

مُتَلَمِّمَاتُ

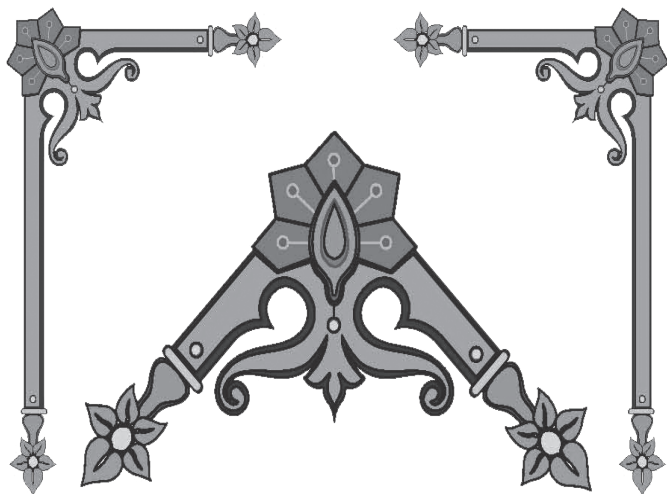
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلى الله على محمد وآله الطاهرين وسلام على أصحابه البررة
المنتجبين واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين الى قيام يوم الدين.

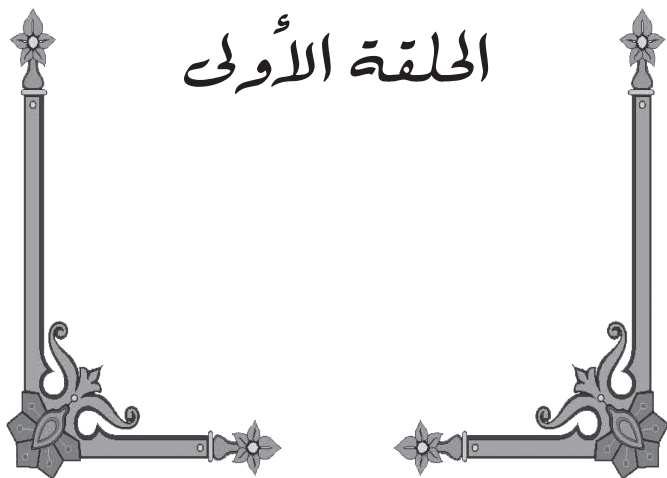
أما بعد: لا يخفى أننا لازلنا بحاجة الى تكريس الجهود ومضاعفتها
نحو نشر المفاهيم الأخلاقية والتربوية وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي
تضمنتها رسالة الإسلام لبناء الفرد بناء فعليا حقيقيا ليكون انطلاقة
سليمة لبناء ذلك الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى
لبناء مجتمع إسلامي راسخ البنين، عتيد المراشي.

لذا ومساهمة في ذلك جاءت برامج إذاعة الكفيل صوت المرأة
المسلمة كسبيل للوصول الى ذلك وقد أخذت هذه البرامج طريقها الى
أسماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر شبكة الانترنت العالمية صوتا ولأجل
تعميم الفائدة إرتأت الإذاعة إيصال برامجها كتابيا الى أيدي الذين لم
يسعفهم الوقت لسماعها وذلك بطباعة بعض من برامجها وإصدارها
ككراس.





الحلقة الأولى



ماهية السعادة؟

إن الكثير منا يرون بعض الأمور الآتية من أسباب السعادة، الثروة والغنى، النجاح والإنتصار، الأمن والسلام، الجمال والشباب، الصحة والنشاط، وغيرها...

فهل انَّ واحداً أو أكثر من هذه هي أسباب للسعادة فعلاً؟!!

إذا أخذنا بعين الإعتبار أن «الروح» هي موطن السعادة وليس الجسد، فإن السعادة حينئذ تكون شعوراً روحياً وليست أمراً مادياً، صحيح انَّ هذا الشعور قد يكون وليد شيء مادي مثل شعورك بالسعادة بسبب الراحة بعد تعب شديد، إلاَّ إنَّ الراحة نفسها ليست سعادة، بحيث يقال إنَّك كلما حصلت على راحة أكثر وكلما نقصت راحتك نقصت سعادتك...

وكذلك الأمر بالنسبة إلى كلِّ الأمور السابقة الذكر، فهي قد تولد شعوراً بالسعادة، لكنها ليست السعادة نفسها، وإذا كان كل الأغنياء سعداء، بينما نجد ان كثيراً منهم يعيشون في أشد حالات الشقاء،

وأن بعضهم يضع حداً لمعاناته باللجوء إلى الانتحار، كما أن كثيراً من موفوري الصحة، وكثيراً من الشباب وكثيراً من أصحاب الجمال لا يشعرون بالسعادة في حياتهم، وربما يغبطون غيرهم في ذلك، غير إنّه لا بد من توضيح مسألة هامة، وهي إنّنا حينما نقول أن السعادة حبور نفسي، ولذة روحية فلا يعني اننا ننكر أسبابها المادية، فلربما يكون المال أو الراحة أو أية حاجة أخرى سبباً لسعادة المرء.

كما يمكن ان يكون إفتقاره لها سبباً لشقائه، فمن هو على وشك أن يموت من الجوع والعطش، فإن السعادة بالنسبة إليه تتلخص في لقمة خبز وشربة ماء، ومن يعاني من الإعتقال فإن السعادة بالنسبة إليه هي الحرية، ومن هو على وشك أن يفوته قطار الزواج ولم يتزوج بعد، فإن السعادة بالنسبة اليه هي ان يجد شريك حياته.

ومن يعيش في بيت ضيق، فإن داراً واسعة يمكن ان تعطيه شعوراً بالسعادة، وهكذا فإن إشباع الحاجات من أسباب السعادات، ومن هنا جاء في الحديث الشريف:

«ثلاثة من السعادة: الزوجة المؤاتية اي «المنسجمة»، والولد البار، والرزق...»، وفي حديث آخر: «من سعادة المرء المسلم، أن يكون متجره

في بلاده، ويكون خلطاؤه صالحين، ويكون له ولدٌ يستعين به»، ولقد وضع أحد الأدباء العرب هذه المعاني في المقطوعة الأدبية التالية فقال:

السعادة ان يكون للمرء سكن يؤويه
وضيعةٌ قريبةٌ غلتّها تكفيه
ولا تزيد على كفايته فتطغيه
وزوجةٌ مؤمنةٌ تراضيه و تواتيه
وولدٌ باريسليه، وجار صالح لا يؤذيه
وما وراء ذلك فلا حاجة له فيه!

ونعود هنا لنسأل: هل السعادة هي الفرح والابتهاج؟، ان ذلك غير صحيح، لأنّ كثيراً من الأفراح نابعة من الأناية وحب الذات، فما يرضي نفوسنا يفرحنا، أما ما يرضي الآخرين فلا دخل له بفرحنا، وهكذا فإن الفرح أحيانا لا ضمير له، أنّ الأبتهاج إذا نبع من القلب وكان من أجل القيم والحق وارتبط بطمأنينة الضمير ونقاء الروح، وراحة القلب فهو من السعادة، وهل السعادة هي الصحة والشباب؟.

قد تكون الصحة والشباب شرطين لتحقيق السعادة المادية، ولكنها ليست السعادة، وإلّا فلماذا ينفق الناس صحتهم وشبابهم سعياً

إذا كنت تريد السعادة، فلا بد ان تقتنع بما يتوفر لديك منها، لأنَّ السعادة المطلقة لا وجود لها إلا في خيال الشعراء، ومن يبحث عن السعادة المطلقة، وفي كل وقت فسيجني شقاء دائماً.

يقول أحد الحكماء:

«إن الإنسان الذي يظن أنه يستطيع أن يكون سعيداً طوال حياته ليس إلا مجنوناً، فنحن جميعاً نعرف أن الدليل الوحيد على تمتعنا بكافة قوانا العقلية يكمن في قدرتنا على الشعور بالتعاسة، عندما نفاجأُ بحدث يعكس صفو حياتنا، أن السعادة الحقيقية هي السعادة التي نشعر بها من بعد حزن، هي في صفاء النفوس من بعد خلاف، هي في الصلح بعد الخلاف، هي في النجاح الذي نحصل عليه بعد الفشل، هي في الأمل الذي يملأ صدورنا بعد أن نكون قد يئسنا من حياتنا ومن كل ما تحمله لنا الحياة».

فلا وجود للمطلق في هذه الدنيا، فلا راحة مطلقة، ولا صحة مطلقة، فصحيح أن الإنسان يتوق إلى المطلق، ويرغب في امتلاك كل ما

يخطر على باله من أسباب السعادة، ولكن من الأفضل أن يستعيض عن البحث عن السعادة المطلقة بالأمل المطلق، يقول الشاعر:

أعللُ النفس بالآمال أرقبها ماأضيق العيش لولا فسحة الأمل

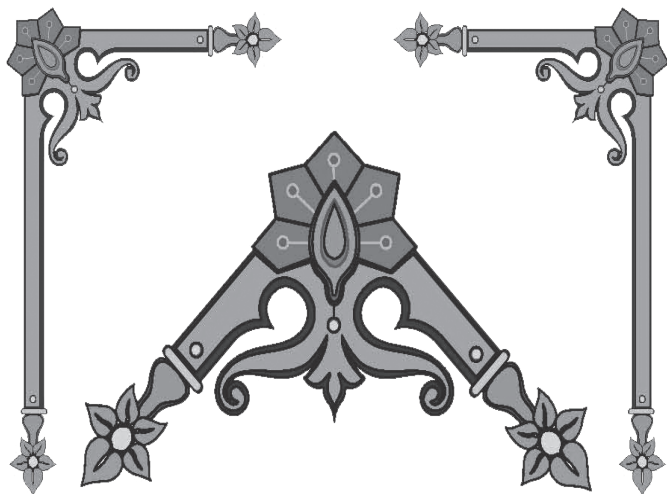
ويقول آخر:

على الرجاء يعيش الناس كلُّهمُ فالدهر كالبحر، والآمال كالسفن

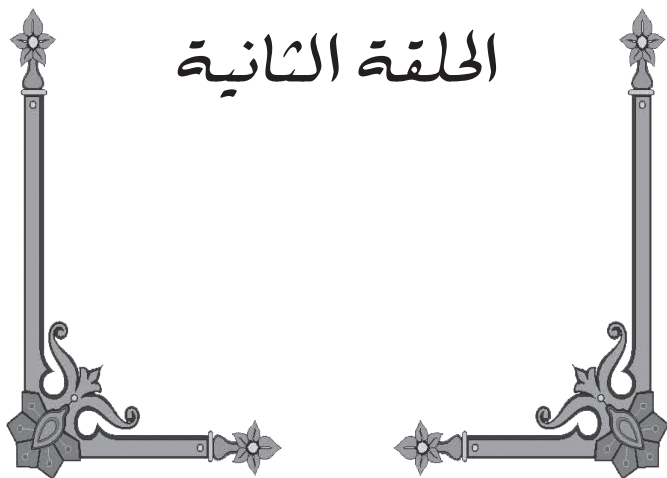
أن الأمل بيوم أفضل من يومك، وحياة أكرم من حياتك، ليس مجرد وقود للحركة والنشاط، بل هو أيضا سبب رئيسي للسعادة....

يقول أحد الحكماء: «ينبغي لك ان تؤمن بالسعادة، وتأملها، وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبدا، إن العصفور لن تقل زقزقته ومرحه وفرحه عندما لا يعثر على غير كسرة الخبز، ينبغي لك ان تأمل هبوب الرياح حتى وإن بدت ساكنة الآن، وأن تأمل نمو الأعشاب في أيام الثلج، وهذا هو الذي يدفع العصفور إلى ان يزقزق، ففي أحلك أيامه يأمل بالربيع، ويحلم بالأعشاب تحركها الرياح»، وهكذا فإن السعادة هي أمل بالأفضل وليس حصولا لمطلق السعادة ...





الحلقة الثانية



السعادة رحلة

من أراد سعادة بلا شقاء، ولذة بلا انقضاء، وراحة بلا نهاية، وحياة بلا موت، فلا يبحث عنها في دار الدنيا..

إنَّ الله سبحانه وتعالى لم يخلق في هذه الحياة قوة إلا وفي جانبها من الضعف ولا جمالاً إلا وفيه شيء من القبح ولا وردة إلا وهي محاطة بالشوك ولا فاكهة إلا وفيها بعض القشور ولا نهراً إلا وبعده ليل ولا غنى إلا ومعه حاجة، إلا أن كل اللذات وأكثر ما يمكن أن يتخيله عقل البشر موجود في الجنة فهي السعادة الحقيقية والراحة الحقيقية والحياة الحقيقية..

يقول الله تعالى: ﴿فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ * فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَمِنَ النَّارِ لُهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ * خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِمَا يُرِيدُ * وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرُ مَجْدُوذٍ﴾ ..هود/ ١٠٥-١٠٨.

فمن أراد مثل هذه السعادة فليبتغ فيما آتاه الله الدار الآخرة من غير أن ينسى نصيبه من الدنيا «فالسعيد من خاف العقاب فأمن ورجا الثواب فأحسن» و«سعادة الرجل في إحراز دينه والعمل لآخرفته» اذ «عند العرض على الله سبحانه تتحقق السعادة من الشقاء».

وهكذا فإن أسعد الناس «من ترك لذة فانية للذة باقية» «وأفضل السعادة إستقامة الدين» بالمقارنة مع الدنيا فإن الجنة لا تعوض بشيء فأقل مشاكل الدنيا إنها زائلة وأعظم ما في الجنة إنها باقية، ومن يبيع الباقي بالزائل؟ ودار نعيم الله بدار فتنته، يكون أما غافلا أو معتوها..

يقول الرسول ﷺ «ألا وإنّ السعيد السعيد من اختار حياة باقية يدوم نعيمها على فانية ينفد عذابها»..

إذن السعادة الحقيقية هي سعادة الآخرة وهي على أربع:

«بقاء بلا فناء، وعلم بلا جهل، وقدرة بلا عجز، وغنى بلا فقر» ويقول ﷺ «ما أعظم سعادة من بوشر قلبه ببرد اليقين» ويقول ﷺ: «لو رميت ببصر قلبك نحو ما يوصف لك منها "أي من الجنة" أعزفت نفسك عن بدائع ما أخرج إلى الدنيا من شهواتها ولذاتها وزخارفها ومناظرها، ولذهلت الفكر في إصطفاق أشجار غيب عروقتها في

كثبان المسك على سواحل أنهارها وفي تعليق كبائس اللؤلؤ الرطب في عساليجها وأفنانها وطلوع تلك الثمار مختلفة في غلف أكامها تجنى من غير تكلف فتأتي على منية مجتنيها، قوم لم تزل الكرامة تتماهى بهم حتى حلوا دار القرار وآمنوا نقلة الأسفار».

