



العتبة العباسية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

إذاعة الكوفة

سلسلة من حلقات برامج إذاعة الكفيل
صوت المرأة المسامة

كنز لا يبيب

إعداد

أحلام حبيب



كربلاء المقدسة

FM-95.3MHZ

النجف الأشرف

FM-103.9MHZ

ذي قار

FM-95.3MHZ

radio@alkafeel.net

الكتاب: كنز لا يبید.

الإعداد: أحلام حبيب.

المونتاج الإذاعي: مريم المعمار.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة / شعبة

إذاعة الكفيل.

التصميم: علاء سعيد الأسدي.

الإخراج الطباعي: شياء سامي.

التدقيق اللغوي: موفق هاشم الرحال.

المطبعة: مطبعة دار الكفيل.

الطبعة: الأولى.

عدد النسخ: ٢٠٠٠

رمضان ١٤٣٥هـ - تموز ٢٠١٤م.

مُقَدِّمَةٌ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلّى الله على محمد وآله الطاهرين وسلامٌ على أصحابه البررة
المنتجبين واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدين.
أما بعد:

لا يخفى أنّنا لازلنا بحاجة إلى تكريس الجهود ومضاعفتها نحو نشر
المفاهيم الأخلاقية والتربوية، وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي تضمنتها
رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً؛ ليكون أنطلاقة سليمة لبناء
ذلك الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى لبناء مجتمع
إسلامي راسخ البنیان، عتيد المراسي، لذا ومساهمةً في ذلك جاءت
برامج إذاعة الكفيل صوت المرأة المسلمة كسبيلٍ للوصول إلى ذلك،
وقد أخذت هذه البرامج طريقها إلى أَسْماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر
شبكة الإنترنت العالمية صوتاً، ولأجل تعميم الفائدة إرتأت الإذاعة
إيصال برامجها كتابياً إلى أيدي الذين لم يسعفهم الوقت لسماعها وذلك
بطباعة بعض من برامجها وإصدارها ككراس.



الحلقة الأولى

ماهية السعادة



ماهية السعادة؟

أختي القارئة دائماً ما تطرق مسامعنا كلمة السعادة ولو طرحنا السؤال الذي يقول ما هي السعادة؟ على مختلف الناس لجاء الجواب مختلفاً إلى الدرجة التي نستنبط من خلالها أنَّ السعادة هي حالة شخصية وليس لها مفهوم عام، غير أنَّ العديد من الناس يرون أنَّ هناك عدة أسباب للسعادة منها؛ الثروة والغنى والنجاح والعائلة والإطمئنان والسلام والشباب والجمال والصحة والنشاط والشهرة والمنصب والقدرة والإبتهاج واللذة والراحة، وإذا تساءلنا هل أنَّ واحداً أو أكثر من هذه الأمور هو من أسباب السعادة فعلاً؟ والجواب على ذلك إذا أخذنا بعين الاعتبار أنَّ الروح هي موطن السعادة وليس الجسد فإنَّ السعادة تكون حينئذ شعوراً روحياً وليس أمراً مادياً، فصحيح أنَّ هذا الشعور قد يكون وليد شيء مادي مثل شعورك بالسعادة لسبب الراحة بعد التعب الشديد إلا أنَّ الراحة نفسها ليست سعادة بحيث يُقال أنَّك كلما حصلت على الراحة أكثر حصلت على السعادة أكثر وكلما نَقَصَتْ راحتك نَقَصَتْ سعادتك، وكذلك الأمر بالنسبة إلى كل الأمور السابقة الذكر فهي قد تُؤلِّد شعوراً بالسعادة ولكنها ليست السعادة نفسها؛ وإلاَّ كان كلُّ الأغنياء سعداء بينما نجد أنَّ الكثير منهم يعيشون في أشدِّ

حالات الشقاء، كما أنَّ كثيراً من موفوري الصحة وكثيراً من الشباب وكثيراً من أصحاب الجمال والمشاهير لا يشعرون بالسعادة في حياتهم، ورُبَّما يغبطون غيرهم في ذلك، ولكننا هنا لا بُدَّ من توضيح مسألة هامة؛ وهي أنَّنا حينما نقول أنَّ السعادة جُورٌ نفسي ولذَّةٌ روحية فلا يعني أنَّنا ننكر أسبابها المادية، فلربَّما يكون المال أو الراحة أو أي حاجة أخرى سبباً لسعادة المرء كما يمكن أن يكون افتقاره لها سبباً لشقائه، فالذي هو على وشك أن يموت من الجوع أو العطش فإنَّ السعادة بالنسبة إليه تتلخَّص في لقمة الخبز وشربة الماء، والذي هو على وشك أن يفوته قطار الزواج ولم يتزوج بعد فالسعادة بالنسبة إليه هي أن يجد شريكة حياته، ومن يعيش في بيتٍ ضيق فإنَّ داراً واسعة يمكن أن تعطيه شعوراً بالسعادة، وهكذا فإنَّ إشباع الحاجات من أسباب السعادات، ومن هنا جاء في الحديث الشريف المروي عن النبي محمد ﷺ: «ثلاثة من السعادة؛ الزوجة المؤاتية» المنسجمة «والولد البار والرزق، يُرزق معيشةً يغدو على صلاحها ويروح على عياله»، وفي حديث آخر عن النبي ﷺ إنه قال: «من سعادة المرء أن يكون متجره في بلاده ويكون خلطاؤه صالحين ويكون له ولدٌ صالحٌ يستعين به»، فلتسائل معاً عن ماهية السعادة فهل هي الفرح والابتهاج؟ بالطبع كلا، لأنَّ كثيراً من الأفراح نابعة من الأنانية

الحلقة الأولى

وحب الذات، فما يُرضي نفوسنا يُفرحنا أمّا ما يرضي الآخرين فلا دخل له بفرحنا، وإنّ الإبتهاج إذا نبع من القلب وكان من أجل القيم والحق وأرتبط بطمأنينة الضمير ونقاء الروح وراحة القلب فهو من السعادة، أمّا الإبتهاج الذي يصدر من نشوة الملذات بعيداً عن يقظة الضمائر فهو غريزة حيوانية.

إنّ الله تبارك وتعالى لم يخلق في هذه الحياة قوة إلّا وفيها جانب من الضعف، ولا جمالاً إلّا وفيه شيء من القبح، ولا وردة إلّا وهي محاطة بالشوك، ولا فاكهة إلّا وفيها بعض القشور، ولا نهراً إلّا وبعده ليل، ولا غنى إلّا ومعه حاجة، كل الملذات وأكثر مما يمكن أن يتخيله عقل البشر موجودة في الجنة، فهي السعادة الحقيقية والراحة الحقيقية والحياة الحقيقية يقول الله تعالى في محكم كتابه العزيز: ﴿فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ * فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَيُنْفَوْنَ فِي النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ * خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ * وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَيَنُجَوْنَ إِلَى الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَّجْدُودٍ﴾^(١).

فمن أراد مثل هذه السعادة فليبتغ فيما آتاه الله الدار الآخرة من غير

(١) هود ١٠٥-١٠٨.

أن ينسى نصيبه من الدنيا، فعن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «السعيد من خاف العقاب فأمنَ ورجا الثواب فأحسنَ وأشتاق إلى الجنة فأدلجَ»، وكما يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «أسعدُ الناس من تركَ لذةً فانيةً للذةٍ باقية»، وفي قولٍ آخر: «وأفضلُ السعادة استقامة الدين»، فبالمقارنة بين الدنيا والآخرة فإن الآخرة والجنة لا تُعوَّضُ بشيءٍ وأعظم ما في الجنة أنَّها باقية، ومن يبيع الباقي بالرزائل ودار النعيم التي أعدَّها الله تعالى للإنسان بدار فتنة وأمتحان يكون إمَّا غافلاً أو معتوهاً، فيقول النبي الأكرم محمد صلى الله عليه وآله: «ألا وإنَّ السعيد السعيد من أختار حياة باقية يدوم نعيمها على فانية لا ينفد عذابها»، وإنَّ السعادة الحقيقية هي سعادة الآخرة وهي على أربع: بقاءً بلا فناء وعلمٌ بلا جهل وقدرةٌ بلا عجز وغنى بلا فقر، فحقاً إنَّ جنةً عرضها السموات والأرض فيها ما تشتهي الأنفس وتلذُّ الأعين مما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشرٍ لهي موطن السعادة الحقيقية، والسعيد كل السعيد من أبتغى بدنيه آخرته وأحرز بأعماله في هذه الدنيا ما أعدَّ الله لعباده في الدار الأخرى، غير أنَّ ذلك لا يعني أن نطلب الشقاء في هذه الدار، فما دامت الحياة الدنيا خلقها الله فإنَّ أولى الناس بها هم المؤمنون به، حيث يقول تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي

الحلقة الأولى

أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ﴿١﴾، ولذلك فَإِنَّ الْمُؤْمِنُونَ يَطْلُبُونَ
من الله سعادة الدارين ولكنهم لا يريدون سعادة الدُّنْيَا على حساب
سعادتهم في الآخرة ولا يرتكبون أعمالاً قد تؤدي إلى حرمانهم من لذات
الآخرة وهذا ما يُمَيِّزُهُم عن الآخرين من أهل الدُّنْيَا.

(١) الأعراف ٣٢.



الحلقة الثانية

منايع السعادة

منابع السعادة

إنَّ المنبع الأول للسعادة هو الإيمان، فالإيمان يمنحك السعادة من جهتين: من جهة أنَّه يمنعك من الانزلاق في مستنقعات الفجور والجريمة وهي من أخطر أسباب التعاسة والشقاء، فلا شيء يضمن للمرء أن لا تجرَّه شهواته ورغباته إلى الموبقات إذا كان قلبه فارغاً من الإيمان بربه، وأمّا من جهة ثانية فإنَّ الإيمان يعطيك أيُّها الإنسان أهم شرط من شروط السعادة وهي الإطمئنان، ففي بحر المشاكل والأزمات فإنَّه لا مرسى للنجاة سوى الإيمان، فمن دون الإيمان سيكون كل شيء هو عامل من عوامل الخوف والقلق، أمّا مع الإيمان فلا شيء يستحق الخوف سوى مقام الله تبارك وتعالى، وقد قال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^(١)، ويقول الحديث الشريف: «من خاف الله أخاف الله منه كل شيء ومن لم يخف الله أخافه الله من كل شيء»، فقلب المؤمن يستهين بكل الصعاب؛ لأنَّه يتوكل على الله، أمّا القلب الفارغ من ذكر الله فإنَّه كورقة مقطوعة من غصنها تتلاعب بها الرياح حيث تشاء.

إذن، ما الذي يُخيف الإنسان أكثر من الموت والرحيل عن هذه الحياة؟

(١) يونس ٦٢.

فالإنسان المؤمن لا يعدّ الرحيل عن هذه الحياة عامل خوف، بل إنّه عامل أطمئنان فمع الإيمان ليس الموت إلّا عاملاً من عوامل السعادة، وهنا يقول مولانا الإمام الحسين عليه السلام: «ألا إني لا أرى الموت إلّا سعادةً والحياة مع الظالمين إلّا برماً»، ويخطيء من يظن أن السعادة هي التخلص من الإيمان والبحث بدلاً عن ذلك وراء الملذات العابرة فما قيمة لذة إذا أعقبتها ساعات من المعاناة وما قيمة وردة إذا كان الوصول إليها يُغرقك في مستنقع؟

إنّ من يبحث عن اللذة من دون الالتزام بالمسؤولية ولا مراعاة للحدود والمقاييس قد يعاني من الشعور بالتعاسة لفترة طويلة، فالطفل الذي يأكل كميات كبيرة من الحلويات لأنّ فيها طعم السكر فإنّه سيعاني كثيراً من الحرمان من كل ما لذّ وطاب بتأكل أسنانه، فكم من أكلةٍ منعت أكالات؟ كما يقول الإمام علي عليه السلام: «وكم من لذةٍ منعت لذات؟»، فالإيمان بالله تعالى يعطيك الأمل والتفاؤل والراحة النفسية والشعور بالقيمة في المجتمع وهذه اهتزازات عظيمة تجذب مثيلاتها، تقول إحدى النظريات إنّ لكلّ شيء اهتزازة وعليك أن تعرف أيّها الإنسان كيف تجذب إليك كل ما أنت راغب فيه، وللمؤمنين طريقة قوية في تحريك الاهتزازات الواهنة وذلك عن طريق الصلاة والدعاء

الحلقة الثانية

إلى الله تعالى والإستسلام لمشيئته، حيث إنَّ الصلاة التي يؤديها المؤمن عدة مرات باليوم الواحد تمنحه من التألق الروحي ما يمنحه خبره اليومي لحاجاته الجسدية، أمَّا أولئك الناس الخالدون بسبب الإيمان فلا ينفعهم شيء في هذه الحياة بدونه، كما إنَّ خور قواك أيُّها الإنسان لا يُفسَّر إلَّا ببطءٍ في حيويته وليس أمامك سوى الإيمان فهو يخلصك مما أنت فيه ويُزيد من قوتك فتتعلق به وستشعر بارتفاع معنوياتك، فإنَّك بذلك تجتذب السعادة إليك كما يجتذب المغناطيس الحديد، فيقول مولانا الإمام علي عليه السلام: «بالإيمان ترتقي إلى ذروة السعادة ونهاية الحبور».

