

نظرية السعادة



الكتاب: نظرية السعادة

المؤلفة: الزهراء فريد

التصنيف: تأملات فى الحياة

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: إبريل 2017

الطبعة الخامسة: أغسطس 2017

الرقم الدولى المتسلسل للكتاب: 7 - 95 - 427 - 9948 - 978 ISBN:

إذن الطباعة: 197727



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للمهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

✉ info@darmolhimon.com

📘 darmolhimon

📺 @Dar_Molhimon

📷 @DarMolhimon



الزهراء فريد

نظرية السعادة



مقدمة^٥

يبرز مفهوم السعادة كأحد اهتمامات الفلاسفة وضمن شواغلهم الأساسية؛ ولكن أغلب الفلاسفة يربطون السعادة بمساعدة الآخرين. هذا ما توصل إليه البحث الحديث في خلاصته: إنك إذا ساعدت الآخرين فستكون سعيداً.

وبذلك وجد هذا المفهوم تعميقاً من قبل الفلاسفة عبر العصور، كما وجد ربطاً أساسياً بالوجود وذلك بتقنيته وتنقيته من البواعث النمطية واللحظية للسعادة، والمتمثلة في الفرح واللذة، وربطه بكليات الكون وأسباب الوجود البشري، مما يضع مفهوم السعادة ضمن المفاهيم الفلسفية الكبرى.

يستعمل مفهوم السعادة للتعبير عن حالة الإشباع التام لكل الميول الإنسانية، وهنا

تختلف السعادة عن اللذة التي هي دائما غير تامة، وليست خاصة تميز الإنسان وحده، فالحيوان يحس باللذة، ولكنه لا يبلغ السعادة.

إن اختلاف تعريفات السعادة يجعلها مرتبطة بالمحيط ومدى توفره على مكونات تسمح لهذه السعادة أن تستمر، كما في تعريف جون ديوي الذي يرى أن السعادة مقرونة بالأمن أو الهروب من الخطر في عالم محفوف بالمخاطر: «إذا لم يتيسر للإنسان أن يقهر الخوف فباستطاعته وبمحض إرادته أن يتحالف معه»

كما يدلّ البحث في السعادة على أن هذا المفهوم كان ضمن مشاغل الفلاسفة الأوائل في البحث عن الحياة المحتملة على الأرض، فالسعادة مثلا عند أرسطو تقترن بسد النواقص: «الجواب عن السعادة مختلف من شخص إلى آخر، فإذا كان مريضا فإنه يعطي الأفضلية للصحة، وإذا كان فقيرا يعطيها للغنى»

إن الفلاسفة العرب ربطوا بدورهم السعادة بالخير العميم، كونه جزءاً من أسباب وجود الإنسان على هذه الأرض، كما يذهب مسكويه إلى ذلك: «سعادة كل شيء في كماله وتمامه الذي يخصه، فأما الخير الذي يقصده الكل بالشوق فهو طبيعة تقصد ولها ذات، وهو الخير العام للناس من حيث هم ناس، فهم كلهم مشتركون فيها. أما ما يأتي للحيوانات في مآكلها ومشربها وراحتها فينبغي أن يسمى بختا واتفاقاً ولا يؤهل لاسم السعادة»

مسكويه استند في تعريفه للسعادة إلى منهج علمي متدرج، حيث يقوم بداية بالإتيان بآراء سابقة عليه حين يقول اختلف القدماء في السعادة العظمى، حيث إن السعادة العظمى هي في النفس وحدها وسمو الإنسان عن طبيعة البدن، ذلك الجوهر وحده دون البدن، لذلك حكموا أنها مادامت في البدن وملتصلة بالطبيعة وكدرها ونجاسات البدن وضروراته وحاجات الإنسان به وافتقاره إلى الأشياء الكثيرة فليست سعادة على الإطلاق.

ثم يصل في النهاية إلى رأيه الخاص في السعادة: «إن الناس مختلفون في السعادة الإنسانية، ولأنها قد أشكلت عليهم إشكالا شديدا احتاجوا أن يتعبوا في الإبانة عنها وإطالة الكلام فيها. وذلك أن الفقير يرى أن السعادة العظمى في الثروة واليسار، والمريض يرى أنها في الصحة والسلامة، والذليل يرى أنها في الجاه والسلطان، والخليع يرى أنها في التمكن من الشهوات كلها على اختلافها، والعاشق يرى أنها في الضفر بالمعشوق، والفاضل يرى أنها في إفاضة المعروف على المستحقين، فهي سعادات كلها»





مفهومُ السَّعادةِ عندَ ارسطو

ما هي الحياة الطيبة؟

يجيب أرسطو عن هذا السؤال ببساطة وصراحة فيقول: «إنها الحياة السعيدة». إنه لا يريد أن يبحث، كما بحث أفلاطون في كيفية جعل الناس أحياناً، بل يريد أن يبحث في كيفية جعلهم سعداء. وهو يرى أن غير السعادة من الأهداف لا يسعى إليها لذاتها، بل هي وسيلة لغاية. أما السعادة فهي وحدها التي تُبْنَى لذاتها، وثمة بعض الأشياء لا بد منها للحصول على السعادة الباقية، وهي: المولد الطيب، والصحة الجيدة، والوجه الجميل، والحظ الطيب، والسّمة الحسنة، والأصدقاء الأوفياء، والمال الوفير، والصّلاح. وينقل أرسطو بصراحة يندر وجودها في الفلاسفة جواب سمنيدس لزوجته هيرن، إذ سألته: أيهما أفضل الحكمة أو الغنى؟ فقال: الغنى،

لأننا نرى الحكماء يقضون أوقاتهم على أبواب الأغنياء، لكن الثروة وسيلة لا أكثر، فهي في حد ذاتها لا ترضي غير البخيل، وإذا كانت الثروة نسبية فإنها لا ترضي إنساناً زمناً طويلاً، وسرّ السعادة هو العمل، أي بذل الجهد بطريقة تتفق مع طبيعة الإنسان وظروفه. والفضيلة حكمة عملية، وهي تقدير الإنسان بعقله لما فيه من خير، وهي في العادة وسط بين نقيضين، والإنسان في حاجة إلى الذكاء لمعرفة هذا الوسط، وإلى ضبط النفس.

يقول أرسطو في جملة من جملة الشهيرة: إن الذي يغضب ممّا وممن ينبغي أن يُغضبَ منه، ويغضب فوق ذلك بالطريقة الحقّة وفي الوقت المناسب للغضب، ويطول غضبه الزمن الملائم، إن هذا الرجل خليق بالثناء. وليست الفضيلة عملاً بل هي تعودّ عمل الصواب، ولا بد أن تُقرض في أول الأمر بالتدريب والتهذيب، لأن الشباب لا يستطيعون أن يحكموا في مثل هذه الأمور حكماً صادقاً حكيماً، فإذا مضى بعض الوقت فإن ما كان من قبل نتيجة الإرغام يصبح عادة أي طبيعة ثانية.

ويختتم أرسطو هذا البحث عن السعادة بخاتمة تناقض أشد التناقض ما بدأه به، وهو قوله: إن السعادة في العمل، وإن أحسن حياة هي حياة الفكر، ذلك أن الفكر في رأيه هو الدليل على ما انفرد به الإنسان من تفوق وامتياز، وإن العمل الخليق بالإنسان هو أن تعمل نفسه بالاتفاق مع عقله. وأسعد الناس حظاً هو الذي يجمع بين قدر من الرخاء وقدر من العلم، أو البحث أو التفكير، والذين يرغبون في اللذة المستقلة يجب أن يطلبوها في الفلسفة، لأن غيرها من اللذات يحتاج إلى معونة الإنسان. ويقول أرسطو محاولاً إيضاح فلسفته هنا: لنفرض أن شخصاً يريد أن يتعلم رمي السهام فماذا عليه أن يفعل لتحقيق ذلك؟

١- تثبيت مرمى ليكون هدفاً.

٢- وقوفه في موضع أمام الهدف يسمح له بالتصويب، وهو يقصد أن كل شخص فيما يتعلق بحياته كالرامي أمام المرمى، لكنه يرمي إلى ما يراه خيراً له، غير أن هذا الخير لا يمكن إصابته، إذا جهلنا الطرق التي تسمح بالوصول

إليه، ومن هنا تتحد غاية الأخلاق، فهي لا تعدو كونها إنارة لنا فيما يتعلق بما نريده، وكل الناس - كما يرى أرسطو- متفقون أن الخير هو السعادة. يقول أرسطو: بعض الناس يرى أن السعادة هي في الحياة الحيوانية، وذلك هو رأي العبيد، ولا يجب أن نُعيره أي اهتمام ويقول: هؤلاء العامة من بني البشر الذين إذا وصلوا إلى القوة والتعظيم استعبدتهم الشهوات كما استعبدت الشهوات سردنيال (شخصية إغريقية يضرب بها المثل في الفجور)

ويستكمل أرسطو قائلاً:

بعض الناس يرى السعادة في الثراء، غير أنهم مخطئون، لأن الثراء لا يُطلب لذاته وإنما لما يحققه، وبعض الناس يرى السعادة في المجد، لكن المجد ليس رهن إرادتنا، ومع ذلك فإن هؤلاء الذين نالوا المجد هم أحياناً بؤساء. كم من المشاهير يشعرون بالآلام مما لا طاقة لهم بها، وبعض الناس يرى أن السعادة هي اللذة، وأقول لهم: إن الإنسان يرغب في العلم مع اللذة أكثر مما يرغب في اللذة وحدها، إذ إن اللذة

ليست هي الخير الوحيد. ثم يقول: لا شك في أن السعادة تستلزم نوعاً من النشاط، إذ لا يمكن أن يكون الإنسان في سبات ويكون سعيداً، فبدون نوع خاص من العمل لا وجود للسعادة، ولكن ما هو النوع الخاص من العمل؟ هنا يظهر جوهر الفلسفة الأرسطية، فكرة المهنة أو الوظيفة: الموسيقي، النحات، صانع الأحذية، النجار.. كل واحد منهم إما أن يحسن عمله، وإما أن يسيء إليه، فإن أحسن

- كما يقول أرسطو

- استحق التوفيق. وداخل الإنسان نفسه أيضاً العين، اليد، القدم.. لكل منها وظيفة. ثم يستنتج من هذا السؤال الآتي: هل للإنسان بصفته إنساناً وظيفة خاصة به؟ إذا كان للإنسان وظيفة خاصة به فإنه تبعاً لطريقة تأديتها يكون محسناً أو مسيئاً، ويحقق أو لا يحقق جوهره الذاتي. إن الحياة عند كل إنسان تتمثل في صورتين: حياة نباتية / حيوانية، وحياة عقلية. أما الأولى فهي الأكل والشرب وكل مستلزمات بقاء الإنسان على قيد الحياة، والمحافظة على نوعه، أما الثانية

- فكما يصورها أرسطو

- هي حياة التأمل، أو الحياة الذهنية، وهي التي تجعل الإنسان مختلفاً عن بقية الكائنات، وبالتالي فإن أرسطو يدعونا إلى أن نحيا حياة العقل، فيها وحدها تنهض الأمم.

ترتبط السعادة في نظر «أرسطو» بتحقيق الخير، والسعادة تتحدد باللذة، والفضيلة التي تقود إلى السعادة ليست عاطفة أو قوة بل هي عادة إرادية: اتباع الاختيار الذي يمليه التأمل والتمعن، فالقصدية المستقيمة هي ما يعطي للفعل الأخلاقي قيمته. ولعل الظرف الخاص الذي ميز الإطار التاريخي لهذا النوع من الفكر يجعل من الضروري المزج بين السعادة الذاتية وسعادة المدينة الدولة، وإيجاد انسجام وتناغم بين البعدين.

لقد أكد «أرسطو» والفكر اليوناني على مركزية الصداقة في العلاقات الاجتماعية، فالسعادة الحقيقية سرعان ما تتحول إلى عشق ميتافيزيقي وإلى سعادة فكرية وروحية «تأثير سقراط وأفلاطون» كما أن السلوك القويم وفق

السعادة يرتبط بتصور فلسفي للسعادة للنفس البشرية.

يشير «أرسطو» إلى أن كل فن أو بحث أو تفكر يهدف عامة إلى تحقيق خير ما، لذلك كان من الأصح تحديد «الخير» كغاية نقصد إليها كيفما كانت الظروف. غير أن هذه الغايات متفاوتة، وتخضع لتراتبية معينة، كما أن هناك غايات عامة تحدد غايات ثانوية، أي أن الأولى هي التي تحدد معنى وقيمة الثانية. وفي نفس السياق يؤكد «أرسطو» على وجود غاية قصوى تمر عبر مجموعة من الغايات، ذلك أن الغاية القصوى هي ما تشكل الخير الأسمى.

