

٥ - السعي في تخفيف النكبات والمصائب وتهوينها على النفس .

أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة .

ب - تأمل حال من مصيبته أعظم وأشد .

ج - انظر إلى ما أنت فيه من نعم وخير حرم منه كثيرون .

د - لاتستسلم للإحباط الذي قد يصحب المصيبة " فإن مع العسر يسرا ، إن مع العسر يسرا " .

القسم الثاني من الكتاب : دروب السعادة

أنواع

الحزن

وَدُرُوبُ السَّعَادَةِ



د. محمد الصغير
استشاري الطب النفسي

د. محمد الصغير Prof. Mohammed Alsughayir

Consultant Psychiatrist King Saud University, College of Medicine, Psychiatry Department

<http://faculty.ksu.edu.sa/sughayir/default.aspx>

ح محمد عبدالله الصغير ، ١٤٢٠ هـ
مدرسة مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر
الصغير ، محمد عبدالله
أنواع الحزن ودروب السعادة . - الرياض
٦٨ ص : ١٧ × ٢٤ سم
ردمك : ٩٩٦٠-٣٦-٥٣٦-٠
١ - الأكتئاب ٢ - السعادة أ - العنوان
ديوي ١٥٧,٢ ٢٠/٣١٦١

رقم الإيداع : ٢٠/٣١٦١
ردمك : ٩٩٦٠-٣٦-٥٣٦-٠

حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى : ١٤٢٠ هـ . ٢٠٠٠ م

دروب السعادة

هل السعادة واحدة أم هي سعادات ؟

وهل دريها واحد أم لها دروب ومسالك ؟

أنواع الحزن ودروب السعادة

- اهتم بالسعادة كثير من المفكرين والفلاسفة والكتاب والشعراء والأدباء وكتبوا فيها وألفوا وصنفوا .

غير أن أفضل من يتحدث عن السعادة الحقيقية هم العلماء المصلحون العاملون الذين ذاقوا طعم السعادة الحقيقية وحرصوا على أن يطعم الناس ما طعموا منها، ومن أفضل ما كتب وأيسر ما قرئ وفهم في السعادة رسالة الشيخ ابن سعدي (رحمه الله) « الوسائل المفيدة للحياة السعيدة » والتي لاتزال تطبع مراراً وتكراراً ويقبل عليها الناس ويستفيدون منها وقد اقتبست بعض أفكارها هنا وأعدت صياغتها مع بعض الإضافات والتقديم والتأخير ، ولا يغني ذلك عن الرسالة .

١ - الاتصال القوي بالله تعالى عقيدة وعملاً .

- إدراك أنه الخالق المالك المتصرف المدبر للأمور كلها كما شاء (توحيد الربوبية)
- وإن العباد لو اجتمعوا على ضر أحد أو نفعه لم يقدرُوا على شيء إلا أن يريد الله تعالى .
- معرفة أسماء الله تعالى وصفاته ودلالاتها كالرحمن واللطيف والغفور والودود (توحيد الأسماء والصفات) .

- التوجه إلى الله وحده بما يستحقه من أنواع العبادات الظاهرة والباطنة .

- القيام بالفرائض والواجبات (كما شرعها الله) طلباً لمرضاته .

- اجتناب المحرمات خوفاً من الله وحياءً منه ورغبة في ثوابه .

أنواع الحزن ودروب السعادة

- ترك المكروهات وفعل المستحبات تقرباً إلى الله .
إن الانقياد لله تعالى بصدر رحب يشعر المرء بالطمأنينة النفسية في دنياه ويمنحه الأمان
نحو مستقبله الآخروي ويجعل الوقت يعمل لصالحه .

٢- إدراك حقيقة الدنيا قال تعالى : " اعلّموا أنّما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة
وتفاخر بينكم وتكاثر في الأموال والأولاد ، كمثّل غيث أعجب الكفار نباته ثم يهيج فتراه
مصفراً ثم يكون حطاماً .. " سورة الحديد الآية ٢٠
وأنها دار ابتلاء واختبار وعمل وكدح كما قال تعالى : " ولنبلونكم بشيء من الخوف
والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين " سورة البقرة (١٥٥) . وأنها
لاتخلو من منغصات وأكدار كثيرة متنوعة إن أخطأك شيء أصابك غيره .
طبعت على كدر وأنت تريدها صفواً من الأقداء والأكدار .