إنَّ الإيمان وسائر العبادات ليست وسيلة إلى السعادة في الدُّنيا والآخرة وحسب، إنَّما هي الغاية وفي ذلك يقول مولانا الإمام زين العابدين عليه السلام: «ولقاءك قرة عيني ووصلك مني نفسي، وإليك شوقي، وفي محبتك ولهي، وإلى هواك صبابتي، ورضاك بُغييتي، ورؤيتك حاجتي، وجوارك طلبي، وقربك غاية سُؤلي، وفي مناجاتك رוחي وراحتي، وعندك دواء عِلَّتِي وشفاء غِلَّتِي وبرْدُ لوعتي وكشف كربتي فكُن أنيسي في وحشتي ومُقيم عثرتي وغافر زلتي وقابل توبتي ومجيب دعوتي».

وإنَّ هناك حقيقة هامة وهي لا سعادة لأحدٍ بدون تقدير الله عزَّ وجلَّ سواء آمن أحدنا بذلك أم لم يؤمن، فليست السعادة ممكنة إلَّا

إذا أراد الله لنا ذلك وهذا ما يفسر لماذا يكون بعضهم سعيداً في الحياة بأسباب معينة بينما يشقى آخرون بالرغم من توفر الأسباب لهم، وربما نفس الأسباب أيضاً، وينبغي علينا هنا أن نطلب من ربّ العزة والجلال أن يجعلنا سعداء ويوفر لنا أسباب النجاح ويرشدنا إلى سبل الخير في الدُّنيا والآخرة، فمن دون إرادته تعالى لن ينفع كل ما في الحياة في توفير ذرة من السعادة، وهكذا فإنَّ السعادة هبةٌ من الله تعالى يمنحها لمن يشاء ساعة يشاء وكما يشاء ويسلبها ممن يشاء ساعة يشاء وكيف يشاء والله في خلقه شؤون ولا يُسأل عما يفعل وهم يُسألون، غير أنَّ ذلك لا يعني أنَّ السعي وراء السعادة باطل بل أنَّها كالرزق وكالنجاح بحاجة إلى توفيق الباري عزَّ وجلَّ فضلاً عن السعي والعمل والنشاط.



لا تبحثي عن السعادة المطلقة

كلنا يعلم أنه لا وجود في الحياة ولا توجد هناك راحة مطلقة ولا صحة مطلقة ولا لذة مطلقة، والسعادة ليست استثناءً من كل ذلك، صحيح أن الإنسان يتوق إلى المطلق ويرغب في امتلاك كل ما يخطر على باله من أسباب السعادة ولكن من الأفضل أن يستعيز عن البحث عن السعادة المطلقة بالأمل المطلق، وفي هذا الصدد يقول أحد الشعراء:

أعْلَلْ النفس بالآمال أرقبها

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

ويقول شاعر آخر:

على الرجاء يعيش الناس كُلُّهُمْ

فالذَّهر كالبحرِ والآمالُ كالسفن

إذ إنَّ الأمل بيومٍ أفضل من يومك وحياةٍ أكرم من حياتك ليس مجرد وقود للحركة والنشاط بل هو أيضاً سبب رئيسي للسعادة، وفي ذلك يقول أحد العلماء: «ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة وتأملها وإلا فإنَّ السعادة لن تأتئك أبداً، إنَّ العصفور لن تَقِلَّ زقزقته ومرحه عندما لا يعثر على غير كسرة خبزٍ فينبغي أن يتأمل الإنسان هبوب الرياح حتى وإن

بدت ساكنة الآن وأن يتأمل نمو الأعشاب في أيام الثلج والمطر وهذا هو السبب الذي يدفع العصفور إلى أن يزقزق في أحلك أيامه يأمل بالربيع ويحلم بالأعشاب تحركها الرياح، فالسعادة هي أملٌ بالأفضل كما أنَّ السعادة تُعدُّ رحلة وليست محطة، وهذا يعني أنه ليس هناك وقتٌ محدد أو عمر محدد أو مكان محدد أو حتى سببٌ محدد للسعادة فلا تنتظرها أيُّها الإنسان في أهداف محددة بل أرحل معها من مكانٍ لمكانٍ ومن زمانٍ لزمانٍ آخر، فأنت أيُّها الإنسان يمكن أن تكون سعيداً في كل الأوقات وفي كل الحالات وفي كل الأماكن؛ إذ أنَّ كلَّ شيءٍ مهما كان صغيراً إذا منحك الشعور بالسعادة فهو سبب كبير لها فكذلك الأمر بالنسبة إلى المكان فلرَبِّ غرفة صغيرة في بيتٍ ريفي يمنحك من السعادة أكثر مما يمنحك إيّاها قصر منيف على ضفاف البحر، ولتتعلم من الأطفال فهم يُسعدون بأمور صغيرة نعتبرها نحن الكبار بسيطة ولكنهم يعتبرونها كبيرة بمقدار ما تمنحهم من الشعور بالسعادة وكما يقول أحد الحكماء: «إنَّ الطريق هو دائماً أفضل من المنزل»، ويقصد الحركة خارج البيت هي خير من الجلوس فيه؛ ويجب على الإنسان أن يعلم أنه في مرحلة المقدمات حيث يعيش الشوق والرغبة والتطلع إلى المستقبل البعيد وهكذا يترحل مع السعادة، أما في مرحلة النتائج فإنَّ الإنسان سيفقد

الحلقة الثالثة

كل ذلك لأنَّه سيصل إلى المحطة فالشوق يتبدد والرغبة تنتهي والتطلع
ينخبو، فالإنسان يجد كل المتعة أثناء الرحلة؛ لأنَّها تمثل الإبداع والحركة
والشوق ومثال على ذلك فرح الرسام باللوحات التي يرسمها كذلك
الأمر بالنسبة إلى المخترع والعالم ومما يروى عن أحد العلماء أنَّه كان كلما
سهر الليل لحل مسألة من المسائل يصرخ في نهاية حل المسألة: «أين
الملوك وأبناء الملوك من هذه اللذة»؟

إنَّ السعادة هي مثل الكرة التي نجري خلفها حين تتدحرج ونركلها
بأقدامنا حينما تقف فلا تكتمل السعادة لأي إنسان إلا إذا توافرت له
ثلاثة أشياء وهي شيء يعمل به شيء يحبه شيء يطمح إليه ومع فقدانه
لأي واحدٍ منها يفقد السعادة، فسعادة الإنسان تكمن فيما يبحث عنه
وليس فيما يحصل عليه فهي تلك اللذة التي يريد الحصول عليها أمَّا التي
يُنالها الإنسان وقضى منها وطراً فقد أنتهى أمرها، فالسعادة هي الشوق
نحو تحقيق ما تصبو إليه النفس أكثر مما هي الحصول عليه ويقول أحد
الشعراء في ذلك:

وما السعادة في الدُّنيا سوى أملٍ
يُرجى فإنَّ صار جسماً ملَّةً البشرُ

لم يُسعد الناس إلا في تشوّقهم

إلى المنيع فإن صاروا به فترا

إنَّ السعادة تسري في خطٍ دائري وليس في خطٍ مستقيم وهذا
يعني أنَّك لا تستطيع أن تحصل على السعادة إلا إذا أعطيتها لغيرك،
فالسعادة كالود لا تأخذه إلا إذا أعطيته والإنسان لا يمكنه أن يحب
من يبغضه كما لا يمكنه أن يبغض من يحبه فلا يمكنك أن تصبح سعيداً
إن لم تُسعد الآخرين ومن هنا قيل أنَّ الشخص الذي يمنح السعادة
بسخاءٍ يبقى لديه مخزون كبير منها فهي مصدر من مصادر القوة التي
تتضاعف عندما تمنحها، يقول الإمام علي عليه السلام: «إنَّ أحسن الناس عيشاً
من حَسَنَ عيش الناس في عيشه»، فبوسع الإنسان مضاعفة السعادة
بمشاطرتها الآخرين من دون أن ينقص منها شيء وهكذا فإنَّ السعادة
ترفض الإحتكار وهي تزدهر بالعطاء وبهذا الصدد يقول أحد الكتاب:
«سقيتُ زهرة في حديقتي كان قد برَحَ بها العطش فلم تقل لي شكراً
ولكنها أنتعشت فأنتعشت معها روحي».

من ذلك نتعلم أنَّه لا سعادة إلا إذا اشترك فيها أكثر من شخص وفي
واقع الحال فإنَّ سعادتك أيُّها الإنسان هو انعكاس لسعادة الآخرين؛
ولذلك فإنَّ الإنسان يشعر بالتعاسة إذا كان وحيداً ويهنأ بسعادةٍ وحبور

الحلقة الثالثة

إذا رافق غيره فيما يسعد به، وإنَّ هناك ثمة سعادة أكبر يشعر بها أولئك الذين يقومون بعملٍ طيبٍ تجاه الآخرين سواء تلقَّوا الشكر عليه أم لم يتلقَّوا، وهناك ثمة سعادة أكبر يشعر بها أولئك الذين يقومون بعملٍ طيبٍ ويُبْقونَه سرّاً وقد بَشَّرَ كل الأنبياء بالعمل الصالح الذي لا يتم الإعلان عنه وجعلوه إلى جنب العمل الصالح المعلن على أساس قوله تعالى: ﴿إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهِيَ خَيْرٌ لَكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾^(١)، ومن هنا فمن أراد أن يُسعدَ فعليه أن يسعد الآخرين فالعمل يفقد الكثير من قيمته إذا كان الدافع إليه الرغبة في الحصول على التقدير، ومن هنا فإنَّ إسعاد الآخرين بصمت هو أكثر مردوداً في إسعاد النفس من النوع المعلن عنه، فليس مهماً أن يعرف الآخرون أنَّك سبب إسعادهم بل المهم أن تعرف أنت ذلك وهذا أكبر سبب لسعادتك، إذ يقول الإمام علي عليه السلام: «من السعادة التوفيق لصالح الأعمال»، كما يقول عليه السلام: «الكتمان طَرَفٌ من السعادة»، فالسعادة مخزون من الفيض الإلهي وحصتك منه هو بمقدار ما تحمله لغيرك فإذا لم تقم بنقله لغيرك فلن تحصل منه على شيء.

(١) البقرة ٢٧١.



الحلقة الرابعة

طُرق منح السعادة للآخرين

طرق منح السعادة للآخرين

هناك عدة طرق نستطيع من خلالها أن نمنح الآخرين السعادة منها:-

أولاً: قرر العطاء للناس وخدمتهم:

فعندما تقرر أيها الإنسان أن تساعد الآخرين فإنك ستجد الكثير من الطرق لذلك فالمجال واسع جداً لتكون خدوماً، وإن خدمة الآخرين ليس بأن نقوم بذلك مرة واحدة فحسب، ولكن خدمة الآخرين يجب أن تكون عملية متواصلة وإسلوب التفكير يجب أن يكون مستمراً حتى وإن لم يكن دورك وإذا كان هناك شخص يحتاج إلى المساعدة فساعد، إذ أن طريقة خدمة الآخرين سهلة وإنها ليست إلا بضعة من التصرفات البسيطة الهادئة غير الملحوظة والتي يمكنك القيام بها كل يوم كالإستماع إلى الآخرين مثلاً.

إذن، من الضروري أن يجعل الإنسان خدمة الناس من مكونات شخصيته وذلك عن طريق جعل مساعدة الآخرين عملاً يومياً يؤديه، وإن هناك مقولة قديمة تقول: «إن العطاء هو نفس الجائزة»، وهذا حقيقي بالفعل فعندما تعطي فأنت تأخذ وما تأخذه يتناسب مع ما

تعطيه، فكلما أعطى الإنسان أكثر بأساليبه الفريدة فإنه تتباه مشاعر السلام الداخلي أكثر مما يتخيل فإنَّ الجميع في هذه العملية فائزون.

ثانياً: انفتح أيُّها الإنسان على الناس حتى ولو لم تكن تعرفهم:

يجب أن يكون هناك توازناً دائماً بين مواقفنا تجاه الآخرين ودرجة سعادتنا فإنَّ الانفتاح على الناس من الأسباب الرئيسية للشعور بالرَّضا والأمن وهما من أهم عوامل السعادة، فإذا نظرت أيُّها الإنسان إلى الآخرين كأناسٍ مثلك وعاملتهم ليس فقط باحترامٍ وعطفٍ ولكن بالتواصل الدائم معهم، فإنَّك لا بُدَّ ستلاحظ أنَّ هناك بعض التغيرات الطيبة تطرأ على شخصيتك، وسوف تبدأ في إدراك أنَّ الناس مثلك تماماً وإنَّ معظمهم لديهم عائلات ومعظمهم لديهم أيضاً اهتماماتهم وأشياء يحبونها وأشياء لا يحبونها وأشياء يخافون منها وما إلى ذلك.