فلو شغلت قلبك بالوصول إلى ما يهجم عليك من تلك المناظر المونقة لزهقت نفسك شوقا اليها..حقا إنها جنة عرضها كعرض السموات والأرض فيها ما تشتهي الأنفس وتلذ الأعين مما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، هي موطن السعادة الحقيقية والسعيد كل السعيد من ابتغى بدنياه آخرته وأحرز بأعماله في هذه الدار ما أعد الله لعباده في الدار الأخرى..

ولكن هذا لا يعني ان نطلب الشقاء في هذه الدار فما دامت الحياة الدنيا خلقها الله فإن أولى الناس بها هم المؤمنون به تعالى، يقول تعالى ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ الأعراف/ ٣٢، ولذلك فإن المؤمنين يطلبون من الله تعالى أن يمنحهم سعادة الدارين ويقولون ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾. البقرة/ ٢٠١

ولكنهم لا يريدون سعادة الدنيا على حساب سعادتهم في الآخرة ولا يرتكبون أعمالاً قد تؤدي إلى حرمانهم من لذات الآخرة وهذا ما يميزهم عن الآخرين من أهل الدنيا وحدها..

وبعد هذه الوقفة مع السعادة الحقيقية المبتغاة والمقرونة بالإيمان وطاعة الله والفوز بالنعيم، ننتقل إلى ركن آخر من أركان السعادة وهو:

لا تبحث عن السعادة المطلقة واكتفِ بمطلق السعادة:

إذا كنت تريد السعادة، فلا بد أن تقتنع بما يتوفر لديك منها لأن السعادة المطلقة لا وجود لها إلا في خيال الشعراء، ومن يبحث عن السعادة المطلقة وفي كل وقت فسوف يجني شقاء دائماً.. يقول أحد المفكرين:

(إن الإنسان الذي يظن أنه يستطيع ان يكون سعيداً طوال حياته ليس إلا مجنوناً فنحن جميعاً نعرف أن الدليل الوحيد على تمتعنا بكامل قوانا العقلية يكمن في قدرتنا على الشعور بالتعاسة عندما نفاجاً بحدث يعكس صفو حياتنا) ..

إن السعادة هي رحلة وليست محطة:

فليست السعادة محطة بحيث إذا وصلت أنت إليها ستكون فيها

سعيدا إلى الأبد بل السعادة رحلة ..

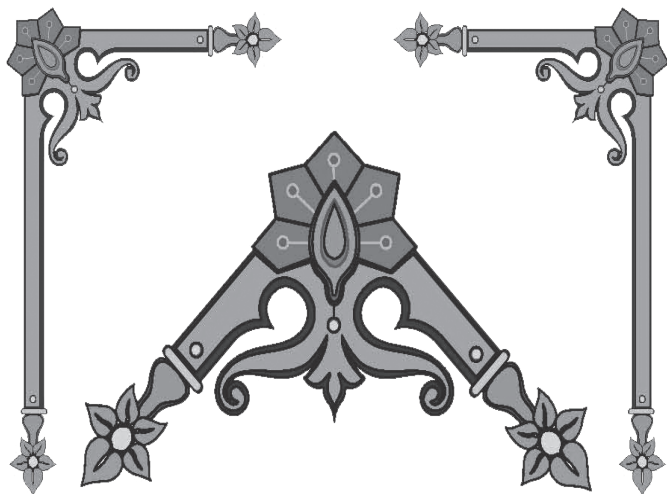
وهذا يعني إنه ليس هنالك وقت محدد أو عمر محدد أو مكان محدد أو سبب محدد للسعادة، فلا تنتظرها في أهداف محددة بل إرحل معها من مكان إلى مكان ومن زمان لآخر فأنت يمكن إن تكون سعيدا في كل الأوقات وفي كل الحالات وفي كل الأماكن، أن كل شيء مهما كان صغيرا إذا منحك الشعور بالسعادة فهو سبب كبير لها، كذلك الأمر بالنسبة للمكان فلربّ غرفة صغيرة في بيت ريفي يمنحك من السعادة أكثر مما يمنحك إياها قصر منيف على ضفاف البحر ..

تعلم من الأطفال فهم يسعدون بأمر صغير نعتبرها نحن الكبار تافهة ولكنهم يعتبرونها كبيرة بمقدار ما تمنحهم من الشعور بالسعادة، ترحل مع السعادة، فكما يقول أحد الحكماء (إن الطريق هو دائما خير من المنزل) وهكذا الحركة خارج البيت خير من الجلوس فيه ..

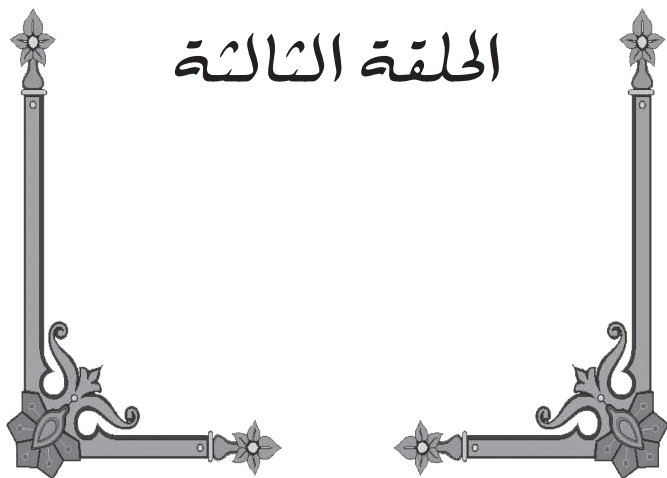
نحن في مرحلة المقدمات نعيش الشوق والرغبة ونتطلع إلى البعيد وهكذا نرحل مع السعادة، أما في مرحلة النتائج فأنت تفقد كل ذلك لأنك تصل إلى المحطة فالشوق يتبدد والرغبة تنتهي والتطلع يخبو ..

لقد كنا في أيام الطفولة لا نمل السعي والحركة لتحقيق أهدافنا..

وكنا نعتقد بأننا إذا وصلنا إلى غاياتنا فسوف نجد كل الإرتياح
ولكننا كنا نصاب ببعض الخيبة بعد ذلك فكنا فوراً نبحث عن أهداف
أخر ونبحث عن تحقيقها ونعود من جديد إلى الحركة والنشاط..



الحلقة الثالثة



منح السعادة للآخرين

السعادة أُنْ تأخذ عن طريق العطاء :

تسري السعادة في خط دائري وليس في خط مستقيم وهذا يعني إنك لا تستطيع أن تحصل على السعادة إلا إذا أعطيتها لغيرك..

فالسعادة الحب لا تأخذه إلا إذا أعطيته فأنت لا يمكنك أن تحب من يبغضك كما لا يمكنك أن تبغض من يحبك فلا يمكنك أن تصبح سعيدا إذا لم تسعد الآخرين، ومن هنا قيل أن الشخص الذي يمنح السعادة بسخاء يبقى لديه مخزون كبير منه فهي مصدر من مصادر القوة التي تتضاعف عندما تمنحها، يقول الإمام علي عليه السلام «إن أحسن الناس عيشا من حسن عيش الناس في عيشه».

فبوسعك مضاعفة السعادة بمشاطرتها الآخرين من دون أن ينقص منها شيء، وهكذا فإن السعادة ترفض الإحتكار وهي تزدهي بالعطاء.

يقول أحد الكتاب: (سقيت زهرة في حديقتي كان قد برح بها

العطش فلم تقل لي شكرا ولكنها انتعشت فانتعشت معها روحي، فلا سعادة إلا إذا اشترك فيها أكثر من شخص كما لا ألم إلا إذا تحمله شخص واحد، وفي الحقيقة فإن سعادتك هو إنعكاس لسعادة الآخرين ولذلك تشعر بالتعاسة إذا كنت وحيدا وتهنأ بسعادة وحبور إذا رافقت غيرك فيما يسعد به الناس، ولكي يثبت لك ذلك جرب أن تطعم طيراً أو تسقي وردة أو تصلح ساقية وسوف تكتشف مدى السعادة التي ستشعر بها، وإذا كان الأمر مثيرا فيما يرتبط بالحيوان والنبات والجماد، فكيف سيكون بالنسبة إلى الإنسان؟ إن شرارة دافئة سوف تسري في أوصالك كلما قمت بعمل طفيف تجاه الآخرين سواء تلقيت الشكر عليه أم لا!).

وأعتقد أن ثمة سعادة أكبر يشعر بها أولئك الذين يقومون بعمل طيب وبقونه سرا، ويقال أن هناك رجلاً كان يتردد على دور الأيتام بعد ظهر كل يوم أربعاء ليقضي ساعة من الزمن يرفه خلالها عن الصغار البائسين وذلك عن طريق ذكر القصص والمغامرات لهم وملاعبتهم بشتى الألعاب المسلية الأمر الذي كان يخفف به عن بعض كواهل أولئك المكلفين رعايتهم، ولما سئل مدير الميتم عن ذلك الرجل أجاب إنه لا يعلم عنه شيئاً ولا من هو ولكن مجرد وصوله إلى الميتم

يبعث السرور في نفوس الصغار الذين يسرعون إلى استقباله بالهتاف والتصفيق ..

ومن الطينة الطيبة نفسها يمكن اعتبار ذلك الغريب الذي ظهر في أحد المستشفيات قائلاً (أنا أعرف أن هناك الكثير من الأعمال الشاقة والعادية التي تحتاجون إلى من يساعدكم في القيام بها فدعوني أساعدكم في بعضها، وطوال أربعة أشهر راح هذا الرجل يقوم بالأعمال البسيطة منها والشاقة بلذة لا تعادلها لذة وحينما سئل عن اسمه قال: إذا عرفتم من أنا فستشعرون بأنكم مدينون لي وهذا سيفسد كل شيء عندي) ..

وهذا هو عمل الخير الصامت وهو أمر عفوي وطبيعي لدى المؤمنين لأنهم يعملون في سبيل الله تعالى الذي يقول: ﴿وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ﴾ البقرة / ١٩٧ وقد بشر بالعمل الصالح الذي لا يتم الإعلان عنه كل الأنبياء والأولياء وطالبوا به إلى جانب العمل الصالح المعلن على أساس ﴿إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾.

فمن أراد أن يسعد فعليه أن يسعد الآخرين مع قطع النظر عن معرفة أولئك عنه أو جهلهم به ولا يجوز أن نجعل شكر الأطراف الأخرى وعرفانهم شرطا مسبقا لإسداء المعروف اليهم، فالعمل يفقد

الكثير من قيمته اذا كان الدافع إليه الرغبة في الحصول على التقدير، ومن هنا فإن إسعاد الآخرين بصمت هو أكثر مردودا في إسعاد النفس من النوع المعلن عنه، فليس مهما أن يعرف الآخرون أنك سبب إسعادهم بل المهم ان تعرف أنت ذلك وهذا أكبر سبب لسعادتك لأنه هو الجزء الأفضل من حياة الإنسان، يقول الإمام علي عليه السلام «من السعادة التوفيق لأحسن الأعمال» ويقول أيضا: «الكتمان طرف من السعادة».

فالسعادة مخزون من الفيض الإلهي وحصتك منه هو مقدار ما تحمله لغيرك فإذا لم تقم بنقله فلن تحصل منه على شيء.. يقول أحد الكتاب:

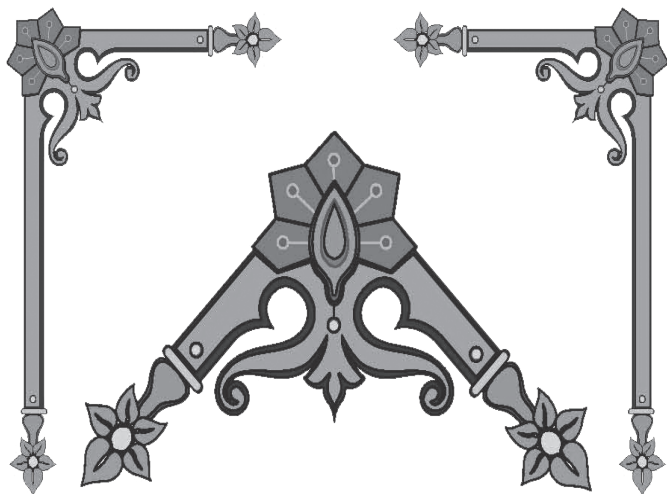
(إن السعادة عطر لا تستطيع أن تعطر به غيرك دون أن تنهال منه قطرات عليك)، أن صالح الأعمال ومنه بالطبع العطاء للآخرين من أفضل وسائل إسعاد النفس، فصحيح أن السعادة ليس لها مصدر وأحد الا أن العمل الصالح هو من أكثرها إثارة وجمالا، يروى ان هناك شاباً كان يتمشى على ساحل البحر وشاهد صبيا يعدو على الرصيف البحري وهو يصرخ: هناك شخص يغرق! ويقول الشاب لم يكن لي خبرة في أساليب الإنقاذ ولكنني اعتمدت على الله تعالى وأنقذت رجلا كان يعيل عائلته وبقيت أبكي من شدة الفرح ولا أعتقد ان هنالك شيئا

في هذه الحياة يمكن ان يساوي مثل هذه الأعمال في ان يغمرك بالسعادة ليس فقط في تلك اللحظات بل في عمرك كله..