ويلخص أرسطو إلى أن الخير الأسمى للإنسان هي السياسة، علما أن السعادة مسألة جماعية وليست فردية. فالتجربة الحياتية تلعب دورا في تهيؤ المستمع للاستعانة ببعض المعارف، كعلم السياسة والأخلاق، إذ تبقى غاية هذه العلوم نفسها غاية عملية، أما «السفهاء» عديمو التجربة فلا فائدة من تقديم المعرفة السياسة والأخلاقية بين أيديهم.

وحدهم الذين يخضعون سلوكياتهم لمعيار العقل، وليس الدوافع والانفعالات أهلا لهذه المعرفة.

كما أن لكل شيء غاية، فالغاية القصدية للسياسة هي السعادة، ويقترح «أرسطو» كمنهج تركيبى يوصل إلى الخير الأسمى الانطلاق مما هو معروف نظريا وممارسة، وما هو نسبي ومطلق، لذلك فمن السهل محاوره وإقناع من له تجربة سابقة أخلاقية أو سياسة. يصنف «أرسطو» أنواع السعادة كالتالي:

١- السعادة المرتبطة باللذة الحسية (حياة الملذات): ونجدها عند السواد الأعظم من الناس الأكثر غلظة (غير أن أرسطو لا يندد بها).

٢- السعادة المرتبطة بأنواع الشرف والتشريفات: ونجدها لدى الطائفة السياسية التي تجعل من الحياة السياسية موضوع نشاطها.

٣- أما الصنف الثالث فهو الذي يقيم السعادة على أساس التأمل.

يشير «أرسطو» إلى أن مسألة تحديد الخير تثير إشكالية الموضوعية ومراعاة المعرفة الحقة: فالحقيقة أمر مقدس، يجب أن تلو على الآراء الشخصية، ولا سيما بالنسبة للفيلسوف. ويقيم «أرسطو» مقارنة بين الإخلاص للصدقة والإخلاص للحقيقة، إذ يعتبر الإخلاص الأول أقل قيمة من الثاني. كما يعترف أرسطو بأن الخير مفهوم معقد وصعب التحديد، فهو كجوهر يمكن أن يعني «الخير الأسمى»، الإله والعقل. وكصفة يعني الفضائل، كما يقصد به القياس العادل، وكعلاقة يشير إلى كل ما هو نافع. لذلك يمكن أن نحدد الخير من خلال عدة مقولات، لهذا تعددت أشكال الخير والمعارف والفنون الخاصة به. ويبرهن أرسطو على تعريف الخير المستهدف في حد ذاته، وليس الخير من جهة المجموعات والأفراد أو الخير الوسائلي.

يميز «أرسطو» بين الخير من حيث هو غاية لذاته، وما هو غاية وسائلية تدخل في برنامج تحقيق غايات أسمى، وهذا ما ينطبق

على السعادة أيضا، فالشرف والمتعة والفكر ليست في نهاية الأمر إلا سبيلا يقود إلى السعادة، فالسعادة كخير مطلق تشمل الجميع «الآباء والأبناء، الأصدقاء والمواطنين»، باعتبار الإنسان كائنا اجتماعيا. فالأحاسيس والانفعالات شيء مشترك بين الإنسان والحيوانات، لهذا لا بد من أن تكون للإنسان خاصية تميزه، تتجلى في السعادة كقيمة. وهكذا يختص الإنسان بنوع مستمر للحياة، هو نشاط الروح المرافق لأفعال معقولة، وهو ما يجعل هذه الأفعال تحظى بصفتي الخير والجمال.

إذا كانت السعادة ترتبط بالفضيلة بصفة عامة فإن الاستعداد الروحي للأخلاق لا يكفي، بل تجب إضافة الاستعداد المعرفي والعقلي ممارسة وفعلا. وعلى سبيل المثال، لا يكفي للعداء أن يكون على قدر من الجمال والقوة، لا بد له أن يشارك في مباريات العدو، كي يستحق التنويه.

تميل الروح حسب «أرسطو» إلى الأشياء المتسمة باللذة، والتمتع يختلف تبعا للميول لدى

الأفراد. غير أن غالبية الناس لا تتفق على تحديد واحد للذة. كما أن الفضيلة جميلة في حد ذاتها، وعليه تكون السعادة بمثابة الخير الأسمى. مما يعني أن «أرسطو» لا ينفي أن تكون السعادة مرتبطة إلى حد ما بأنواع الخير الخارجية، وموارد السعادة المادية «الصحة، الثروة، الجمال».

ويتساءل «أرسطو» إن كان بالإمكان تحصيل السعادة؟ يجيب «أرسطو» بالإيجاب، فهي عطاء إلهي، فضلا عن كونها استحقاقا نكتسبه عبر ممارسة الفضيلة وتعلمها. فالسعادة تدخل إذن في مجال الحقل النظري والعملية في نفس الوقت. كما أنها ترتبط في الأخير بعلم السياسة، أي تجعل من المواطنين أفرادا سعداء عن طريق ممارسة الصدق وحفظ الشرف. فالسعادة بهذا المعنى خاصة إنسانية تدخل الإنسان في بعد الألوهية.

يشير «أرسطو» إلى صعوبة الإقرار بسعادة شخص ما بعد موته، لأن ذريته وسلالته هي التي قد تشقى بعد موته. فالإنسان متقلب الأحوال كالحرباء، لذلك من العبث أن

نربط السعادة بالأحوال المتقلبة للإنسان، بل علينا أن نربطها بما هو قار و ثابت. فالسعادة مسألة حكمة وتريث، ومسألة عقل أو الجانب المتعلق في الروح.

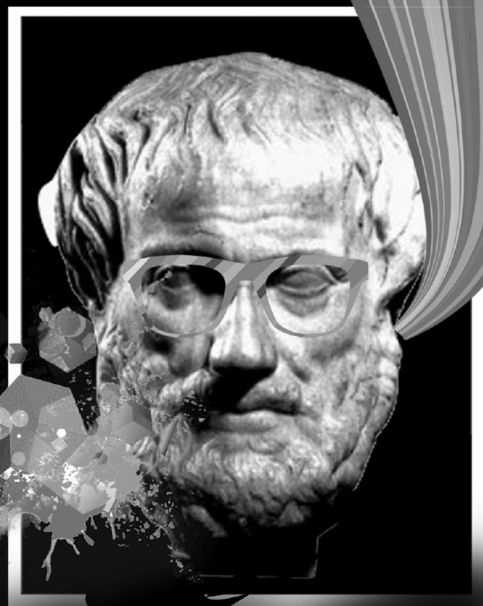
انطلاقاً مما سبق نخلص مع «أسطو» إلى أن السعادة ترتبط بالسلوك وبالفعل أنيا وزمانيا، أي إخراج الفضيلة والسعادة من منطقة المصادفة والقدسية الميثولوجية أو النخبوية الأرستقراطية، فالفرد فاضل بسلوكه وليس بميراثها الرمزي. كما أن السعادة ترتبط بحاضر الإنسان، لكنه حاضر يستشرف الأفضل عبر توجيه السلوك حتى في وجه القدر ودوائر الحياة السلبية.





مفهومُ السَّعادةِ في الفلسفةِ

إنَّ اختلاف المذاهب الفكرية والفلسفية
منذ الإغريق حتى العصور الحديثة يؤدي إلى
الاختلاف في النظر إلى المفاهيم المتنوعة
التي منها مفهوم السعادة، فمنهم من يراها
في الذات الحسية، والبعض يراها في التفكير
والوعي العقلي، ومنهم من يجدها في الحس
والفكر معاً، وفي هذا المقال سنتطرق إلى آراء
بعض الفلاسفة العظماء في النظر إلى مفهوم
السعادة وتحديده.



السَّعَادَةُ عِنْدَ أَرِسْطُو

يرى أرسطو أنّ السعادة ترتبط بتحقيق الخير، حيثُ تتحدد باللذة، وهي الفضيلة التي تقود الفرد إلى السّعادة بقوى إرادية من خلال اتباع الاختيار الذي يدفعه إلى التأمل، وأكد أرسطو أنّ السعادة الحقيقية تتحول إلى العشق الميتافيزيقي، وإلى السعادة الفكرية والروحية، ويرى أنّ السعادة عبارة عن مسألة جماعية وليست فردية، ولكل شيء غاية، وغاية السياسة هي السعادة، ويقترح منهجاً تركيبياً نسبياً ومطلقاً يؤدي للوصول إلى الخير الأسمى والأكبر.



السَّعَادَةُ عِنْدَ الْفَارَبِيِّ



يعتقد الفارابي أنّ السعادة ليست في السعادة الشخصية، بل في السعادة الجماعية، فهو يبحث في الأشياء التي تحقق السعادة لأهل المدن كجماعة؛ لذلك نجد الفارابي يقرُّ بأنّ المعقولات والأفكار الإرادية توجد في الروح، وأنّ الأفكار الطبيعية المنتمة إلى علم المبادئ توجد في الجسد، فالسعادة غاية في حد ذاتها، ما دامت تطلب وتأخذ لذاتها بعيداً عن أي نوع من المصلحة، وفي نظره فالسعادة لا ترتبط بالجسد وليست إشباعاً للذة، كما يرى الفارابي أنّ السعادة غير متوفرة في عالم الحس، وأنها لا نولد سعادة؛ إنما هي في التفكير والفهم والوعي الفكري العميق للأشياء، مما يعني هذا أنّ السعادة ممارسة للتفكير والتأمل والاحتكام إلى المنطق بالتمييز بين الصحيح والخاطئ، و قوة التمييز هذه مرتبطة بقوة الذهن على تحصيل الصواب الذي نأخذ به الباطل الذي نتجنّب.

الفارابي ينظر إلى السعادة ليس في بعدها الفردي أو بالأدق السعادة الشخصية، وإنما الأمر يتجاوز ذلك إلى السعادة الجماعية التي تعلق بأهل المدن.

فإذا كانت الفضائل النظرية هي مختلف العلوم التي يكون الغرض الأقصى منها أن تحصل الموجودات، وهذه العلوم منها ما يحصل للإنسان بشكل فطري، ومنها ما يحصل بتأمل، ويأتي نتيجة فحص واستنباط، اعتماداً على التعليم والتعلم، فإن الغرض من ورائها هو التمكن من معرفة الغايات، والكمال الأقصى الذي لأجله يكون الإنسان، ومعرفة كذلك المبادئ الطبيعية التي في الإنسان. وبما أن الفضائل النظرية وحدها غير قادرة على تحقيق كمال الإنسان، فإنه محتاج إلى مبادئ منطقية وعقلية يتم بموجبها تحقيق كماله، انطلاقاً من ميزة العقل التي تخول للإنسان التمييز بين ما هو حق وما هو باطل، الخير والشر، وبالتالي التمييز بين جميع الأشياء التي بها يبلغ الإنسان ذلك الكمال، إذ ينتفع في بلوغها؛ وهي الخيرات والفضائل والحسنات، ويميزها عن الأشياء التي تعوق الإنسان في بلوغ ذلك الكمال؛ وهي الشرور والنقائص والسيئات.

وقد سلمنا سابقا بأن الفارابي يبحث في الأشياء التي بها تنال السعادة لأهل المدن والاجتماع، كل واحد بمقدار ما له أعد بالفطرة. ويتبين له أن الاجتماع المدني، والجملة التي تحصل من اجتماع المدنيين في المدن شبيهه باجتماع الأجسام في العالم كله، ويتبين له أيضا في جملة ما تشمل عليه المدينة والأمة نظائر ما تشمل عليه العالم. وفي هذا الصدد نجد «الفارابي» يقر بأن المعقولات الإرادية أو لنقل الأفكار الإرادية توجد في الروح، في حين أن الأفكار الطبيعية التي ينتمي إلى علم المبادئ توجد في الجسد، وبالتالي السعادة غاية في ذاتها، ما دامت تطلب لذاتها بعيدا عن أية مصلحة، حيث السعادة في نظره لا ترتبط بالبدن، وليست إشباعا للذة بدنية، لأن هذا الإشباع هو فعل مشترك مع الحيوان، لذا يصبح الفعل العقلي التأملي هو ما يميز الإنسان، فالسعادة لا ترتبط بعالم الحس والجسد، إنها لذة عقلية، لكن السؤال الأساس عند الفارابي هو: كيف تحصل هذه السعادة، ما دامت غير متوفرة في عالم الحس والإحساس؟

لا نولد سعادة، وإنما نصبح كذلك هو ما يعني أن تحصيل السعادة فعل مشروط بعملية عقلية تأملية تحترس من الجسد وتتجاوز رغباته.