ثالثاً: انظر إلى الناس وكأنَّ المطلوب منك أن تكون رحيماً بهم:

تذكَّر أيُّها الإنسان دائماً أنَّ الشفقة شعورٌ عاطفي، وهي تعني الإستهداد لأن تضع نفسك في مكان شخص آخر وأن تكفَّ عن التركيز على نفسك، وأن تتخيل كيف يكون الحال عندما يقع أحد الأشخاص في مأزق، وأن تشعر فوراً بحب المساعدة تجاه هذا الشخص، وإنَّ الشفقة هي إدراك مشكلات الآخرين وآلامهم، وأن نحاول تقديم يد العون

الحلقة الرابعة

لهم، فإننا بهذا العمل نفتح قلوبنا ونزيد من شعورنا بالعرفان بالجميل. إنَّ الشفقة هي شيء يمكن تنميته بالممارسة، وهي تشتمل على أمرين هما النية والفعل، والنية ببساطة أن تفتح قلبك للآخرين وأن تمدَّ الآخرين بما يحتاجون إليه مهما كان، أمَّا الفعل فهو ببساطة ما تفعله لتنفيذ ذلك، فقد تمنح أيُّها الإنسان مبلغاً من المال أو الجهد بصفة مستمرة لقضية ما أو قد تمنح ابتسامة لطيفة أو تحية خالصة من القلب لمن تقابلهم في الشارع، والشفقة تنمِّي لدى الإنسان العرفان بالجميل وذلك بشدَّ انتباهنا بعيداً عن الأشياء الصغيرة التي ينظر الكثير منا إليها بغير سبب بجديَّة شديدة، فعندما تقطع جزءاً من وقتك لتتأمل قضية ما قد يساعدك ذلك على أن تتذكر أنَّ العديد من الأشياء التي تنظر إليها على أنَّها من الأمور الكبيرة إنَّها هي مجرد أمور صغيرة حولتها أنتَ إلى أمور كبيرة.

رابعاً: لا تتوقع من تقديم المعروف للناس جزاءً مقابله:

إنَّ الذي يطلب الجزاء على خدماته للناس لن يحصل على الشعور بالرضا الذي هو قمة السعادة الحقَّة فما يقوله بعض الناس: «أنا قدَّمْتُ لفلان خدمة فيجب أن يُردَّ جميلي عليه» وغيرها من الأقوال، فإنَّ هذا النوع من التفكير يعني أنَّ صاحبه يريد مقابلاً لأعماله الطيبة بدلاً من

أن يتذكر بأنَّ العطاء في حدِّ ذاته مكافأة، ولكن عندما يتخلص من هذه الأفكار بلطفٍ وعندما تختفي هذه الأفكار فإنَّه ستملاً روحه بالطمأنينة. إنَّ تقديم العون للآخرين مثل قيام الزوج بتنظيف المطبخ أو تقوم الزوجة بتنظيم مكتب زوجها أو عندما يعود الزوج إلى البيت مبكراً للتخفيف عن زوجته وقيامه بالإعتناء بالأطفال، فإنَّ هذا النوع من الأعمال لو أسداها صاحبها بدون مقابل فسوف يؤدي به إلى أن يمتلئ حبوراً في نفسه.

خامساً: التخلص من الأنانية وحب الإمتياز على الآخرين:

فمن يرى دائماً أنَّه يكون أعظم من الناس وأكبر منهم فهو لن يشعر بالهدوء والطمأنينة، بل يشعر بدل ذلك بالحاجة الملحة إلى كسب انتباه الآخرين إذ أنَّ الحاجة المفرطة لجلب الأنظار نابع من تلك الأنانية الخفية التي تدفع بصاحبها إلى القول في قرارة نفسه: «أنظروا فأنا إنسان متميز وما أقوله أفضل مما يقوله غيري وما أفعله أفضل مما يفعله الآخرون»، وهذه الأنانية تدفع الشخص لكي يقاطع حديث شخص آخر أو ينتظر بفارغ الصبر دوره في الحديث حتى يعيد الحوار والانتباه إلى شخصه، وينخرط أغلب الناس في هذه العادة لسوء الحظ وإنَّ القيام بذلك يؤدي إلى خلق فواصل بينك وبين الآخرين، ولكن جرِّب أيُّها الإنسان عندما

الحلقة الرابعة

يقص عليك شخصٌ ما قصةً أو يحكي لك إنجازاته لاحظ أنك تميل لأن تقول شيئاً عن نفسك رداً عليه، وعلى الرغم من أن هذه العادة يصعب التخلص منها فإنه ليس من المستحيل ذلك ولا شك أن التخلص يبعث في النفس السكينة ويمنح الثقة الكاملة في القدرة على التخلي عن رغبتك لجذب الإنتباه، وبدلاً من أن تقاسم شخصاً آخر سعادته بمجده وبدلاً من أن تندفع وتقول: لقد فعلت المثل ذات مرة وغيرها، فمن الأفضل أن لا تتكلم، فما الذي يحدث؟ بل قل فقط هذا رائع أو من فضلك قص عليّ المزيد، فإن الشخص الذي تتحدث إليه سوف يشعر بمزيد من السعادة لأنك حاضر الذهن بدرجة أكبر ولأنك كنت تصغي إليه بحرصٍ أكثر فإنه سوف لا يشعر بالتنافس بينكما، والنتيجة أن الشخص سوف يشعر بمزيد من الإرتياح ويزيد من ثقته بنفسه ويجعل حديثه أكثر تشويقاً كما أنك أنت أيضاً سوف تشعر بمزيد من الإرتياح لأنك لن تتوتر أنتظاراً لدورك في الحديث.

ومن البديهي أن هناك حالات يكون من المناسب فيها تبادل الخبرة من الجانبين، وأن تقاسم مع الشخص الآخر المجد والإنتباه بدلاً من أن تتخلي عن كليهما كلياً، والكلام هنا هو حول الحاجة القهرية لنزعهما من الآخرين، ومن المضحك أنه عندما تتخلي عن رغبتك في الشعور

كنز لا يبيد

بالتفوق فإنَّ الإنتباه الذي أعتدت الإحتياج إليه من الآخرين يحلّ محله
ثقة كاملة بالذات تنبع من ترك الإنتباه والمجد ليزهو به الآخرون.



الحلقة الخامسة

أنت سعيدة بما تملكه

أَنْتِ سَعِيدَةٌ بِمَا تَمْلِكِينَ

ينبغي على الإنسان أن يُسعدَ بما عنده وأن يرضى بما قسمه الله له وأن يكون مبهجاً بما يمتلكه، ولا يكن من الذين يبحثون دائماً عما لا يملكون فأنْتِ -أختي القارئة- مثلاً تملكين أشياء كثيرة جداً ومهما أمتلكْتِ من متطلبات الحياة من أملاكٍ وأموالٍ ومهما صرتِ شيئاً في المجتمع تشعرين أنَّك تحتاجين المزيد لنيل السعادة، ولربَّما تقولين أنَّه إذا حصلتُ على المال والوجاهة وبعض القوة والجمال وبعض الأولاد سوف أكتفي بذلك وأعتبر نفسي سعيدةً، بينما تستعرضين مع نفسك الأشياء التي لا تملكها وتزرعين في نفسك الكآبة بسبب ذلك، يقول مولانا الإمام علي عليه السلام: «سعادةُ المرءِ في القناعة والرِّضا»؛ لأنَّ السعادة تنبع من قدرتنا على التكيف مع أوضاعنا وظروفنا والتمتع بما نملك ولا تنبع من المجهول الذي لن يأتي، يقول أحد الكتاب في هذا المجال: «ثمة سبيلان لكي نكون سعداء فأما أن نُقلل من حاجتنا أو أن نُزيد من إمكاناتنا فكلاهما يحقق رغباتنا»، ولأنَّ زيادة الإمكانات ليست متوفرة دائماً فإنَّ القناعة بما عندنا تبقى هي الوسيلة المتاحة للسعادة فإذا لم يحالفك الحظ للتمتع بما ليس عندك فمن الأفضل أن تتمتع بما عندك بدل أن تعيشي في غمٍّ ما لا تملكين، وبالطبع فإنَّه ليس الحصول على

الكثير من الأشياء خطأً أو مضرًا في حدّ ذاته ولكنّ الرغبة في الحصول على المزيد هي غريزة لا يمكن إشباعها، وكلما بقيت على شعورك بأنّ المزيد أفضل كلما فقدت الشعور بالرضا عما في يديك.

إنّ الإنسان بمجرد أن يحصل على شيءٍ ما أو يحقق هدفًا ما فإنّه مباشرةً ينتقل إلى الأمر الآخر الذي يليه، ويؤدي ذلك إلى القضاء على تقديرنا للحياة وللعديد من النعم التي حباها الله تعالى، ولكي تكوني راضيةً عما تملكين فإنّه لا ينبغي لك أن ترغبي في الحصول على أكثر مما تملكين حالياً، بل في الاعتقاد بأنّ سعادتك ليست متوقفة على الحصول على ما لا تملكين ويمكنك أن تشعر بالسعادة بما تملكين وذلك بأنّ يصبح تركيزك موجهاً تجاه اللحظة الحاضرة وليس الإفراط في التركيز على ما ترغين في الحصول عليه، فمع انشغال عقلك بأفكارٍ ما قد يجعل حياتك أفضل، ذكرّي نفسك برفق أنّك لو حصلت على ما تظنين أنّك تريديه فلن يزيد رضاك قدر أنملة لأنّ نفس الحالة التي ترغين فيها الحصول على المزيد في الوقت الحاضر سوف ترغين في الحصول على المزيد في المستقبل أيضاً.

يجب عليك أن تضعي تقديراً جديداً للأشياء التي حباها الله بها حتى الآن وأن تنظري لحياتك من منظورٍ جديد كما لو كنتِ تنظرين

إليها للمرة الأولى، ومع وضعك لهذا الإدراك الجديد ستجدين أنه عندما تملكين أو تحققين إنجازاً جديداً في حياتك فإنَّ مستوى تقديرِك سوف يزداد، ومن المقاييس الممتازة للسعادة حساب الفرق بين ما تملكين وما ترغبين في امتلاكه فقد تقضين حياتك وأنتِ ترغبين في الحصول على المزيد، بينما بمقدورك أن تقرري عن وعي لأنَّك ترغبين في الحصول على أشياء أقل فهذه الطريقة أسهل وأكثر إشباعاً إلى أبعد الحدود، فنحن عادة نشترى أشياء كثيرة ولا نكتفي بذلك فحسب بل نطمح إلى المزيد ولكي نتغلب على هذه العادة فلا بُدَّ أن نُقنع أنفسنا أنَّ الكثير من أي شيء ليس أفضل وإنَّ المشكلة ليست فيما نملكه ولكنها في الشوق إلى الإكثار، فتعلَّم أيُّها الإنسان الرضا والقناعة وإنَّ هذا لا يعني أنَّه لا يجوز لك أن ترغب في المزيد ويمكنك أن تصبح سعيداً بما تملك بأن تعيش لحظتك وتركز أهتمامك على ما تملك، وعندما تطرأ عليك الأفكار التي تقول لو حصلت على المزيد فهذا يجعل حياتي أفضل، فهنا ذكر نفسك أنَّك حتى لو حصلت على ما تعتقد أنَّك بحاجة إليه فإنَّك لن تشبع أبداً؛ لأنَّ نفس القاعدة ستطبق عليك وهي: «من يريد الآن سوف يريد أكثر بعد ذلك»، ومما يُنقل عن أحد الأشخاص أنَّه جُرِحَ فأُصيبت حنجرته فكتب إلى طبيبه يسأله هل سأعيش؟ أجابه الطبيب: نعم، بعد ذلك كتب هذا الرجل إلى طبيبه هل سأنطق؟ وجاء الجواب

ثانيةً: نعم، بعد ذلك كتب يقول: إذن، لماذا أنا قلقٌ هكذا؟ فأجابه الطبيب: لم لا تتوقف الآن وتسال نفسك لماذا أنا قلق وما هي أسباب شعوري بالكآبة؟ فربّما تكتشف أن الأمر غير مهم وأن حوالي تسعين بالمئة من الأشياء في حياتنا هي صحيحة وحوالي عشرة بالمئة منها خطأ، فإن أردنا أن نكون سعداء فإن كل ما علينا فعله هو التركيز على التسعين بالمئة الصحيحة وتجاهل العشرة بالمئة الخطأ، وإن أردنا أن نقلق ونتألم فما علينا سوى التركيز على العشرة بالمئة الخطأ وتجاهل التسعين بالمئة الصح، ومن الجلي بالذكر أن كلمتي فكر وأشكر مكتوبتان منذ القدم وقد دعت إليها كل الأديان السماوية الكريمة، فكر بجميع ما يجب أن نكون ممتنين له وأشكر الله على هباته يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ﴾^(١)، فيجب عليك أيها الإنسان أن تتذكر دائماً أنك تعيش في جنةٍ من الجمال لكنك لم تستطع أن ترى ذلك أو تتمتع بما حولك فإن أردتَ التوقف عن القلق والبدء بالحياة فأذكر نعمة الله عليك حيث قال تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾^(٢)، ويقول الحديث الشريف: «من سعادة ابن آدم أستخارته الله ورضاه بما قضى الله».

(١) البقرة ١٧٢.

(٢) النحل ١٨.



