

## مشروع السعادة.. هل يقبل التنفيذ؟!

دانيا شومان - أميرة عزام

لا يمكن لأحد أن يحدد وبشكل دقيق مفهوم السعادة، فالسعادة كمفهوم وكمصطلح تعتبر نسبية، تختلف من شخص لآخر، فلكل إنسان رؤيته الخاصة وأحلامه التي تختلف عن أحلام ملايين البشر، هناك من يرى السعادة في البقاء مع الأسرة ويرى أن الجو الأسري هو المعقل الرئيسي لها، هناك من يرى أن السفر هو طريقها، في حين يرى آخرون أن المال يجلبها، وغيرهم يرون أن السعادة لا تأتي إلا من الحب، فتتنوع الرؤى والأحلام وتختلف باختلاف الشخص، عمره، وثقافته ووضع الاجتماعي، من خلال هذه الاستطلاعات عرف كل ممن التقينا بهم السعادة من وجهة نظره، وتبعاً لأحلامه:

تختصر مثال ك (22) عاماً مفهوماً السعادة في أحلامها التي تريد تحقيقها وتقول: «كل وقت يكون للشخص علم ما يكون هو هدفه الذي يسعى لتحقيقه ليسعد، فأنا مثلاً أريد أن أتخرج وأتوظف وهذه بعض من أحلامي التي أريد أن أنجزها وأصل إليها لأحقق سعادتي، طبعاً بعدها أفكر بالزواج وتكوين أسرة وهذا حلم آخر أسعى لتحقيقه وأعتقد أنه سيكون طريقاً للسعادة بالنسبة لي.»

أما جمانة (18 عاماً) فتري أن أعظم مفاهيم السعادة بالنسبة لها هو أن تكون بين أسرتها وتقول: «أن أكون بين والدي والوالدي أطل الله في عمرهما هو قمة السعادة بالنسبة لي، جو البيت بالنسبة لي والحميمية التي استشعرها تمثل قمة السعادة، لأنها تحمل كل المفاهيم التي يبحث عنها أي شخص، ففي المنزل الأمان والثقة والراحة والأهم أنه يتواجد في المنزل كشخص تصل رحمةك وتصيب أقرب إلى السعادة.»

أما خالد العنزي: موظف في القطاع الخاص ويبلغ من العمر 32 عاماً فله رؤية شخصية دائمة في كفة في ربط السعادة بمفهوم تحقيق أحلامه العملية والعملية، قائلاً: «السعادة هي أن أحقق ذاتي وأن



السعادة قرار نابع من النفس

أحقق أحلامي وببساطة أن استمر بإداء عملي حتى أمتلك الخبرة الكافية وبعدها أقوم بتأسيس مشروع خاص وأحقق ذاتي أكثر كشخص، هذا على المستوى العملي، أما على المستوى العلمي فأنا أتوي أن أنجز شهادة الماجستير وبعدها الدكتوراه وأن أتحقق طموحاتي كلها ما دمت شاباً، وأن أنجز مجداً شخصياً لي ولأبنائي وأن أكون نفسي بنفسي، فالسعادة هي أن تحقق شيئاً لنفسك وبالتالي لا أسرتك وبالتالي لوطنك، وهنا يكون مفهومهما كما عرفها وكما أردها، فعندما أحقق كل خطوة إلى الأمام أشعر بالسعادة وأشعر أنني حققت شيئاً لنفسي وأسرتي ووطني، بدورها ترى أم هادي (44 عاماً) متقاعدة وأم لخمسة أولاد أن السعادة لا تتحقق إلا برويتها لأبنائها سعداء وتقول: «سعادة الأم، أي أم في العالم لا يمكن أن تعثر عليها إلا في عيون أبنائها، سعادتي تتحقق عندما أرى أولادي يكبرون ويتخرجون ويؤسسون أسراً ويكونون سعداء، فسعادتي من سعادتهم، ولا يمكن لأي أم أن تشعر بالسعادة إلا في عيون