وهو ما يعني ممارسة فعل التفكير والتأمل والاحتكام إلى المنطق لأن السعادة لا تحصل إلا بجودة التمييز بين الصحيح والخطأ، لازم ضرورة أن تكون الفلسفة هي التي ننال بها السعادة، وهي التي تحصل لنا بجودة التمييز، وجودة التمييز إنما تحصل بقوة الذهن على تحصيل الصواب، وقوة الذهن تحصل متى كانت لنا قوة نقف بها على الحق، فنتعقده ونقف بها على الباطل فنتجنبه، بهذا تصبح السعادة أمراً إنسانياً مكتسباً، ما دام الإنسان يملك عقلاً يتأمل به، وبوساطته يستطيع الوصول إلى عالم الحكمة والمعرفة، فالحكيم وحده سعيد والجاهل حتماً تعيس، لأن ممارسة فعل التأمل والتفكير يعني لحظة خاصة في حياة الفيلسوف، لحظة الخروج من عالم الحس، وعدم الثقة في الجسد والابتعاد عن الإحساس، بالتأمل والتفكير يستطيع

الحكيم أن يتصل بالعقل الفعال، ويرى الصور النقية الخالصة الطاهرة قبل أن تمتزج بالمادة بعد نزولها إلى العالم الأرضي، وهو ما يعني مكانة الفيلسوف الوسائطية، بين عالم السماء وعالم الأرض، بذلك تصبح مهمته تنويرية في الوقت ذاته. أي أن السعادة هي الخير المطلق ما دامت معرفة للحقيقة، وكل ما يعوق الوصول إليها هو شر مطلق بالضرورة يكون هذا الوصول إلى الحقيقة عن طريق القوة الناطقة النظرية بعيدا عن القوى الأخرى مثل القوة الناطقة العملية، أو القوة النزوعية أو القوة المتخيلة أو القوة الحساسة.

السعادة إنما تتال بالأشياء الجميلة، وهذه الأخيرة لا تصير ممكنة إلا بصناعة الفلسفة والتي تحصل بجودة التمييز وقوة الإدراك الذي من خلاله نميز بين الحق والباطل، وبالصناعة التي تعيننا على ذلك هي صناعة المنطق الذي تقف عند الحق فتعتقه، وتقف عند الباطل فتجنبه، وبذلك تكون الفلسفة حسب الفارابي هي السبيل الوحيد

لنيل السعادة باعتبارها أعظم الخيرات وأكمل الغابات التي يتشوق لها إنسان. وربما هذا التقسيم بين النفس والجسد راجع إلى الأدبيات الأفلاطونية في خضم حديثه عن ثنائية النفس والجسد، في فلسفته الأخلاقية عندما أقر بأن الإنسان عليه أن يكون زاهدا بمطالب الجسد، لا بل عليه أن يجمعها ويتجاوزها ليحقق إنسانيته الفاضلة عن طريق الحكمة، والشوق الدائم إلى الاتصال بالحقائق الأزلية في عالم المثل حيث وجود النفس.

ويؤكد على أن كل إنسان محتاج لتدبير قوامه وبلوغ أفضل كماله إلى جماعة يقوم كل واحد منها بشيء مما يحتاج إليه، فلا يمكن للإنسان أن ينال كماله وسعادته إلا بالاجتماع بجماعة يسودها التعاون والتآزر، يسمي الفارابي هذا النوع من الاجتماع الذي يتعاون على نيل السعادة «الاجتماع الفاضل» أما الجماعة التي يقصد الاجتماع فيها التعاون للظفر بالسعادة «المدينة الفاضلة» فهي بمثابة الجسد من الإنسان الذي يتكون من أعضاء مختلفة تتعاون

على حفظ توازن الجسد وبقائه، فكذلك الشأن بالنسبة للجماعة التي لا غنى لأعضائها عن التعاون والتآزر لنيل السعادة، ولكي تكون هذه الجماعة فاضلة لا بد أن يقودها حاكم فاضل يجمع بين فضيلتي الحكمة والشريعة. وكما هو الشأن بالنسبة للفضائل النظرية، فإن الفضائل العقلية تستتبط ما هو أنفع وأجمل باعتباره غاية قصوى عن طريق التعليم والتعلم. وبخصوص الفضيلة الخلقية، فهي مرتبطة بالفعل والممارسة التي تكتسي صبغة خلقية، كالشجاعة والقوة عند المجاهدين، وكذا سائر الصنائع التي تبتغي غرضاً يهدف إلى كل ما هو خير، ويميز الفارابي بين الفضائل التي هي أعظم قوة، والجزئيات التي هي أصغرها قوة. فالفضيلة الفكرية التي هي أعظمها قوة والفضيلة الخلقية التي هي أعظمها قوة لا يفارق بعضها بعضاً. وأن الفضيلة الفكرية الرئيسة جداً لا يمكن إلا أن تكون تابعة للفضيلة النظرية، وإذا اختلفت إحدى هذه الفضائل فهي تؤثر لا محالة في بقية

الفضائل، ومنه عدم تحقيق الغاية القصوى
وكمال الإنسان.

علاوة عن كون السعادة هي أن تصير
نفس الإنسان من الكمال في الوجود، إلى حيث
لا تحتاج في قوامها إلى مادة، وذلك أن تصير
في جملة الأشياء البريئة عن الأجسام في جملة
الجواهر المفارقة للمواد، وأن تبقى على ذلك
الحال دائماً وأبداً، إلا أن رتبته تكون دون رتبة
العقل الفعال، وإنما تبلغ ذلك بأفعال لا إرادية،
بعضها أفعال فكرية وبعضها أفعال بدنية،
وليست بأي أفعال اتفقت بل بأفعال محدودة،
وذلك أن الأفعال الإرادية ما يفوق عن السعادة.
وغني عن القول: إن الأفعال الإرادية التي تنفع
في بلوغ السعادة هي الأفعال الجميلة والهيئات
والملكات التي تصدر عنها هذه الأفعال هي
الفضائل. وهذه خيرات هي لا لأجل ذواتها بل
هي خيرات لأجل السعادة، والأفعال التي تعوق
عن السعادة هي الشرور وهي الأفعال القبيحة
والهيئات والملكات التي عنها تكون هذه الأفعال
هي النقائص والردائل.



عموماً يمكن القول: إن السعادة عند
«الفارابي» هي «الخير المطلوب لذاته وليست
تطلب أصلاً، ولا في وقت من الأوقات، لينال
بها شيئاً آخر، وليس وراءها شيء آخر يمكن
أن ينال الإنسان أعظم منها».



السَّعَادَةُ عِنْدَ ابْنِ مَسْكُويَةَ



يرى أنّ السعادة جسميّة ونفسية في الوقت نفسه، لأن الطبيعة الإنسانية ذات نفسية تعكس الفضيلة والروحانية، فالسعادة الدنيوية في نظره ناقصة لانطلاقها من عالم الحس، فلا بد من تعرض صاحبها للألم والحسرات، والسعادة الأخروية هي الأفضل والأكمل، لأنّ صاحبها يتمتع بالخير، فهو مُقيم بروحه الداخلية بالقرب من الملائة الأعلى، حيث يستتيرُ بنور الإله القادر؛ لذلك فالفرد يكون بعيداً عن الألم والحسرات الدنيوية التي تُشقيه فالأخلاق هي غاية السعادة، فلا بد من تهذيب الخلق وتقويمه للوصول إليها، والبحث عن السبل للمحافظة عن الأخلاق السليمة.

بادئ ذي بدء، قبل التطرق إلى مفهوم السعادة، لا بأس من أن نعرج على خصائص فلسفة مسكويه الأخلاقية، حيث حاول أن يوفق في فلسفته بين النظريات اليونانية وبين المنظور الإسلامي للأخلاق. فيكشف في كتابه المشهور «تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق»

عن ربله بین الأخلاق والتربیه، حتی نحصل
لأنفسنا خلقا تصدربه عنا الأفعال كلها جمیلة،
ویكون ذلك بصناعة وتفكير تعلیمی، متوخیا
الوصول إلى تربیه خلقیه سلیمة، ولكن وفق
منهج تربوی مدروس. فالأخلاق عنده تحصل
بالعادة والاکتساب، ویلزمنا شرط اجتماعي
لتحقیق السلوك الأخلاقی، بمعنى آخر: إن
الحیة الأخلاقیة الفاضلة لا تتم بطریقة
منفردة، بل تحصل بالاجتماع الإنسانی. كما
یرى أنه لوفهمت الشریعة فهما صحیحا لكانت
مذهبا خلقیا أساسه حب الإنسان للإنسان،
فالدین ریاسة للنفوس، کی تحد من ذاتها فی
سبیل الآخرین. ومن ثم تكون الأخلاق الفاضلة
هی الحكم الفصل فی تحقیق السعادة الروحیة
على غرار السعادة المادیة، مما یدل على أن
هناك مراتب للسعادة، صنفها «ابن مسكویه»
فی مرتبتین أساسیتین: سعادة دنیویة، وتظهر
من خلال تعلق الإنسان بأحواله الجسمیة
كالطعام والشراب مثلا مع تطلعه نحو الأمور
الشریفة وسروره بها تلبیة لحاجاته الجسمیة
بطرق وأسالیب شریفة. فیذهب «ابن مسكویه»

قائلاً: «صار الإنسان إنساناً بأفضلية النفس الناطقة وليس النفس البهيمية التي هي أخس النفوس، ولا النفس الغضبية التي هي أوسطها، فبالنفس الناطقة شارك الملائكة، وباين البهائم، فأهل الكمالات يتفاضلون بعقولهم وسعة معارفهم.» (بتصرف) هذه النفس الناطقة هي أسمى النفوس، تتصدر المرتبة الأولى، حيث تكشف عن صنفين من السعادة، وهي السعادة الأخروية أي السعادة الروحانية التي تتم في لذة التأمل والتجرد عن المادة.

يخلص «مسكويه» أن السعادة جسمية ونفسية معاً، لأن للإنسانية طبيعة مزدوجة نفسية تعكس فضيلة روحانية يناسب بها الأرواح الطيبة، وجسدية تتم عن فضيلة جسمانية يناسب بها الأنعام، إذن الإنسان مركب من خير جسماني يجعله يقيم في العالم السفلي، وإذا ما ظفر بمرتبة الكمال ارتقى بنفسه إلى مصاف العالم العلوي، ولا تتم السعادة له إلا بتحصيل العالمين معاً. فالسعادة الدنيوية على حد قوله ناقصة نظراً لانطلاقها

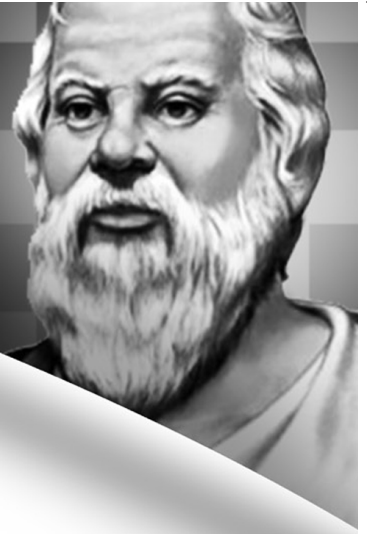
من عالم الحس، فلا بد لصاحبها أن يتعرض للألم والحسرات، فعلى سبيل المثال، حتى نشعر بلذة الطعام يجب أن نشعر بألم الجوع. أما السعادة الأخروية هي الأكمل، فصاحبها يتمتع بالخير الأقصى وهو مقيم بروحه بقرب الملائمة الأعلى ويستتير بالنور الإلهي، لذلك يكون خالياً من الألم والحسرات. والمرور بالمرتبة الأولى ضروري لبلوغ المرتبة الثانية التي تتعدت بالكمال الأقصى.

ومادامت الأخلاق هي غاية السعادة، فعلى تهاذيب الخلق وتقويمه لبلوغها، وذلك بالبحث عن السبل الكفيلة للمحافظة عن الأخلاق السليمة، وهذا ما يسمى بالوقاية الأخلاقية. أما العلاج الأخلاقي فهو العمل على استعادة الأخلاق في حالة ضياعها. فالإنسان إما أن يكون طفلاً، وعندها يكون تهاذيب خلقه حسب تعاليم الشريعة، وإما أن يكون راشداً، حينئذ ينبغي أن يعمل على حفظ صحته بمعاشرة أمثاله من الناس الأخيار وتجنب



الأشرار. والتزام الحكمة، وتحكيم العقل في
التصرفات الشهوانية والغضبية.

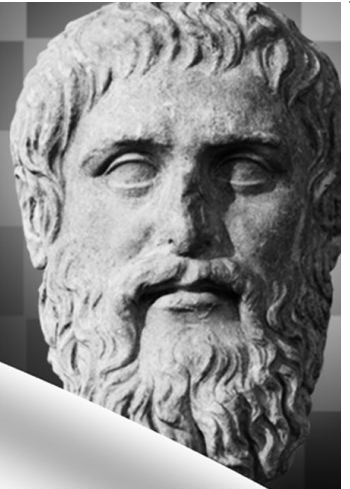
ومحاسبة النفس وكشف عيوبها، وإما
أن يكون الإنسان ذا نفس مريضة، وهنا يتوجب
عليه أن يجتهد في علاجها.