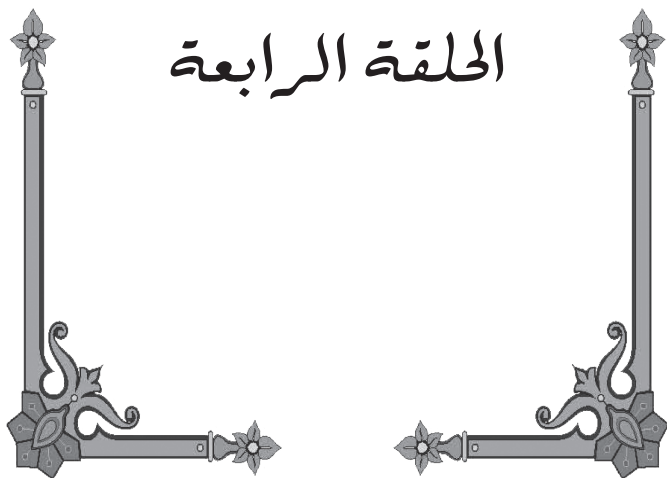
وصدق الأحنف بن القيس عندما قال: (إن الله تعالى جعل أسعد عباده عنده وأرشدهم إليه وأحظاهم يوم القيامة أبذلهم للمعروف يدا وأكثرهم على الأخوان فضلا وأحسنهم له على ذلك شكرا.. فمن سنن الوجود كما يقول أحد الحكماء أن السعادة والحرية ودعة النفس وهي من أعز النعم الإلهية لا نظفر بها إلا إذا منحناها الآخرين)..

وإذا تساءلنا عن الطريق الذي نمنح به السعادة للآخرين فالطرق كثيرة منها على سبيل المثال: قرر العطاء للناس وخدمتهم: عندما تقرر أن تساعد الآخرين فإنك ستجد الكثير من الطرق فالمجال أمامك واسع جدا لتكون خدوما، يقول أحدهم أنني عندما قررت خدمة الناس وجدت كل شيء يساعدني ذلك، ويقول: وجدت أنه يمكنني فتح بيتي لصديق أو ربما لشخص غريب يحتاج للمأوى وأحيانا أخرى أترك مقعدي لرجل مسن في السيارة أو أتحدث إلى مجموعة من الناس أو أكتب كتابا نافعا أو ألتقط حجرا من الطريق أو أتبرع لمؤسسة خيرية وغيرها من الأعمال الصالحة..





الحلقة الرابعة



أن العطاء هو نفس الجائزة

ذكرنا أن واحداً من طرق منح السعادة للآخرين هو "العطاء إلى الناس" ولكن لا بد من أن نفهم بأن العطاء إلى الآخرين يجب أن يكون عملية متواصلة وأسلوب تفكير حياتي مستمر، فمن الضروري جعل العطاء إلى الآخرين من مكونات شخصية الفرد من خلال جعله عملاً يومياً تؤديه، هناك مقولة تقول "أن العطاء هو نفس الجائزة" وهذا حقيقي بالفعل فعندما تعطي فأنت تأخذ أيضاً وما تأخذه يتناسب مع ما تعطيه..

أنفتح على الناس حتى لو لم تكن تعرفهم:

وهذا طريق آخر من طرق منح السعادة للآخرين، أن هناك توازن دائم بين مواقفنا تجاه الآخرين ودرجة سعادتنا لذلك ليس من المألوف أن تجد شخصاً يشيح وجهه بعيداً عن الناس ويكون في نفس الوقت مرتاحاً ومرحاً وينعم بالسلام الداخلي، إن الإنفتاح على الناس من الأسباب الرئيسية للشعور بالرضا والأمن وهما من أهم عوامل السعادة، فإذا نظرت إلى الآخرين كأناس مثلك وعاملتهم ليس فقط باحترام وعطف ولكن بالتواصل معهم فإنك لا بد ستلاحظ أن بعض التغييرات الطيبة

ستطراً على شخصيتك، سوف تبدأ في إدراك الناس مثلك تماماً وأن معظمهم لديهم عائلاتهم والناس الذين يحبونهم ومعظمهم لديهم أيضاً اهتماماتهم والأشياء التي يحبونها والأشياء التي لا يحبونها والأشياء التي يخافون منها، وأيضاً ستلاحظ أن الناس سيصبحون لطفاء معك بشرط أن تتواصل معهم وعندما تدرك بأن الناس جميعاً متشابهون فهنا سوف ترى البراءة في عيون الناس تكون مصحوبة بشعور عميق بالسلام الداخلي الذي هو جزء لا يتجزأ من الشعور بالسعادة..

أنظر إلى الناس وكأنك المطلوب منك أن تكون رحيماً معهم:

تذكر دائماً أن الشفقة شعور عاطفي وهي تعني الإستعداد لأن تضع نفسك في مكان شخص آخر وأن تكف عن التركيز على نفسك وأن تتخيل كيف يكون عليه الحال أن تكون في مأزق شخص آخر وأن تشعر فوراً بالحب تجاه هذا الشخص، فالشفقة هي إدراك أن مشاكل الآخرين والآمهم وأحباطهم هي حقيقة تماماً كما هو الحال معنا بل قد تكون أسوأ بكثير وعند أدراك هذه الحقيقة ومحاولتنا لتقديم يد العون لهم فإننا نفتح قلوبنا ونزيد بشدة من شعورنا بالعرفان بالجميل..

أن الشفقة هي شيء يمكن تنميته بالممارسة وهي تشتمل على أمرين:

النية والفعل، والنية ببساطة ان تفتح قلبك للآخرين وأن تمد

الآخرين بما يحتاجون اليه مهما كان، أما الفعل فهو ما تفعله لتنفيذ ذلك، فقد تتبرع بقدر من المال أو الجهد أو كليهما بصفة مستمرة لقضية تمس قلبك أو تمنح ابتسامة لطيفة أو تحية من القلب لمن تلتقي بهم، فليس من الهام جدا ما تفعله بل المهم أن تفعل شيئا ما، "لا نستطيع ان نفعل أشياء عظيمة في هذه الدنيا يمكننا فقط ان نفعل أشياء صغيرة ولكن بحب شديد" ..

والشفقة تنمو بالعرفان بالجميل وذلك بشد إنتباهنا بعيدا عن الأشياء الصغيرة التي ينظر الكثيرون منا إليها بغير سبب بجدية شديدة فعندما تقطع جزءا من وقتك للتأمل في معجزة الحياة المعجزة التي تتمثل في مجرد قدرتك على قراءة كتاب "نعمة البصر" وما إلى ذلك قد يساعد ذلك أن تتذكر بأن العديد من الأشياء التي ننظر إليها على أنها من الأمور الكبيرة إنما هي مجرد أمور صغيرة حولتها أنت إلى أمور كبيرة..

عندما تقدم معروفًا للناس، فلا تتوقع جزاء في قبالة :

إن الذي يطلب جزاء على خدماته للناس لن يحصل على الشعور بالرضا الذي هو لباب السعادة الحقة، فعندما يقول بعضهم "أنا قدمت لفلان خدمة فعليه ان يرد جميلي" أو تقول المرأة عن صديقتها "أنا اعتنيت بطفلها الأسبوع الماضي فعليها أن تفعل مثل ذلك لطفلي هذا الأسبوع"

هذا النوع من التفكير يعني أن صاحبه يريد مقابلا لإعماله الطيبة بدلا من أن يتذكر بان العطاء في حد ذاته مكافأة، ان تقديم العون للآخرين مثل قيام الزوج بتنظيف المطبخ أو عندما تقوم الزوجة بتنظيم مكتب زوجها أو عندما يعود الزوج إلى البيت مبكرا للتخفيف عن زوجته والقيام بالإعتناء بالأطفال هذا النوع من الأعمال لو أسداها صاحبها من دون مقابل فسوف يؤدي به إلى ان يمتلا حبورا في نفسه ..

تخلص من الأنانية وحب الإمتياز على الآخرين :

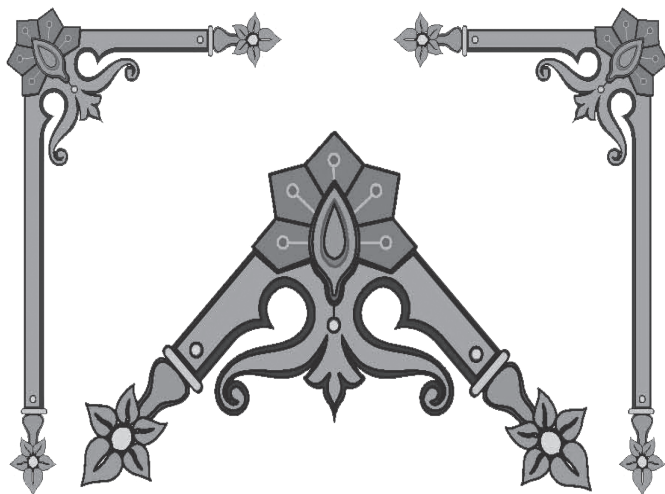
فمن يريد دائما ان يكون أعظم الناس وأكبر منهم فهو لن يشعر بالهدوء والطمأنينة بل يشعر بدل ذلك بالحاجة الملحة إلى كسب انتباه الآخرين ان الحاجة المفرطة لجلب الأنظار نابع من تلك الأنانية الخفية التي تصبح دائما بصاحبها لكي يقول في قرارة نفسه "انظروا فأنا انسان متميز وما أقوله أفضل مما يقوله غيري وما افعله افضل مما يفعله الآخرون"

وهي نفسها الأنانية التي تدفع الشخص لكي يقاطع حديث شخص آخر أو ينتظر بفارغ الصبر دوره في الحديث حتى يعيد الحوار والانتباه إلى شخصه وينخرط معظمنا بدرجات متفاوتة في هذه العادة لسوء حظنا ويؤدي قيامك بذلك إلى خلق فواصل بينك وبين الآخرين

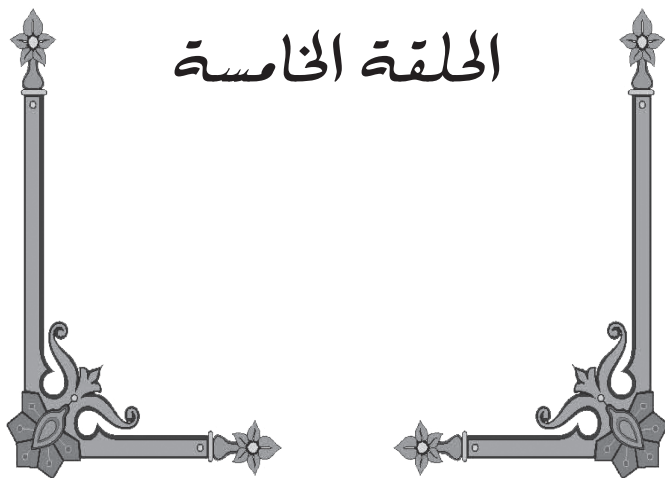
وبذلك يخسر الجميع، وعلى الرغم من ان العادة لا يمكن التخلص منها فإنه ليس من المستحيل ذلك ولا شك ان التخلص يبعث في النفس السكينة ويمنح الثقة الكاملة في القدرة على التخلي عن رغبتك لجذب الإنتباه، وبدلا منها ان تقاسم شخصا آخر سعادته بمجده وبدلا من ان تندفع وتقول "لقد فعلت المثل ذات مرة" أو "خمن ما فعلته أنا اليوم" ..

ومن البديهي ان هناك حالات يكون من المناسب فيها تبادل الخبرة بين الجانبين وان تقاسم مع الشخص الآخر المجد والأنتباه بدلا من ان تتخلى عن كليهما كلياً، والكلام هنا هو حول الحاجة القهرية لنزعهما من الآخرين فتخلّ عن الأنانية وحب التعالي والتكبر على الآخرين لأنك بهذه الطريقة لا تستطيع منح السعادة لمن حولك، وعندها لن تستطيع ان تتمتع بالسعادة الحقيقية.





الحلقة الخامسة



أنت سعيد بما تملكه وليس بما لا تملكه!

أهنا أنواع السعادة؟

تمتع بما عندك وارض بما قسمه الله تعالى لك وكن مبهجا بما تملكه ولا تكن من الذين يبحثون دائما عما لا يملكون فقائمة الأشياء التي لا تملكها طويلة جدا فمهما امتلكت من متطلبات الحياة ومن أملاك وأموال ومهما صرت زعيما أو ملك الملوك فإن القائمة تبقى كما هي ولا تتغير كثيرا..

ولربما تقول إذا حصلت على بعض المال وبعض الوجاهة وبعض القوة وبعض الجمال وبعض الأولاد فسوف أكتفي بذلك وأعتبر نفسي سعيدا ولا أبحث عن المزيد، غير أنك الآن تملك الكثير فلماذا لا تكتفي بذلك ولا تعتبر نفسك سعيدا بينما تستعرض مع نفسك الأشياء التي لا تملكها وتزرع في نفسك الكآبة بسبب ذلك؟.

هنالك رواية تقول "في النعم انظروا إلى من تحتكم وفي المصائب انظروا إلى من هو فوقكم" هذا هو الطريق الطبيعي لكي نرضى بما نحن

نملكه ونسعد به، بدل أن نظل نتذكر ما ليس عندنا وتتحسر عليه، بقول الإمام علي عليه السلام «سعادة المرء في القناعة والرضا» لأن السعادة تتبع من قدرتنا على التكيف مع أوضاعنا وظروفنا والتمتع بما نملك ولا تتبع من المجهول الذي لن يأتي..

"أن السعادة تتبخر في اللحظة التي نتمنى فيها ان نكون أسعد حالا مما نحن فيه" فإذا كنا دائما نبحث عن المجهول حتى يمنحنا السعادة فلا بد لنا من أن نتأكد من فقداننا لها دائما، يقول أحد الكتاب: "ثمة سبيلان لكي نكون سعداء فإما أن نقلل من حاجتنا أو أن نزيد من إمكانياتنا فكلاهما يحقق رغباتنا" ولأن زيادة الإمكانيات ليست متوفرة دائما فإن القناعة عندنا تبقى هي الوسيلة المتاحة للسعادة، فكم هناك من الأناس الذين يمتلكون من المال والجمال والمنصب ما يغبطه عليهم الآخرون ولكنهم مع ذلك تعساء ويشتكون من أوضاعهم ومشكلتهم هي عدم القناعة بما عندهم مما غير متمتعين بما يملكون.

يقول الإمام علي عليه السلام «السعيد من استهان بالمفقود» ويقصد الإمام من ذلك أن من يرضى بما لديه ويقتنع بما عنده يعيش السعادة بينما الذي يبحث عن المفقود فلن يظفر بالسعادة إذ كل ما يحصل عليه يصبح موجودا وهو يبحث عن المفقود ومن لم يرض بما قد حصل عليه فلن

يرضى بما يريد الحصول عليه إذا تحقق له ذلك ..

حقاً أن السعادة تكون في أحيان كثيرة منها الحالة الذهنية للقناعة فهي تبدأ حين ينتهي الطمع، فإذا لم يحالفك الحظ بالتمتع بما ليس عندك فمن الأفضل ان تتمتع بما عندك بدل ان تعيش في غم ما لا تملك ..