أبنائها، السعادة باختصار شديد هي أن يكون أبنائك بخير وصحة وعافية، وعلى الجانب الآخر أيضاً السعادة تأتي في أن يرى الشخص والديه سعيدين، وأنا أرى السعادة من وجهين: أبنائي من جهة والوالدي من جهة أخرى، هنا وبينهما تكون قمة السعادة، من جانبها تقدم هدي. ط (35 عاماً) مفهومها مختلفاً للسعادة وتقول: «لكل وقت ولكل موقف ولكل عمر ولكل حدث سعادته التي تختلف، بحيث إن السعادة ليست مطلقة، فهناك سعادة أن تكون بخير وعافية بعد المرض، وسعادة أن تكون فرحاً بعد حالة حزن، وسعادة وصول المولود الأول لك، وكل الأمور الطيبة في الدنيا أراها مبعث سعادة، الفرح وجمعة الأهل ولقاء صديق وابتسامات الأبناء وأيام رمضان وأيام العيد والعطل كلها أمور تبعث على السعادة». أما سلوى. ف (24 عاماً) فتقول: «السعادة هي أن تقترب من إنسانيتك أكثر في جميع مراحل حياتك وتصرفاتك، فكلمتك شخصاً طيباً كنت أكثر الناس سعادة، السعادة هي أن تكون إنساناً ومن هنا يكون مبعث السعادة

السعادة هي شعور يمتزج فيه مثلث الجسم والروح والنفس فالشعور ناتج عن بيئة إيجابية محيطية وإيضاً ناتج عن حدث ما هو المحفز لذلك الشعور، مضيفاً أن سعادة الشخص هي ناتج توافق ذلك المثلث، وكل فرد يختلف عن الآخر في أين يجد السعادة فهناك من يجدها في تحقيق أهدافه وتواصله مع الآخرين وفي مزاولته هواياته سواء الرسم أو التأمّل أو الرياضة وكذلك بالتعبير المستمر لمنطق حياته بالإضافة إلى النوم العميق والصحة الجيدة وتواصله مع مجتمعه ومع الطبيعة، ومن جانبه، يرى أبو جراح أن للسعادة أسراراً من يدركها ويعمل بها يسعد بحياته، وهي عدم الشكوى لما يصيب الإنسان وكلما تعرض لمكروه يردد دائماً «الحمد لله» وهو شاعر بها، لأن متلقي الشكوى هما فئتان من البشر لا ثالث لهما:

أما حبيب يسوءه ما يحدث، أو عدو حاسد يفرح ويشمت بما حدث، ولذا ينصح أبو جراح بالامتناع نهائياً عن الشكوى والقوة في مواجهة المشاكل مع الناس، لأن الوحيد الذي يبده حل كل المشاكل هو الخالق سبحانه، وهو سر أسرار السعادة الذي إن الإنسان يحصل على السعادة بالاهتمام بالروح وأن يكون دائماً بحالة سلام داخلي مع النفس، أما دارين السعيد فتري أنها حالة من المشاعر تهيمن على الإنسان وتستمر هذه الحالة مادام مستمراً بمسبباتها وهي ليست هدفاً يحققه إنما حالة تعتربه حين يحقق هدفاً، وتضيف أن السعادة هي قرار ينبع من صاحبه داخل الشخص ويطلق على كل ما حوله فيجعل كل ما يحيط به جميلاً ومليناً بالحيوية، وهذا الشعور ليست له علاقة بمادة أو مثال أو ذهب أو غير ذلك، وقد يسعد بعض الناس عن طريق عمل خير يبذلون فيه مجهوداً شاقاً ومتعباً ولكن شعورهم بالسعادة يجعلهم يبذلون المزيد لتحقيق أهدافهم، وربما يسعد بعض الناس لرؤية شخص عزيز عليهم بينما يسعد آخرون عند تلقي بالأمان والحنان.

من جهتها، ترى عالية المشري أن السعادة شعور طاع ينبع الإنسان اكتفاءً وحباً لكل الناس ينبع من داخل الشخص ويطلق على كل ما حوله فيجعل كل ما يحيط به جميلاً ومليناً بالحيوية، وهذا الشعور ليست له علاقة بمادة أو مثال أو ذهب أو غير ذلك، وقد يسعد بعض الناس عن طريق عمل خير يبذلون فيه مجهوداً شاقاً ومتعباً ولكن شعورهم بالسعادة يجعلهم يبذلون المزيد لتحقيق أهدافهم، وربما يسعد بعض الناس لرؤية شخص عزيز عليهم بينما يسعد آخرون عند تلقي بالأمان والحنان.