الحلقة السادسة

أيُّها الإنسان تعلِّم كيف تصبر؟

أَيُّهَا الْإِنْسَانُ تَعَلَّمْ كَيْفَ تُصْبِرُ؟

ليس هناك صفة أخلاقية إلا والصبر جزءاً لا يتجزأ منها إذ لا معنى للأخلاق الفاضلة كالشجاعة والكرم وحسن التعامل وغيرها إلا إذا كان صاحبها يستديم عليها ويصبر على نتائجهما، والصبر منبعه في القلب ونتيجته تكون في القلب فمن يمتلك صفة الصبر فهو يمتلك قلباً أكثر سكينه وطمأنينة، فكلما زاد صبر المرء كلما زاد قبوله للأمور ومن ثم سعادته في الحياة، فالحياة بدون الصبر محبطة للغاية ومن قلَّ صبره قلَّ تقبُّله لما هو عليه ومن زاد صبره أضاف بُعْداً إضافياً من السكينه والرضا على نفسه ومن ثم يحسن تعامله مع نفسه ومع الناس، والصبر من الصفات التي يمكن الحصول عليها وزيادتها وذلك عن طريق أمور عدة منها:-

أولاً: أن تفتح قلبك للزمن الذي تعيش فيه وإن لم تكن راغباً له؛

إنَّ علينا أن نعرف أنَّ درجة السكينه القلبية تتوقف على مدى قدرتنا للعيش في الوقت الحاضر، بصرف النظر عما حدث في الماضي البعيد أو بالأمس القريب وبصرف النظر عما يمكن أن يحدث لنا في الغد البعيد أو القريب أيضاً، إذ أنَّ الكثير من الناس يعيشون في حالةٍ من القلق

الدائم على أمورٍ لم تحدث لهم أو أنَّها حدثت لهم ولكنهم لا يملكون القدرة على تغييرها، وهكذا فإنَّهم يجهلون حاضِرهم تحت رحمة الماضي أو المستقبل مما يؤدي بهم إلى الشعور باليأس بيومٍ مضى ولن يتكرر، وإنَّ الذين ينتظرون يوماً أفضل من يومهم لا يسمحون لعقولهم بأن تعمل بما يضمن لهم عمل الأفضل في المستقبل بل أنَّهم سوف يكررون دائماً نفس الأعمال التي تسلب منهم الشعور بالبهجة والسعادة في أي وقت، فالذين لا يعيشون في حاضِرهم يكررون دائماً الوسائل التي تؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط، ويقول أحدهم في هذا الصدد: «في حين نشتغل بعمل خطيٍّ أخرى فإنَّ أطفالنا ينامون وأحبائنا يتعدون عنا ويموتون كما يسوء مظهر أجسامنا وكذلك فإنَّ أحلامنا تنسل من بين أصابعنا وبأختصارٍ فإنَّنا نضيِّع حياتنا»، فالعديد من الناس يعيشون وكأنَّ الحياة تجري لما سيحدث في المستقبل ولكن ليس هذا حالنا في واقع الأمر إذ ليس هناك ما يضمن حياة أيِّ منَّا في الغد، كما أنَّ الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد الذي نملكه والوقت الوحيد الذي نسيطر عليه فعندما نركِّز على الوقت الحاضر فإنَّنا نُلقِي بالخوف خارج عقولنا، فالخوف هو القلق بشأن الأحداث التي قد تقع في المستقبل كالقلق بشأن أن لا نملك قدرًا من المال الكافي أو أنَّنا سوف نعجز ونموت وغير ذلك

الحلقة السادسة

ولكي نقاوم الخوف فإنَّ أفضل ما يمكن عمله هو أن نتعلم كيف نعيد تركيزنا على الوقت الحاضر.

إنَّنا لا نستطيع أن نتحمل ثلاثة هموم متراكمة في وقتٍ واحد؛ همَّ الماضي وهمَّ الحاضر وهمَّ المستقبل فلا بُدَّ أن نختار منها واحداً فهل نختار همَّ الماضي الذي ذهب ولن يعود؟ أم همَّ المستقبل الذي لم يأت بعد؟ إذن، لم يبق سوى همَّ الحاضر إذ إنَّ الماضي والمستقبل لا وجود لهما إلَّا عندما نفكر فيهما، فهما من دنيا الآراء والأفكار وليسا من الواقع فلماذا نُجهد أنفسنا في صنع الحسرات على الماضي أو على المستقبل وهنا يقول أحد الكتَّاب: «إذا أردتَ أن تعيش سعيداً فعيش يومك»، ويقول الشاعر:

ما مضى فاتَ والمؤمل غيبُ

ولك الساعة التي أنتَ فيها

وقال أحد الحكماء: «منتهى السعادة أن لا تأسف على ما مضى لأنَّه ليس فيه حيلة»، وفي الحقيقة فإنَّه ليس في مقدور أحدٍ أن يعيد الماضي أو يحدد المستقبل فالحاضر هو وحده ملكنا وهو إذ كذلك فليس لمدة طويلة، ومتى جاوزناه فلن يعود ملكنا مرة ثانية، فلماذا نهتم بيومنا بعد أن يصبح ماضياً حيث لا حيلة لنا فيه وندع الإهتمام به وهو حاضر

نملك كل التصرف فيه؟

ثانياً: أن ننظر إلى الجانب المشرق من الحوادث:

فقد يقول بعضهم كيف تطالبنا بأن نعيش في الوقت الحاضر وهو مثيرٌ لليأس والإحباط والقلق؟ ألا نجد أحياناً أننا على موعدٍ هامٍ فإذا بنا نتعطل في زحمة المرور مما قد يُحسرنا الموعد وما يترتب على ذلك؟ أليس مثل هذا الحاضر بحدِّ ذاته مثيراً للقلق واليأس والتوتر؟ كلا، لأنَّ المطلوب منا أن نعيش في الوقت الحاضر مع الإصرار على أن ننظر إلى الجوانب المشرقة منه، فمثلاً إذا توقفنا في زحمة السير لماذا نفكر في الموعد الذي سوف نخسره، ولا نفكر في الفرصة المتاحة أمامنا لكي نفكر مثلاً في أمورنا بعيداً عن الإنشغال بالآخرين، ولماذا لا نقول: «ولعلَّ الذي أبطأ عني هو خيرٌ لي لعلمك بعاقبة الأمور؟» فالكثير من الحوادث التي تثير ضيقنا هي حوادث جميلة في حدِّ ذاتها ولكن نظرنا إليها تجعلها في نظرنا وكأنَّها قبيحة.

ثالثاً: تدرب على الصبر:

إنَّ الصبر من الصفات الإكتسابية وليس من المواهب التي لا دخل لإرادتنا فيها، فمن يريد أن يصبر يكون باستطاعته أن يفعل ذلك ومن لا يرغب في أن يصبر يقول: «أنا لا أستطيع»، لأنَّ الصبر من صفات

القلب التي يمكن زيادتها بدرجة كبيرة عن طريق الممارسة والتدريب المتعمّد، وتتمثل إحدى الطرق التي تزيد من الصبر في أن نجعل للنفس فترات تدريب فعلية أي فترات من الوقت نضعها في العقل للتدريب على فن الصبر فالحياة ذاتها عبارة عن مدرسة يعتمد منهجها على الصبر، ويقول أحد المؤلفين: «عندي أطفال صغار وهذا يمنحني العديد من الفرص للتدريب على فن الصبر على سبيل عندما تمطرني أبنتي بوابل من الأسئلة في الوقت الذي أنا مشغول فيه بإجراء مكالمة هاتفية هامة أقول لنفسي هناك فرصة عظيمة لأكون صبوراً وللنصف ساعة القادمة سوف أتحدى بالصبر قدر المستطاع»، لذا فإنّ الشعور بالصبر يعطينا الفرصة الجيدة للإحتفاظ برؤيتنا الصائبة للأمور ويمكننا أن نتذكر حتى في غمار موقفٍ صعبٍ جداً بأنّ التحدي الذي نواجهه في اللحظة الحاضرة ليس بمسألة حياة أو موت ولكن مجرد عقبة طفيفة علينا أن نتعامل معها ونتجاوزها، وبدون الصبر فإنّ نفس هذا الموقف يمكن أن يتحول إلى حالة طوارئ تامة بما تحتوي عليه من ضيق وإحباط ومشاعرٍ مجروحة وضغط دم مرتفع مع العلم أنّ الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك، فسواء كنت تحتاج إلى التعامل مع الأطفال أو مع رئيسك في العمل أو مع شخصٍ صعبٍ وكنت لا ترغب في القلق بشأن صغائر الأمور فإنّ

كنز لا يبيد

زيادة قدرتك على الصبر تُعدُّك بدايةً رائعة لذلك.



الحلقة السابعة

كُن راضياً بالقضاء والقَدَر

كن راضياً بالقضاء والقدر

ليست الأمور كلها بيد الإنسان فلا أحد مثلاً يستطيع أن يختار تاريخ ميلاده ولا العائلة التي يولد فيها ولا مكان ولادته ولا لون عينيه فكذلك لا أحد يستطيع أن يمنع وقوع بعض الحوادث المؤسفة له كموت صديق أو حدوث زلزال أو أمور أخرى من هذا القبيل، فتلك أمور ترتبط بالقضاء والقدر وإذا كان بعضهم غير مرتاح مما هو حادث له سواء فيما يرتبط بمواصفاته الجسدية أو فيما يرتبط بالحوادث الواقعة فإنَّ من الأفضل له أن يقارن نفسه بمن هو مبتلى أكثر منه ويرضى بالقضاء والقدر إذ ليس له خيار آخر غير هذا الخيار فيقال: «أَنَّ رجلاً وقع في بئرٍ فأخذ يصرخ ويطلب كلَّ من مرَّ به أن يخلِّصه فقال له رجل سمع أسغاثته: أصبر حتى آتيك بحبلٍ وأرفعك به فقال الرجل: وإذا لم أصبر فماذا أفعل؟».

من ذلك ندرك أنَّ الإنسان أحياناً لا يملك إلا أن يصبر على ما هو فيه إذ أنَّه لا يملك إلا هذا الخيار، ثم أنَّ علينا أن لا نعتبر ما نحن فيه من الأمور التي لا ترضينا هي أسوأ ما يمكن أن يحدث لنا ف «رُبَّ ضارةٍ نافعة»، كما يقول المثل، فكم من أمور اعتبرها الإنسان نقمةً ثم تبين أنَّها كانت في حقيقة الأمر نعمةً والعكس أيضاً، ومما يُذكر في هذا المجال

أنَّه كان هناك قرية بها عجوز حكيم وكان أهل هذه القرية يثقون فيه في الإجابة على أسئلتهم ومخاوفهم وفي أحد الأيام ذهب فلاح من القرية إلى العجوز الحكيم وقال بصوتٍ محموم: أيُّها الحكيم ساعدني لقد حدث لي شيءٌ فظيغٌ لقد هلك ثوري وليس لديَّ حيوان يساعدني على حرث أرضي، أليس ذلك أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟ فأجابه الحكيم: ربَّما كان ذلك صحيحاً وربَّما كان غير صحيح، فأسرع الفلاح عائداً لقريته وأخبر جيرانه أنَّ الحكيم قد جُنَّ، وكان يظن أنَّ ذلك أسوأ شيء يمكن أن يحدث للفلاح فكيف لم يتسنَّ للحكيم أن يرى ذلك، إلَّا أنَّه في اليوم ذاته شاهد الناس حصاناً صغيراً قوياً بالقرب من مزرعة الرجل ولأنَّ الرجل لم يعد عنده ثور ليعينه على عمله فقد أتته فكرة أصطياد الحصان ليحلَّ محل الثور وهو ما قام به فعلاً وقد كانت سعادة الفلاح بالغة فلم يحرث الأرض بمثل هذا اليسر من قبل وما كان الفلاح إلَّا أن عاد للحكيم وقَدَّم إليه أسفه قائلاً: لقد كنتَ مُحِقّاً أيُّها الحكيم، إنَّ فقداني للثور لم يكن أسوأ شيء يمكن أن يقع لي لقد كان نعمةً لم أستطع فهمها فلو لم يحصل ذلك لما تسنى لي أبداً أن أصيد حصاناً جديداً لا بُدَّ أنَّك توافقني على أنَّ ذلك هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لي، فأجابه الحكيم ربَّما نعم وربَّما لا، فقال الفلاح لنفسه: لا ثانيةً لا بُدَّ أنَّ الحكيم قد فَقدَ

الحلقة السابعة

صوابه هذه المرة ولم يدرك الفلاح ما سيحدث وبعد مرور بضعة أيام سقط ابن الفلاح من فوق ظهر الحصان فكسرت ساقه ولم يعد بمقدوره المساعدة في حصاد الزرع ومرة أخرى ذهب الفلاح إلى الحكيم وقال له كيف عرفت أن أصطيادي للحصان لن يكون أمراً جيداً؟ لقد كنت على صوابٍ ثانيةً فلقد جرحَ ابني ولن يتمكن من مساعدتي في الحصاد وهذه المرة أنا على يقينٍ بأنَّ هذا هو أسوأ شيءٍ يمكن أن يحدث لي لا بُدَّ أنَّك توافقني هذه المرة، ولكن ما حدث هو كما حدث من قبل فقد نظر الحكيم إلى الرجل وأجابه بصوت تعلوه الشفقة وقال رُبَّما نعم ورُبَّما لا، وهنا استشاط الفلاح غضباً من جهل الحكيم وعاد فوراً إلى القرية وفي اليوم التالي قدم أفراد الجيش وأقتادوا جميع الرجال القادرين على المشاركة في الحرب التي اندلعت وكان ابن الفلاح الشاب الوحيد الذي لم يصطحبه معهم ومن هنا كُتِبَتْ له الحياة في حين أصبح محتمّاً على الباقين أن يلقوا حتفهم.