وبالطبع فإنه ليس الحصول على الكثير من الأشياء خطأً أو مضرّاً في حد ذاته ولكن الرغبة في الحصول على المزيد لا يمكن اشباعها وكلمة أبقيت على شعورك بأن المزيد أفضل كلما فقدت الشعور بالرضا عما في يديك، إننا بمجرد أن نحصل على شيء ما أو نحقق هدفاً ما فإننا مباشرة نتقل إلى الأمر الذي يليه ويؤدي ذلك إلى القضاء على تقديرنا في الحياة وللعديد من النعم التي حباها الله.

وعلى سبيل المثال كان هناك رجل قام بشراء منزل جميل في منطقة جميلة وقد كان هذا الرجل سعيداً حتى انتقل إلى البيت الجديد حيث اختفت عندئذ فرحة شراء البيت فقد بدأ على الفور يتمنى لو أنه اشترى بيتاً أكبر وأجمل فلم يسمح له اعتقاده بأن "الأكثر الافضل" من الإستمتاع ببيته الجديد ولا حتى ليوم واحد، ولسوء الحظ فإن هذا ليس وحيداً في ذلك فبدرجات متفاوتة نشبه جميعاً هذا الرجل ولقد وصل

الحد إلى النقطة التي لو ان أحدهم حصل على آخر ما يخطر على البال من أسباب السعادة ووسائل الرفاهية لتساءل أيضا: "ماذا بعد ذلك"؟...

يبدو أنه مهما فعلنا - شراء منزل أو سيارة جديدة أو العثور على شيء أو تناول وجبة جيدة أو شراء بعض الملابس يجعلهم سعداء أو حتى الفوز بوسام رفيع فإن ذلك كله لا يكفي مطلقا، والطريقة الوحيدة للتخلص من هذه الرغبة تكمن في ان تقنع نفسك ان الأكثر ليس دائما هو الأفضل وان المشكلة لا تكمن فيما لا تملك ولكن في توقعاتك بالحصول على المزيد..

ولكن أن تود أن تكون راضيا عما تملك لا يعني أنه لا يمكنك ولا ينبغي لك أن ترغب في الحصول على أكثر مما تملك حاليا بل في الاعتقاد بأن سعادتك ليست متوقفة على الحصول على ما لا تملك، ويمكنك ان تشعر بالسعادة بما تملك بان يصبح تفكيرك موجهًا تجاه اللحظة الحاضرة وليس بالإفراط في التركيز على ما ترغب في الحصول عليه، فمع انشغال عقلك بأفكار ما قد يجعل حياتك أفضل.

ذكر نفسك برفق إنك حتى لو حصلت على ما تظن أنك تريد فلن يزيد رضاك لأن نفس الحالة النفسية التي ترغب في الحصول على المزيد في الوقت الحاضر سوف ترغب بالحصول على المزيد في المستقبل..

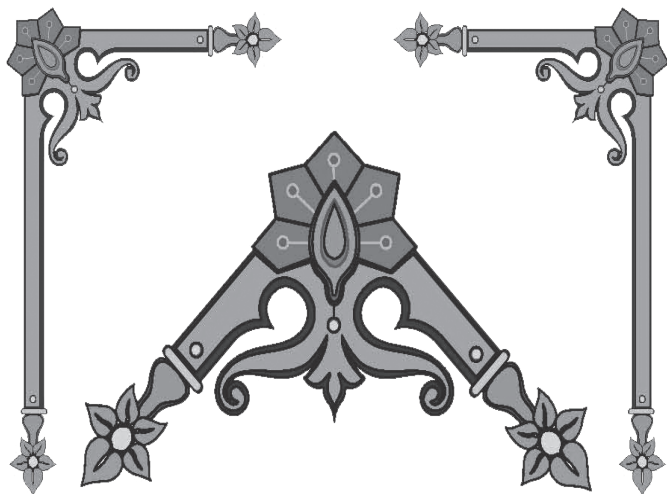
ضع تقديرا جديدا للأشياء التي حباك الله بها انظر لحياتك من منظور جديد كما لو كنت تنظر اليها للمرة الأولى ومع وضعك لهذا الادراك الجديد ستجد انه عندما تمتلك شيئا أو تحقق إنجازا جديدا في حياتك فإن مستوى تقديرك سوف يزداد...

ومن المقاييس الممتازة للسعادة حساب الفرق بين ما تملك فعلا وما ترغب في امتلاكه فقد تقضي حياتك وانت ترغب في الحصول على المزيد بينما بمقدورك ان تقرر عن وعي أنك ترغب في الحصول على أشياء أقل، فهذه الطريقة اسهل وأكثر اشباعا إلى ابعد الحدود ...

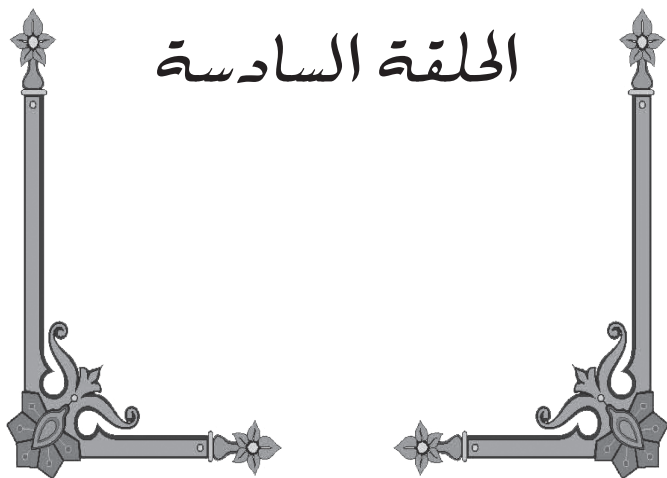
يبدو إننا مهما فعلنا أو أشترينا وجبة أو جدنا شريكا لنا أو اشترينا بعض الملابس أو حتى ان كسبنا منصبا شرفيا يبدو اننا لا نكتفي بذلك أبدا، ولكي نتغلب على هذه العادة فلا بد أن تقنع نفسك بأن الكثير من أي شيء ليس الأفضل وأن المشكلة ليست فيما لا نملكه ولكنها في الشوق إلى الإكثار..

وبعد أن نتعلم معنى أن نكتفي بما تحت أيدينا لنصل إلى درجة الرضا والقناعة، نكون قد بدأنا في الوصول إلى السعادة التي نسعى دائما في للبحث عنها..





الحلقة السادسة



الوصفة التي تقدم أنها أنواع السعادة

إن حوالي تسعين بالمائة من الأشياء في حياتنا هي صحيحة وحوالي عشرة بالمائة منها هي خطأ فإن أردنا أن نكون سعداء فإن كل ما علينا هو التركيز على التسعين بالمائة الصحيحة وتجاهل العشرة بالمائة الخطأ وإن أردنا ان نقلق ونتألم ونصاب بقرحة المعدة فما علينا سوى التركيز على العشرة بالمائة الخطأ وتجاهل التسعين بالمائة الصح..

إن كلمتي "فكر واشكر" مكتوبتان منذ القدم وقد دعت إليهما كل الأديان السماوية الكريمة فكر واشكر فكر بجميع ما يجب أن نكون ممتنين له واشكر الله على هباته وعطاياه، يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ الْبَقْرَةَ/ ١٧٢ .

يروى أن أحد الأدباء كان من أشد المتشائمين وشديد الندم على ولادته حتى انه كان يرتدي ثيابا سوداء دائما ويمتنع عن الطعام في ذكرى ميلاده ومع ذلك وفي ذروة تشاؤمه كان يمتدح فوائد الفرح والسعادة ...

إننا من النادر ان نفكر بما نملك بل اننا نفكر بما ينقصنا نعم، أن المليل

إلى التفكير فيما ينقصنا هو أعظم مأساة على وجه الأرض وربما تسبب ذلك في بؤس يفوق البؤس الذي تسببه جميع الحروب و الامراض في التاريخ بل ان كثيرا من الحروب سببها ان البعض لم يكن مقتنعاً بما عنده ولذلك يغزو بلاد الآخرين، وعلى المستوى الشخصي فإن التركيز على "ما لا نملك" كاد ان يحطم حياة الكثيرين..

تعلم كيف تصبر :

ليست هنالك صفة أخلاقية إلا والصبر جزء لا يتجزأ منها إذ لا معنى للأخلاق الفاضلة كالشجاعة والكرم وحسن التعامل وغيرها إلا إذا كان صاحبها يستديم عليها ويصبر على نتائجها.. والصبر منبعه في القلب ونتيجته تكون في القلب أيضا فمن يمتلك صفة الصبر فهو يمتلك قلبا أكثر سكينه وطمأنينه فكلما زاد صبر المرء كلما زاد قبوله للأمر ومن ثم سعادته في الحياة، فالحياة بدون الصبر تكون محبطة للغاية ومن قل صبره قل تقبله لما هو عليه ومن زاد صبره أضاف بعدا إضافيا من السكينه والرضا على نفسه ومن ثم يحسن تعامله مع نفسه ومع الناس، والصبر من الصفات التي يمكن الحصول عليها وزيادتها وذلك عن طريق الأمور التالية:

أُتِفتَح قلبك للزمن الذي تعيش فيه وإِجْ لم تكن رانِبا له :

ان علينا ان نعرف بأن درجة السكينة القلبية تتوقف على مدى قدرتنا للعيش في الوقت الحاضر بصرف النظر عما يمكن ان يحدث لنا في الماضي البعيد أو بالأمس القريب وبصرف النظر عما يمكن ان يحدث لنا في الغد البعيد أو القريب أيضا، ان كثيراً من الناس يعيشون في حالة من القلق الدائم على أمور لم تحدث لهم أو انها حدثت لهم ولكنهم لا يملكون القدرة على تغييرها وهكذا فإنهم يجعلون حاضرهم تحت رحمة الماضي أو المستقبل مما يؤدي بهم إلى الشعور باليأس والقلق والإحباط والضيق، وأمثال هؤلاء يؤجلون شعورهم بالبهجة والسعادة ليوم لا يأتي أو انهم يبيعون هذا الشعور بيوم مضى ولن يتكرر..

ان الذين ينتظرون يوماً أفضل من يومهم لا يسمحون لعقولهم بأن تعمل بما يضمن لهم عمل الأفضل في المستقبل بل انهم سوف يكررون نفس الأعمال التي تسلب منهم الشعور بالبهجة والسعادة في اي وقت، فالذين لا يعيشون في حاضرهم يكررون دائماً الوسائل التي تؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط، فإن الكثيرين يعيشون وكأن الحياة تجربة لما سيحدث في المستقبل ولكن ليس هذا حالنا في واقع الأمر ليس هناك ما يضمن حياة أي منا في الغد، إن الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد

الذي نملكه والوقت الوحيد الذي نسيطر عليه فعندما نركز على الوقت الحاضر فإننا نلقي بالخوف خارج عقولنا، فالخوف هو القلق بشأن الأحداث التي قد تقع في المستقبل كالقلق بشأن ان لا نملك قدرا كافيا من المال أو الخوف من انه سيقع أبناؤنا في مشكلة صعبة أو أننا سوف نعجز أو نموت أو ما إلى ذلك.

ولكي نقاوم الخوف فإن أفضل ما يمكن عمله هو ان نتعلم كيف نعيد تركيزنا على الوقت الحاضر، انك لا تستطيع ان تحمل ثلاثة هموم متراكمة في وقت واحد: هم الماضي وهم الحاضر وهم المستقبل فلا بد ان تختار منها واحدا فهل تختار هم الماضي الذي ذهب ولن يعود؟ ام هم المستقبل الذي لم يأت بعد؟ إذن لم يبق سوى هم الحاضر، ان الماضي والمستقبل لا وجود لهما إلا عندما تفكر فيهما من دنيا الاراء والافكار وليسا من الواقع والأحداث فلماذا نجهد أنفسنا في صنع الحسرات على الماضي أو على المستقبل؟ يقول أحد الكتاب: "إذا أردت ان تعيش سعيداً فعش يومك" ويقول الشاعر:

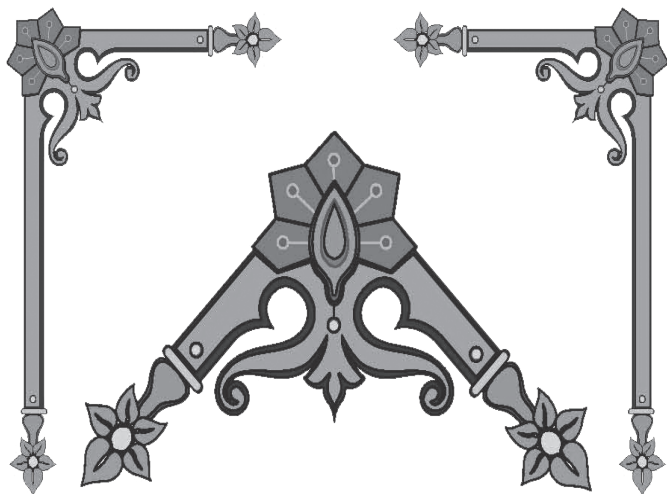
ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

ماذا يعني أن تحمل هم الماضي والمستقبل؟

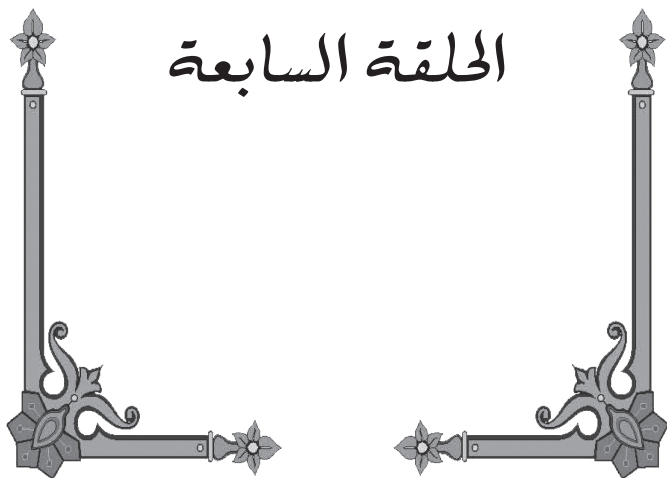
إنه يعني بدل أن تحمل هم الدقيقة التي أنت فيها فإنك تحمل هم ساعة كاملة وبدل من أن تحمل هم يومك الذي تعيشه فإنك تحمل هم الشهر الذي مضى والسنة القادمة، فإذا كنت الآن تشعر بألم في ضرسك تعمم الألم وكأنك بدأت تشعر به منذ شهر وسوف تبقى تشعر به بعد شهر مما يزيد على المك الشعور بالتحسر واليأس..