السَّعَادَةُ عِنْدَ سِقْرَاطُ

«سرّ السعادة كما ترى لا يتمّ في السعي
إلى المزيد ولكن في تنمية القدرة على التمتع
بالأقل»

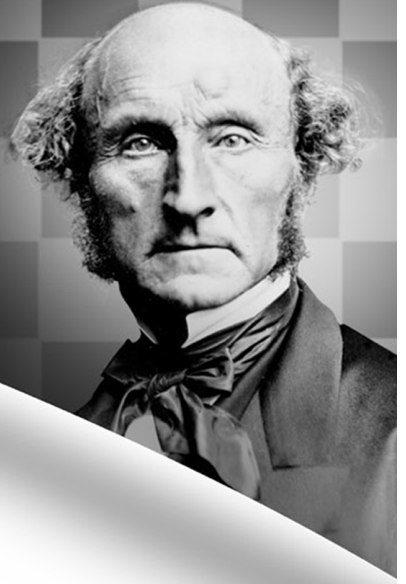
السعادة كما يراها سقراط لا ترتبط
بالجوائز المادية التي نحصل عليها نتيجة
أفعالنا، بل من الداخل. السعادة تأتي من
النجاح الخاص الذي يحققه الأفراد والذي
ينعكس عليهم داخلياً. بالنسبة لسقراط القدرة
على تقليص الاحتياجات المادية تجعل البشر
يقدرون جمال الأمور البسيطة في هذه الحياة.



السَّعَادَةُ عِنْدَ أَفْلَاطُون

«الرجل الذي يجعل كل شيء يؤدي إلى
السعادة يرتبط بشخصه لا بالآخرين يملك
أفضل خطة ممكنة لحياة سعيدة»

ليس بالأمر المستغرب أن يكون مفهوم
أفلاطون للسعادة يشبه مفهوم معلمه سقراط.
مفهوم أفلاطون يرتبط بالنمو كأفراد، فمثلاً
قراءة كتب أكثر من العام الفائت، ركض
مسافة أطول من أمس، القدرة على تحقيقها
هي السعادة، وليس النتائج المرتبطة بتحقيقها
أو بما ستعود عليك بالفائدة.

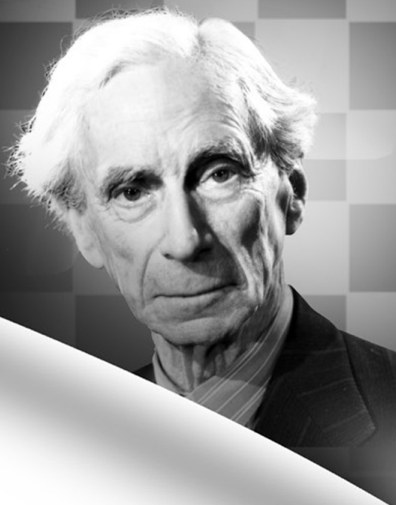


السَّعَادَةُ عِنْدَ جُونِ سْتِيوَارْتِ مِيلِ



«لقد تعلمت البحث عن سعادتني بالحد
من رغباتي لا بمحاولة إرضائها»

الفيلسوف الإنكليزي جون ستيوارت
ميل اعتبر أن السعادة لا تأتي من الإغداق على
النفس بالملذات، بل بالعيش وفق مبدأ المنفعة.
السعادة هي استخدام الأمور من أجل هدف
محدد، وفي حال لم تكن هذه الأمور تخدم أي
هدف على الإطلاق فعلى الشخص التخلص
منها.



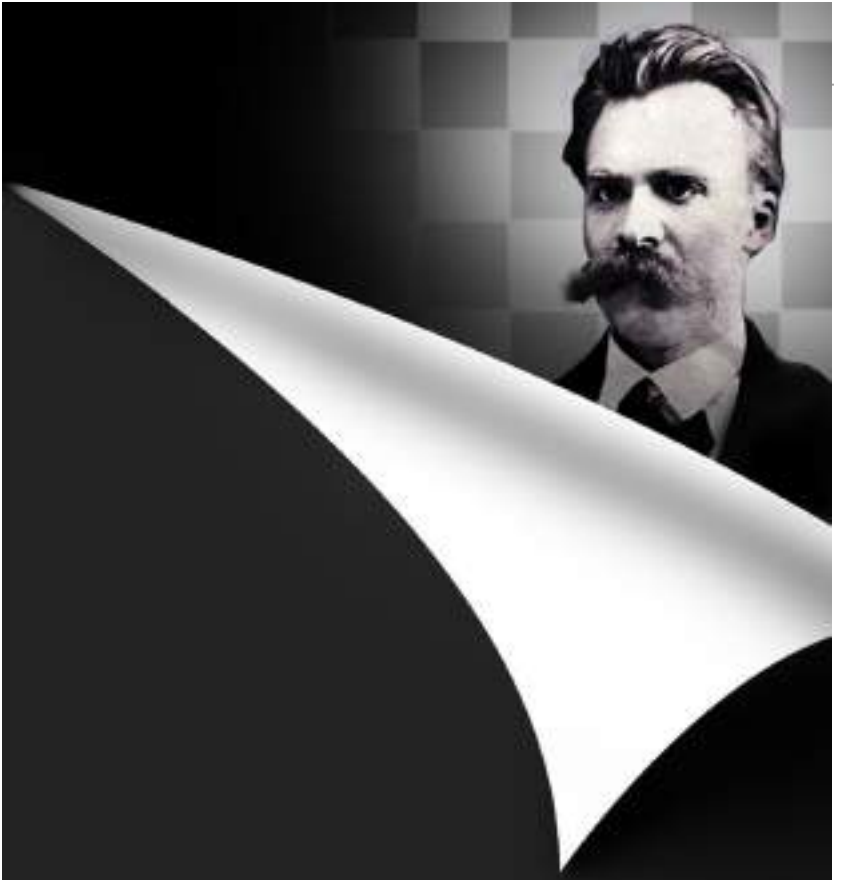
السَّعَادَةُ عِنْدَ بَرْتِرَانْدِ رِيسْلِ



«من بين كل أنواع الحذر، الحذر في
الحب هو الخطأ الأكبر الذي يمنع الوصول
للسعادة الحقيقية».

- برتراند راسل المحب للرياضيات
والعلوم والمنتطق، يخرج عن المؤلف
ليخوض نقاشاً جدلياً كالسعادة.

فكرته: يرى أن السعادة يمكن إيجادها
في الاستسلام للشعور العميق بالحب، ويبدو أن
العلم المعاصر يؤيد رأيه.



فريدريك نيتشه





«السعادة هي الشعور بأن قوتك تزداد»

-كتب الفيلسوف الألماني كتب كثيرا عن
أثر السلطة أو انعدامها في الخبرات
الحياتية للفرد.

- فيرى نيتشه ذو الشارب المميز يرى
أن السعادة تأتي من سلطة لدى الفرد على ما
حوله.



كونفوشيوس





«كلما تأمل الإنسان في الأفكار السعيدة
صار عالمه افضل»

- تردد مفهوم كونفوشيوس عن السعادة
على مر العصور، على سبيل المثال تجده في
كتاب «قوة التفكير الإيجابي»، وفي الدراسات
الحديثة في مجال العلاج النفسي السلوكي
الذي يساعد الناس في إدراك الارتباط
بين أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم.

- يعتقد كونفوشيوس أن السعادة «نبوءة
محققة لذاتها»، تتجلى في حياتنا كلما أوجدنا
الظروف المناسبة لتحقيقها.



سينيكا





«أعظم النعم للبشرية في أنفسنا وفي
متعاوننا. الرجل الحكيم يسعد بما لديه أيا كان
ولا يتمنى ما لا يملكه».

- سينيكا المحبوب من عباقرة الفلسفة
المعاصرة. فقد آمن بما يطلق عليه علم النفس
اليوم.

- يكون مركز «التوجيه» لدى بعض
الناس خارجيا، فيشعرون أن القوى الخارجية
هي ما يترشددهم، أما البعض الآخر يكون
مركز توجيههم داخليا.



سورین کیرکجارد

«الحياة ليست مشكلة تحتاج لحل، إنما واقع نعيشه».

- كيركجارد الفيلسوف الهولندي الذي
ألهم البشرية في القرن الـ١٩.

- السعادة تأتي من الانغماس في عيش
الحاضر والاستمتاع بالرحلة. وبمجرد توقفنا
عن الإستمتاع بالرحلة تتحول الظروف حولنا
إلى مشاكل تحتاج الحل، وإدراك أنها خبرات
نحتاج عيشها، يمكننا حينها استقاء الرضا
منها.



هنري ديفيد ثورو

«السعادة كالفراشة، كلما طاردتها
فرت منك، لكن إذا انشغلت عنها بأشياء
أخرى ستأتيك هي».

- ربما من المدهش أن تجد المؤلف
والفيلسوف المتعالي، والذي يدعو للعصيان
المدني، يتبنى موقفا من السعادة.

- شرح فكرته في «والدن» وأوضح أثر
مخالفة الفكرة المعتادة في السعي وراء
السعادة.

- يؤمن أن في تجنب العادة وربما
يصحابها التزام العشوائية يمكنه إيجاد شيء
أكبر أو معنى كوني للسعادة.

ما هي السعادة؟

هو سؤال كلاسيكي في الفلسفة، ظهر مع بدايات ظهورها، وما زال حتى الآن قيد الطرح، بداية يرى الفلاسفة أن غاية العيش هي الوصول للسعادة، ولكنهم يختلفون في الطريق الموصلة لها منذ القدم، حتى أن بعض فلاسفة عصر النهضة وما بعده أكدوا أن السعادة غاية لا تدرك، بل هي وهم يُبقي الإنسان حياً لا أكثر، وبالتالي هي خدعة الوجود. أما الفلاسفة الذين وضعوا نظريات للإجابة عن السؤال الفلسفي: ما هي السعادة؟ كانت إجاباتهم مختلفة ومتنوعة، وسنتناول هنا بعض الأجوبة التي قد تكون بالنسبة لشخص ما هي الإجابة التي تعنيه. في الفلسفة القديمة «فلسفة اليونان ما قبل أفلاطون» كان من أشهر النظريات التي تُعنى بالإجابة هي التي وضعها أبيقور، وهو فيلسوف يوناني رواقى، قال أبيقور:

إن السعادة هي الاعتدال ودوام الصحة، وفرّق أبيقور بين السعادة اللحظية، والسعادة الدائمة، وقارن بينهما، فوجد أن السعادة الحقيقية هي الدائمة، ورأى أن الأسلم ليصل الإنسان لهذه السعادة هو طريق الاعتدال المائل للزهد، فمثلاً يشعر الإنسان بالسعادة عند تناول الخمر أحياناً، ولكن سيلحق به ضرر إذا ما اعتاد تناولها على المدى الطويل، وبالتالي بالنسبة لأبيقور فإن هذه السعادة هي سعادة خادعة، وتتحول إلى تعاسة مع الزمن. أبيقور كان فيلسوفاً يحب الجمال، ويرى فيه سحراً، ويمكن أن يصنف من فلاسفة الجمال، إلا أنه كان أول من وضع مبدأ أن السعادة هي ما يعود على الإنسان بالنفع، وبناءً عليه تم بناء فلسفة النفعية على الأسس الأبيقورية التي تطورت فيما بعد، لتبتعد تماماً عن المبدأ الجمالي بالحياة، واهتمت بالمنفعة المادية الخالصة. في فلسفة عصر التنوير كان أشهر فيلسوف يبحث في موضوع السعادة بالتفصيل هو الفيلسوف «ايمانويل كانط» وهو من أهم الفلاسفة إطلاقاً في تاريخ الفلسفة كله، وقد بنى هذا الفيلسوف

العبقري أبعاداً أخرى للفلسفة غيرت وجهها تماماً، ويكاد يكون صاحب الخطوة الهامة في تغيير تاريخ الفلسفة، هذا الفيلسوف هو صاحب نظرية الواجب، وهي نظرية فلسفية عميقة، وفي جزئية السعادة رأى أن الإنسان يصل إليها في حال أدى واجبه الإنساني كما يراه بحرية، من خلال التزامه بمبادئه وعيشه وفقاً له، وبالتالي هو إنسان حر مسؤول، يمكنه أن يشعر بالسعادة، لتمكنه من عيش الحياة وفقاً لحريته.





الكنز الضائع

السعادة هي الكنز الضائع الذي يسعى الجميع للوصول إليه، إلا أن نسبة كبيرة ممن يبحثون عن السعادة المفقودة في أيامهم المعدودة على الأرض يفشلون في انتزاعها، واكتسابها، فيما يعيش البعض الآخر في سعادة رائعة جداً، تجعلهم قادرين على الإحساس بكل نفس يتنفسونه، وهم على قيد الحياة.