إنَّ المغزى الأخلاقي لهذه القصة يعد درساً نافعاً للغاية وحقيقة الأمر أنَّ الإنسان لا يدري ماذا سيحدث له غداً، فنحن نعتقد أنَّنا نعلم ذلك وغالباً ما نضخّم المشكلة ونخترع أحداثاً مبالغاً فيها في عقولنا عن أشياء بشعة سوف تحدث، أمّا إذا احتفظنا برباطة جأشنا وفتحنا عقولنا

أمام كل الاحتمالات لتأكدنا من أن كل شيء سيصبح على ما يرام في نهاية المطاف، فقد يكون الأمر كذلك أو قد لا يكون، فعلى الإنسان أن يكون جاداً في الحياة فمن دون بذل الجهود اللازمة لا يمكن للإنسان أن يحقق طموحه، ولكن لا يجوز أن تكون جدية الإنسان أكثر من اللازم فالجدية للحياة مثل الماء للزراعة إذا زادت عن المقدار الطبيعي أفسدت الحياة، ولكن كيف للإنسان أن يميز بين الجدية المطلوبة والأخرى الزائدة عن اللزوم؟

إن الإنسان إذا رأى أنه تعامل مع كل شيء بالجدية حتى كأن الحياة في نظره يجب أن تؤخذ في كل تفاصيلها بحزم لا بلين فهذه جدية مفرطة إذ أن بعضهم يشعر بالضيق إذا تأخر أحد عن مواعده معه ربع ساعة، ويثور إذا توقفت سيارته في الزحام خمس دقائق ويتوتر إذا ارتكب خطأ بسيطاً، إن هذه الأمور تؤدي بالمرء إلى فقدان التمتع بالحياة وتسلبه النظرة السليمة إلى الأمور؛ إذ أن المطلوب هو أن نأخذ جد الحياة بجدٍّ وهزلها بالهزل، ولعل أساس شعورنا بالتوتر والضيق يكمن في رغبتنا أن لا تختلف حياتنا عما نتوقعه وكأن الحياة هي قالب خاص لكل واحد منا بينما الحياة تمضي بالطريقة التي أرادها الله لها، ولها معاييرها وسجيتها وطريقتها ومن أراد التعامل الصحيح معها فإن عليه أن يتأقلم معها

الحلقة السابعة

لا أن يتوقع أن تتأقلم هي معه، وببساطة فإنَّ بعض الضيق أو التوتر الذي نواجهه في الحياة هو من صنع أيدينا فالمرء يضع تصورات معينة للحياة وحينما لا تتوافق الظروف مع تلك التصورات تتحول الظروف إلى صعوبات تواجهه، ولكي نعالج مشكلة الجدِّية المفرطة فلا بُدَّ أولاً من الإقرار بوجود مشكلة من هذا النوع في حياتنا وأن نقرّر ثانياً تغيير طريقتنا في الحياة وأن نحاول مسايرة الأمور كما هي والتعامل مع الأشخاص كما هم وليس كما نحن نريد، والخطوة الأولى والأهم تتمثل في تخفيض مستوى التوقعات فإذا شعرت بالضيق لأنَّ الأمور ليست على ما يرام كما تعتقد فحاول أيُّها الإنسان أن تتحرر من توقعاتك وأن تخفف من جدِّيتك، ويقترح بعض الخبراء هنا أن تقضي يوماً من دون توقعات مسبقة فمنذ الصباح لا تتوقع في ذلك اليوم أن يحترمك الناس وأن يتعاملوا معك بودٍّ كبير ولا تتوقع أن تنجز كل ما خطَّطت لإنجازه ولا أن تكسب لذة إضافية وحتى ما يجب عليك أن تقوم به أنجزه بروحٍ عالية فبدل أن تحارب الحياة أرحل معها في رحلة، وهنا لا بُدَّ من التذكير بأنَّ السعادة من الأمور التي يمكن ويجب التخطيط لها والذين لا يخططون لسعادتهم يؤجلون السعادة بقصدٍ أو بغير قصدٍ ولكنهم دائماً يحاولون إقناع أنفسهم أنَّهم سوف يكونوا سعداء ذات يوم، فمثلاً

بعضهم يقول أنه سوف يصبح سعيداً عندما يدفع الديون المتراكمة عليه أو عندما ينهي دراسته أو عندما يحصل على وظيفة ما ويقنع نفسه بأن الحياة سوف تكون أفضل وفي ذات الوقت فإن الحياة تتواصل، والحقيقة أنه ليس هنالك وقت يجدر بالمرء أن يكون سعيداً سوى الوقت الذي يحياه الآن فإذا لم يكن الإنسان سعيداً فمتى يكون كذلك؟

إن الحياة مليئة بالتحديات ومن الأفضل لنا أن ندرك ذلك الآن ونقرر أن نكون سعداء وهنا يقول أحد الحكماء: «لقد ظللتُ أعتقد لوقتٍ طويلٍ أن الحياة الحقيقية لم تبدأ بعد ولكن كان لا يزال هناك بعض العوائق التي يجب تخطيها أولاً كعملٍ لم أكمله مثلاً أو وقتٍ لا يزال في حاجةٍ لقضائه أو قرضٍ يجب أن أدفعه بعد هذا كله يمكن أن تبدأ الحياة وفي النهاية أدركت أن كل هذه العوائق ما هي إلا حياتي نفسها».



الحلقة الثامنة

أَيُّهَا الْإِنْسَانُ تَصَرَّفْ وَكَأَنَّكَ سَعِيدٌ

الحلقة الثامنة

أبها الإنسان تصرف وتأنك سعيد

إنَّ من أسباب الشعور بالتعاسة هو الكآبة وهي حالة نفسية قد يكون لها سببٌ خارجي ولكنها غالباً ما تأتي نتيجة الضجر والإرهاق والإنهيار، وهنا يقول أحد الكتّاب: «إنَّها حقيقة معروفة، إنَّ وضعنا العاطفي يساهم في تسبب الإرهاق أكثر من أي جهد جسدي»، وإنَّ سبب إرهاق الإنسان وكآبته ليس العمل فقط بل هو القلق والكبت، يقول أحد الحكماء: «إنَّ الشعوب المحظوظة هي تلك الشعوب التي عليها القيام بأعمال تتمتع بالقيام بها، إنَّ مثل هذه الشعوب هي محظوظة لأنَّها تتمتع بمزيد من الطاقة ومن السعادة وبأقل من القلق والإرهاق فحيث يكمن مصدر الإثارة توجد الطاقة».

وإليك أختي القارئة ما فعلته إحدى الموظفات إذ كان عليها القيام بعملٍ مضجرٍ لعدة أيام من كل شهر مما كان يبعث في نفسها الملل والكآبة، إذ كان عملها مُملًا جداً فقررت أن تجعل من عملها هذا عملاً مثيراً حيث إنَّها أخذت بمنافسة يومية مع نفسها وأستطاعت أن تنجز عملها بسرعة أكثر من أي وظيفة أخرى، وأدى ذلك بالتالي إلى الفرح الذي جنَّبه الإرهاق الناتج عن الضجر ووُلد لديها الحافز العقلي حيث إنَّها بذلت أقصى ما تستطيع لتجعل من العمل الممل عملاً مثيراً، فكانت

لديها طاقة أكثر من سائر الوظائف وكذلك أكثر أُنْدفاعاً في أوقات فراغها، لذلك على الإنسان أن يفكر ما الذي سيعود عليه من الإهتمام بعمله ويجب أن يتذكر أنه سيضاعف السعادة التي أكتسبها من الحياة لأنَّ المرء يمضي نصف ساعات اليقظة في عمله وإن لم يجد السعادة في عمله فليجدها في مكان آخر، وتذكَّر أيُّها المرء أنَّ اهتمامك في عملك يزيل عنك القلق وعلى المدى البعيد ورُبَّما يوفر لك الترقية وزيادة الدخل أيضاً، وحتى وإن لم يحقق لك ذلك فإنَّه يقلل من الإرهاق ويساعدك في التمتع بأوقات فراغك وهذا بحدِّ ذاته أمر مهم يستحق كل الإهتمام، كما أنَّ من أهم أسباب الشعور بالشقاء هو الكآبة التي تُعدُّ العدو الأول للسعادة فكم، من أناسٍ يملكون كل أسباب الرفاهية ولكنهم يعيشون منطوين على أنفسهم يعانون من الشعور بالإكتئاب والقلق، وهناك عدة اقتراحات يمكن للإنسان من خلالها أن يساعد نفسه في التغلب على الكآبة والشعور بالسعادة ومنها:-

١- أن يشغل الإنسان نفسه بعمل بناء :

يقول أحد الخبراء في هذا المجال: «إنَّ الكآبة تتغذى من الجمود فلا بُدَّ من وضع برنامج عملٍ يومي من الصباح حتى المساء وتدوين كلِّ شيء بما فيه أوقات الإستحمام ووجبات الطعام لأنَّ الإنسان إذا

الحلقة الثامنة

كان يعاني الكآبة حقاً فستبدوا المهات الصغيرة كبيرة في نظره، وإذا تبين لكم تحضير برنامج اليوم مشروعاً مستحيلاً فأعملوا بنظرية أن الحركة تتقدم على الحافز أحياناً وهذا يعني أن عليكم ألا تتوقعوا الشعور بدافع إلى الحركة لكي تتحركوا، لأن الإنسان إذا بقي فريسة الكآبة فلن يشعر أبداً بدافع إلى الحركة وعوضاً عن ذلك عليكم أن تعدّوا العدة وتخطوا الخطوة الأولى وإن كنتم في حالة نفسية غير ملائمة».

٢- ساعد الآخرين:

يزداد إيمان الأطباء بجدوى مبدأ حب الآخرين؛ كوسيلة ناجحة للتوصل إلى صحة أفضل، ومن شأن العمل الطوعي والخدمة الاجتماعية وغيرها من التصرفات الودية كالتبضع لأحد العجزة مثلاً فإنها تُعطي نتائج مهمة وأكيدة وإلى ذلك فإن الوحدة والابتعاد عن الناس سبب رئيس للكآبة.

٣- اجعلوا الفرص بندا في جدول أعمالكم:

كثيرٌ من الأشخاص المصابين بالكآبة يتخلون عن التسليلات التي تمنحهم متعة مما يزيد الأمور تعقيداً، ولتغيير نمط حياتكم ضمّنوا برنامجكم اليومي نشاطات مبهجة وركّزوا على التفاعل الاجتماعي وخصوصاً اللقاءات مع الأصدقاء والمشاريع التي تشعركم بكفاياتكم

كأن تبرعوا في مهارة جديدة وأحداث ممتعة، وإن كنتم تشعرون بالقنوط فلا تجرّوا أرجلكم بل سيروا بنشاط ولا تجلسوا مترهلين بل منتصبين وأبتسموا فالمحاولة وحدها تنقلكم إلى مزاج جيد؛ ذلك إنَّ التعابير والأوضاع والحركات التي تنمُّ عن الفرح تُشعركم بالسعادة.

٤- ممارسة الرياضة بانتظام:

من النقاط المهمة التي يمكنها أن تجعل الإنسان سعيداً ممارسة الرياضة بانتظام، حيث يقول أحد الأشخاص: «إنني إذا ركضت فإني أشعر بتحسّن لمجرد أني أنجز أمراً ما ومهما يكن بؤسي كبيراً قبل الجري فإنّه يزول بعده وأشعر بالتحسّن»، ويعتقد العلماء أنّ التمارين الرياضية كالشي والجري والسباحة وغيرها تعزّز الثقة بالنفس وتزيد الإحساس بالعافية وتقويّ العزيمة وتساعد على الإسترخاء وتخفف من التوتر الذي يساهم في الكآبة.

٥- زيدوا نهاركم إشراقاً:

قد أظهرت الأبحاث أنّ التعرض للضوء سواء أكان من الشمس أم من وسائل اصطناعية أخرى يساعد في الشفاء من الكآبة الموسمية التي تصيب بعض الناس، وكشف المختصون أجهزة ضوئية ساطعة خاصة قد تكون مفيدة لكنها يجب أن تُستعمل تحت إشراف طبي.