فلا تنبش في الماضي لتستخرج منه مشاكل قد انتهت ولا تفترض لمستقبلك مشاكل ربما لا تأتي، أما آلام الحاضر فبدل ان تتوقع استمرارها في المستقبل فتصاب باليأس من شفائها افترض زوالها لأن كل شيء إلى زوال ولربما يأتيك المستقبل بالخلاص منها، يقول أحد الحكماء: "منتهى السعادة ان لا تأسف على ما مضى لأنه ليس لك فيه حيلة" وفي الحقيقة فإنه ليس بمقدور أحد ان يعيد الماضي أو يقولب المستقبل فالحاضر هو وحده ملكنا وهو اذ كذلك فليس لمدة طويلة ومتى جاوزناه فلن يعود ملكنا مرة ثانية فلماذا نهتم بيومنا بعد ان أصبح ماضيا ؟ حيث لا حيلة لنا فيه وندع الإهتمام به وهو حاضر نملك كل التصرف فيه؟؟....





الحلقة السابعة



الشخص السعيد

مع ان تحديد إطار معينّ للسعادة يبدو أمرا صعبا لأن السعادة ترتبط بالمشاعر التي تتفاوت بتفاوت الأشخاص والظروف والمواقع إلا ان هنالك ولا شك بعض القواسم المشتركة بين السعداء، كما ان هنالك قواسم مشتركة بين التعساء...

نستطيع ان نقول بناء على ذلك - ان الشخص السعيد هو الذي يتمتع بالإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره ويقوم بالأعمال النافعة ويستغل قدراته بشكل كامل وهو الذي يهيمه ان يسعد الآخرين ويميل إلى الإستقلال والإكتفاء الذاتي ويتمتع بكل من حالة الأفراد والإنعزال وحالة الإجتماع ومصاحبة الآخرين وهو عادة يغفر للناس هفواتهم ويكره النزوع إلى التدمير ولا يبالي كثيرا بالرخاء المادي ويأبى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم السلبية أو ان يظل أسيرا لأنفعالاته المماثلة وهو سليم الصحة ويشعر عادة بانه في تقدم وتحسن وبانه في طريقه إلى تحقيق مبتغاه...

وفي الصفات المشتركة عن السعداء نجد الأمور التالية :-

الرضا عن الحياة: سواء ما يرتبط بالنفس أو العائلة أو الأصدقاء أو غير ذلك، وفي مجموعة من الدراسات عن الحياة السعيدة لم يكن المؤشر الأمثل على الشعور بالرضا عن الحياة وهو الرضا عن الحياة الأسرية أو الصداقة أو الدخل، بل الرضا عن النفس فالإنسان الذي يرضى بذاته يشعر بالرضا عن الحياة بوجه عام وربما لم يكن في ذلك جديد بالنسبة لأي مهتم بكتب علم النفس الشعبية التي تنصحنا بتقدير الذات والتركيز على الجوانب الطيبة في أنفسنا وبالإيجابية وتقول لنا هذه الكتب:

دعك من الشعور بالرتاء للذات وكف عن حديث السلبية، وفي الدراسات المتعلقة بتقدير الذات نجد حتى الذين لا يكونون تقديرا كافيا لأنفسهم يستجيبون في حدود المعدل المتوسط لدرجات الإختبار فالشخص الذي يتميز بتقدير متدنٍ لذاته يستجيب لعبارة مثل

”لدي أفكار جيدة“

ومعظم الناس يرون أنفسهم بالفعل على أي صعيد إجتماعي أو ذاتي مقبول أفضل من المستوى العادي كما اننا نبرر كل ما فعلناه في

الماضي بطرق مريحة للذات ونملك استعدادا أسرع لتصديق الأوصاف البعيدة عن التملق ونبالغ في تقييم مدى تقدير الآخرين لآرائنا ومشاركتهم لنا في تصرفاتنا الغريبة، وبالنسبة لأغلبنا فإن هذه الاوهام الإيجابية تحمينا من القلق والإكتئاب، فنحن جميعا قد يتتابنا في لحظات معينة شعور بالتدني وخاصة حين نقارن أنفسنا بهؤلاء الذين سعدوا درجة أو درجتين أكثر منا في السلم الاجتماعي أو الدخل وكلما تركنا تلك المشاعر تتعمق في أنفسنا زاد شعورنا بالتعاسة.

من هنا فإننا نمارس حياة افضل كلما قلت وتواضعت أوهامنا المريحة للذات، وعلى ذلك فإن التقدير الصحي للذات يتسم بالواقعية في آن معا ولأن التقدير للذات مبني على منجزات حقيقية لمثل عليا واقعية وعلى شعور الإنسان بانه مقبول كما هو فإنه يوفر الأساس المتين لفرح دائم..

التفاؤل المعقول: ان الذين يؤيدون مقولة انه ”بال إيمان يمكن للمرء ان يحقق كل شيء“ وانه ”عندما اقوم بعمل جديد فإنني اتوقع النجاح“ هؤلاء الناس قد يبدوون خياليين لكن اذا نظرنا للنصف الممتلئ من كأس الحياة بدلا من النصف الفارغ فسنجد انهم سعداء عادة، والمتفائلون أيضا أكثر سوية وقد كشفت دراسات عديدة ان الأسلوب

المشائم في تفسير الأحداث السيئة يجعلنا أكثر تعرضاً للمرض النفسي والجسدي، وبوجه عام يمكن القول ان المتفائلين أقل تضرراً من الأمراض المختلفة ويتعافون بصورة افضل حتى من أسوأ الأمراض والجراحة، كذلك يتمتع المتفائلون بنجاحات اكبر فهم بدلا من ان يروا في نكساتهم علامات على عجزهم ينظرون اليها بوصفها مجرد سوء حظ أو على انها دلالة على الحاجة لاسلوب جديد، فالإنسان الذي يواجه الحياة بموقف يتلخص في كلمة "نعم" للناس والإمكانيات يعيش بقدر أكبر من الفرح والقدرة على المغامرة ممن يقولون لكل شيء "لا" ..

ويمكن ان نذكر أيضا بصدد تأكيد الحقيقة الكبرى المتعلقة بالتفاؤل، الحقيقة المكملة القائلة ان المتفائلين غير الواقعيين يمكن ان يخفقوا في اتخاذ الإحتياطات المناسبة وبالتالي يمكن ان يواجهوا الإحساس بالخجل والأحباط نتيجة للأمنيات المحطمة، في مثل تلك اللحظات لا نجد شيئا نلومه إلا أنفسنا وعندما تسقط الأحلام تكون سقطة الحالمين الكبار الأكثر دويا، فالتفاؤل غير المحدود يولد إحباطات بلا نهاية، وعلى ذلك فالوصفة الطبية للسعادة لا تتطلب التفكير الإيجابي وحده أو السلبي وحده بل تستلزم مزيجا من التفاؤل الوافر للترود بالأمل وقدرا ضئيلا من التشاؤم لتفادي التواكل وواقعية كافية للتمييز

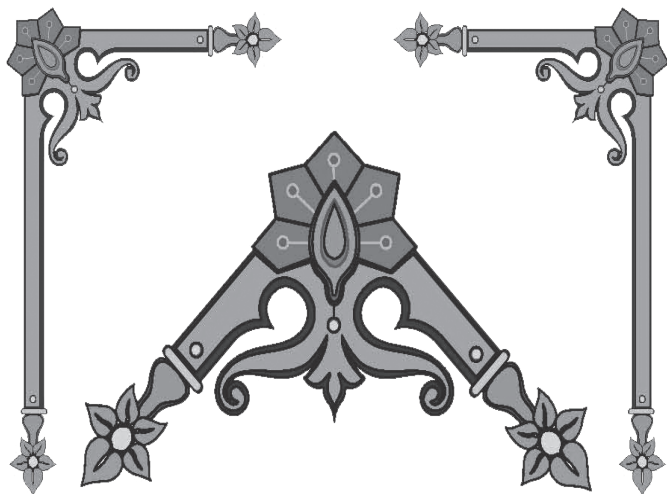
بين ما يمكن ان نتحكم فيه وما لا نستطيع السيطرة عليه...

المودة: لقد أوضحت الدراسات النفسية المتعاقبة ان الأنبساطيين اي الودوديين ذوي الحس الإجتماعي هم أكثر سعادة وإحساساً بالرضا وتبدو التفسيرات متممة بالمزاجية إلى حد ما، فالإنبساطيون اناس أكثر مرحا وأكثر شجاعة، انهم الواثقون من أنفسهم الذين يمشون في غرفة مليئة بالغرباء ويقدمون أنفسهم لهم بحرارة ربما يكونون أيضا أكثر قبولا لأنفسهم فإن قبولهم بأنفسهم يجعلهم واثقين من ان الآخرين سيقبلونهم أيضا.

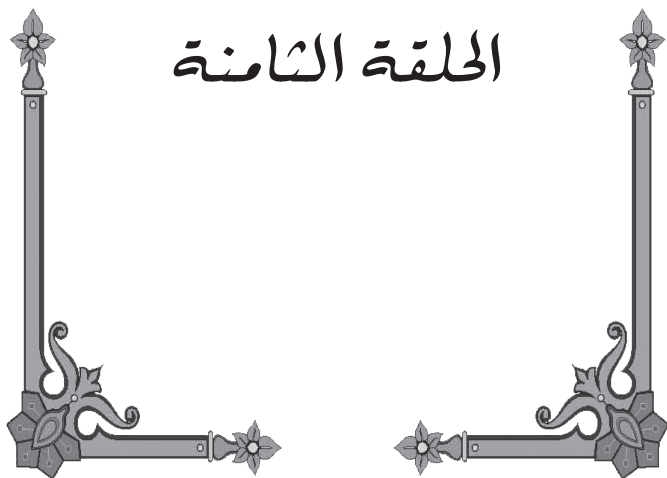
إن الإنبساطيين يندمجون أكثر مع الناس ويملكون دائرة اوسع من الأصدقاء وينخرطون أكثر في أنشطة اجتماعية مجزية وهم يخوضون تجارب أكثر غنى من الناحية العاطفية ويحظون بقدر أكبر من التأييد الإجتماعي وهو ما يشكل عاملا مساعدا على تحقيق السعادة ”فإن وجود شعور قوي عند المرء بالسيطرة على مقدرات حياته هو مؤشر يعول عليه بالنسبة للمشاعر الإيجابية بالحياة السعيدة أكثر من أي شروط موضوعية أخرى للحياة، والسعداء أيضا هم الذين اكتسبوا ذلك الشعور بالسيطرة على النفس الذي يسفر عن إدارة فعالة لوقت المرء فوق الفراغ خصوصا عند المتقاعدين الذين لا يستطيعون

استغلال وقتهم يجلب الإكتئاب والنوم المتأخر ومشاهدة التلفزيون تخلف الشعور بالفراغ، اما بالنسبة للسعداء من الناس فنجد الوقت ممتلئا ومستغلا فهم يتعاملون معه بدقة وفعالية، اما بالنسبة للتعساء فالوقت فارغ ومفتوح وغير مرتبط بشيء فهم يؤجلون كل شيء ويفتقرون إلى الفعالية..

وأخيرا نقول ان السعادة تتحقق من خلال التقدير الإيجابي للذات والشعور بأننا نسيطر على أمور حياتنا والإحساس بالتفاؤل والمزاج الودي في التعامل مع الآخرين...



الحلقة الثامنة



عوائق في طريق التمتع بالسعادة

لكي تحقق السعادة فلا بد ان ترفع عن الطريق عوامل الشقاء، ذلك ان المشكلة قد تكون في افتقارنا لمقتضيات السعادة وقد تكون في وجود عوائق في طريقها، ان عوائق السعادة قد تكون نفسية وقد تكون ثقافية وقد تكون في مجمل العادات والتقاليد، فمثلا الحرص والحقد والحسد والطمع عوائق نفسية تمنع صاحبها من ان يتمتع بحياته ويرتاح في دنياه بينما الفوضى والكسول والخمول والجهل هي عوائق ثقافية أما العادات والتقاليد التي تسبب التعاسة لأصحابها فهي كثيرة ومتنوعة.

وقبل ان نستعرض بعض عوائق السعادة لابد من توضيح حقيقة هامة وهي ان السعادة والتعاسة هي طوع إرادة الإنسان فأنت الذي تختار إحداهما لنفسك وترفض الأخرى، وحتى لو افترضنا ان ظروفنا قاهرة فرضت عليك التعاسة مثلا فإن باستطاعتك ان تنعم بالسعادة وتغير تلك الظروف أو تتجاوز اثرها عليك، فمن كان الخوف دافعا له إلى سلوك طريق معين مثلا فإن باستطاعته ان يقهر الخوف ويمتنع عن الإستمرار في ذلك الطريق غير ان الأمر بحاجة إلى إرادة وتعميم وهما في

اختيارك اذا قررت ذلك فإذا كنا نتحدث هنا عن عوائق السعادة فليس باعتبارها أمورا قسرية لابد من الإستسلام لها بل اعتبارها عقبات لابد من تجاوزها كما ان من يريد ان يتسلق قمة جبل فلا بد من ان يعرف العقبات التي ستعرض طريقه فيستعد لتجاوزها..

ومن العوائق التي تختبرن طريق السعادة :-

١- الحقد والضغينة والحسد: ما رأيت شخصا سعيدا إلاّ وكان في صفاء مع الناس ولا يحمل حقدا على أحد ولا ضغينة لأحد ولم يكن حسودا اما التعساء فهم مثقلون عادة بهذه الصفات، يقول الإمام علي عليه السلام «خلو الصدر من الغل والحسد من سعادة المرء» فإن الحقود يثقل ضميره بالأحقاد فلا يمكن له ان يرى مبتهج الحياة اما الحسود فلا يمكنه ان يتمتع بالنعم التي أنعمها الله عليه لأنه يقارنها دائما بما يملك الآخرون وهو يتآكل من داخله ومن هنا فإن الحقد والحسد من العوائق الكبيرة أمام السعادة..