فلانتظر فيها السعادة الدائمة الخالية من المنغصات ، إن ذلك في دار أخرى (الجنة) فهي
التي لا يخاف أهلها ولا يحزنون أبد الدهر .

٣- إعطاء النفس حظها المعقول من اللذات المباحة دون إفراط .

قال تعالى : " ولاتنس نصيبك من الدنيا " سورة القصص (٧٧)

أنواع الحزن ودروب السعادة

و قال تعالى : " قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق ، قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة " الأعراف (٣٢).

و قال تعالى : " زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب " سورة آل عمران (١٤).

وقال تعالى : " المال والبنون زينة الحياة الدنيا " ، وغير ذلك من الآيات. فالنفس البشرية فطرت على حب الملذات وامتحنحت بضبط شهوتها في الاندفاع في هذه الملذات ، ومن حرم نفسه تمام الحرمان من ذلك فقد خالف الفطرة وخالف هدي أتقى البشر محمد (صلى الله عليه وسلم) الذي كان يتزوج النساء ويأكل طيب الطعام . والذي كان يقول صلى الله عليه وسلم : " حبيب إلى من الدنيا النساء والطيب " رواه أحمد والنسائي (صححه الألباني) .

إن حرمان النفس من حظها من ذلك قد يؤدي إلى علة نفسية أو يكون ناتجاً عن علة نفسية .

٤ - التسليم لله تعالى في أقداره وقضائه وحكمته .

قال تعالى : " ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير ، لكي لاتأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب

أنواع الحزن ودروب السعادة

كل مختال فخور " سورة الحديد ٢٢- ٢٣

و قال تعالى : وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم ، وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ، والله يعلم وأنتم لا تعلمون " سورة البقرة الآية ٢١٦ ، فالإيمان بالقضاء والقدر له دور كبير في طمأنينة القلب عند المصائب ، خاصة إذا أدرك العبد تماماً أن الله تعالى لطيف بعباده يريد بهم اليسر وأنه حكيم خبير يدخر لهم في الآخرة فيعطي الصابرين أجرهم وافياً بغير حساب ، فهذا عند التأمل والعمل به قد يقلب حزن المصيبة وكمدها إلى سرور وسعادة ولكن ليس كل أحد يقوى على ذلك .

٥ - السعي في تخفيف النكبات والمصائب وتهوينها على النفس .

- أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة .
- ب - تأمل حال من مصيبته أعظم وأشد .
- ج - انظر إلى ما أنت فيه من نعم وخير حرم منه كثيرون .
- د - لاتستسلم للإحباط الذي قد يصحب المصيبة " فإن مع العسر يسرا ، إن مع العسر يسرا " .

٦ - الإكثار من ذكر الله تعالى بتدبير وتأمل لمحتوى الأذكار (أوراد الصباح والمساء

وقراءة القرآن وأدعية كشف الهم والحزن وغير ذلك) .

أنواع الحزن ودروب السعادة

وللذكر فوائد كثيرة فصلها العلماء (كابن القيم في كتابه - الوابل الصيب) ومنها أنه يقوي قلب العبد ويصله بالله تعالى ويقربه إليه ، ويكسبه رضى خالقه ويتردد عنه الشيطان ووساوسه ويجلب له الفرح والسرور ويجمع الهمة ويقوي الإرادة والعزيمة وينير البصيرة .

٧ - إصلاح النية ومراقبتها قبل الأعمال وأثناءها وبعدها وطلب رضوان الله وتقديم مرضاته على رضى الناس وتقديم خشية سخطه على سخط الناس ، فكم من طالب للسعادة بكسب ثناء الناس ولفت أنظارهم مجتهد في ذلك ليله ونهاره (إما بكثرة مال أو علم أو أدب .. إلخ) . وقد يعرفه الناس لكنهم يمتقونه " ومن يهن الله فما له من مكرم " وهذا لايعني أن يحقر الشخص نفسه أو يلغي قدراته ويوقف عطاءه وطموحاته فليس المقصود إيقاف العمل وإنما إصلاح النية .