نصائح للحصول على السعادة

ربما ظنّ البعض أنّ السعادة يمكن أن تشتري بالأموال، أو بالبنين، أو بتعليق الشهادات العلميّة على الحائط، إلا أنّ السعادة الحقيقية ليس شرطاً لها أن ترتبط بما سبق ذكره، فكلّ هذه الأمور تعتبر كالأغلفة التي تغلف الإنسان وتلفه من جوانبه كافة، لكنها لن تمنحه سعادة دائمة على الرغم من أهميّتها، وإمكانية توظيفها في تحقيق السعادة الحقيقية إن أحسن الإنسان ذلك. السعادة الحقيقية تكتسب من خلال إيقاظ الروح، الروح فقط، ولا شيء سواها، فمتى وجد الإنسان روحه شعر بالسعادة الحقيقية التي لا تقدر بثمن، ولكن كيف يجد الإنسان روحه؟



العلاقة مع الله

من المفترض أنّ الدين وجد لخدمة الإنسان روحياً في المقام الأول، فمن وجهة نظر الأديان السماوية تحديداً، فإنّ العلاقة مع الله تدخل السكينة والراحة إلى نفس الإنسان، وتجعله قادراً على الشعور بلذة ليس من السهل اكتسابها من طرق أخرى، فبعض العارفين بالله ومن مختلف الديانات يكونون أكثر جمالاً روحياً، وإشراقاً، وسعادة من غيرهم، على الرغم من أنّ الله قد منع عنهم العديد من النعم؛ ذلك أنهم يعتبرون أنّ اتصالهم بالله هو أفضل نعمة رزقهم الله تعالى بها.

المرأة والرجل

تعتبر المرأة بالنسبة للرجل طريقه إلى الله، وطريقه إلى سعادة روحية أبدية، ونصفه الآخر الذي يكمله، وكذلك الأمر بالنسبة للمرأة، فهي ترى أيضاً في الرجل طريقاً إلى السعادة ونصفاً آخر يكملها، لهذا فالشراكة المبنية على التفاهم، والمودة، والحب، والرحمة هي أفضل هدية ونعمة يهبها الله تعالى لأي إنسان، حيث تدخل إلى نفسه سعادة حقيقية ربما لن يجدها في أي مكان آخر، ولكن بشرط أن يكون التقارب تقارب أرواح، لا تقارب أجساد فقط.

الفنُّ

من يحتقرِ الفنون وأثرها على الروح،
 وقدرتها على الارتقاء بالنفس، وإدخال السعادة
 إلى قلب الإنسان يعتبرُ جاهلاً بكل الموصفات
 والمعايير، فالبعد عن الفنون يدخل المجتمعات
 في حالة من التطرّف، والإقصاء الروحي،
 والسوداوية المتمثلة بارتفاع معدلات الجرائم،
 وانعدام الأمن بين الناس، فالفن عموماً لا
 يمكن إنكار دوره في إدخال السعادة إلى قلب أي
 إنسان يسعى لنيل السعادة الحقيقية.

العلوم والمعارف

الإنسان كائن تَوَّاق للحصول على أكبر قدر من الإجابات عن الأسئلة التي تدور في خلدِه، ولا يمكن الحصول على هذه الإجابات دون التبحر في مختلف أنواع العلوم والمعارف دون التقليل من شأن أي منها، فكلما استطاع الإنسان الإجابة عن سؤال يجول في نفسه كان ذلك أفضل؛ حيث يدخل ذلك إلى قلبه راحة لا مثيل لها، ولا سيما إذا كان الجواب يمنحه اطمئناناً كبيراً إزاء القضية التي يبحث عنها، ولا سيما أيضاً إذا كانت هذه القضية تتعلق بفلسفة حياتية إنسانية معينة.



كُنْ أَنْتَ فَقْطُ

لا يمكن لأي شخص يسعى لأن يكون نسخة
عن غيره أن يجد السعادة إطلاقاً، فالإنسان
كائن فريد من نوعه، لا يمكن استنساخ الفرد
منه كما هو، فالاختلافات حاصلة، والفروقات
طاغية حتى بين الأشقاء، لهذا فإنَّ أفضل من
يستطيع التعبير عن الإنسان هو نفسه، وإنَّ
أفضل من يجلب السعادة للإنسان هو نفسه
فقط.

ما هو طريقُ السَّعادةِ

أجمل الطرق التي يبحث الإنسان عليها في الحياة هو أن يجد السعادة، والسعادة يظنّها الجهّال ضرباً من المستحيل أو العبث الذي لا طائل من ورائه، فالسعادة لا يبحث أحد عنها، بل هي موجودة في حياة كلِّ إنسان، ولكن الإنسان الذي يريد أن يكون سعيداً يجدها بجانبه أينما ذهب، فكل من على وجه الأرض باختلاف الجنس ونمط الحياة والبيئة والثقافة وباختلاف كل شيء يبحث عن السعادة.

من منّا لم يرَ المشاق في حياته والصعاب؟ ولكن لو بحث قليلاً الإنسان لوجد السعادة في أبسط الأمور التي لم يكن يتصوّر أن تكون سعادته فيها، فالسعادة تتحقّق من الداخل، وطريق السعادة هو التفاؤل، أمّا المتشائمون فلا يعرفون الطريق، واليأس من الحياة يقتل كلّ شيء جميل، فهي صفة الضعفاء في هذا الكون.

الإنسان هو الذي يصنع سعادته بيده،
 وأقرب مثال بسيط: اثنان يمشيان في السيارة
 إلى العمل، والعمل مكروه غالبا لما فيه من تعب
 وضيق، ولكن الأول يشغل الأغاني ويستمتع في
 الطريق وهو مبتسم ومتفائل بيومه، والآخر
 متشائم يسمع الأغاني الحزينة ومتشائم من
 الحياة نتيجة موقف من شخص أو أمر ما، مع
 أن وقت الأول يذهب والآخر يذهب، ولكن بشعور
 مختلف، فالأول صنعها رغم قتلها، والآخر قتل
 نفسه قبل أوانها، فالحياة أقصر من أن يضيع
 الإنسان وقته فيها بالحزن والتشاؤم.

الطرق إلى السعادة

طرق السعادة بسيطة جداً، ولكن
اكتشفها من حولك وحوّلها إلى جميل، وهناك
طرق إذا سلكها الإنسان غمرته السعادة من كل
جهة وهي:

الطريق إلى الله : فالطريق إليه سعادة
وجمال وفرج بعد ضيق وراحة بعد تعب، فالله
جميل ورحيم بعباده الذين يكونون قريبين
منه، لم أجد في حياتي رحلة لأخفف عنها تعبتي
ومشقاتي مع أنني ذهبتُ إلى كل مكان، ولكن
عندما أتساءل: أي الرحلات كانت الأجل على
قلبي؟ أتذكر رحلتي إلى بيت الله الحرام مكة
المكرّمة، فهي رحلة المهمومين والمتعبين والذين
ضاقت بهم الأرض بما اتسعت، ما أجملها من
رحلة، لن أنساها طوال عمري وسأكرّرها مرارا
وتكرارا، فالصلاة هناك راحة لا يعلمها إلا من
يؤديها بكل خشوع.

الالتفات لما حولك : التفت - يا أخي وأختي- إلى حياتك، فرغم الحياة وتعاستها هناك شيء جميل ينتظر أن تلاحظه، هناك أمك وكم من محروم منها، وهناك أخوك وهناك أبوك وصديقك وحبيبك، فهناك أمور تمتلكها وتسعد بها وغيرك يتمناها، فالتفت لها، فإن لم تجدها فانظر إلى الأعلى، فهناك الله الأقرب إليك من حبل الوريد، مع الله تكون أسعد الناس، فغيرك تائه.

الإيجابية : شيء جميل أن يكون الإنسان إيجابياً، فمثلاً هناك شخصان تقدما إلى وظيفة ورُفض الاثنان، فالأول قال: لعل الله أراد لي خيراً منها ويمشي وهو يضحك، والآخر يكتئب ويقول: أنا حظي تعيس، أنا لا نصيب لي، ومن هذا القول، هنا الفرق بين نمطين من البشر.

الإصرار : الكل يبحث عن شيء بداخله وهو صعب لأنه اختاره، فمن أجمل السعادات التي رأيتها على الإطلاق هي النجاح والوصول إلى ما تريد، فكم تعبت في حياتي ولم أجد

الفرحة إلا عندما حققت ما أريده، مع أنني
خسرت كل من كان حولي، ليس لشيء، ولكن
لأنّ طريقي يختلف عن طريقهم، فلم أستطع
أن أصادف من أحبّ في طريقي، ولكن النجاح
تحملّ عناء قلبي وزال همّي في لحظات، والحمد
لله.



كيف تجدُ السَّعادةَ في نفسك

الحياة صعبة في مجمل أحداثها وأفعالها، ومن الطبيعي أن تكون كذلك، رغم أننا نعيش في واقع ملموس ملؤه التعب والحيرة، إلا أننا صممنا أن نحاول الاستمتاع بها قدر المستطاع، وكان لا بد من التعامل مع ما يحدث في حياتنا؛ حتى نتأقلم بالشكل الذي يحقق السعادة لنا، فالظروف التي نتعرض لها في حياتنا قد لا نستوعبها إلا بعد فوات الأوان، وربما بعد أن يكون الأمر قد وصل إلى حالة من اليأس، وعدم القدرة على التعامل مع الأمر بالطريقة الصحيحة.

السَّعَادَةُ النَّفْسِيَّةُ

كثير منا يبحث عن السعادة، ويعتبرها من أهم الغايات التي نحاول قدر المستطاع أن نصل إليها، ومهما بلغ الإنسان مراحل مهمة في حياته فإنه يشعر أنه يفتقد شيئاً ما، وللأمر علاقة وطيدة بما يحدث في حياتنا بشكل عام، فالسعادة مرتبطة بمدى القدرة على التأقلم، وسرعة التعامل مع الحياة بالطريقة التي تلي لنا حاجة معينة من الراحة النفسية بشكل أو بآخر، ولو نظرت إلى الأمر من منطلق آخر لوجدت أن أغلب الناس يعانون من عدم القدرة على التكيف مع الحياة، ويجدونها صعبةً ومعقدةً في الكثير من الأوقات، وهناك من ربط السعادة بأشياء ملموسة إن توفرت له شعر بها، وإن لم تتوفر جنح إلى التبرم بالحياة واليأس منها، ومن أهمها على سبيل المثال المال، فهناك من يعتبر السعادة التي يجلبها المال

المصدر الرئيس للحياة، وشريانها على نطاق واسع، فيما يعتبر البعض الراحة النفسية من أهم عوامل السعادة، إن توفرت كان الإنسان أسعد الناس، وهناك من يعتبر أن السعادة هي تلك الراحة التي يشعر بها بعد أداء الفرائض ولا سيما الصلاة، وكل مستلزمات الحياة التي تؤمنها العبادة، والبعض الآخر يعتبرها الرضا بالقليل، والقدرة على تدبير الأمور، وتوفير كل مستلزمات الحياة، وهذه أمثلة حية على ما تمثله السعادة في حياة الكثير من الناس، ورغم أن السعادة من الممكن أن نحققها لأنفسنا، إلا أننا نجد أنفسنا عاجزين تماماً، وغير قادرين على تولي هذا الأمر، مما يؤثر في قدرتنا بصفة عامة على متابعة الأمور بشكلها الصحيح، والتعامل معها بكامل احتياجاتنا

أخيراً، لتعيش حياة سعيدة خالية من
التعقيدات عليك أن تترك الأمور تسير وفق
الخطط التي وضعها الله لك، ولا تستهن بأمر
الله، فهو المنقذ والمخلص لك في جميع أمور
حياتك، وكن على استعداد لأن تتقبل الريح
والخسارة، ولا تبالِ بأي أمر قد تتعرض له،
واطلب العون من الله الذي لا تضيع عنده
الودائع، واحلم قدر المستطاع، واترك الحقيقة
لمن يريدھا، ولكن لا تسرح بنفسك كثيراً؛ حتى
لا تكون في حياتك بلا هدف، وهذا من ضمن
المفاهيم التي أردنا تركھا لنهاية المطاف، وهو
القناعة بأن كل خطوة نخطوها في حياتنا هي
مقدرة وفيها هدف يجب أن يتحقق، حتى نشعر
بأننا لا نعيش عبثاً.



كيف تجدُ السعادةَ في قلبك

السعادة من الممكن أن تتبع من قلب الإنسان نفسه، فهو الشخص الوحيد القادر على الاعتراف بأن لديه ما ينقصه في هذه الحياة، وهو وحده يعلم ماذا يريد من الأيام، فكل ما في الأمر يختلف من إنسان لآخر، فمتطلبات حياتنا تختلف من شخص لآخر، كما أننا لا نستطيع أن نتجاهل كم السعادة التي من الممكن أن نحصل عليها إن رضينا بما كتب الله لنا في حياتنا.