٢- التسليم للشقاء باعتباره قضاء وقدرًا: بعض الناس يظن ان الله تعالى خلق الناس ليعذبهم لا ليرحمهم وان الشر هو الأمر الطبيعي وان الشقاء قضاء الله على البشر إذن فمن الطبيعي ان يكون أحدنا مكتئبا

وتعيسا وغاضبا ومثقلا، بينما الحقيقة ان حالة الإنسان الطبيعي هي العافية والسعادة أما الشقاء والتعاسة فهي الطارئة فربنا خلقنا ليرحمنا وكما جاء في الحديث القدسي «يا عبادي اني لم اخلقكم لاربح عليكم بل لتربحوا علي».

الإعتقاد بأن كل المشكلات جذورها في الماضي الذي لا يمكن التأثير عليه:

ومن هنا فإنه ربما كان شرط السعادة الأول موقفنا من الزمن فالأشخاص الذين نعددهم سعداء يبدون عموما مكتفون بحاضرهم لذلك نجدهم دائما منشغلين ومرحين ومنفتحين ومشدودين إلى اللحظة الراهنة بدلا من انشدادهم إلى الماضي عبر الندم أو إلى المستقبل عبر القلق لكنهم مع ذلك يربطون الأوقات بعضها ببعض ولا يتبدلون كثيرا من يوم إلى آخر ويشعر المرء منهم ان الماضي والمستقبل والولادة والموت بالنسبة إلى هؤلاء يكمل أحدهما الآخر كما هي الدائرة.

أما اذا اعتقد أحد بأن جذور كل مشكلاته في الماضي وانه لا يمتلك أية قدرة على تغيير هذا الماضي فإنه سيعيش دائما في حالة من خيبة الأمل، لأنه اذا كان والداك قاسيين أو اعوزهما الفهم والإدراك في تربيته في الصغر فلقد كانا هكذا وانت لا تستطيع تبديل ما حدث

لكن مفتاح حل مشكلاتك الحالية هو الآن في يدك فابدأ بمحو اثار المسكنة والشفقة عن نفسك التي تجعلك تلوم الماضي على افات الحاضر فمهما يكن ماضيك فإن عليك ان تتخذ القرارات الآن إذا كنت ترغب في ان تصبح أسعد حالا، فإن البعض يعلل سبب شقائهم الحالي بكونهم الطفل الأوسط من أفراد الأسرة أو انهم عاشوا في احياء فقيرة أو انهم ولدوا في فترة اقتصادية قلقة فالناس يفتشون عن اعدار لتفسير سلوكهم الأنهزامي وجميع العوامل الخارجية هي بالطبع من هذا القبيل..

إعطاء العوامل الخارجية التأثير الأكبر على الحياة :

صحيح ان للعوامل الخارجية تأثيرا على حياتنا ولكن السعادة تنبع من القلب وتأثير الآخرين على قلوبنا ليس مطلقا فمن قرر ان يكون سعيدا فسيكون كذلك بالرغم من كل العوامل الخارجية المحيطة به، ومن كان ينظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة فهو قادر على تجاوز كل التأثيرات السلبية القادمة اليه من خارج ذاته..

ترهق المشاكل حتى تكبر بدلا من حلها في البداية :

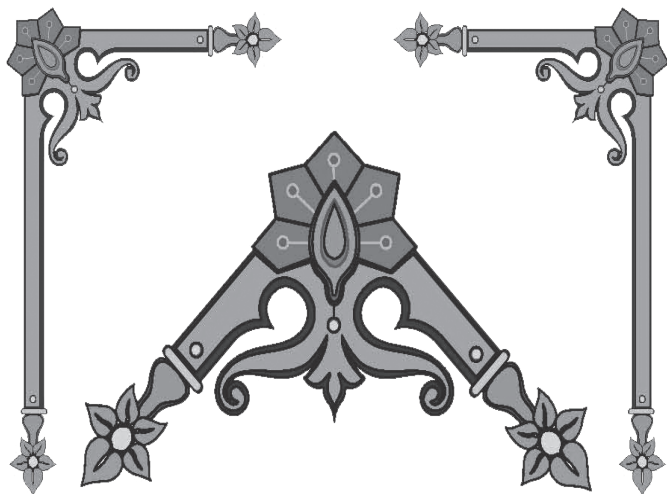
• فأنت إذا واجهت المشاكل أول ظهورها فهي عادة تختفي أما إذا تركتها وشأنها فهي تتراكم بعضها فوق بعض مثل كرة الثلج والذين

يتيحون لكرة مثل هذه ان تتكون في حياتهم يتبعون مبدأ بسيطاً هو "عندما تواجهك مشكلة انتظر بدل ان تفعل شيئاً حياها" في الحياة الزوجية مثلاً تنتظر أشهراً وحتى سنوات قبل ان تعبر عن غيظك من امر أو آخر وهكذا يتراكم الضغط الذي لا يلبث ان يفجر العلاقة الزوجية..

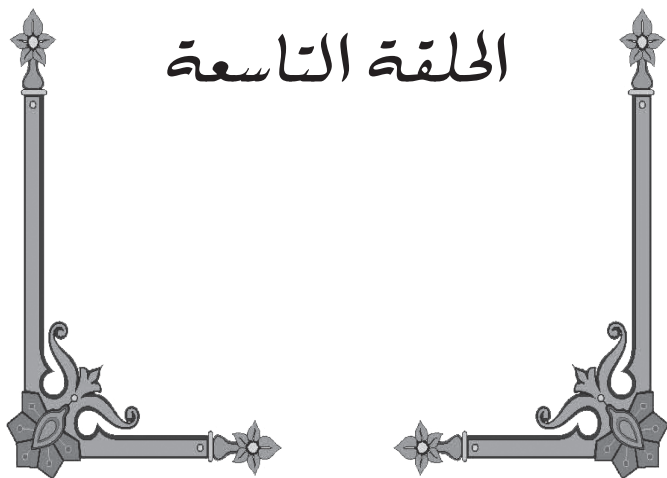
• صنع المشاكل ثم التورط فيها: بعض السعداء مبتلى بحالة سيئة هي صنع المشكلة ثم التورط في حلها، وحسب الحديث الشريف "المؤمن لا يسيء ولا يعتذر والأحمق كل يوم يسيء ويعتذر" فمن أراد ان لا يبتلى بالمشاكل فلا يصنعها منذ البداية أو لا يدخل فيها ذلك ان هنالك طريقتين للتخلص من المشاكل: الأولى - تجنب المشاكل قبل وقوعها، والثانية - محاولة حلها بعد ان تقع، وفي وسع الإنسان ان يختار إحدهما ولا شك ان الطريقة الأولى افضل وأيسر وأرخص، هذا في المشاكل التي لا دخل لك فيها اما المشاكل التي تصنعها انت فإن المسؤول عنها ليس غيرك..

• إستيراد المشاكل: أنت تمتلك من المشاكل ما تكفيك فلا تستورد مشاكل الآخرين ولا تعتبر مشكلة غيرك مشكلتك، فإن في وسع الإنسان تجنب المشكلة كما في وسعه خلقها والخيار في ذلك متروك له..





الحلقة التاسعة



العوائق التي تقف بوجه وصولنا للسعادة

البحث عن تحقيق المستحيل:

خيال الإنسان مجنح فهو يطير به إلى أعلى ما يمكن تصوره في الحياة فاي فقير يفكر بأنه سيصبح مليونيرا بين ليلة وضحاها، والمشكلة تبدأ حينما يجعل أحدنا تخيلاته أهدافا لنفسه ثم يبدأ بالشعور بالتعاسة كلما فشل في تحقيقها، فمن أتعس الناس أولئك الذين يتمتعون بمقدرة خاصة على تصور المستحيلات وان شئت ان تحصد الخيبة فازرع أهدافا لا يمكن بلوغها..

وفي الحقيقة ان من يغرس المستحيل لا يحصد سوى الخيبة ومن يرد تحقيق كل ما يمر بخاطره من دون بذل المساعي اللازمة ولا انتظار الزمان المطلوب فهو ممن يغرس المستحيل في حياته..

استبدال الأوضاع الجيدة بأحسرها منها:

حينما تكون أمورك جيدة فدعها كما هي فمن يجرب ما هو صالح

في سبيل ان يجعله أصلح قد يفشل في ذلك، انك تمتلك الكثير من الأمور التي تحتاج إلى الإصلاح فلماذا تعتمد إلى ما هو صالح لتجعله أصلح؟ لنفترض ان علاقتك بأولادك وزوجتك حسنة فلا تحاول ان تبدأ بانتقادها وكأنك تحاول ان تجعلها احسن فإن تعزيز ملكة الانتقاد لديك يؤدي إلى التذمر والجدل وهو ما يولد هوة سحيقة بينك وبينهم..

التمتع بإجهاد الذات وتعذيبها:

هنالك أناس يتحررون بالتدرج فمع سبق اصرار وتصميم يعتمدون إلى إرهاب أنفسهم وتعذيبها، فمثلا تعتمد الأم إلى خلق أعمال إضافية لنفسها مثلا إعادة غسل ما غسلته سابقا أو إعادة ترتيب امور البيت أو ما شابه ذلك في الوقت الذي تكون هي مرهقة بالأعمال، ثم تعقب على ذلك بقولها "لا أحد يهتم فأنا مسجونة ضمن جدران البيت وأعمالي أكثر من شعر رأسي، ترى من قال لها ان تفعل ذلك وترهق نفسها بالكثير من العمل؟!!! فإن إحراق الذات طوعا لا خير فيه سوى توليد مشاعر السوء فضلا عن انه يجعل الآخرين يهربون من صاحبه الأمر الذي بدوره يزيد من مشاعر السوء..

التشاؤم :

ان من يتوقع الأمور السيئة دائما فهو يبتلى بها عادة ذلك ان روح التشاؤم تجذب إليها المشاكل كما تجذب الفاكهة الفاسدة الميكروبات الضارة، فلنفترض انك تريد السفر فإذا توقعت فيه المشاكل فأنت سوف تصادفها أما إذا توكلت على الله تعالى واعتمدت عليه فإن المشاكل ليس لا تصادفك أحيانا بل ستكون سهلة الحل اذا حصلت، فمن يتوقع المشكلة فسوف يتأخر عن موعد السفر ثم يخسر موعد الطائرة ثم يقع في مشكلة عدم وجود محل فارغ على الطائرة الثانية وهكذا إلى ان يلغي رحلته كل ذلك لأنه توقع السوء والشر ولم يتوكل ويضع ثقته بالله، إننا جميعا قد نكون جربنا هذه الحالة فلماذا لا نجرب العكس ..

محاولة إرضاء الآخرين بأي ثمن :

ليس مطلوباً منك إرضاء الجميع ذلك ان "رضا الناس غاية لا تدرك" كما يقول المثل .. ان السعادة لا تأتي عن طريق التساؤل الدائم عما اذا كنت تفعل الصواب في نظر الآخرين فإذا دأبت باستمرار على تحليل كل كلمة تصدر من الآخرين بحقك أو كل حركة تصدر عنهم فقد يفوتك حقا ما انت طالبه، إفعل ما يُرضي ربك وضميرك واطمئن

إلى ان أصحاب الضمائر سيرضون عنك وهذا يكفي..

الإستسلام للعادات السيئة:

يظن البعض ان العادة لا يمكن التخلص منها أو ان ذلك يأخذ وقتا طويلا جدا فإذا كان مبتلى بعادة النرفزة فهو يقول: "لا فائدة من محاولة التغيير فهذه هي عادتي"، وفي الحقيقة فإنك إذا كنت تتوقع ان تستغرق عملية التغيير وقتا طويلا فإنها ستفعل أما إذا تدبرت حياتك وعشتها لحظة بلحظة بدلا من تدبيرها لسنوات عدة مرة واحدة فإنك ستتمكن من التغلب على مشكلاتك، ونحن لا نقصد ان يكون التغيير هذا بطريقة عين ولكن لا بد من ان يسقط الواحد منا هذا الاعتقاد القائل بأن عليه الإنتظار طويلا قبل ان يتمكن من تبديل طباعه، والخطوة الأولى على طريق الحل هي ان يقنع المرء نفسه بأن المسألة تسير كما يرام وفي استطاعته تحقيقها..

التظاهر بالتعاسة والشقاء:

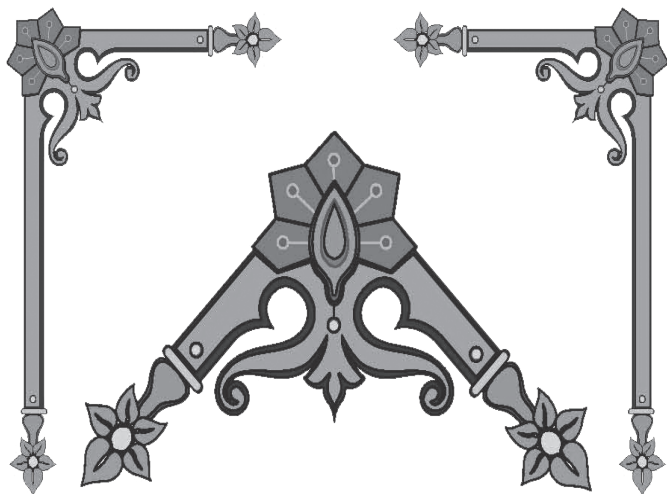
لا يتظاهر أحد بشيء إلا وتطبع به فمن تظاهر بالسعادة أصبح سعيدا ومن تظاهر بالتعاسة أصبح تعيسا، ان من يتأفف ويتذمر و

يتبأس سوف يصاب بالحزن والكآبة أما من يحمد الله تعالى على كل حال فهو يوشك ان يصبح سعيدا لأن من يتبسم للحياة تبسم الحياة له..