وإذا صلحت النية فلا يضر إخفاق العمل كثيراً بخلاف من فسدت نيته فإنه إذا أخفق في عمله أصابته الحيبة ولحقه الهم . وكثير من يراجعون في العيادة النفسية لعلاج الاكتئاب فيهم شيء من ذلك حيث جعلوا رضى الناس وجذب أنظارهم أحد أهم أركان السعادة (إن لم يكن هو عندهم عمودها الأكبر) ولاسيما في زماننا هذا الذي كثر فيه تنافس الناس (خاصة النساء والشباب) حتى في أصغر الأمور وأحقرها .

أنواع الحزن ودروب السعادة

٨ - **الاتصاف بحسن الخلق** ومعاملة الناس بالحسنى (قولاً وفعلًا) سواء الوالدين والإخوة والأقارب والجيران والأصدقاء بل حتى المنافسين والأقران .
إن حسن الخلق يرفع المعنويات ويزيد من احترام الذات ، والسلوك الحسن يعود على المشاعر بآثار إيجابية طيبة .

٩ - **الحزم وتوكيد الذات** ومجانبة الاستسلام لرغبات الآخرين وآرائهم التي لا تقبلها نفسك .

فكثير من الناس لديهم ضعف في توكيد ذاتهم يسعون لموافقة كل من حولهم ولا يجروون على إبداء آرائهم ورغباتهم ورفض الآراء والطلبات التي يفرضها عليهم غيرهم فيقولون بالسنتهم " نعم " " طيب " " أبشر " " حاضر " وقلوبهم تقول خلاف ذلك ، فيتولد لديهم بذلك مشاعر غيض وهمّ ونكد تقض مضاجع السعادة في نفوسهم .
إن الناس لا يخلون من مخادعين ومتسلطين متحكمين لا ينفع معهم الاستسلام واللفظ ، يتناولون على غيرهم و يتسضعفونهم ويصعدون على أكتافهم فإن تهاونت معهم بحجة اللطافة وحسن الخلق ضررك وماقدروك وجلبت لنفسك الحزن . وإن حزمت معهم دون ظلم أو عدوان كسبت حقك (المادي أو المعنوي) وطردت عنك سبباً من أسباب الهم والغم ، تعلم أن تقول : " لا " " آسف " " لا أريد " " عذراً لا أستطيع " واستعمل ذلك في الوقت المناسب .

أنواع الحزن ودروب السعادة

إنك بذلك تحقق ذاتك ولا تخرج مشاعر الناس (كما قد يتوهم البعض) فهذا حق من حقوقك .

١٠ - القناعة في أمور الدنيا والرضى بنعم الله تعالى وشكرها وتذكير النفس بها مهما كان العبد في حال فقر أو مرض أو مصيبة .
يخطئ بعض الناس في فهم القناعة على أنها الركون إلى الراحة من الكد والجهد وترك البذل فيقعدون وهم قادرون ولكن همهم ضعيفة . وعلى العكس يوجد أناس لهم هم قويه عالية لا تركد عن الكدح والبذل فهؤلاء قد يشقون وإن حققوا ما طمحت إليه نفوسهم ، (إذا كانوا لا يرضون ولا يقنعون بفضل الله) وما أكثر ما يصيب الاكتئاب أمثال هؤلاء وإن ملكوا الملايين فأحدهم لا تكفيه شركته التي تدر عليه سنوياً خمسة ملايين ريال مثلاً ، ويستصغر ذلك ويحقر نفسه ويذهب يناقش من هو أكبر منه وقد يظفر بكسب جديد لكن لا يقف عند حد يقنع به ويفرح ولن يملأ جوف ابن آدم إلا التراب ولن يعيش مثل هذا سعيداً إن لم يقنع ويشكر .

١١ - حسن التدبير والتخطيط والإدارة للأمور .

