود وأسر الغرائز والهوى .
- * شديد حبك للطاعة ، وإقبال قلبك على مولاك ،
- وحضورك في العبادة دليل على سبق السعادة .
- * السعادة لا تشتري بالمال ولكنها تباع به .
- * الإقبال على الله تعالى ، والإنابة إليه ، والرضا به وعنه ، وامتلاء القلب من محبته ، والهج بذكره ، والفرح والسرور بمعرفته ، ثواب عاجل وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه ألبته .
- * أكثر الناس يظنون السعادة فيما يتم به شقاؤهم .
- * بين الشقاء والسعادة تذكر عواقب الأمور .

عنوان السعادة

* ذكر الإمام ابن القيم أن عنوان سعادة العبد

ثلاثة أمور هي :

1- إذا أنعم عليه شكر .

2- إذا

ابتلي صبر .

3- إذا أذنّب استغفر .

قال : ((فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد وعلامة فلاحه في دنياه وآخره ، لا ينفك عبد عنها أبداً)) .

فوائد السعادة⁽²⁾

1. السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولا ذاتياً ..
2. السعادة تدخل على الأسرة السرور والروح والهدوء .
3. السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية .
4. السعادة تساعد الإنسان على الاهتمام بالأهداف السامية بدلاً من الانشغال بالنفس والجسد .
5. السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة ، مما يجعل

² () من كتاب ((100 فكرة للحصول على السعادة الحقيقية)) للدكتور صلاح الراشد ص (21) .

- انطلق نحو القمة
أجهزة الجسد المتنوعة تعمل بكفاءة .
6. السعادة تعطي الشخص الفرصة لأن يكون مبدعاً
ومخترعاً .
7. السعادة تضعفي على المجتمع الفرحة فينسجم
وينتج .

الخطوات العملية لتحقيق السعادة كيف تكون سعيداً ؟

يستطيع كل إنسان أن يصنع سعادته إذا التزم بقوانين
السعادة وطبّق 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 .

2- آمن بقدرة 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 ومدلهمات الأمور .

3- آمن بقضاء الله وقدره :

فالإيمان بالقضاء والقدر يبعث على الرضا القلبي والراحة
النفسية والسكينة ، ولذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم
: ((عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير ؛ إن أصابته سيّئة
شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له
(([رواه مسلم] .

ما أروع هذا الحديث ، وما أعظم دلالاته على السعادة
الحقيقية .. الإيمان بالقضاء والقدر هو سبيل السعادة :

انطلق نحو القمة

* الصبر على البلاء .

* الشكر على النعماء .

* ترك الاعتراض والتسخط على شيء من الأقدار ..

كل ذلك يؤدي إلى الراحة والطمأنينة والسعادة .

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 صلى الله عليه وسلم ، فالسعادة كل

السعادة في اتباع سبيله ، والشقاء كل الشقاء في مفارقة

هُداه وترك سنّته .

5- تخلص من القلق النفسي :

* القلق يؤدي إلى الحزن والاكتئاب .

* القلق يؤدي إلى الفشل في الحياة .

* القلق يؤدي إلى الجنون .

* القلق يؤدي إلى الأمراض الخطيرة .

* حاول اكتشاف أسباب القلق لديك ، ثم عالج كل سبب

على حدة .

* ناقش نفسك ومن حولك بهدوء ولا تلجأ إلى الانفعال .

* استثمر قلقك في التفوق الدائم والسعي نحو الأهداف

النبيلة .

* ليكن قلقك فعالاً في العلاج مشكلاتك .

* كن بسيطاً ولا تلجأ إلى تعقيد الأمور .

6- اعرف طبيعة الحياة :

لابدّ في الحياة من كدر ، ولابدّ من منغصات ، ولابدّ فيها

من توتر وابتلاء ، فهذه الأمور من حكم الله سبحانه في

الخلق ، لينظر أيُّنا أحسن عملاً ، فالواجب أن نعرف طبيعة

الحياة ، ونتقبلها على ما هي عليه ، ولا يمنع ذلك من دفع

الأقدار بالأقدار ، ومقاومة المكاره بما يذهبها ، فإن معرفة

طبيعة الحياة لا يعني سيطرة روح اليأس ، بل عكس ذلك

هو الصحيح .

7- غير عاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية :

انطلق نحو القمة
يقول الدكتور أحمد البراء الأميري : ((إن اكتساب عادة عقلية (ذهنية أو نفسية) جديدة ليس أمراً صعباً ، فهو يتطلب (21) يوماً . في هذه الأيام الإحدى والعشرين علينا أن:

- 1- نفكر .
- 2- نتحدث .
- 3- نتصرف وفق ما تمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة

4- وأن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون .
إذا فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب ، فإن هذا التصور يتحول إلى حقيقة بالتدريج ، وإلى هذا يشير المثل القائل: الحلم بالحلم ، والعلم بالتعلم . [دروس نفسية

للنجاح والتفوق] .

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 ، ولذلك فإنهم لا يشعرون بالسعادة في تحقيقها ، أما الذي يحقق السعادة فهو الهدف النبيل ، والغاية السامية .