## أكد أن هناك منظومة بين الروح والسلوك تصنع الفرح والسرور

# استشاريان نفسيان لـ «الأنباء»: السلوك الإيجابي وقبول الآخرين وصلة الأرحام طريق السعادة

أميرة عزام

تختلف معايير السعادة من شخص لآخر، فالجائع يجد سعادته في لقمة خبز، والساهر سعادته في نومة هادئة، والسعادة الوقتية هي التي يحصل عليها الإنسان في الدنيا لأن السعادة الدائمة هي كفة في الدار الآخرة (الجنة)، ولتحقيق أكبر قدر من نصيب السعادة الدنيوية، استطلعت «الأنباء» آراء استشاريين نفسيين لمعرفة كيفية الحصول عليها.

في البداية يؤكد الاستشاري النفسيان يبرك السمو للاستشارات النفسية د.سامي البلهان أن الجسد هو الكائن العضوي بينما الذات هي المشاعر والعواطف والقيم والأفكار، وأن السلوك الكلي للإنسان يبدأ بالأفكار وهي



فيصل الجاسم



د. سامي البلهان

تتحول لاحقاً إلى مشاعر وهي تؤثر على الجسد والذي بدوره يتفاعل بالنبضات والضغط والهرمونات وغيرها، ومنها تصرفات وفعل وسلوك وهذا هو الإنسان الذي يظهر في سلوكه الذي يعكس أفكاره، ويوضح البلهان أن ما يأتي

بالأفكار هي الروح وهي الحيوية الداخلية أو الطاقة الكهربائية للإنسان، فإن لم يتبنت لها أشرت على أعضائه، وجمع البلهان المنظومة الخماسية للسعادة في: الروح والفكرة والمشاعر والتحويلات العضوية والسلوك والتصرف ووضيف: أن الروح إما أن تكون علوية وهي الأقرب من الله والسليمة الإيجابية، أو أن تكون دنوية وهي المضطربة والسلبية، ومن جهة أخرى، ويشير البلهان إلى أن التعارض بين الأفكار يحدث التناقض، ولكن مبدأ القيم والتسامح يخلق المودة، ومثال ذلك عند نصح شخص لآخر ولم يقبل نصحه فهناك تناقض بين الطرفين، ولكن عند توسيع الرؤيا وقبول الآخرين على علاقتهم (تكامل) وليس

تفاضلاً) لأنه لا يوجد إنسان كامل والدليل على ذلك الصحابة فكل منهم له رأيه المختلف عن الآخر ولكن قبولهم لبعضهم البعض هو ما يصنع الألفة والسعادة بينهم، من جانبه، يوضح الاستشاري النفسي ومدرب التنمية البشرية فيصل الجاسم أن سعادة الإنسان تكمن في تعزيز صلته بخالقه ولكي يشعر بطعم السعادة فعليه أولاً أن يكون متسامحاً مع نفسه والآخرين فإذا تقبل الشخص نفسه وغير من أفكاره وطور مهاراته سيصل إلى مرحلة أقرب إلى السمو، وأنه لكي يتمتع الإنسان بكنز من العلاقات فعليه تغيير السلوكيات التي تنفر الآخرين منه وكذلك صلة الأرحام التي قلت بازدياد تطبيقات التواصل الإلكترونية

التي تكثف الرسائل والصور والذي من شأنه بناء حوارات بين الأنا، وبين الأنا وبين الآخر يلوم - وبالتالي تقطع مهارات التواصل، وينصح الجاسم بإزالة الجليد عن طريق مصارحة النفس بأنها سعيدة ولكنها لا تستمتع بذلك، ولكي تحظى النفس بالسعادة والحياة الاستثنائية الإيجابية يقدم الجاسم الخطوات التالية لتحقيق السعادة:

- تعزيز الصلة بالوالدين ثم الأقران وغيرهم.
- إزالة المشاعر السلبية تجاه الآخرين والتواصل في جميع مناسباتهم.
- تحقيق الذات بأن يجعل الشخص لنفسه شأن في خدمة المجتمع.
- تنمية المهارات وتطويرها باستمرار.

تجارب حياتية

@drjasem

د. جاسم المطوع



هذه ثلاثية

السعادة.. لا تفوتك

بدأ حديثي معي بقوله أنا أعيش حياة مترفة ومرفهة فلدي كل ما يتمناه الآخرون، فأنا أملك سكناً خاصاً وسيارة خاصة وأعيش مع أهلي ولدي وظيفة مرموقة وراتب مريح ودخل إضافي ممتاز، كما أنني أملك شخصية اجتماعية جيدة والناس تحبني ولكن على الرغم من ذلك كله، فأنا لست سعيداً ولا أعرف السبب في عدم سعادتني.