الحلقة الثامنة

٦- إعرف أيها الإنسان تقلباتك المزاجية :

ليس الإنسان في حالة مزاجية واحدة فهو أحياناً رائق وأحياناً أخرى متوتر، والأمر لا يعود إلى أفعال إرادية دائماً بل بعضها يرتبط بالتقلبات الجوية وبعضها بالبيئة وبعضها بما لا نعلم، والمهم علينا أن نعرف ماذا يدور في أمزجتنا حتى لا نسمح لتعكر المزاج أن يفرض شروطه علينا فعندما يبدو مزاج الإنسان صافياً تبدو الحياة أمامه رائعة حيث ينظر للأمور بمنظارٍ سليم ويتمتع كذلك بالفطنة والحكمة، فعندما يكون مزاج الإنسان رائقاً فإنه لن يرى الأمور على درجة كبيرة من السوء بل تبدو المشكلات أقل صعوبة وإذا حدث وإن أنتقدك شخصٌ ما فإنك تتقبل ذلك بصدر رحب، وعلى العكس من ذلك إذا كان مزاجك غير رائق فإن الحياة تبدو صعبة ومضجرة بدرجة لا تُحتمل وتكون نظرتك للأمور غير سليمة وغالباً ما تُسيء الظن بمن حولك حيث تنسب إلى تصرفاتهم دوافع متعددة، بينما في الحقيقة إن حياتنا لا تكون على درجة السوء التي تبدو عليها عندما يتعكر مزاجنا ولذا فبدلاً من الاستمرار في الإعتقاد بأن الحياة هي فعلاً سيئة فعليك أن تتعلم أن التشكيك في هذا الحكم ومحاولة معرفة الدوافع ورائه المزاج، فعندما يتعكر مزاجك أيها المرء تعلم أن تنظر إليه على أنه حالة طارئة قد تحدث ولكنها سوف

تزول مع مرور الوقت إذا ما تركتها وشأنها، وإذا كانت لديك مشكلة لها ما يبررها فأنها ستبقى بعد تحسن مزاجك لتحاول حلها وأعلم أنك يجب أن تتقبل الأمور عندما يتعكر مزاجك وأن لا تأخذها على درجة كبيرة من الجدّة، وفي المرة التالية التي تشعر فيها بتعكر مزاجك لأي سبب كان فإنّ عليك أن تذكّر نفسك أنّ ذلك أيضاً سوف يمرّ.

٧- أشعروا قلوبكم بالرضا والسكينة :

الشعور بالرضا والسلام أمرٌ يصنعه الإنسان لنفسه وليس من الأمور التي تهبط عليه من دون إرادته، فالقضايا المعنوية تتحرك من الداخل إلى الخارج وليس العكس، ومن هنا فإنّ الأشياء الخارجية والمواقع المختلفة ليس لها إلاّ دور ضئيل جداً في منحنا شعوراً طيباً، فالإنسان الذي يشعر بالصفاء والرضا سيكون كذلك مهماً غير موقعه وأينما عاش والذي لا يشعر بذلك فلن يشعر بالرضا والسعادة مهماً غير موقعه وأينما عاش، فالإنسان السعيد نادراً ما يُصاب بالضيق والقلق حيث أنّه في هذه الحالة يمكنه الانتقال من مكان لآخر ومن شخص لآخر بأقل تأثيرٍ سلبي ممكن.



الحلقة التاسعة

طُرق جلب السعادة



طرق جلب السعادة

إنَّ الحياة كتابٌ ضخْمٌ كُلُّ صفحةٍ فيه تحتوي على عشرات الأسباب التي تؤدي إلى السعادة أو إلى عكسها، فإذا كان قلب الإنسان مهيناً فإنَّ كُلَّ شيءٍ سيكون سبباً لسعادته أمّا إذا كان كئيماً فلا شيء يمنحه السعادة وقد يُخطئ من يظن أنَّ السعادة تقتصر على الحظ الرفيع أو المواهب النادرة أو القوة القاهرة فهناك العشرات من الأشياء العادية التي يمكنها أن تجعل حياتنا أغنى وأسعد، وهكذا فإنَّ الطريق إلى السعادة ليس واحداً كما أنَّ الطريق إلى التعاसे ليس واحداً، والمهم أن نعرف بعض الطُّرق والقواعد التي تجعلنا نتمتع بحياة أكثر سعادة وعمراً أكثر حُبوراً وفيما يلي بعضها:-

أولاً: أيُّها المرء أيقظ مشاعرك:

فإذا أردتَ أن تكون سعيداً فلماذا تتردد في ذلك؟ فالسعادة هي صناعة وليس مجرد حديث، فعلى الإنسان أن يوقظ حواسه وسوف يرى أنَّ السعادة حتى في الأمور العادية مثل شروق الشمس وغروبها ونسيم الريح وألوان الخريف وأمواج البحر ونجوم السماء وفي كُلِّ شيء وكلِّ مكان، فيا ترى كم مرة لا مستَ شيئاً من دون أن تلمسه فعلاً؟ وكم مرة

أكلت من غير أن تذوق ما أكلت؟ أو تنفست من غير أن تشم رائحة الهواء؟ وكم مرة نظرت فلم تبصر وأنصت فلم تسمع؟

أنظر حولك إلى أي سطح مألوف سواء أكان سطح الباب أو ورقة من أوراق الشجر أو ظاهر يدك وتمعن فيه عن كثبٍ كم شيئاً في ذلك السطح لم تع وجوده من قبل؟ إن هذه كلها ليست إلا فرصاً تنتظر حواسك إذا أنت فقط سمحت لها بذلك.

ثانياً: إفعل ما ترغب فيه مما ليس حراماً:

أقتنِ أيها المرء ما ترغب في اقتنائه وكُل ما تشتهيهِ وألبس ما ترتاح إليه، فإذا كنت ترغب في السفر وتهيأت كل الأسباب فلا تؤجله فكم من مرة تمنيتَه فلماذا تؤجله الآن؟ إننا جميعاً نعيش حياة مليئة بالقيود التي رُبما كانت ملائمة أيام الطفولة إلا إنها لا تنطبق على ظروفنا الآن بعدما أدركنا سنَّ الرشد، وفي إمكانك أيُّها المرء الإنعتاق من قيود عاداتك إذا ما دَوَّنت قائمة بالأُمور التي لم تفعلها، فينبغي لك أيُّها المرء أن تعمل ما يحلو لك فأذهب إلى المكان الذي ترغب له وتمتع بحسن الحال كما يحلو لك، بشرط أن لا تظلم أحداً ولا تترك ما عليك من الحقوق ولا ترتكب حراماً فهذه الحياة حياتك وأنت المسؤول عنها ولك الحق في التمتع بها.

الحلقة التاسعة

ثالثاً: أظهر تقديرك لما تراه وتشاهده:

أيها المرء إذا رأيت وردةً جميلةً فأظهر شعورك تجاهها حتى وإن لم يكن أحدٌ يسمعك، وإذا قدّم إليك أحد خدمةً فأنطق بتقديرك له، وإذا أحببت شخصاً فأظهر له حبك، وإذا لمست رقةً في الحياة فدونها بكلماتك، وحاول أن تُظهر تقديرك لكلِّ شيءٍ حسن تلاقيه كما تُظهر أشمئزك من كلِّ قبيح، وهنا يقول أحد الأشخاص: «كنت في الماضي إذا فرغ أولادي من واجباتهم أسألهم لم يستعجلون الأمر ولا يصرفون وقتاً أطول في ذلك، أمّا الآن فإني أبلغهم تقديري لتصرفهم ذاك وأبدي إعجابي بكلِّ أمرٍ جيد يفعلونه من دون أن أنسى التنويه إلى تصحيح أخطائهم بعد أن طرأ أمر غريب على حياتي وبدأت أشعر بوجود الأشياء الجميلة من حولي أكثر مما مضى، وألاحظ أن الناس حولي مصدر سرور في حياتي أو ربّما أكون أنا الذي أصبحت بالنسبة إلى الآخرين مصدر مسرة».

رابعاً: إنفق نقودك:

إنَّ «السَّخَاءَ أحد السَّعَادَتَيْنِ» كما يقول مولانا الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، وليس من المحتمّ أن تكون من أصحاب الملايين حتى تنفق بعض مالك وتشعر بسبب ذلك بالسعادة، بل يكفي أن تقدّم أي نوع

من الهدايا مهما كانت صغيرة إلى من تحب لتدخل السرور إلى قلبك عبر قلبه، لأنَّ الهدايا كما يقول المثل على مقدار مُهديها وكما يقول الإمام علي عليه السلام: «لا تستحي من إعطاء القليل فإنَّ الحرمان أقلُّ منه»، ولو تساءلنا لماذا نُحجم عن تقديم هدايا رمزية كقطعة قماش عادية أو باقة زهور إلى الناس لنعبّر لهم عما يحيش في صدورنا؟ أو لماذا لا ندعو من نجبه إلى فئجان قهوة أو دعوة طعام مع ما في ذلك من السعادة؟ لقد قيل: «إنَّ البخل والسعادة لم يجتمعا فكيف يمكن أن يتعارفا»، فالإنسان حينما يعطي لأحد شيئاً فإنَّها يعطي أفضله لنفسه فلا عطاء بلا مردود وأي مردود للمال أفضل من السعادة؟

خامساً: أطلق عواطفك:

إفسح المجال للتعبير عن عاطفتك وكن أنت كما تشعر في داخلك وأعلم أنَّ الإنسجام مع الذات من أهم أسباب السعادة، أمّا من يجبر نفسه على عدم الابتسام في مناسبة الوفاة أو يكبت فرحته في مناسبة الولادة فإنَّه لا يجني غير التعاسة لنفسه.

سادساً: تخلص من الإزدواجية:

حينما يريد المرء أن يتقمَّص دوراً معيناً غير قادر عليه يُصاب بالإزدواجية، ويصبح مقيّداً بالدور الذي رسمه لنفسه ويتصرف ليس

الحلقة التاسعة

كما هو بل بما يظن إنه المتوقع منه، وهذا يعني أنتهاء وجوده كشخصٍ مستقلٍ خلقه الله تعالى وهياً له دوراً خاصاً به وحمله مسؤوليات خاصة به وهذا ما يجعله غير نفسه، فإذا شئت أن تعيش في سعادة فأنزع عنك قناع الآخرين وتصرف كما تعتقد لتتخلص من الدور الذي يكون قد لبسك وأستولى عليك، والجدير بالذكر أنه ليس هناك طريق واحد في سلوك الناس فالله تعالى خلقنا أطواراً مختلفة كما خلقنا بأشكال مختلفة وجعلنا مختلفين بألستنا وألواننا وأذواقنا فلماذا يتقمص بعضنا شخصية غيره ولا يعيش نفسه ولماذا يريد أن يكون هو غيره؟

سابعاً: تلمس السعادة في المجازفات المحسوبة:

فإذا كنت خجولاً ومنطوياً، فعليك أن تتقدم من شخص غريب بغية التعرف عليه وإذا كنت تَوَدُّ أن تخبر زوجتك بما تشعر به أزاء تصرفها فأفعل، ذلك إنَّ معظم المجازفات لا تنطوي على أخطار شخصية وإنَّما على قلقٍ عظيمٍ فقط وستجد إنه كلما زادت شجاعتك لتفعل ما يسمو من أجل نفسك زاد حظك في العيش السعيد.

ثامناً: إعط نفسك راحة:

توقَّف أكثر من مرة يومياً عن التفكير والتحليل تاركاً لدماعك أن يستريح، فركِّز ذهنك لحظة في لون من الألوان طارداً من رأسك جميع

كنز لا يبيد

الأفكار الأخرى، أو أخرج في نزهة قصيرة سيراً على القدمين وفكرك خالٍ من الهم، فكما يحتاج البدن إلى فترات من الراحة والتمارين فكذا العقل يحتاج للراحة أيضاً.



الحلقة العاشرة

نصائح حول السعادة



نصائح حول السعادة

هناك نصائح أخرى تُشعر المرء بالسعادة هي:-

١ - لا تبحث عن إطراء الآخرين:

فلست أيتها المرء بحاجة إلى أن تبحث عمّن يثبت لك قيمتك أو يؤكد لك صحتك أو يعترف بجمالك أو يثبت قوة شخصيتك، فإذا كنت راضياً عن أدائك ومظهرك فما الحاجة إلى إطراء الآخرين؟ وسرعان ما سيتبين لك أنّه كلما قلّلت من طلب الإستحسان أصبحت أهلاً له وجاءك المزيد منه، فتوقّع أيتها المرء لنفسك الخير فإنّ توقعاتك هي مفاتيح العافية العقلية برمتها فإذا تأملت الخير وتوقعت أن تكون سعيداً وصحيح الجسم ومحققاً أهدافك فمن المرجح أن تتحقق هذه التوقعات كما يقول الحديث الشريف: «تفاءلوا بالخير تجدوه».