إن الأهداف العظيمة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات التي تعترض طريقه ، ويستطيع من خلال ذلك أن ينتج في وقت قصير ما ينتجه غيره في وقت كبير جداً ، فالمرء بلا هدف إنسان ضائع . فهل نتصور قائد طائرة يقلع وليس عنده مكان يريد الوصول إليه ، ولا خارطة توصله إلى ذلك المكان ؟ ربما ينفذ وقوده ، وتهوى طائرته وهو يفكر إلى أين سيذهب ، وأين المخطط الذي يوصله إلى وجهته ! [دروس

نفسية] .

9- خفف آلامك :

لا شك أن الإنسان معرّض 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 :

انطلق نحو القمة

أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة

ب- تأمل حال من مصيبته أعظم وأشدّ .

ج - انظر ما أنت فيه من نعم وخير حُرِّم منه الكثيرون .

د- لا تستسلم للإحباط الذي قد يصحب المصيبة [أنواع

الحزن للدكتور محمد الصغير] .

10- لا تنتظر الأخبار السيئة :

إذا فكرت باستمرار في البؤس ، فإن خوفك يعمل بشكل مساو 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 السيئة .

* إنك عندما تُذكر نفسك بأن الحياة قصيرة ، وأن الأمور تتغير بسرعة فوف تجد قدراً كبيراً من النور في حياتك .

11- انظر حولك :

إذا نظرت في نفسك فوف تجد أشياء كثيرة تستحق الامتنان ، وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك . إننا جميعاً معتادون على أن لنا بيتاً ناوي إليه ، وعملاً نزاوله ، وأسرة تحيط بنا ، ولذلك لا نشعر في الغالب بالسعادة تجاهها ، ولكننا إذا تذكرنا زوال هذه الأشياء وحرماننا منها ؛ فإن ذلك قد يكون سبباً للشعور بالسعادة بها .

12- لا تجعل الأشياء العادية تكرر عليك حياتك :

بعض الناس يتكدرّون من حدوث أشياء بسيطة تحدث كل يوم ولا تستحق كل هذا العناء ، فينتابهم التوتر والحزن الشديد بسبب كوب كسر أو جهاز تعطل ، أو ثوب تمزّق أو غير ذلك من الأشياء العادية ، والواجب أن يتقبل الإنسان هذه الأمور العادية ولا يجعلها تصيبه بالإحباط أو

انطلق نحو القمة

تكدير الحال .

13- اعلم أن السعادة في ذاتك فلماذا تسافر

في طلبها :

كلّ إنسان يملك قوى السعادة وقوانينها ، ولكن أغلب الناس لا يرون ذلك ؛ لأنهم لا ينظرون إلى أنفسهم ، بل ينظرون إلى الآخرين .

حكاية حقل الألماس

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 بجدّ واجتهاد ، فوجد ثانية وثالثة ، ويا للمفاجأة! فقد كان تحت هذا الحقل منجم ألماس..

ومغزى هذه القصة أن السعادة قد تكون قريبة منك ، ومع ذلك فأنت لا تراها ، وتذهب تبحث عنها بعيداً بعيداً .

14- كن كالنحلة في نفع غيرك :

أن السعداء هم أخلق الناس بنفع 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 خيراً ساراً أو مشهداً طبيعياً خلابة ، فإن سرورك لا يكتمل حتى تنقل هذا الخبر لغيرك من الناس ، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب .

15- ثق بقدرتك على التخلص من المشاكل :

انطلق نحو القمة
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 .
إن الناجحين يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل
زاهر لا يتزعزع ، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح .
تخيّل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كل فكرة من
أفكارك . راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك
وتساءل : ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة ؟ فإذا
كانت الثمار من النوع الذي لا تريد اقتطافه فما عليك إلا أن
تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف ، وتضع مكانها بذرة صالحة

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 فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا
اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ رَبِّهِمْ إِلَىٰ دِيَارِهِمْ
فَاصْبِرُوا لِحُكْمِ رَبِّكَ إِنَّكَ أَنتَ الْعَظِيمُ** [آل عمران: 173- 174] .

17- لا تعتقد أن مرضك مزمن ، وأن آلامك لا

تنقطع أبداً ، فما من شيء يبقى في هذا العالم دون تجديد
. إنك تستطيع بقدرة تفكيرك المبدع أن تتجدد وتحيا حياة
جديدة .

18- لا تكن بائساً :

إذا اتفق الناس من حولك على أنك تحمل يلادة جدك مثلاً
، وأنك لن تنجح في الحياة ، ولن تكون محبوباً فرفض هذا
الزعم بشدة ، واحذر من ثقل ماض ليس هو ماضيك ،
واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون
إرهاقك بها .

19- عليك أن توقف كل تفكير سلبي ، وكل تأكيد

انطلق نحو القمة
لبؤسك الحالي . أنكر الملموس وأكد الأمل ، والنجاح ،
والصحة ، والسرور ، إنها هناك وراء الباب الذي أغلقه
رفضك الإيمان بها ، وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها

20- احذر من تفكيرك أو كلامك ، فهو يحميك أو يعرضك للخطر :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((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))

[رواه أحمد وأحمد والترمذي والنسائي وصححه الألباني] .

جعلنا الله وإياكم من سعداء الدنيا والآخرة وصلى الله
وسلم وبارك على محمد وآله وصحبه أجمعين .

*

*

*