فالتزمت الصمت ولم أتكلّم، ثم نظر إلي وقال فكرت كثيراً في الأسباب ولم أعرف سبب عدم سعادتني في الحياة، حتى الدين جربته وصرت متديناً فترة من حياتي فحافظت على صلاتي وصيامي ولكني ما زلت أشكو من عدم سعادتني، فهل لديك تفسيراً لذلك؟ فنظرت إليه وقلت لنفسي التزم الصمت كذلك حتى يتكلم أكثر لأن الغفظة والكلام جزء من العلاج، ثم ضرب بيده على المكتب وقال: لقد يئست من الحياة وأشعر بأنها سخيفة وصرت أعزّل الناس وأبتعد عنهم بسبب مشاعري هذه التي حدثت عنها. ثم سكت سكوتاً طويلاً.

فقطعت صمته بقولي: دعني أشرح لك شيئاً مهماً، إن ما قلته كله وما تمتلكه من مال ومنصب وعائلة وعلاقات اجتماعية وممتلكات ثمينة كلها نحن نسميها «اكسسوارات الحياة»، فهذه لا تعطيك السعادة ولكنها تساهم في سعادتك لو كان عندك مشروع يقودك للسعادة، فاستغرب من كلامي وقال لي: وماذا تقصد من مشروع السعادة؟

قلت: حتى تكون سعيداً لا بد أولاً وقبل كل شيء أن تمتلك (ثلاثية السعادة)، وهي أولاً: الاهتمام بذاتك وجسدك وثانياً: الاهتمام بروحك وثالثاً: الاهتمام بعواطفك وعلاقاتك، قال: وكيف ذلك؟ قلت له: أما ذاتك ونفسك فأول خطوة ينبغي أن تقوم بها أن يكون لك هدف في الحياة تعيش من أجله وتسعى لتحقيقه، وهو الذي يعطي للحياة طعماً ومعنى، فشعور الإنسان بالملل والضيق والرتابة يكون بسبب عدم وجود هدف أو تحد يسعى لتحقيقه، فجمال الدنيا بالتجدي والإثارة والسعي لتحقيق النجاحات، ومن الاهتمام بذاتك أن تعطيتها حقها من الراحة والنوم وممارسة الرياضة والتأمل فكل ذلك يساهم في سعادتك، أما الاهتمام بروحك فارتباطك بالله تعالى بالصلاة والذكر واللجوء إليه وقت المحن، وعطيك قوة وبقينا وثباتاً في الموقف، وشعوراً بالرضا والسعادة وخاصة عندما يزداد إيمانك بخيرية القضاء والقدر أما الاهتمام بعواطفك وعلاقاتك فنعني بها أن نحسن إدارة مشاعرنا فنعبر عنها بطريقة صحية، ففي الغالب عندما نشعر بعدم الرضا من أنفسنا يكون ذلك بسبب علاقة خاطئة أو تصرف خاطئ لنا مع الآخرين، فلنحافظ على مشاعرنا لأنها غالبية فلا نحرقها بالعصبية أو الانتقام أو الإحباط وإنما نصرّفها بالحب والمسامحة والمغفرة، أما العلاقات الاجتماعية فإدارتها ليست سهلة والمحافظة عليها صعبة، وخاصة عندما ندخل في خلاف مع صديق أو قريب وكل واحد منا يريد أن يثبت صحة موقفه فتتعالى الأصوات ويزداد العناد، فإذا خرجنا من هذه الحالة بسلامة صدر واستمرار المودة والعلاقة فحينها نكون ناجحين اجتماعياً.

ثم سكت قليلاً وبادرته قائلاً: بعدما تحقق هذه الثلاثية عندها لو كان عندك منصب أو مال أو أصدقاء أو عائلة فإنهم سيساهمون في زيادة سعادتك لأنك نجحت في التعامل مع «ذاتك» وروحك وعواطفك، أما من يهمل هذه الثلاثية ويطلب من الآخرين أن يسعدوه فإنه لن يجد طعم السعادة.