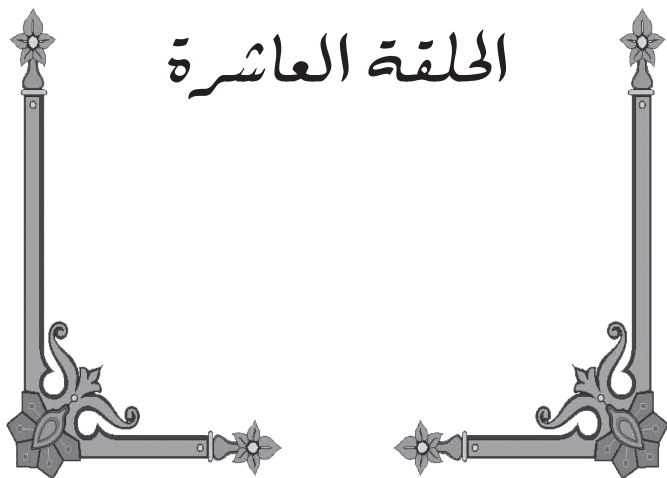
اما من يواجه الحياة بوجه عبوس فليس من حقه بعد ذلك ان يطالبها بالإبتسام فالحياة تعطيك ما تعطيها وهي في ذلك الة التسجيل إنها تسمعك ما أسمعتها فاذا قلت لها خيرا قالت لك الخير وإذا قلت لها شرا أعادت اليك الشر، وهنا نذكر قصة الطفل الذي كان يلعب مع رفاقه لعبة الذئب والحملآن وكان دوره ان يكون ذئبا فاخذ يعوي بشكل مخيف ولم تمر فترة قصيرة إلا وبدأ يخاف من نفسه وعاد إلى بيته فزعا مرعوبا، وكما في الأطفال كذلك في الكبار فإن التظاهر بالشيء يؤدي إلى التطبع به، فإذا شعرت بأي سبب من الأسباب بأنك تعاني من التعاسة فاطرد هذا الشعور من طريق التظاهر بخلافه ولا تدع البسمة تفارق شفتيك.

فسرعان ما تجد للسعادة طريقا إلى قلبك وتذكر بأنك لا تستطيع ان تفكر بشيئين متناقضين في آن واحد فلا تستطيع ان تكون غاضبا ومسرورا في وقت واحد فإما ان يطرد السرور الغضب واما ان يحدث العكس، فإذا شعرت بالتذمر والبؤس فاقدفه عبر التفكير في أمور تجلب لك السعادة..

وبهذا نكون قد تكلمنا عن بعض عوائق السعادة، والتي بتجنبها والابتعاد عن تطبيقها قدر المستطاع سنصل حتما إلى مرحلة متقدمة من مراحل الشعور المطلق بالسعادة، فقط علينا تجنب هذه العوائق وأخراجها من حياتنا من تصرفاتنا لكي ننعم بالتالي بسعادة حقيقية وشعور كامل الرضا والاستقرار النفسي ..



الحلقة العاشرة



كيف تتعلم ان تصبر لأنه أساس من أسس السعادة

أُج ننظر إلى الجانب المشرق من الحوادث:

يقول بعض الناس: كيف تطالبنا بأن نعيش في الوقت الحاضر بينما الوقت الحاضر يكون مثيرا لليأس والإحباط والقلق؟ ألا نجد أحيانا اننا على موعد هام فاذا بنا نتعطل في زحمة المرور مما قد يخرسنا الموعد وما يترتب على ذلك؟ أليس مثل هذا الحاضر هو بحد ذاته مثيرا للقلق واليأس والتوتر؟ ونقول: ان المطلوب هو ان نعيش في الحاضر مع الإصرار على ان ننظر إلى الجوانب المشرقة منه، فاذا توقفت في زحمة السير فلماذا تفكر بالموعد الذي سوف تخسره ولا تفكر في الفرصة المتاحة أمامك لكي تفكر مثلا في أمورك بعيدا عن الأنشغال بالآخرين ولماذا لا تقول: «ولعل الذي أبطأ عني هو خير لي لعلك بعاقبة الأمور».

فربما وأنت تعمل يقطع عليك خلوتك أطفالك الصغار فلماذا تنظر إليها باعتبارها مزاحمة، انظر إليها باعتبارها استراحة إجبارية عن العمل الجاد والإنشغال ببراءة الأطفال لمدة قصيرة بين الأعمال،

ان كثيرا من الحوادث التي تثير ضيقنا هي حوادث جميلة في حد ذاتها ولكن نظرتنا إليها يجعلها في نظرنا وكأنها قبيحة..

أُ تتدرب على الصبر :

ان الصبر هو حتما من الصفات الإكتسابية وليس من المواهب التي لا دخل لإرادتنا فيها فمن يريد ان يصبر يستطيع ان يفعل ذلك ومن لا يرغب في ان يصبر يقول: انا لا أستطيع، ان الصبر من صفات القلب التي يمكن زيادتها بدرجة كبيرة عن طريق الممارسة والتدريب المتعمد، فالحياة ذاتها مدرسة يعتمد منهجها على الصبر، وانك تستطيع ان تبدأ بقدر ضئيل من الوقت كخمس دقائق مثلا للتدريب على الصبر وهذا يكفي لإعطائك القدرة على الصبر مع مرور الوقت ولتبدأ بان تقول لنفسك: "حسنا.. في الخمس دقائق القادمة لن اسمح لاي شيء كان ان يضايقني وسوف اكون صبورا".

ان ما ستكتشفه سيكون مذهلا فعلا فعزمك على ان تكون صبورا وخاصة لو كان ذلك لبرهة قصيرة سوف يقوي من قدرتك على الصبر، فإن الصبر هو إحدى تلك الصفات الفريدة التي تسبب للإنسان النجاح وبمجرد ان تنجز نجاحا صغيرا -خمس دقائق من الصبر- سوف تبدأ

في رؤية أنك بالفعل تمتلك القدرة على الصبر حتى لو كان ذلك لفترات أطول من الزمن...

وعلى سبيل المثال، عندما تحتفظ برباطة جأشك ولا تسمح لنفسك أن تشعر بالضيق أو الأزعاج فإن باستطاعتك بهدوء ولكن بحزم ان توجه سلوك أبنائك بدرجة أكبر فاعلية مما لو كنت ثائرا ان مجرد توجيه عقلك كي يصبر يسمح لك بأن تبقى منتبها للحظة الحاضرة مما لو كنت متضايقا، ان الشعور بالصبر يعطينا الفرصة الجيدة للاحتفاظ برؤيتنا الصائبة للأمور ويمكن ان نتذكر وحتى في غمار موقف عضال بأن التحدي الذي نواجهه في اللحظة الحاضرة ليس بمسألة حياة أو موت ولكن مجرد عقبة طفيفة علينا ان نتعامل معها ونتجاوزها وبدون الصبر فإن نفس هذا الموقف يمكن ان يتحول إلى حالة طوارئ تامة بما تحتوي عليه من ضيق وإحباط ومشاعر مجروحة وضغط دم مرتفع ان الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك، فسواء كنت تحتاج إلى التعامل مع الأطفال أو رئيسك في العمل أو شخص صعب وكنت لا ترغب في القلق بشأن صغائر الأمور فإن زيادة قدرتك على الصبر تعدك بداية رائعة لذلك...

كن راضيا بالقضاء والقدر :

لابد وان نكون على رضا تام بالقضاء والقدر فليست الأمور كلها بيدنا فلا أحد يستطيع مثلا ان يغير تاريخ ميلاده ولا العائلة التي يولد فيها ولا مكان ولادته ولا لون عينيه ولا طوله ولا صفاته الجسدية، كما لا أحد يستطيع ان يمنع وقوع بعض الحوادث المؤسفة كموت صديق أو حدوث زلزال أو هبوب رياح أو أمور أخرى من هذا القبيل فتلك أمور ترتبط بالقضاء والقدر، فاذا كان البعض غير مرتاح مما حدث له سواء فيما يرتبط بمواصفاته الجسدية أو ما يرتبط بالحوادث الواقعة فإن من الأفضل ان يقارن نفسه بمن هو مبتلى أكثر منه ويرضى بالقضاء والقدر إذ ليس له خيار آخر غير هذا الخيار..

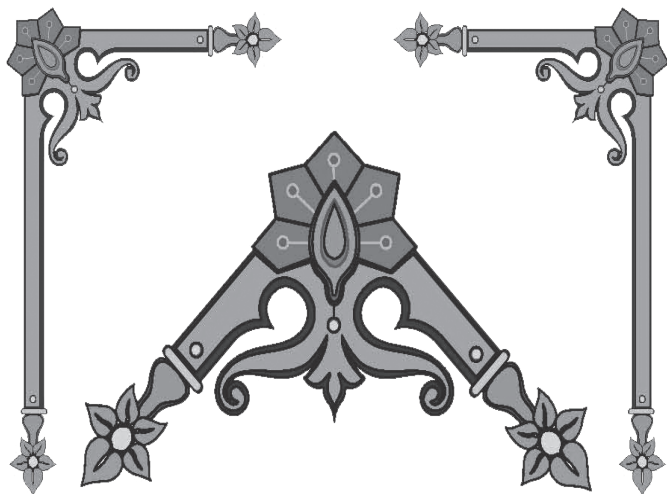
يقال إن رجلا وقع في بئر فأخذ يصرخ ويطلب كل من يمر ان يخلصه فقال له رجل سمع استغاثته: اصبر حتى اتيك بحبل وأرفعك به، فقال الرجل: وإن لم أصبر فماذا أفعل؟، فإنك أحيانا لا تصبر على ما أنت عليه إذ لا تملك إلا هذا الخيار ثم ان علينا ان لا نعد ما نحن فيه من الأمور التي لا ترضينا هي أسوأ ما يمكن ان يحدث لنا فرب ضارة نافعة كما يقول المثل فكمن من امور عددناها نقمة ثم تبين انها كافية في حقيقة الأمر نعمة والعكس ممكن أيضا، ونذكر في هذا الموضوع أيضا

انه كان في قرية رجل حكيم وكان أهل القرية يثقون به في الإجابة على أسئلتهم ومخاوفهم، وفي أحد الأيام ذهب الفلاح من القرية إلى العجوز وقال بصوت محموم: أيها الحكيم ساعدني لقد حدث لي شيء فظيع هلك ثوري وليس لدي حيوان يساعدي على حرث أرضي أليس ذلك أسوأ شيء يمكن ان يحدث لي؟ ربما كان ذلك صحيحا وربما كان غير صحيح!

فأسرع الفلاح عائدا لقريته وأخبر جيرانه بأن الحكيم قد جن وكان يظن ان ذلك أسوأ شيء يمكن ان يحدث للفلاح فكيف لم يتسن للحكيم ان يرى ذلك؟ إلا أنه في اليوم ذاته وجد الفلاح حصانا صغيرا فاخذه بدل الثور ليحرقه، فعلم ان قول الحكيم صحيح فهلاك الثور لم يكن أسوأ شيء فبفضل ذلك حصل على حصان يجرت بطريقة اسرع، وهكذا كان كلما يحدث للفلاح شيء ويستشير الحكيم فيخبره الحكيم بأنه ربما كان هذا الأسوأ لك وربما لا...

ان المغزى الأخلاقي من هذه القصة يعد درسا نافعا للغاية وحقيقة الأمر نحن لا ندرى ما سيحصل لنا في الغد، ولا بد دائما ان نقول ما قاله الحكيم عن كل أمر سيء يحدث لنا: ”ربما يكون هذا الأسوأ وربما لا يكون“..





الحلقة
الحادية عشرة



مهما كانت الظروف تصرف وكأنك سعيد حقا

ان من أسباب الشعور بالتعاسة هو الكآبة.. وهي حالة نفسية قد يكون لها سبب خارجي ولكنه غالبا ما تأتي نتيجة للسأم، والتظاهر بالضجر والإرهاق والإنهيار.. وهذه حقيقة معروفة ان وضعنا العاطفي يساهم في تسبب الإرهاق أكثر من أي جهد جسدي.

لقد قام أحد خبراء النفس بإجراء سلسلة من التجارب التي يعلم انها لا تثيرهم فما كانت النتيجة؟ شعر الطلاب بالتعب والنعاس واشتكوا من الصداع والتوتر في العيون كما شعروا بالضيق فهل كل ذلك خيال؟ كلا، أجريت فحوصات على أولئك الطلاب فظهر ان ضغط الدم واستهلاك الأوكسجين ينقص حين يشعر الإنسان بالضجر وان الجسد يعود إلى طبيعته بسرعة حالما يشعر الإنسان بالسعادة والإهتمام ومحبة العمل الذي يقوم به، ومن النادر ان نتعب عندما نقوم بشيء مثير ومفرح، فإن سبب إرهابنا وكآبتنا ليس العمل بل هو القلق والإستياء والكبت.

فكر فقط ما الذي سيعود به عليك الإهتمام بعملك تذكر انه سيضعف السعادة التي تكسبها من الحياة لأنك تقضي نصف ساعات اليقظة في عملك وان لم تجد السعادة لن تجدها في اي مكان تذكر ان اهتمامك في عملك يزيل عنك القلق وعلى المدى البعيد ربما يوفر لك زيادة في الدخل وحتى ان لم يحقق لك ذلك فإنه يقلل من الارهاق ويساعدك في التمتع بأوقات فراغك وهو بحد ذاته أمر مهم يستحق كل اهتمام.

كيف تواجه الكآبة؟!..

لعل من أهم أسباب الشعور بالشقاء هو الكآبة التي تعد العدو الأول للسعادة، فكم من أناس يملكون من أسباب الرفاهية ولكنهم يعيشون منطوين على أنفسهم يعانون من الشعور بالإكتئاب والقلق ان الكآبة السريرية قد تكون شديدة الخطورة وتتطلب عناية طبيب أو عالم نفسي مدرب على معالجة هذا الإضطراب فإذا بقي مزاجكم العكر مسيطرا عليكم يوما بعد يوم وأسبوعا بعد أسبوع أو تحول الكآبة واضحة فعليكم بمراجعة الطبيب، ولكن يمكنكم أيضا ان تساعدوا أنفسكم وإليكم بعض الإقتراحات الصادرة عن مراجع رائدة في هذا المجال:-

أولاً: إشغلو أنفسكم بعمل بناء: يقول أحد الخبراء ان الكآبة تتغذى من الجمود والحركة عدوها الطبيعي فكلما تكاسلتم زادت رغبتكم في الكسل ومحاربة الجمود فلا بد من تدوين برنامج عمل يومي من الصباح إلى المساء دونوا كل شيء بما فيه أوقات الإستحمام ووجبات الطعام لأنكم إذا كنتم تعانون الكآبة حقا فستبدو المهمات الصغيرة في نظركم عبئا ثقيلا فجزئوا النشاطات المعقدة إلى خطوات صغيرة منفصلة فتبدو لكم أكثر قابلية للحل.