٢ - لا تعدّ الآخرين سبباً لتعاستك:

فلا تلقى اللوم أيتها المرء على أحدٍ لتعدّه مصدر شقائك فبدل أن تقول: فلان جعلني أشعر بعدم ارتياح قل لقد جعلت نفسي أشعر بعدم ارتياح عندما أصغيت إلى فلان، فالتعيس يلقي اللوم على شخص آخر عندما تأتيه المصاعب لكن السعيد لا يفعل شيئاً من ذلك، فالتغيرات

والمصاعب ستحدث لا محالة شئنا أم أبينا لذلك علينا أن نتقبل الفشل من دون تذمر بل بشوق قوي للتعلم منه، فعندما تتمزق حياتنا تعود فتلتم بأنماط جديدة والأمر الذي بدأ مصيبة قد يتحول إلى أفضل شيء حدث لنا، ومن أجل سعادتك أيها الإنسان قم بتنظيم حياتك وقسم يومك فأجعل جزءاً منه لله وللآخرة كالعبادات المختلفة فإنَّ العمل لله تعالى يمنحك الأطمئنان، ومن غير الأطمئنان لا يمكن الحصول على السعادة كما في قوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(١)، وأجعل الوقت الآخر في سبيل طلب المعيشة والتكسب لأنَّه ضروري للتمتع بالحياة والاستمرار فيها، وأمَّا العمل الآخر فاعمل من أجل إسعاد الآخرين فإنَّه يمنحك الراحة النفسية والشعور بأنَّ لك دوراً مهماً في الحياة، وبدل البحث عن أخطاء الآخرين وشقوتهم أبحث عن أسباب سعادتك فإنَّ بعض الناس يجعل من نفسه رقيباً على الناس فهو إمَّا يبحث عن أخطائهم وإمَّا يجبِّد أن يجعلهم تُعساء والحديث الشريف يقول: «مَنْ رَاقَبَ النَّاسَ مَاتَ هَمًّا»، فالإنسان لا يستطيع العثور على السعادة بانتزاعها من شخص آخر فلماذا تنظر دائماً إلى مثالب الناس وأخطائهم ونقاط ضعفهم، وإنَّ أفضل طريقة للتخلص مما يُثقل

(١) الرعد ٢٨.

الحلقة العاشرة

الضمير من كل ما يمنع من الشعور بالارتياح هو: تجنب الخطأ منذ البداية أو التوبة منه والإمتناع عن العودة إليه إذا أنزلنا فيه، فسكينة النفس هي ينبوع السعادة ولا يمكن لأي شيء في هذه الدنيا أن يمنح السعادة لإنسان يعذبه ضميره لجرمة ارتكبها أو ذنب لا يزال يقترفه أو حرام هو مدمن عليه، وتذكرني دائماً أنه لا سعادة تعادل راحة الضمير كما لا تعاسة تعادل تأنيبه، وقد قال أحد الحكماء: «الحياة السعيدة تقوم على ثلاث دعائم عقل راجح ونفس قانعة وضمير نقي»، فكوني دائماً على وفاق مع ذاتك فقد تتصادقان مع بعض فتشعرين بسعادة وحبور وراحة بال حتى في أصعب الظروف وأشدّها، وقد تتنافران فتشعرين بالتعاسة حتى في أفضل الظروف، فحاولي أن تصادقي نفسك وليس بأن تعطيها كل ما تريد؛ لأنّ ذلك قد يزيد من التنافر بينكما بل أن تكوني في وفاق معها وتذكرني أنّ الذي يكون صديق نفسه سيعيش صديقاً لأهل العالم والذي يعيش في خلاف مع نفسه فلن يستطيع أن يكون في وفاق مع أحد، فلا تسمحني لنفسي أن تعيشي متشنجة مع ذاتك بل راقبي حركاتك ولا توترّي أعصابك؛ فإنّ السلام الداخلي هو سرّ الصحة وطول العمر كما هو سرّ السعادة أيضاً، وقد يقول قائل: كيف يمكن أن يعيش الإنسان متشنجاً مع نفسه؟ فنقول له لا بدّ أنّك رأيت

في بعض الأحيان أن أحدهم يمشي في الشارع وهو يتحدث مع نفسه، ورُبَّما يصرخ وكأنَّه في مواجهة عدو وقد يميل يميناً وشمالاً وكأنَّه يتدافع مع غيره أو يضرب قبضته في الهواء وكأنَّه يوجهها إلى وجه خصمه، إنَّ مثل هذه الحركات تصدر ممن لا يعيش في وفاقٍ مع نفسه فهو يتخيل عدواً يناقشه أو ينازله فإنَّه إنَّما يتشاجر مع ذاته فيقوم بدورين: دور نفسه ودور خصمه فيفكر نيابة عن الخصم حيناً وعن نفسه حيناً آخر وفي هذه الحالة يقول لن يكون لك أيُّها الإنسان أيُّ نصيبٍ من السعادة لأنَّ السعادة تكمن في أن تكون متفقاً مع ذاتك، فعليك أن تقدّر الحياة لأنَّها هبة الله تعالى للإنسان فلا تعكّرها على نفسك أو على الآخرين واحترمها وقدرها حتى لو عقد الآخرون العزم على جرّك إلى الشقاء فأحيي قلبك وحرّر فكري وتقبّل البساطة ولا تُحرّم على نفسك ما أحلّه الله تعالى لك حيث يقول تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾^(١)، كما لا غنى لك أيُّ المرء عن امتلاك الروح الإيجابية فإن ترى نور النهار بدل ظلام الليل والجانب الممتلئ من الكأس بدلاً من الجانب الفارغ منه وبياض الورقة بدل النقطة السوداء في وسطها وهذه

(١) الأعراف ٣٢.

الحلقة العاشرة

هي أرضية السعادة، يقول أحد الأدباء: «ينبغي أن تؤمن بالسعادة وإلا فإنَّ السعادة لن تأتيك أبداً»، ولا يمكنك أن تؤمن بالسعادة إلا إذا كنت تملك فكرة إيجابية عن نفسك وعن الحياة حقاً.

إنَّ السعادة ليست كما يقول أصحاب الأفكار السوداء، فمما لا شكَّ فيه أنَّ الفرح والحب والوفاق والسلام كلها موجودة في هذا العالم، ومن ينكر ذلك ينكر وجود العالم نفسه، والسعادة لها قوانينها شأنها في ذلك شأن كل القوى والطاقات الموجودة مثل القوة الكهربائية التي تنفع وتبهر وتحرك المصانع إذا أحترمنا قوانينها ولكنها تُصعق وتُحرق إذا لم نحترم قوانينها، والذين يعيشون تُعساء يُنقضون قوانين السعادة ولذلك فإنَّهم ينكرون وجودها، وأهم قوانين السعادة التفكير الإيجابي ذلك أنَّ التفكير مثل الصوت والضوء يشكِّل اهتزازات قوية جداً فإذا كنت تفكّر بإيجابية فإنَّ فكرك سوف يجذب كل ما يوافق هذا المنهج الساطع أمّا إذا سيطرت عليك الأفكار السلبية فإنَّك ليس فقط تبني جداراً بينك وبين السعادة بل وتجذب إلى نفسك المشاكل والمصاعب كما أنَّ الإنسان هو من يصنع أفكاره ثم يصبح أسيراً لها وعليه أن يصنع أفكاراً إيجابية حتى لا يصبح أسير ما لا يريد فحاول أن تنظر إلى الأمور بمنظارٍ إيجابي وسوف تتعرف حينئذٍ إلى كثير من المرات

التي لم تكن لك من قبل أية علاقة بها، وإذا كنت ممن صمّم أن يكون سعيداً فما عليك إلا أن تفكر بالحركة لتحصل على السعادة وإنّ أفكار الإنسان يمكن أن تؤمّن له السعادة بشرط أن يراقبها كما يراقب أفعاله وأن يحرص على أن تكون أعماله نظيفة ونافعة، وإنّ الأفكار مثل طيورٍ ولها أجنحة وهي تبحث عن أشكالها لتطير معها، فإذا كانت لطيفة فهي تجرّ أشكالها اللطيفة معها أمّا إذا كانت سوداء فهي تلتقي بصنوها ولأنّها تصدر عنك فهي تعود إليك إمّا مع مجموعة من الإيجابيات أو مع مجموعة من السلبيات، فعندما تنتج فكرة نبيلة فإنّ قلبك يفتح على الحياة وتشعر بفرح وحبور وعندما تنتج فكرة سوداء فإنّها تسدّ منافذ قلبك وتعطيك الشعور بالبؤس والتعاسة.



من أين تأتي السعادة؟

لكي نحصل على السعادة لا بدَّ من أتباع بعض النصائح منها:-

أ- على المرء الإكثار من الأصدقاء الطيبين:

إنَّ السرور كالكتابة يسري من شخصٍ لآخر ولذلك فإنَّ الأصدقاء الطيبين يعطون للإنسان من المسرات ما لا يمكن أن يحصل على مثلها في الوحدة، ويكفي أن يلتقي المرء بصديق مسرور لأمرٍ ما حتى ينتقل إليك سروره، كما وإنَّ كنوز السرور مخبوءة في داخل كلِّ واحدٍ منا فإذا وجدنا أصدقاءً أنفتحت قلوبنا وأنتابنا شعورٌ عميقٌ بالسعادة، فالمرء مهما يكن سعيداً فإنَّه حينما يكون وحده فهو غير قادر على التعبير عن هذا السرور وسرعان ما ينسى أنَّه سعيد لأنَّ السعادة إذا لم تجد قناة تجري فيها فإنَّها سرعان ما تترسب في القاع.

أرأيتَ أيُّها الإنسان كيف أنَّ الطفل إذا حصل على مبتغاه سرعان ما يركض إلى أصدقائه ليخبرهم بذلك؟ إنَّ سروره بنقل غبطته إلى الآخرين لأعظم من سروره بحصوله على ما يحب، وهكذا فإنَّ الشعور الداخلي بالحبور يحتاج إلى حركات خارجية لكي يثمر وينمو ولا يمكن ذلك إلَّا عبر الأصدقاء الطيبين، يقول الحديث الشريف: «أسعدُ الناسِ

مَنْ خَالَطَ كِرَامَ النَّاسِ، ويقول أحد الحكماء: «ليست ثمة سعادة تعادل السعادة التي يستشعرها المرء عندما يقابل صديق، اللهم إلا السعادة التي يستشعرها حينما يكسب صديقاً جديداً».

ب - واجه المأزق بمزيدٍ من الأمل:

إنَّ الإنسان يعيش بين الضحكة والدمعة وبين النجاح والفشل والأفراح والأحزان والمشاكل والحلول وكما لا يجوز أن نُصاب بالغرور إذا نجحنا، فلا يجوز أن نُصاب بالخيبة إذا فشلنا، والمشكلة لا تكمن في حدوث المشاكل والأزمات بل المشكلة في عدم مواجهتنا للمشاكل بالنحو الصحيح، لقد سأل أحد العلماء النفسيين حوالي ٣٠٠ شخص السؤال التالي: «من أجل ماذا تعيش؟» فأجاب تسعة من كل عشرة منهم أنهم ينتظرون حدثاً ما؛ وظيفة أفضل أو بيت أو رحلة أو غيرها، فهؤلاء ينظرون إلى عقارب الساعة وهي تدور ويَقْبَعُونَ في انتظار غدٍ مجهول المعالم، وغالباً ما يكون الخائبون في مواجهة ضغوط الحياة وأعبائها أولئك الذين لم يتعلموا فقط تقدير ما يسمّيه بعضهم الفرح الصغير وهذا أمرٌ مؤسّفٌ جداً، فمحطات الحياة تحمل القليل من الأمور المفعمّة بالشعور والإثارة الغامرة ولكن لكل يوم نصيبه من الفرح الصغير، وقد كتب أحد الروائيين يقول: «أؤمن بأن شخصاً من

الحلقة الحادية عشر

بين ألف يعرف طريقة للتحايل على الحياة وذلك في إطار معايشة الواقع والعيش في الحاضر، فمعظمنا يقضي تسعاً وخمسين دقيقة في الساعة وهو يعيش الماضي أو في المستقبل الذي نتوق إليه أحياناً وكثيراً ما نخشاه والطريقة الوحيدة للعيش والمضي قدماً هي في كل دقيقة كمعجزة لا تتكرر وهي لذلك تماماً»، فنزول مجموعة من أفراس البط للبحر ساعة شروق الشمس تسبح بجراً خلف أمها بجانب سفينة شراعية وجذع يحترق في الموقد وريح تهمس بين أشجار الصنوبر كلها لحظات لا تتكرر وباستطاعتنا أن نجلب لأنفسنا السعادة بها، ولقد حيك نسيج الحياة من خيوط كهذه، لا يمتد خيط واحد ليحيط الحزن كله لكن الخيوط مجتمعة تنسج ملجأ يلطف الصقيع ويخفف الأمطار ويلين الحزن؛ ليجعله محمولاً عندما نعرف بهذه اللحظات الجميلة ونقدر أن الأفراح الصغيرة تتولد داخل ذكريات تصوننا في الساعة الحرجة، لكن الفرح الصغير حدث جميل عابر وعلينا أن ننمي مصدراً آخر أكثر ثباتاً، ففي أذهاننا كل الأشياء قابلة للحدوث، فالأفراح ترسخ والأسى يخفف حدته موقف عاطفي فلماذا يعجز بعضنا في الأوقات العصيبة عن تناول كتاب من أحد الرفوف ليتعلم طيات الحكمة، ولماذا نخوض معاركنا وحيدين في صحراء مقفرة في حين يمكننا أن نستعين بحشد

من نخبة العقول تهبُّ إلى نجدتنا؟ فلذا علينا أن نبني هذا المنبع الفكري في أذهاننا في الأيام العادية؛ لنجده جاهزاً عندما تدعونا الحاجة الملحة إليه، ولنتذكر قول مولانا أمير المؤمنين عليه السلام: «أعقلُ الناسِ من جمع عقول الناسِ إلى عقله».