قال: إن الثلاثية التي تحدثت عنها أراها هي الإطار لكل ما يملكه الإنسان لتحقيق سعادته بالدنيا، قلت له: نعم هذا صحيح، ولو طبقت ما قلته لك فإن كل يوم جديد تعيشه سيكون بالنسبة لك فرصة لتغيير حياتك نحو الأفضل، ولا يكفي أن يكون لديك حلم أو طموح للسعادة ولكن لا بد من وجود إيمان ومعتقد بأنك لا بد أن تفعل شيئاً، فذاتك تحرك وعاطفتك تدفعك وعلاقاتك تساعدك لتحقيق النجاح والسعادة التي تتمناها، فهذه ثلاثية السعادة فلا تفوتك، فابتسم وقال: من الآن سأبدأ بها وسأضع هدفاً في حياتي لأسعى لتحقيقه وشكراً لك على هذه الثلاثية الجميلة، فقلت له أعلم أن سعادتك من صنع يدك لا من صنع الآخرين والسلام.



الداعية ياسر يوسف

– على ما يروي – ورقة قرب رأسها قبيل انتحارها نكرت فيها أنها حصلت كل الأسباب التي كانت تظنها ستأتي بالسعادة عليها من مال وجاه وشهرة ولكنها لم تعثر عليها ولم تظفر بها بل ما زادتها إلا تعاسة وما أكسبتها إلا الشقاء، وختمت رسالتها بالقول: «وها أنا أنتحر غير أسفة ولا حزينه على هذه الدنيا».

ولخص لنا المسألة أحد الشعراء فيقول: ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقى هو السعيد ويختتم يوسف حديثه قائلاً: التقى هو السعيد والتقوى هي السبيل الأعظم لإدراك السعادة مع ملاحظة حاجات الجسد النافعة والمشروعة، فذلك هي السعادة وذلك هو السعيد.

## يوسف: السعادة ليست حكراً على أحد.. والتقي هو السعيد

يقول الإمام والخطيب في وزارة الأوقاف وعضو رابطة العلماء السوريين ياسر يوسف أنه إذا سلمنا بأن القسمة ثلاثية في منظومة السعادة واعتبرنا السعادة متنازعة بين الجسد والروح والسلوك ومتوزعة عليها، فإننا يجب أن نلحظ في تقييمها وتشخيصها حالة وآراء كل الفئات والجماعات المعنية بهذه المسألة حتى نصل إلى فكرة جامعة وراي صائب مؤلف من جهات نظر عدة، ويؤكد يوسف أن السعادة ليست حكراً على شخص دون آخر، ولا يدركها البعض وتفوت البعض الآخر، وإن كان لكل وجهة نظره في تكييف السعادة وطريقته الخاصة به في تحصيلها وحياتها، فذلك يراها في الراحة الجسدية وثان في فاعلية الروح ورقبها الدائم وثالث يراها مزيجاً بين راحتها، ففعل

الأوفى من منظار الشرع وجهة النظر الأخيرة إلى حد ما، لكن ليس باطراً، ذلك أن متعة الجسد لا تسعد إن تكدرت الروح وتلوّث بأوضاع المادة وتبعات اللذائذ غير المضبوطة والمشروعة، وإن هي أسعدت لم يكتب لها الدوام والاستمرار في الغالب، وسعادة الروح قد يزهدها فيها ما يلقاه صاحبها من تخلف معيشي أو علمي أو ثقافي أو اجتماعي وتبقى هذه الأحكام ظنية أو أغلبية وقد يكون لها شذوذ.

ويضيف يوسف أن السعادة تتكون في أفضل حالاتها من عنصرَي الجسد والروح وأن كانت الأخيرة تلعب الدور الأكبر والأهم في العملية، ويوضح أنه لا يجوز إهمال الجسد على حساب الروح ولا تعطيل الروح على حساب الجسد، فهما

صنوان لا يفترقان وعنصران يكمل بعضهما بعضاً، وإذا تأملنا في الآثار التي تتركها تعاسة الروح ويؤس النفس نجدها آثاراً مدمرة في حياة الفرد والأسرة والمجتمع، فهبوط الروح إلى أدنى مستوياتها يكسب صاحبها الشقاء والكسل والخمول وهو يؤدي في أحسن الحالات إلى التوقوع على النفس والجلوس في البيت ورفض العمل والانخراط في صفوف الناس وإنتاج ما يذوقه الأمة ولربما أدى إلى الانتحار وإزهاق الروح للتخلص من حالة الفراغ والخواء الروحي، وهو التفسير الوحيد لما نقرؤه في الصحف عن حالات الانتحار الفردية والجماعية في العالم من حولنا، وهو السبب الذي كان يقف وراء انتحار المثلة الأميركية الشهيرة مارلين مونرو التي كانت تترك