أ - تنظيم الوقت (السنة والشهر والأسبوع واليوم)

أنواع الحزن ودروب السعادة

- ب - توزيع المهام على ما يناسبها من الأيام ومجانبة تراكمها .
- ج - تحديد الأهداف بأولوياتها (ابدأ بالهام العاجل وأخر غير الهام غير العاجل ووازن بين العاجل غير الهام والهام غير العاجل) .
- وهذا يشمل أمور الدراسة والوظيفة والأسرة والتجارة وغير ذلك .
- فما أكثر التعساء الذين لا يرفعون رؤوسهم للنظر إلى الطريق أمامهم يسرون مكبّين على وجوههم فيتعثرون في كل مرة لأنهم لم يروا ما أمامهم من عشرات الطرق .
- قال تعالى : "أفمن يمشي مكباً على وجهه أهدى أم من يمشي سوياً على صراط مستقيم"
- سورة الملك (٢٢)
- وهذا يتطلب الاستشارة، خاصة في الأمور التي لا خبرة للمرء فيها ويحتاج فيها آراء مختصين (وما أكثر التخصصات في الأمور العلمية والعملية في حياتنا اليوم) ، كما يتطلب الاستشارة في كثير من الأحيان . لأن المرء لا يعلم أي الأمور أخير له في الآخرة .
- وكم من عجلة في أمر من الأمور أورثت ندامة طويلة وحسرة كبيرة وحزناً وهماً وغماً .
- وأكثر ما رأيت ذلك في أمور الزواج والتجارة فكثير من المكتشين بدأ اكتسابهم بسبب العجلة في أحد هذين الأمرين .
- وكذلك التراخي الزائد والتردد والإهمال يُضعف المعنويات ويشبط العزائم ويفوت الفرص ويجلب الكمد خاصة في الأمور التي تفوت بمرور وقتها .
- إن الفتى من بماض الحزم متصف وماتعود نقص القول والعمل .

أنواع الحزن ودروب السعادة

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا

١٢ - إنجاز المسؤوليات والواجبات وأداء الأمانات على وجه ملائم دون تأخير وتأجيل ففي ذلك راحة للضمير وقوة للعزيمة والهمة ودعمٌ للمعنويات، ومن ثم شعور بالراحة والاستقرار لاسيما لمن لديه ضمير نابض باللوم والتأنيب على التقصير والتفريط . وهذا لا يعني أن يُحمّل الإنسان نفسه مالاتطبيق من الجهد (فيسعى إلى إنجاز كل شيء أمامه في أقصر وقت خشية تراكم الأعمال) . إن هذا مدعاة للخلل في الكيفية والتنوعية التي يُتم بها الأعمال بل ربما اضطر إلى إعادة ماعمله لأن عمله كان خطأ أو فيه خلل أو نقص بسبب العجلة ..

ويتطلب هذا الأمر أن يتأني الشخص في ما يُعرض عليه من أعمال ومسؤوليات ويتفكر (قبل قبولها) في طبيعتها ووقتها وهل يستطيع القيام بها في ظروفه التي هو فيها أم لا . فكم من عمل تقبله دون تأمل فيكون عبثاً نفسياً كبيراً عليك يستهلك جهدك البدني والنفسي ووقتك ويضعف معنوياتك فتكون في النهاية خاسراً لاسيما إذا لم يصاحب ذلك نية حسنة أو كان قبولك لهذا العمل ناتجاً عن ضعف توكيد الذات وعدم قدرتك على الرفض من البداية .

أنواع الحزن ودروب السعادة

١٣ - التركيز على الحاضر والاهتمام به ، والتطلع للمستقبل والاستعداد له

، والتعلم من الماضي والاستفادة من هفواته .

لا تستهلك قواك الذهنية (من تفكير ومشاعر) في الرجوع إلى الماضي لتعديل ما كان فيه

من خلل قد مضى ولن يعود .

ولا تكوني على مافات ذا حزن ولا تظلي بما أوتيت ذا جذل .

١٤ - الاتقان والتمكن فيما أنت فيه من تخصص (دراسة أو عمل) ففي ذلك

سعادة كبيرة واحترام للذات وتقوية للمعنويات ، وهذا ينطبق حتى على عمل المرأة في بيتها

وخدمتها لزوجها وأولادها .

١٥ - السعي إلى الاستقرار الأسري داخل البيت سواء مع الوالدين أو الإخوة أو بين

الزوجين ، فالبيت هو القاعدة الاجتماعية النفسية التي لاغنى عنها لأي شخص والتي إذا

استقر فيها وسعد فإنه حري بالسعادة خارجها .