ج - أيها الإنسان استنجد بالمحبة :

فالمحبة منبعٌ ثرٌّ من منابع السعادة في مختلف الظروف والحالات ولا ننسى أنَّ شخصيتنا هي في المفهوم الداخلي العميق حصيلة علاقاتنا مع الناس، وتعاطفنا مع الآخرين وقت الشدة هو ضبط النفس الأولي الذي يمنع الحياة من أن تصبح قاحلة وهشة، وإذا ما بقينا على تعاطفنا وتفهمنا فسوف نشعر بهذا الرابط الخفي بيننا وبين الآخرين، وإذا مررنا بأوقات عصبية يشدد عزائنا مجرد النظر إلى وجوه الآخرين فيطالعنا ذلك الحدس المؤاسي في كوننا نواجه مصيراً واحداً وقدرًا مشتركاً، فإنَّ تقديم العون للآخرين يملأ خزان أنفسنا بطاقات هائلة.

د - مارس العمل :

يُعَدُّ العمل منبعاً من منابع السعادة فضلاً عن أنَّه علاج فعّال كمسكِّن للألام، وكلما كان العمل الذي نستغرق فيه صعباً ويحمل تحدياً أكبر كان أفضل إذ لا يسعنا أن نكون جدّيين في عملٍ ما من دون استعمال

الحلقة الحادية عشر

جزء من طاقاتنا التي نهدرها في رثاء الذات، وفي المقابل كلما كان موقفنا تجاه العمل خلافاً ازداد الخصب الذي نستقيه منه، كما أنَّ على الإنسان أن يتوقع وقوع المآسي له حيث أنَّ الله تعالى هو الذي يدير هذا الكون وهو تعالى لا يريد إلاَّ الخير لعباده ولذا تكون المآسي قابلة للتحمل، فإنَّنا بالطبع لا نستطيع أن ننكر المآسي وهي جزء من حياتنا، ولكن ثمة إيمان بآلتصار الخير يحظى بتأييد الأخيار وعلماء النفس، وبالنسبة إلى الأتقياء فإنَّ الخير الذي نجده في حياتنا الخاصة يستمد منابعه من الخير المطلق فدائماً هنالك قوة تفوق قوانا بتبغى لنا الخير وبناءً عليه فإنَّنا نعيش في كونٍ ينتصر فيه الخير على الشرِّ وموقفٌ كهذا هو درعٌ يقينا نبال المارة، وبغضِّ النظر عن أوضاع العالم فعلينا أن نعيش فيه بأقصى ما يمكننا من شجاعة، أمَّا مدى أ استعدادنا لذلك فيعتمد إلى حدٍ كبير على مدى بنائنا لتلك المنابع السرمدية التي تحمينا من وطأة التغير، فإنَّ وضع سمات الذهن والشخصية يأتي قبل أي شيءٍ آخر، ففي وسعنا أن نصليَّ كلما أَلَّت بنا مشكلة ليَجبر الإيمان ضعفنا وزلاتنا الإنسانية، والحقيقة الجوهرية التي علينا أن نتذكرها هي أنَّ الحياة غالية في السراء والضراء ولكن لا نحتاج إلى أن نطلب منها أكثر من أن تمدَّنا بالتجربة التي نستطيع خوض غمارها وتهبنا حبَّ ما يسعنا أن نُحبَّه.



الحلقة الثانية عشر

عوائق السعادة

عوائق السعادة

لكي يحقق الإنسان السعادة لا بُدَّ له أن يرفع عن طريقه عوامل الشقاء؛ وذلك أنَّ المشكلة قد تكون في أفتقاده لمقتضيات السعادة وقد تكون في وجود عوائق معينة، وأنَّ عوائق السعادة قد تكون نفسية أو قد تكون ثقافية وقد تكون في مجمل العادات والتقاليد، فمثلاً الحرص والحد والطمع عوائق نفسية تمنع صاحبها من أن يتمتع بحياته ويرتاح في دنياه، بينما الفوضى والكسل والخمول والجهل عوائق ثقافية أمَّا العادات والتقاليد التي تسبب التعاسة لأصحابها فهي كثيرة ومتنوعة.

كما أنَّ السعادة والتعاسة، هي طوع وإرادة الإنسان فانت تختار أحدهما لنفسك وترفض الأخرى وحتى لو أفترضنا أنَّ ظروفًا قاهرةً فرضت عليك التعاسة مثلاً فإنَّ باستطاعة الإنسان أن ينعم بالسعادة ويغيِّر تلك الظروف أو يتجاوز أثرها عليه فمن كان الخوف دافعاً له إلى سلوك طريق معين مثلاً فإنَّ باستطاعته أن يقهر الخوف ويمتنع عن الاستمرار في ذلك الطريق غير أنَّ الأمر بحاجة إلى إرادة وتصميم وهما في اختيار الإنسان إذا قرر ذلك، وإذا تحدثنا عن عوائق السعادة فليس بعدها عوائق قسرية بل أنَّها لا بُدَّ من تجاوزها كما إنَّ من تسلق قمة جبل فلا بُدَّ أن يعرف العقبات التي يمكن أن تعترض طريقه فيستعدَّ

لتجاوزها وفيما يلي بعض العوائق التي تقف أمام السعادة ومنها:-

١- الحقد والضغينة والحسد:

ليس هناك شخص سعيد إلا وكان في صفاء مع الناس ولا يحمل حقداً على أحد ولا ضغينة ضد أحد ولم يكن حسوداً، أما التّعساء فهم مثقلون عادةً بهذه الصفات، يقول مولانا الإمام علي (عليه السلام): «حُلُّو الصدر من الغِلِّ والحسد من سعادة العبد»، إذ إنَّ الحقود يُثقل ضميره بالأحقاد فلا يمكنه أن يرى مباحج الحياة أما الحسود فلا يتمتع بالنعم التي أنعمها الله عليه، لأنَّه يقارنها دائماً بما يملكه الآخرون وهو يتآكل داخله، ومن هنا فإنَّ الحقد والحسد والضغينة من العوائق الكبيرة أمام السعادة.

٢- التسليم للشقاء بعده قضاء وقدرًا:

فبعض الناس يظن أنَّ الله تعالى خلق الناس ليعذبهم لا ليرحمهم وأنَّ الشر هو الأمر الطبيعي وليس الخير وأنَّ الشقاء قضاء الله على البشر، فمن الطبيعي أن يكون أحدنا مكتئباً وتعبساً ومثقلاً بينما الحقيقة أنَّ حالة الإنسان الطبيعي هي العافية والسعادة أما الشقاء والتعاسة فهي طارئة، فربَّما خلقنا الله ليرحمنا وكما جاء في الحديث القدسي: «يا عبادي إنِّي لم أخلقكم لأربح عليكم بل لتربحوا عليّ».

٣- الإعتقاد بأن كل المشكلات جذورها في الماضي:

إنَّ شرط السعادة الأول هو موقف الإنسان من الزمن، فالأشخاص الذين نَعُدُّهم سعداء يبدون عموماً مكتفين بحاضرهم، لذلك نجدهم دائماً منشغلين ومرحين ومنفتحين ومشدودين إلى اللحظة الراهنة بدلاً من أنشدادهم إلى الماضي عبر الندم أو إلى المستقبل عبر القلق، لكنهم مع ذلك يربطون الأوقات بعضها ببعض ولا يتبدلون كثيراً من يومٍ إلى آخر، ويشعر المرء منهم أنَّ الماضي والمستقبل والولادة والموت بالنسبة إلى هؤلاء يكمل أحدها الآخر كما هي الدائرة، أمّا إذا اعتقد أحدٌ بأنَّ جذور كل مشكلاته في الماضي وأنَّه لا يمتلك أية قدرة على تغيير هذا الماضي فإنَّه سوف يعيش دائماً في حالة من خيبة الأمل، وأعلم أيُّها الإنسان أنَّ لكل مشكلة حلاً مفتاحه بيدك فابدأ بمحو آثار الماضي إذا كنت ترغب في أن تصبح أسعد حالاً، وهناك نقطة مهمة يعاني منها الكثير من الأشخاص وهي التشاؤم، فمن يتوقع الأمور السيئة دائماً فهو يُبتلى بها عادةً وذلك لأنَّ روح التشاؤم تجذب إليها المشاكل كما تجذب الفاكهة الفاسدة الميكروبات الضارة فلنفترض أنَّ الإنسان يريد السفر فإذا توقَّع حدوث مشاكل فإنَّه سيصادفها أمّا إذا توكلَّ على الله وأعتمد عليه فإنَّ المشاكل لا تصادفه أحياناً بل ستكون سهلة الحل إن حدثت.

٤- محاولة إرضاء الآخرين بأي ثمن:

ليس المطلوب منك أيها الإنسان إرضاء الجميع وذلك لأنَّ «رضا العباد غايةٌ لا تُدرَك»، كما قال الامام علي عليه السلام، وإنَّ السعادة لا تأتي عن طريق التساؤل الدائم عما إذا كنت تفعل الصواب في نظر الآخرين، فإذا دأبت باستمرار على تحليل كل كلمة تصدر من الآخرين بحقك أو كل حركة تصدر عنهم فقد يفوتك حقاً ما أنت طالبه، فافعل أيها المرء ما يُرضي ضميرك وأطمئن بالتعاسة والشقاء، فلا يتظاهر أحدُ بشيءٍ إلا وتطبع به فمن تظاهر بالسعادة أصبح سعيداً ومن تظاهر بالتعاسة أصبح تعيساً، إنَّ من يتأفف ويتذمر ويتنفس سوف يُصاب بالحزن والكآبة أمّا من يحمد الله تعالى على كل حال فهو يوشك أن يصبح سعيداً؛ لأنَّ من يبتسم للحياة تبتسم له الحياة أمّا من يواجه الحياة بوجه عبوس فليس من حقه بعد ذلك أن يطالبها بالإبتسام فالحياة تعطيك ما تعطيها، فإذا شعرت لأي سببٍ من الأسباب بأنك تعاني من التعاسة فأطرد هذا الشعور عن طريق التظاهر بخلافه ولا تدع البسمة تفارق شفئك فسرعان ما تجد السعادة طريقها إلى قلبك، وتذكر أنّك لا تستطيع أن تفكر بشيئين متناقضين في آنٍ واحد فلا تستطيع أن تكون غاضباً ومسروراً في وقت واحد فأما أن يطرد السرور الغضب وإما

الحلقة الثانية عشر

أن يحدث العكس، فإذا شعرت بالتذُّمُّ والبؤس فأقذفه عبر التفكير في أمورٍ تجلب لك السعادة، أمّا الملل فيعد العامل المهم الآخر أمام الإنسان والذي يشكّل عائقاً مهماً، إذ أنّ للملل مضاعفات لا تقتصر على الإحباط النفسي فقط ولكن تتعداها إلى الأضرار البدنية والذهنية، فحين يهاجم الملل فرداً يعتريه فتور الهمة والعصبية والإرهاق والخمول وهو ببساطة حالة ذهنية تترعرع في معزل عن الظروف الخارجية بل هي موقف العقل من هذه الظروف، فالحياة ممتعة إذا أردت عدّها كذلك، كما يمكن مقاومة الملل شأنه شأن التحديات الأخرى في الحياة اليومية بملاحظة الأحداث الصغيرة والتفاعل معها بدلاً من إهمالها عن طريق ممارسة الهوايات وبناء العلاقات الجيدة وتطويرها.

إنّ الملل عدوُّك فأهزمه قبل أن ينتصر عليك أمّا كيف تفعل ذلك فهو أن تعمل شيئاً، فالملل يدبُّ إلى قلبك كلما وجدته فارغاً فإذا أنشغلت بشيءٍ ما فلا مجال للملل فإنّ أحد مفاتيح السعادة العمل؛ لأنّ العمل يُخرجك من قوقعك ويدخلك في العالم، أمّا عندما تكون وحدك من دون أي عملٍ فلا تجد ما تبني أو تهدم فسوف تكون كئيماً وحزيناً، ولا شيء أنفع من العمل لطرد الملل.

الفهرس

- الحلقة الأولى: ماهية السعادة..... ٥
- الحلقة الثانية: منابع السعادة..... ١٣
- الحلقة الثالثة: لا تبحتي عن السعادة المطلقة..... ١٩
- الحلقة الرابعة: طُرق منح السعادة للآخرين..... ٢٧
- الحلقة الخامسة: أنتِ سعيدة بما تملكينه..... ٣٥
- الحلقة السادسة: أيُّها الإنسان تعلِّم كيف تصبر؟..... ٤١
- الحلقة السابعة: كُن راضياً بالقضاء والقَدَر..... ٤٩
- الحلقة الثامنة: أيُّها الإنسان تَصَرَّف وكأنَّكَ سعيد..... ٥٧
- الحلقة التاسعة: طُرق جلب السعادة..... ٦٥
- الحلقة العاشرة: نصائح حول السعادة..... ٧٣
- الحلقة الحادية عشر: من أين تأتي السعادة؟..... ٨١
- الحلقة الثانية عشر: عوائق السعادة..... ٨٩