وإذا تبين لكم ان تحضير برنامج اليوم مشروع مستحيل فاعملوا بنظرية ان الحركة تتقدم على الحافز أحيانا وهذا يعني ان لا تتوقعوا الشعور بدافع إلى الحركة لكي تتحركوا لأنكم إذا بقيتم فريسة الكآبة فلن تشعروا أبدا بدافع إلى الحركة وعضوا عن ذلك عليكم ان تعدو العدة وتخطوا الخطوة الأولى وان كنتم في حالة نفسية غير ملائمة، لقد أثبت المتخصصون ان أفعالنا تترك أثرا بداخلنا ففي كل مرة نقدم على الفعل نكبر الفكرة الاساسية أو النزوع الأساسي الذي يكمن وراءها.

ان معظم الناس يفترضون العكس اي ان طباعنا ومواقفنا تؤثر في سلوكنا وفي حين ان ذلك صحيحاً إلى درجة معينة فإنه من الصحيح أيضا ان طباعنا ومواقفنا تتبع سلوكنا فقدرتنا على ان نفعل لأنفسنا

طريقة جديدة للتفكير لا تقل عن قدرتنا على ان نفكر لأنفسنا في طريقة جديدة للفعل .

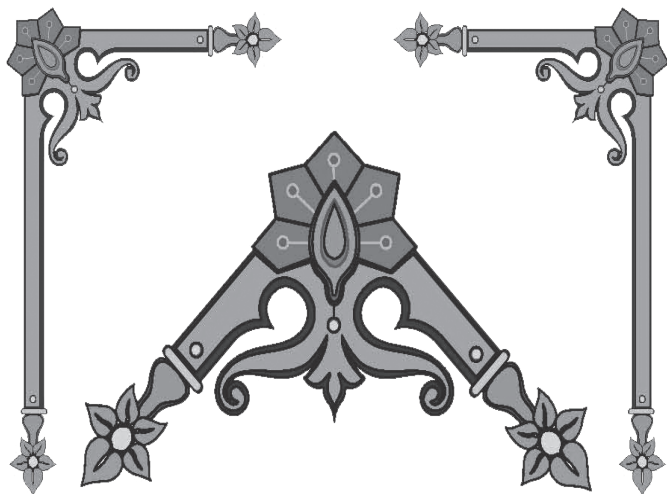
هناك مبادا اخلاقي يخصنا جميعا :

هل نرغب في ان نغير أنفسنا تغييرا مؤثرا بصورة ما وفي ان نرتفع في تقديرنا لذواتنا؟ أو ان نصبح أكثر تفاؤلا وأكثر التزاما بمحيطنا الإجتماعي؟ حسنا، ان الإستراتيجية الفعالة هي ان ننهض ونبدأ بعمل هذا الشيء بالذات ولا يقلقك أنك لا تشعر بميل نحوه تحايل على الأمر تظاهر بتقدير الذات تصنع التفاؤل تقمص روح الود والانفتاح على الآخرين وسوف ترى كم تتغير حياتك إلى الأحسن، وهكذا فإن علينا مواصلة الحركة التي يمكن ان تطلق شرارة العواطف فإنك تشعر انك في حالة مزاجية قلقة وعصبية ولكن عندما يدق جرس الهاتف فإنك تتصنع المرح وانت تتكلم مع صديقك والشيء الغريب انك وبعد ان تضع السماعة لا تعود تشعر بضيق الصدر وتلك هي قيمة المناسبات الإجتماعية فإنها تدفعنا لأن نتصرف كما لو كنا سعداء وهو ما يؤدي في واقع الأمر إلى تحريرنا من شعورنا بالتعاسة.

انه من المسلم به اننا لا نستطيع ان نتوقع من أنفسنا ان نصبح أكثر تفاعلية وأكثر ثقة من الوجة الإجتماعية في ليلة وضحاها ولكن بدلا من ان نسلم أنفسنا برخاوة لطباعنا وعواطفنا الراهنة فإن بإمكاننا ان نتجاوز أنفسنا خطوة بخطوة وبدلا من الأنتظار حتى نشعر باننا نرغب في اجراء تلك المكالمات مثلا أو الوصول إلى ذلك الشخص يمكننا ان نبدأ على الفور واذا كنا بالغي القلق أو التواضع أو عدم الاكتراث فإن بإمكاننا ان نتظاهر واثقين من ان التظاهر سيتلاشى ما ان تبدأ أفعالنا في توليد الحرارة بداخلنا التي ستقودنا إلى السعادة...

ان كثيراً من الأشخاص المصابين بالكآبة يتخلون عن التسليلات التي تمنحهم متعة مما يزيد الأمر أكثر تعقيدا، ولتغيير نمط حياتكم ضمنوا برنامجكم اليومي نشاطات مبهجة وركزوا على التفاعل الإجتماعي حاولوا الإبتسام أيضا وان كنتم تشعرون بالقنوط فلا تجروا ارجلكم بل سيروا بنشاط لا تجلسوا مترهلين بل منتصبين لا تعبسوا بل ابتسموا فالمحاولة وحدها قد تنقلكم إلى مزاج جيد ذلك ان التعابير والأوضاع والحركات التي تنم عن الفرح تشعركم بالسعادة، ان الإنسان ليس في حالة مزاجية وأحدة فهو أحيانا رائق وأحيانا متوتر والأمر لا يعود إلى أفعال إرادية دائما بل بعضها يرتبط بالتقلبات الجوية

وبعضها البيئية وبعضها لا نعلم، المهم اننا نعلم ما يدور في أمزجتنا حتى لا نسمح لتعكر المزاج ان يفرض علينا شروطه، وبالطبع فإنه يمكن لتقلباتك المزاجية ان تكون خداعة للغاية فيمكنها وهي تفعل ذلك فعلا ان تقودك إلى الإعتقاد ان حياتك أسوأ مما هي عليه فعلا...



الحلقة
الثانية عشرة



بعض الطرق والقواعد التي تجعلنا بحياة أكثر سعادة

الحياة كتاب ضخم كل صفحة فيه تحتوي عشرات الأسباب التي تؤدي إلى السعادة أو إلى عكسها فإذا كان قلبك مهيناً فإن كل شيء سيكون سبباً لسعادتك، أما إذا كنت كئيباً فلا شيء يمكنه منحك السعادة...

يخطيء من يظن أن السعادة تقتصر على الحظ الرفيع أو المواهب النادرة أو القوة القاهرة فهناك عشرات من الأشياء العادية التي يمكنها أن تجعل حياتك أغنى وأسعد، وهكذا فإن الطريق إلى السعادة ليس واحداً كما إن الطريق إلى التعاسة ليس واحداً والمهم أن نعرف بعض الطرق والقواعد التي تجعلنا بحياة أكثر سعادة وحبوراً، وفيما يلي بعضها:-

أيقظ مشاعرك:

فإذا أردت أن تكون سعيداً فلماذا تتردد في ذلك؟ فالسعادة هي: صناعة السعادة وليست مجرد الحديث عنها، أيقظ حواسك وسوف

ترى السعادة حتى في الأمور العادية مثل شروق الشمس ونسيم الربيع وألوان الخريف وأمواج البحر ونجوم السماء وفي كل شيء وفي كل مكان، ترى كم مرة أكلت من غير أن تتذوق ما أكلت أو تنفست من غير أن تشم رائحة الهواء؟ أن حواسك نائمة في بعض الأحيان لأنك سددت مسالكها إلى إدراكك كي لا تلهيك عما تفعله..

إفعل ما ترغب فيه مما ليس حراما :

إقتن ما ترغب في إقتنائه وكل ما تشتهيهِ والبس ما تراح فيه فإذا كنت ترغب في السفر وتبئ أسبابه فلا تؤجله فكم من مرة تمنيتهِ والآن لماذا تؤجله؟ ينبغي لك في هذا اليوم أو غدا أن تعمد إلى إنتهاك هذا الخطر غير الصحيح على نفسك فكل ما تشتهيهِ واذهب إلى المكان الذي ترغب فيه وتمتع بحسن الحال كما يحلو لك بشرط أن لا تظلم أحدا ولا تترك ما عليك من الحقوق ولا ترتكب حراما فهذه الحياة حياتك وأنت المسؤول عنها ولك الحق في التمتع بها..

أظهر تقديرك لما تراه وتشاهده :

فإذا رأيت وردة جميلة فأظهر شعورك تجاهها حتى وإن لم يكن أحد

يسمعك وإذا قدم لك أحد خدمة فانطق بتقديرك له وإذا أحببت شخصا فأظهر له حبك وإذا لمست رقة في الحياة فدونها بكلماتك..

أنفق دراهمك وودنانيرك :

«إن السخاء أحد السعادتين» كما يقول الإمام علي عليه السلام وليس من المحتم أن تكون من أصحاب الملايين حتى تنفق بعض مالك وتشعر بسبب ذلك بالسعادة بل يكفي أن تقدم أي نوع من الهدايا مهما كانت صغيرة إلى من تحب لتدخل السرور إلى قلبك عبر قلبه، لقد قيل أن البخل والسعادة لم يجتمعا قط فكيف يمكن أن يتعارفا؟ إنك حينما تعطي لأحد شيئا فإنها تعطي أفضله لنفسك فلا عطاء بلا مردود وأي مردود للمال أفضل من السعادة؟

أطلق عواطفك :

في الحياة لحظات سعيدة لا بد أن نطلق فيها عواطفنا الجياشة بالفرح إذا بلغت إرتفاعا حادا وفيها أيضا لحظات كثيفة لا بد من أن نطلق فيها عواطفنا بالبكاء والحزن، كذلك فإن خنق عواطفك أمر غير مطلوب فكن مثل الطفل الذي يضحك في مناسبات الضحك ويبكي

في مناسبة البكاء ..

تخلص من الإزدواجية :

حينما يريد المرء أن يتقمص دورا معيناً غير قادر عليه يصاب بالإزدواجية ويصبح مقيدا بالدور الذي يرسمه لنفسه وينصرف ليس كما هو بل بما يظنه إنه المتوقع منه وهذا يعني إنتهاء وجوده كشخص مستقل خلقه الله تعالى بإرادة خاصة منه وهياً له دورا خاصا به وحمله مسؤوليات خاصة به كذلك وهذا ما يجعله غير نفسه ..

تلمس السعادة في المجازفات المحسوبة :

فإذا كنت خجولا ومنطويا تعمد للتقرب من شخص بغية التعرف عليه وإذا كنت تود أن تخبر زوجتك بما تشعر به إزاء تصرفاتها فافعل ذلك، إن معظم المجازفات لا تنطوي على أخطار شخصية وإنما على قلق عظيم فقط وستجد إنه كلما زادت شجاعتك لتفعل ما تشاء من أجل نفسك بغض النظر عن الأخطار زاد حظك في العيش السعيد...

اتخذت قراراً أنك بنفسك وكن حازماً فيها:

حينما كنت صغيراً كنت بحاجة إلى إرشاد الآخرين وأما الآن فقد بلغت سن الرشد وأنت -دون غيرك- المسؤول عن حياتك ولا حاجة إلى أن تتكل عليهم في كل صغيرة أو كبيرة ولا داعي إلى أن تسألهم عن الطريقة التي ينبغي بها أن تحرك دفة حياتك وإذا كنت ترغب في أن تعرف سلوكك في الناس فإن ذلك لا يعني أن تلتمس إذنبهم فيما تريد أن تفعل..

أعط دماغك راحة:

توقف أكثر من مرة يومياً عن التفكير والتحليل تاركاً لدماغك أن يستريح ركز ذهنك لحظة في لون من الألوان طارداً من رأسك جميع الألوان الأخرى أو أخرج في نزهة قصيرة سيراً على القدمين وفكرتك خالٍ من المهم فكما يحتاج البدن إلى فترات من الراحة والتمايز هكذا يحتاج العقل أيضاً..

لا تبحث عن إطرء الآخرين:

فلست بحاجة إلى أن تبحث عن يثبت لك قيمتك أو يؤكد لك

صيححتك أو يعترف بجمالك أو يثبت قوة شخصيتك، فإذا كنت راضيا عن أدائك ومظهرك فما الحاجة إلى إطراء الآخرين وإذا كنت فعلا راضيا فاسأل نفسك عن سبب حاجتك إلى الحصول على مدح الناس وسرعان ما سيتبين لك انه كما قللت من طلب الإستحسان أصبحت أهلا له وجاءك المزيد منه..

توقع لنفسك الخير:

إن توقعاتك أنت هي مفتاح العافية العقلية برمتها فإذا تأملت الخير وتوقعت أن تكون سعيدا وصحيح الجسم ومحققا أهدافك فمن المرجح أن تتحقق هذه التوقعات ”تفاءلوا بالخير تجدوه“...

كذلك فإن الإسترخاء يعد سببا من أسباب الشعور بالسعادة ويمكن القول أنّ من أبسط وسائل التمتع بالحياة وأقلّها كلفة هو الإسترخاء فانت لا تحتاج إلى أن تدفع مالا أو أن تبذل جهدا لكي تحصل عليه بل يكفي أن تسترخي وتهدأ اضطراب عضلاتك وهذا ما أكدته الأبحاث بأن التوتر هو السبب الخفي لكثير من الأمراض الجسدية النفسية لما له من تأثير مباشر على أعضاء الإنسان وحالته الجسدية والنفسية معا.. إذن هناك أسباب كثيرة وأمور كثيرة يمكنها أن تساهم في منحنا السعادة

الفهرس

- ١..... المقدمة
- ٣..... الحلقة الأولى
- ٥..... ماهي السعادة
- ١١..... الحلقة الثانية
- ١٣..... السعادة رحلة
- ١٩..... الحلقة الثالثة
- ٢١..... منح السعادة للآخرين
- ٢٧..... الحلقة الرابعة
- ٢٩..... أن العطاء هو نفس الجائزة

٣٥.....الحلقة الخامسة

٣٧.....أنت سعيد بما تملكه

٤٣.....الحلقة السادسة

٤٥.....الوصفة التي تقدم أننا أنواع السعادة

٥١.....الحلقة السابعة

٥٣.....الشخص السعيد

٥٩.....الحلقة الثامنة

٦١.....عوائق في طريق التمتع بالسعادة

٦٧.....الحلقة التاسعة

٦٩.....العوائق التي تقف بوجه السعادة

٧٥.....الحلقة العاشرة

الفهرس ١٠٦

كيف تتعلم أن تصبر. ٧٧

الحلقة الحادية عشرة. ٨٣

تصرف كأنك سعيد حقا. ٨٥

الحلقة الثانية عشرة. ٩١

بعض الطرق لأكثر سعادة. ٩٣

الفهرس. ٩٩