كُنْ مَنْفَتَحَ الْقَلْبِ

عليك أن تكون منفتحاً بقلبك وعقلك،
وأن تستمع إلى الأوامر التي تصدرها روحك؛
لأنها هي السبيل الوحيد لك لتثبت فيها قدرتك
على مواجهة الحياة بشكل أو بآخر، وقدرتك
على اتباع الحياة كما هي تجعلك تستمتع بكل
لحظة فيها.

«القناعة كَنْزٌ لَا يَفْنَى»

كن على اقتناع أنك خلقت في هذه
الحياة، وفي هذه المنطقة، وعلى هذه الشاكلة،
بإرادة الله سبحانه وتعالى، لذا يجب أن تخضع
لأمر الله، وتتكل عليه، ولا تكن حسوداً أو غيوراً،
أو ناقماً على نصيبك من دنياك، وتقبل أن الله
وضعك في هذا المكان وفي هذا الظرف؛ ليختبر
قدرتك على متابعة المشاكل التي تعترضك،



فإن كنت مقتنعاً استطعت أن تثبت لنفسك
أنك قادر على إيجاد السعادة التي تستحقها،
فالقلب الذي يملك القناعة لا بد أن يمتلك
سعادة لا تفتنى،

استغل كل لحظة في حياتك

حاول أن تتقبلها كما هي، ولا تقل من شأن نفسك، أو تكون معترضاً على حكم الله، فالدقيقة التي تمر يجب أن تكون معقلاً لها، أنها ستكون عليك لا لك، وعليه لا بد أن تستغل كل الأوقات في حياتك؛ حتى تكسب نقاط القوة في الأوقات التي كتبها الله لك، ولا تبك على الأوقات التي رحلت، بل اجعل كلمة (لعله خير) صديقاً لك، ولا تحزن على ما ضاع منك؛ لأنّ الذي يذهب هو بالأصل لم يكن ملكاً لك، فلا تبك، وقف حامداً لله، شاكراً نعمه، وراضياً بحكمه وقضائه.

استقبل يومك بابتسامة

إنَّ ابتسامتك هي عنوان الأمل والتفاؤل، فالنبي صلى الله عليه وسلم قال: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، فهذا أمر أثبتت صحته فعلاً؛ لأنك كلما تبسمت في وجه الآخرين دلّ على أنك قربت إليك عدداً لا بأس به من الناس، وأحبوك، والله سبحانه إن أحب عبداً جعل عبادته يحبونه، وكن دائم الابتهاج، وحاول أن تخفف عن المظلوم والمحزون والمتعب، فإنك إن لامست أوجاع الناس أحبوك، كما أنك ستشعر أن الحياة لا قيمة لها أن تضيع هباءً بدون أن تتمتع بكل دقيقة بها، وحاول أن تستغل وقتك في العمل من أجل السعادة، وعلم الآخرين معنى العمل والسعادة، وبت في قلوبهم حب الحياة، والقدرة على العطاء، فهذا يجعلك قادراً على نمط جديد من البشر، سيساعدونك في الوصول إلى أعلى المراتب بسرعة وقوة.

السعادة كلمة صغيرة، ولكنها تحمل كل المعاني التي تعتمد عليها الحياة، فالسعادة مشتقة من الراحة، والقدرة، والاستقلالية، والمتعة، والنشوة، والشهوة، وكل الأشياء التي يشعر الإنسان أنه لا يقوى على العيش بدونها، وأنها مثال حقيقي من أمثلة الحياة الصحية العملية، ولو نظرت في التاريخ منذ القدم لوجدت أن بعض الشعراء القدامى قد تغنوا بالسعادة، فوجدوا التعاسة في بعد المحبوب عن الحبيب، ووجدوا السعادة في القدرة على كسب قلب الفتاة، والارتباط بها، وكانت هذه أولى ملاحظات الإنسان عن مفهوم السعادة الذي ارتبط بالعديد من الأمور التي من أهمها مفهوم الحياة بشكل أو بآخر، والمطلع حقاً سيعلم جيداً أن الإنسان لا يستطيع أن يتابع يوماً واحداً في حياته بعيداً عن الأصدقاء والأهل والأحبة، ومن منظورهم فهذه هي السعادة البحتة التي من الممكن أن يحصل عليها الإنسان، فالجنة بدون ناس لا يمكنها أن تداس كما قال المثل القديم، وعليه فإن السعادة تكمن في مقدار

وكمية الأشخاص الذين حولك، والذين تحمل لهم في قلبك معاني الحب والوثام بشكل أو بآخر.

من منا لا يسعى لأن يكون سعيداً في حياته، فالسعادة هي مطلب الجميع، والسعادة هي الحالة النفسية التي تلازم الإنسان وتجعله مرتاحاً مطمئناً يتمتع بحياته وبالعلاقاته مع الناس بدون منغصات، والناس تسعى للسعادة لأنها تعطي الإنسان طاقةً إيجابية تجعله دائماً متحفّزاً للبذل والعطاء، كما أن وجود عنصر السعادة في حياة الإنسان له آثارٌ عجيبة في النفس، حيث يشعر الإنسان بالسلام الداخلي والاطمئنان الذي يحمله على حبّ الناس والتعامل معه بودّ واحترام، والمجتمع السعيد هو المجتمع الذي ترى فيه النظام والانتظام في شؤونها كلها، والمجتمع السعيد هو المجتمع الذي يعيش أفرادُه في رغدٍ من العيش، حيث تتوفر للناس أسباب الحياة الكريمة، ووسائل الترفيه من مرافق وغيرها، فعنصر المادة هو عنصر أساسي بلا شك لإيجاد السعادة

في نفس الإنسان، ولكنه ليس الوحيد، كما أنّ هذا العنصر قد يتحوّل إلى سببٍ من أسباب التّعاسة إذا أسيء استخدامه، أو إذا أصبحت نظرة الناس إليه نظرةً تعتبره غاية لا وسيلة، فما هي أهم الوسائل التي تصنع السعادة؟ وما هي الطريقة للوصول إليها؟

الإيمان بالله تعالى يترك في النفس طمأنينةً عجيبة حين يشعر الإنسان بأنّ الله تعالى معه على كلّ حال، فإذا أصابته مصيبة أو كرب ثمّ دعا الله تعالى وذكره فإنه يعلم بأنّ الله تعالى هو الوحيد الذي سيزيح همّه ويفرّج كربته، والمسلم يعلم بأنّ حياته مقدّرة من عند الله، وأنّ رزقه وأجله مقدران له من الله تعالى منذ كان الإنسان في بطن أمه، بالتالي يطمئن إلى مصيره، فيسعى لأن يرضي الله تعالى حتّى يرضيه، وقد رويت قصص كثيرة عن العابدين الذين وجدوا قمة السعادة في عبادتهم وقيامهم وخلوتهم مع الرحمن، حتى قال أحدهم: لو علم الملوك ما في قلوبنا من السعادة لجالدونا عليها بالسيوف.

ولكي يحصل الإنسان على السعادة عليه أن يتخلص من الطاقة السلبية التي تدمر نفسيته وتجعله فريسة سهلة للأمراض النفسية، ويكون التخلص من الطاقة السلبية من خلال الاختلاط بالناس ومجالستهم، وتعلم كل ما هو جديد في الحياة.

وأخيراً على من يبحث عن السعادة أن يضع هدفاً يسعى لتحقيقه في الحياة، ذلك أنّ الوصول إلى الهدف وتحقيقه يبذل الجهد والعمل يعدّ نوعاً من أنواع النجاح الذي يبعث في النفس السرور والفرحة، فعلى الإنسان أن يضع أهدافه في الحياة حتى يشعر بقيمته ونجاحاته.

كيف تحصل على السعادة

كلنا في هذا الكوكب نبحث عن السعادة الحقيقية بمختلف أشكالها، وجميع تصرفاتنا اليومية تدلّ على ذلك، لِرغبة غريزية وُجدت داخلنا، ورغم أنّه لا توجد وصفة سحرية جاهزة للحصول على السعادة، ولكن هناك سبع خطوات عمليّة تساعدك بشكل كبير لتحقيق هذا الهدف:

حافظ على تبيّسك الدائم: إنّ أول خطوة كي تحصل مقداراً جيّداً من السعادة هو نشر أبسط أسبابها أيّ الابتسامة؛ فأنت حينما تبقى مبتسماً فأنت تشر علامة من علامات السعادة، فهي تذكرة مجانية لقلوب الآخرين، وبالتالي كسب ودّهم وعلاقات اجتماعية طيبة؛ فأنت تُحقّق جانباً فطرياً لحاجات اجتماعية تشعرك بأمان يترك داخلك السعادة.

ابتعد عن الانتقاد الجارح لنفسك ولغيرك:
فجلد الذات والآخرين يُسبب لك ضيقاً مجهولاً
في نَفْسِكَ وشعوراً بالذنب، حتى لو لم تظهره
علانية.

لا ترضَ بالفراغ: إنَّ شعورك بالفراغ
وعدم إنجاز أي مخططات فعلية يجعلك
تشعر بالتعاسة؛ فكلما زاد منسوب إنجازاتك
لخطئك بطريقة جيدة زاد رضاك عن نفسك،
وبالتالي سيرتفع منسوب السعادة لديك، لأنك
تحقق شيئاً فريداً ومفيداً لهذا العالم.

توجّه للعمل التطوعي: لا تقتصر أهمية
العمل التطوعي على من تساعده فقط، بل
تتعداها وتكون مفيدة للمتطوع نفسه ولربّما
بشكل أكبر؛ لأنك حين تساعد غيرك تتخلص
من محور «الأنا» وتسمو إلى محور «الآخر»
ولهذا تجد أنك حينما تساعد غيرك؛ فأنت
تساعد نفسك أولاً.

اقضِ وقتاً أطول مع عائلتك: لأنَّ أوَّل أسباب سعادتك هو وجودك داخل أسرة، وبالتالي فإنَّ زيادة سعادتك ترتبط بوجودك قربهم والتفاعل معهم والاستمتاع بمختلف الأنشطة الاجتماعية والترفيهية معاً، لذلك حاول ألا تتشغل بحياتك المهنية عنهم.

جد هوايتك المفضلة ونشاطك الخاص بك: حينما تجد هواية مناسبة لك مثل لعب كرة القدم، مشاهدة فيلم، قراءة كتاب، رسم لوحة فإنها تُشكِّل فسحة لروحك ومساحة خاصة لك وحدك، وتخلق جواً مناسباً لسعادتك؛ لأنَّك حين تبذل وتطوِّر نفسك في هذا النشاط ستجد أن السعادة تغمرك.

عش بإبداع: إنجازك لأعمالك هو أمر رائع، ولكنَّ الأفضل من ذلك هو إنجازها بإبداع وابتكار طرق تعبر عن شخصيتك المميزة والمختلفة، لأنَّ ما يجب أن تعلمه أنَّ مساحة إبداعك تضمن لك نبعا لا ينضب من السعادة، فأنت تشكِّل شخصيتك وتصبِّها بشكل واقعي في حياتك؛ فتكسب بصمة وحضورا يشعرك أيضاً بالسعادة.



كما ذكرنا فإنه لا توجد وصفة واحدة
نجمع فيها السعادة بمفهومها الكبير وجوانبها
الواسعة، ولكن هذه الخطوات تساعدنا على
التقاط السعادة، لنجعل منها نهجا طبيعيا
لحياتنا.

كلامٌ عن السَّعادة:

تعتبر السعادة مطلبا و رغبة و حاجة أساسية يبحث عنها الجميع ويتمنى تحقيقها في مختلف المجالات، و كل إنسان له نوع خاص من السعادة، و حسب ما يريدُها و كما يراها، قد تكون السعادة بالنسبة لشخص هي جمع المال و العيش برخاء و التمتع بوساطته في كل شيء بالحياة مثل شراء سيارة فخمة، أو شراء ملابس باهظة الثمن وغير ذلك.

و ربما تكون السعادة هي القرب من الحبيب و إكمال الحياة معه بنهاية علاقة تتكامل بالزواج، و قد تكون بإكمال التعليم و الحصول على أعلى المراتب العلمية أو تقلد بعض المناصب.

أشياء كثيرة يرى فيها الإنسان أسباباً
للسعادة، لكن السعادة الحقيقية تكمن في أن
يكون قلب الإنسان عامراً بحب الله سبحانه
وتعالى، فيعيش المرء براحة وطمأنينة ورضا
وقناعة، فلا يلتفت كثيراً للأشياء المادية،
لأن السعادة الحقيقية هي راحة البال وطاعة
الرحمن.