- اهتم بحاجات البيت ومن فيه ، أعطهم الوقت والجهد الكافي .

- التفت للمشكلات اليسيرة في البيت وبادرها قبل تفاقمها وتغافل عن الأمور اليسيرة

من هفوات الزوجة (الزوج) والأولاد ..

وتغافل عن أمور إنه لم يفز بالحمد إلا من غفل

أنواع الحزن ودروب السعادة

١٦ - تنظيم أوقات النوم واليقظة والطعام . فهذه الحاجات البدنية مهمة وضرورية للصحة النفسية وما أكثرها يصاب الإنسان بقلق وتوتر وكآبة بسبب اضطراب النوم.

١٧ - التفكير الإيجابي . يمكنك أن تنظر إلى المسألة الواحدة من زاويتين إحداها تحزنك والأخرى تسعدك وذلك بحسب طريقة تفكيرك . كثير من الناس يغلب على تفكيره التشاؤم وتوقع أسوأ النتائج فيميل إلى الحزن والتعاسة والإحجام . وعلى العكس هناك من يفكر بعمق وتأمل ويتفائل ويقدم ويسعد وينجح . (احذر التفاؤل المتهور البعيد عن معطيات الواقع) .

١٨ - إذا قرا كمت على قلبك مشاعر الحزن والكمد والهم فبادر بتفريغها وغسلها عاجلاً ، فإن كانت بسبب ذنب فاستغفر وأتبع السيئة الحسنة تمحها وإن قصرت في حق أحد أو ظلمته فرد له حقه واعتذر له . وإن أساء إليك أحد فلا تحمل نفسك غلطة غيره ، تأمل ما كان منك وما كان منه وواقعك وواقعته وانظر هل يجدي التسامح أو الحزم أما الحقد والحسد فدعهما حتى وإن كنت مظلوماً .

أنواع الحزن ودروب السعادة

تعلم أن تدعو بظهر الغيب لمن ظلمك من المسلمين ، ادع له بالهدى والبصيرة وأن يكف الله عنك شره .

استعمل نوافل العبادات لتطهير قلبك من المشاعر السلبية (اقرأ شيئاً من القرآن - صل نافلة - صم نفلاً - اعتمر - صدق)

١٩ - زيارة المرضى في المستشفيات حتى ولو لم تكن تعرفهم .

تأمل حالهم وأمراضهم واستشعر السعادة بنعمة الصحة التي أنت فيها .

٢٠ - زيارة المقابر (للرجال) وتذكر هادم اللذات .

إن هذا قد يشعرك بشيء من الحزن اليسير العارض لكنه حزن كالصابون يغسل الغفلة وينير البصيرة ويبعث على سلوك طريق السعادة الحقيقية.

قال تعالى: " وتزودوا فإن خير الزاد التقوى ، واتقون يا أولى الألباب " سورة البقرة (١٩٧) .

٢١ - لاتظن أن الإغراق في المباحات واللذات يزيد من شعورك بالسعادة، إن للذات

حدّاً إذا زاد المرء فيها عنه توقف مؤشر السعادة عن الزيادة بل قد ينحدر لأن كثرة المساس

أنواع الحزن ودروب السعادة

تضعف الإحساس . فكن مع اللذات كما قال الشاعر :

غيب وزرغباً تزد حباً فمن أكثر التردد أقصاه الملل .

هذا في اللذات المباحة أما المحرمات فأنت خاسر بمقارفتها على كل حال .

٢٢- لا تجعل الهواية مهنة تصرف لها أوقاتك الثمينة على حساب فلاحك ومستقبلك

، استفد منها بالقدر المطلوب ولا تبالغ .

كم من شاب هوايته الصيد (صيد الطيور أو السمك أو الحيوانات) أو الرياضة استفرغ همته في ذلك إما لمتعة يجدها في ذلك أو طلباً لإعجاب الناس به ويمضي في ذلك أوقاته وأمواله دون ثمرة باقية وقد لا يفيق إلا بعدما مضى عنه أقرانه وفاقوه وفاته خير كثير فيصيبه الحزن والأسى .