أين نجد السعادة

السعادة

لا يمكنك في ركودك وسكونك أن تجد السعادة، هي لا تأتيك راضية لتلقي بنفسها بين أحضانك، إن كانت هذه الفكرة تلوح في ذهنك دوماً فعليك أن تعلم أنك ستبقى رهن تعاستك التي اختزلتها في ذاتك دون أن تدري، السعادة لا تكون وحدها، لا بد من مُوجد يهيئ تفاصيلها على مقاسه لتصلح له، فأنت صانع بهجتك لا الآخرون، فكر بأسباب ابتسامتك لتنهض من خمورك هذا حاملاً كل همتك، لكن هناك مقدمات أساسية تيسر لك ما تريد؛ حيث تهيك الفكرة الكبرى التي تُبنى عليها سعادتك الحقيقية.

المعرفة

لعلّ المعرفة هي أهم أسباب السعادة،
 اقرأ كتاباً تشعر بأنك فتحت جزءاً من العالم
 كان من قبل مُغلقاً ومظلماً، فهي تقوم بإنضاج
 أفكارك، تجعلك تتبنّى أفكاراً جديدة وتتخلّى
 عن أخرى بالية؛ لأنّك أصبحت تدرك بأن
 بقاءها لن ينهض بك، بل كان سيودي بك إلى
 غياهب الجهل التي تُفقدك الانشراح، المعرفة
 ستزرع فيك الثقة بنفسك، كونك تدري مكان
 وجهتك، ومَن يدرك مكان وجهته فسيسير إلى
 هدفه رافعاً رأسه ليلقى سعادته، والجاهل من
 يسير متخبطاً بكلّ شيء حوله.

الإنجاز

تكونُ جالساً على الأريكة أمام التلفاز
تنتقل من فيلم إلى فيلم، ومن مسلسل إلى
آخر، فتمضي الساعة تلو الأخرى ليمضي اليوم
كاملاً، وعلى السرير تُسائل نفسك، ماذا فعلتُ
اليوم؟، لن تجد شيئاً يُذكر لترويه لأحدهم،
أو يجعلك تترك بصمةً في هذا العالم تشعرك
بالفخر الذي سيكون منبع سرور كبير.

القيام بما هو جديد

تعتاد يومياً على الذهاب إلى عملك
في وقتٍ معيّن، وترتاد الحديقة ذاتها عندما
تصاب بالضجر، وتلبس ملابسك بألوان تتكرر
غالباً، أي إنّك تمضي حياتك وفق الروتين
الذي يفتك بجمالية يومك، عليك أن تخرج عن
المألوف، أن تقوم بشيء لم تقم به من قبل، كأن
تذهب في رحلة صيد مثلاً.

وجود أصدقاء إيجابيين

لم نخلق وحدنا في هذه الكرة الأرضية الضخمة، لو كنّا كذلك لاعترانا الإحباط والملل، كوّن علاقات وصدقات مع أناس لديهم القدرة على بث روح التفاؤل في قلبك وتشجيعك في كل خطواتك، فوجود مثل هؤلاء حافظٌ لسعادتك؛ فالحديث والخروج معهم يكوّن لديك حاجزاً ضد أي حالة بؤس.



الرياضة

أنت عندما تستيقظ من النوم كلَّ صباح
وتستعدّ للمشي مدّة ساعة قرب بيتك، بعد
ذلك ستشعر بولادة يوم جديد يُخبئ لك في
جعبته كلَّ جميل، فتمتلئ بالنشاط الذي يمدّك
بالرغبة المملوءة بالحب للقيام بأيّ عمل،
وبالتالي ستشعر بلذّة السعادة.

وصايا تساعدك على الاستمتاع بالسعادة المرجوة

يعتقد البعض بأن السعادة بعيدة المنال عن الإنسان، وصعبة التحقيق، ولكن نقدم لكم بعض الوصايا التي تساعدكم على الاستمتاع بالسعادة المرجوة، وتذوق طعم الحياة والراحة الحقيقية. وهذه الوصايا هي:

- كن مؤمناً بالله عز وجل، فكلما قوي إيمانك زاد إحساسك بالسعادة الحقيقية، وكلما قل إيمانك زاد شعورك بالقلق والكآبة والملل والحزن.

- كن مؤمناً بالقضاء والقدر، وكن صابراً على ابتلاء الله لك، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير؛ إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

- تعايش مع الواقع، وعشه بعقلانية،
ودع للراحة قسطاً كبيراً، وتناول طعامك جيداً.
- اجعل لنفسك هدفاً في الحياة، لكن
ابتعد عن أن يكون هدفك ذاته الطمع، وضع
لحياتك فلسفة التعاون مع المجتمع والجماعة.
- تقبل الحياة على عيوبها، فمهما رغبت
واشتهيت فلا تقنط منها واقبلها كما هي.
- لا تحمل الأمر أكثر من اللازم، ولا
تترك الإخفاق يثبط من عزيمتك وهمتك،
واحرص على تشجيع ذاتك بنفسك في الأزمات
والمحن التي تواجهك.
- لا تتباطأ في اتخاذ قراراتك أو تتلأأ
فيها، واحرص على تحمل المسؤولية من عواقب
تلك القرارات، مهما كانت نتائجها، دون أن
تخاف أو تذعر منها.
- تعايش مع الحاضر، ولا تترك الأفق
البعيد يتعدي حدود ٢٤ ساعة، كما قيل: «إن ما
فات مات، وإن كل ما هو آتٍ آتٍ، ولا يعلمه إلا
الله وحده».

- لا تثقل كاهلك بهموم الدنيا، ولا تحملها ما لا طاقة لها به، فتعلم أن تضحك، وتروض نفسك دائماً على المرح، وإشراك من حولك بالابتسامة.

- لا تفوت المناسبات المرحية والسعيدة، فهي تزيد من ابتهاجك وانشراحك، وصب كل اهتماماتك في كثير مما يجلب لك التسلية، ولا تنظر لعملك بأنه سيجلب المتعة دون أن تهتم به.

- اجعل لحياتك البساطة، وبسطها بكل ما في وسعك، وابتعد عن كل ما هو تافه.

- تعود على النشاط في العمل، وكن شخصاً عملياً، فإن كانت أمورك لا تجري كما ترغب فحاول أن تغير ما أنت عليه في هذا الوقت، كالتنزه أو اللعب أو التسلية، المهم لا تجلس وأنت مكتوف الأيدي.

- دع عنوان حياتك الأساسي هو المرح وهدوء البال من المصاعب التي لا طائل من ورائها. السعادة موجودة في ذاتك، فلا تسافر

لتطلبها، فكل شخص لديه قواعد وأساسيات السعادة، ولكن الغالبية العظمي لا يراها، ولا يفكر في أن ينظر إلى نفسه، بل دائماً ينظر إلى غيره، لذلك حاول أن تبحث عنها في داخلك، لا في الآخرين.

أخيراً كن جميلاً تر كل ما في الوجود
جميلاً.

قال الشاعر إيليا أبو ماضي:

أيُّ هذا الشَّاكي وما بك داءٌ كُنَّ جميلاً ترَ
الوجودَ جميلاً

قالوا عن السَّعادة

السعادة أبعد من أن تكون حالة دائمة؛
لدى إنسان يمتلك إحساساً بالأشياء. - خوليو
كورتاثار

يبدو أن أسمى تعبير عن السعادة أو
التعاسة هو الصمت؛ فالعشاق يفهمون بعضهم
عندما يصمتون، أما الخطبة الحارة المشبوبة
الملقاة على القبر فلا تؤثر إلا في الغرباء، بينما
تبدو لأرملة المتوفى وأولاده باردة تافهة.

- أنطون تشيخوف

لقد أصبحت أشك دائماً في أن هذا
الميل الغريزي للحزن داخلنا هو من ثمار
تربية خاطئة في بيئات أسرية حزينة تستجيب
لدواعي الحزن بأكثر مما تستجيب لدواعي
السرور، وتستغرب السعادة وتتوقع لها دائماً

نهايات مأساوية، بل وتتوجس من السرور خوفاً
مما سوف يليه من أحزان.

- عبد الوهاب مطاوع

الخائب الذي ألقى بنفسه إلى الشارع
من شقة في الطابق العاشر وفي أثناء سقوطه
راح يرى عبر النوافذ حيوانات جيرانه
الخاصة، المآسي المنزلية، علاقات الحب
السرية، لحظات السعادة الخاطفة التي لم
تصله أخبارها أبداً، بحيث أنه في اللحظة التي
تهشم فيها رأسه على رصيف الشارع كان قد
غير نظرتة للعالم كلياً، وكان قد اقتنع بأن تلك
الحياة التي هجرها إلى الأبد عن طريق الباب
الخاطئ كانت تستحق أن تعاش.

- غابرييل غارسيا ماركيز

ولكن عذراً، هل أنت سعيد؟ فليكن
السؤال أقل قسوة : هل أنت راض عن نفسك؟
ماذا تعنين؟! أعني أنني اكتشفت أننا نحن الذين
نبالغ في سرعتنا ونحن نركض خلف السعادة،
نكتشف أننا تجاوزناها أحياناً وخلفناها وراءنا

دون أن ننتبه، ولذا فإن مواصلة ركضنا هو في الحقيقة شكل من أشكال العمى، إلا إذا كان الركض هو السعادة ذاتها. هل فكرت في ذلك؟ لا لم أفكر، لكنني معك، بقاء المرء متجمداً في مكان واحد لا يمكن إلا أن يكون هو الشقاء.

- إبراهيم نصر الله

ألا يستطيع هذا الدهر الغادر أن ينام ساعة واحدة عن هذا الإنسان؟ ألا يستطيع أن يسقيه كأساً واحدة لا يخالطها كدر ولا يمازجها شقاء؟ ألا يستطيع أن يحرمه السعادة بتاتاً فلا يذيقه من كأسها قطرة واحدة ما دام يريد أن يمنحه اليوم ليله غداً؟

- مصطفى لطفي المنفلوطي

حين أنظر إلى الماضي، إلى السنوات التي أضعتها عبثاً وخطأ، ينزف قلبي ألماً، الحياة هبة، كل دقيقة فيها يمكن أن تكون حياة أبدية من السعادة! فقط لو يعرف الأحياء هذا، الآن ستتغير حياتي، الآن سأبدأ من جديد.

- فيودور دوستويفسكي

وإذا كانت السعادة هي الغاية التي
يريدها كل إنسان فإن أحداً لا يعرف -
بالضبط - ما تعنيه كلمة السعادة، إنها مثل
الصحة نحسها ولا نعرف ما هي، إنها مثل
الكهرباء نعرفها ولا نراها، فالسعادة ليست
برتقالة نقطفها ونقشرها ونأكلها بعد ذلك،
إنها مجموعة أشياء معاً. - أنيس منصور
قيل: قويُّ هو الحب كالموت!

قلت: ولكن شهوتنا للحياة ولو خذلتنا
البراهين أقوى من الحبِّ والموت، فلننه طقس
جنازتنا كي نشارك

جيرانتا في الغناء ، الحياة بديهية وحقيقية
كالهباء .

- محمود درويش

ابحث عن السعادة داخل نفسك

هل تودّ أن تكون سعيداً؟ بوسعك أن تكون كذلك، ولكننا في الأغلب نخفق في الحصول على متسع من الحياة بتمسكنا بتوافه أمورها. إن بوسع كل امرئ أن يكتسب السعادة، فهي في كثير من الأحيان في متناول اليد، ولكننا قد لا نراها، ومن ثم لا نستطيع الوصول إليها، ولكي نجد السعادة ينبغي أن نتقّب في داخل أنفسنا، لأن السعادة تتبع من الداخل عبر جهودنا ومعتقداتنا الشخصية.

السعادة ينبوع موجود في داخل كل منا، ولكن علينا فقط اكتشافها والوصول إليها، وفي هذا السعي وراء السعادة يتحتم أن نتذكر باستمرار قول شكسبير في مسرحيته «ماكبث» : «إن التافه باطل، وكل شيء قد أنفق، حيث تبلغ رغبتنا دون كفاح» وأن نتذكر أيضا قول



د. جيمس باري: «إن سر السعادة ليس في أن
يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي أن
يعمل.»

الشعورُ بالظلم

بعض الناس لديهم كلّ الأسباب ليكونوا سعداء، ولكنهم يلحّون على الاعتقاد بأنهم غير سعداء، وأولئك الذين يستمرون بالشعور أنهم مظلومون إنما يوصدون الباب دون السعادة، في حين أن بإمكانهم الاستمتاع بغناها بكل يسر. يقول الشاعر دوغلاس مالوك: «ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة، وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبداً، أنا أعرف العصفور، لا تقلّ زقزقته ومرحه عندما لا يعثر على غير كسرة خبز، ينبغي لك أن تؤمن بأن الرياح ستهبّ، أن تؤمن بالعشب في أيام الثلج، أه لا هو ذا السبب الذي من أجله يمكن للعصفور أن يزقزق، ففي أحلك أيامه تراه يؤمن بالربيع.

ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة، فالسعادة ليست شيئاً ظاهرياً، الربيع لا يمكن أن يصنع

الأغنية، حسب رأيي بقدر ماتصنع الأغنية
الربيع، أجل، إن قلب الإنسان يمكن أن يجد
القناعة، إذا رأى الفرح على الطريق الذي
يسلك. إنه الفرح الذي أمامه عندما كان عليه
أن يحزن، لأن الفرح هو هناك، ولكن عليك أن
تؤمن بذلك»

معنى السعادة

إن السعادة هي الحالة الذهنية للقناعة، وهي نتيجة الملائمة الناجحة مع العالم على حقيقته. إنها نتيجة كون الإنسان مفيدا ومساهما في رفاهية الآخرين وسعادتهم. يقول سدني سميث: «لماذا ندمر السعادة الحاضرة بشقاء يمكن ألا يحدث أبدا؟ ذلك أن لكل حزن واقعي عشرين ظلا، ومعظم هذه من صنعك أنت.

ابتسم، «إن الابتسامة كالموسيقى تترىث في صميم القلب، وحيث يسمع لحنها، تتلاشى شجون الحياة»

ويقول شكسبير: «إن الفضيلة وحدها هي السعادة في هذا العالم. ويقول السيد «فليب سدني»: إن العمل الطيب هو العمل السعيد الوحيد الأكيد في حياة الإنسان، ينبغي لنا أن نعلم أن متع التفكير والصدق والإحسان لن تسقط علينا كقطرات الندى على الزهرة،



دون جهد من جانبنا، فالعمل واليقظة والمثابرة
ونكران الذات والشجاعة والجلد هي العناصر
التي يتكون منها الفرح».

إن العالم مليء بأشياء كثيرة، وأنا على
ثقة أنه ينبغي لنا أن نكون سعداء كالمملوك، على
حد تعبير الروائي روبرت لويس ستيفسون:
«عش من أجل شيء ما، ليكون لك هدف، وهذا
الهدف اجعله دائماً نصب عينيك. «فأنت إذاً
كالزورق الذي لا دفّة له».

سرُّ الابتسامة

إذا وجدت أدنى صعوبة في رسم
الابتسامة على وجهك فاحتفظ بقلبك باسمًا،
فعندما يبتسم قلب الواحد منا فإنه يمتلئ
بالابتسامات والسعادة، بحيث أن ملامحه
تبتسم كلها.

فابتسامات القلب المبتسم ليست باردة
ولا كاذبة، وبالتالي فالأفكار تستطيع أيضا أن
تؤمن السعادة.



كيف تبحث عن السعادة وتعثر عليها؟

السعادة تبدأ منك بعيداً عن تأثير الظروف الخارجية والأشخاص المحيطين بك. أنت قادر على أن تسعد نفسك أو تشقيها باختياراتك، بالطباع التي عودت نفسك عليها.

فإذا اخترت أن تستسلم للأفكار السلبية، وتعودت على الكسل وقلة المبادرة، واستسلمت لما آلت إليه حالك من دون مقاومة منك وسعي للتغلب على الظروف، ورميت كل المسؤولية على عاتق حظك السيئ، واستخلصت النتيجة بأنك تعيش الحظ فالنتيجة بالتأكيد هي أنك تشقي نفسك. إن هذا الكلام لا ينفى بالطبع وجود ظروف قاهرة تفرض نفسها على حياة أي إنسان وتسلبه سعادته وطمأنينته، إنما كيفية التعامل مع هذه الظروف ومقاومتها أو التماشي معها بما يعيد لك الاستقرار، ومن ثم يقودك إلى الأفضل هي مسؤوليتك أنت.

أن تحسن الظن بربك وتغير ما بنفسك
 من تشاؤم وسوداوية، أن تفكر بالحلول بدلاً من
 أن تضيع وقتك في لطم خدك وندب حظك، أن
 تستعين بالله بقلب نقي مؤمن، أن تغير العادات
 والطباع التي دفعتك للأسوأ، كل هذه الأمور
 من شأنها أن تجعلك القوي المقاوم للظروف،
 بدلاً من أن تجعل منك البائس الضعيف.

الله خلق كل واحد منا بذات مستقلة،
 واختار بمشيئته أن يترك لنا الحرية بأن نؤمن
 أو نكفر به، ولو شاء لأجبرنا جميعاً على الإيمان
 به، إنما اختار لنا الحرية والمسؤولية الناتجة
 عن هذه الحرية. فالله سيحاسبك بناءً على
 اختياراتك أنت. فانتبه لاختياراتك في الحياة،
 ولا تسمح لأحد بأن يجرك إلى الخطأ. أنت
 مسؤول عن نفسك وعن قراراتك في الحياة،
 فاهتم بنفسك، أحبها، أصلح عيوبها قدر
 المستطاع.

إذا كنت من النوع المتقاني المضحى
 بشكل مبالغ به، وتنتظر تقدير الآخرين فاعلم
 أنك تُسير نفسك طواعية في طريق الإحباط

والشفقة على النفس. افعِل الخير لوجه الله،
واعلم أنه سبحانه لن يضيع أجرَكَ، ولا تنتظر
الرد من أحد لكي لا تُخذل.

قال الحطيئة:

مَنْ يَفْعَلِ الْخَيْرَ لَا يَعدَمُ جَوَازِيَهُ لَا يَذْهَبُ
العُرفُ بَيْنَ اللَّهِ وَالنَّاسِ

أخلص نيتك لله في أفعالك، ولن يضيع
لك عمل حسن إطلاقاً. الله يعلم كيف يرد
إليك بثواب أكبر مما قدمته.

فكر بنفسك ولا تنتظر أن يفكر الآخرون
بك، أسعد نفسك ولا تنتظر سعادتك من
الآخرين. هذا الكلام لا يعني مطلقاً أن
الدنيا كلها مصالح، ولا يوجد من يقدر تعب
الآخرين لأجله، فهذه الأفكار تشاؤمية وغير
منصفة. إنما الخطأ في أن تكون اتكالياً على
الناس، رابطاً سعادتك بما يقدمونه لك من
أموال ترضيك وتفرحك. أو أن تكون متفانياً مع
غيرك، متناسياً نفسك، وفي الآخر تطلب منهم
الرد بالمثل، ولن تجد مطلبك غالباً.

من الناس من يعتقد أن إكرام الإنسان
لنفسه وتجنبه ما لا يطيق أنانية وهذا خطأ
بالتأكيد. إن كل إنسان عاقل يعلم تماماً حقوقه
وواجباته، ولا يفرض بأي منها. فلا يتجاهل
واجباته ولا يفغل عن حقوقه.

كم نسمع شكاوى من ناس يتحسرون على
ما مضى من عمرهم وهم يقدمون التضحيات،
دون أن يجدوا الرد على أفعالهم. تناسوا
أنفسهم فلم يجدوا من يتذكرها. لم يعلموا
أنهم هم المسؤولون عن أنفسهم. فإذا تناسوها
وتنازلوا عن حقوقها طواعيةً لن يجدوا من
يردها إليهم في غالب الأحوال.

والفكرة المراد إيصالها هنا أنه لا ينبغي
لك أن تشفق على نفسك أو أن تجعلها عرضةً
للسفقة. فإن كنت فاعلاً الخير فافعله بثقة
وأنت على يقين أن الله لن يضيع أجر إحسانك،
ولا تنتظر المقابل من الناس، فتوقع نفسك في
متاهات خيبات الأمل والصدمات.

كن مؤمناً قوياً بكل ما تحمله هذه الكلمة
من معنى، كن واثقاً بعدل الله وكرمه، واثقاً

بنفسك، محترماً ذاتك. فاحترامك ذاتك سوف ينعكس بالتأكيد على نظرة الناس إليك. لاتمتعت بنفسك بصفات سيئة. ولا تسخر من ذاتك، ولا تسمح للآخرين بالتقليل من شأنك، ضع حداً لمن يتمادى في حقك.

أما لمن يعاني من خيبات الأمل تجاه بعض الناس فيتملكه الشعور بالإحباط والنقمة على الناس، ويتخذ قناعات متطرفة بأنه لا خير فيهم أبداً، وأن الدنيا كلها أطماع وشرور، نقول له: إن تعميم النتائج بسبب ظروف مررت بها ليس منطقياً بالتأكيد، وإن أي إنسان عاقل يعلم أن الخير موجود دائماً كالشر في هذه الدنيا، وإن هناك دائماً أناساً مخلصين وأوفياء وطيبين، وإن الخير هو القاعدة والشر هو الاستثناء والشذوذ عن القاعدة. كما لا ينبغي عليك النظر إلى الموضوع من زاوية واحدة. تذكر دائماً أن للحقيقة وجوها كثيرة وأنت تفكر من زاويتك الخاصة، ولا تعلم الظروف والحيثيات التي دفعت الشخص المقابل للتصرف على النحو الذي لم يعجبك.

الله أعلم بأحوال الناس وظروفهم، فلا تطلق أحكاماً عشوائية، وتريث قبل أن تفتح جبهات الخصام مع أحبائك وأصدقائك. واعلم أن الإنسان كثير اللوم والمعاتبة هو شخص مملّ وينم عن عدم ثقته بنفسه، فلا تكن مفرطاً في الحساسية، تجاهل الكثير من الهفوات إذا كانت لا تشكل إساءة مباشرة إليك، واستمتع بصحبة الأصدقاء من دون حساسيات.

افعل الأمور التي يرتاح لها ضميرك ويطمئن بها قلبك. ليس هناك داع لشرح ما هو الخير وما هو الشر. ولست بحاجة لتعرف إذا كان سلوكك وأفعالك هي خير أم شر، صح أم خطأ؟ فأنت تعلم هذا جيداً، حتى لو كنت تحاول الاحتياي على فطرتك، وإيجاد الذرائع والمبررات للسلوك الخاطئ. إن أول ما ستجنيه من تقويم سلوكك هو احترامك نفسك، ومن ثم بالتأكيد احترام الآخرين، والأهم من ذلك كله هو رضا الله سبحانه وتعالى عنك.

لا تكن سطحياً قليل العلم والمعرفة، أن تعلم الكثير من أمور وعلوم الحياة يعني أن

تكتسب ثقة بنفسك أكثر، أن يصبح حديثك جذاباً أكثر، أن تكتسب خبرات متنوعة وتملاً حياتك بالكثير من الاهتمامات. استشر فضولك بالمعرفة، متع حواسك بالتعرف إلى هذا الكون الواسع بما يحتويه من فنون وعلوم. من الجميل أن تعرف الكثير عن عدة أمور في الحياة، وأن ينظر لك الناس نظرة احترام وتقدير لثقافتك الواسعة وعقلك الراجح.

الله لم يخلقك عبثاً، بل لتعمل وتتفكر وتعمّر الأرض، لقد كرمك ومنحك من ملكات ومواهب وقدرات لا حصر لها. فإما أن تستغلها وتبدع، وإما أن تهدر حياتك بلا جدوى، وتموت وكأنك لم تعيش أبداً. هل تعلم أن الإنسان يعيش عمره ويموت وهو لم يستخدم سوى ٨٪ فقط من قدرات عقله؟

خصص وقتاً لنفسك، فنفسك تحتاج منك إلى رعاية. لا تشقها بما لا تطيق. تعلم متى تقول: لا للضغوط والمجاملات التي تستنزف طاقتك.

افعل شيئاً تحبه. فلكل منا ميوله
واهتماماته، وأنت حتماً لديك ميول تحبها
وتشعرك بالسعادة مهما كانت بسيطة، فأسعد
نفسك.

الجبأ إلى الترفيه عندما تشعر بأنك
منهك فكريباً ومضغوط، ولا تكابر على نفسك
أكثر من اللازم.

سعادتك هي جزء من سعادة عائلتك،
فكما تحرص على إسعاد نفسك احرص أيضاً
على إسعاد عائلتك والمسؤولين عنك، فشعورهم
بالرضا والامتنان لك سوف ينعكس بلا شك
عليك بأجواء إيجابية مفعمة بالمحبة بدلاً من
المشاحنات والعتاب.

ما علينا إلا أن نشمر عن القلب والروح،
لتحقيق السعادة المنشودة، حتى لو خاب بها
الأمل، عملاً بقول الشاعر:



”
وعليّ أن أسعى وليس عليّ إدراكُ النَّجَاحِ
“

قواعد السعادة السبعة لأمير المؤمنين علي بن ابي طالب

1 لا تكرة احداً مهما اخطأ في حقك

2 لا تقلق أبداً مهما بلغت من الهموم

3 عش في بساطه مهما علا شأنك

4 توقع خيراً مهما كثر البلاء

5 اعطي كثيراً ولو حرمت

6 ابتسم ولو القلب يقطر دماً

7 لا تقطع دعائك لأخيك المسلم

بظهر الغيب



بالإجابة علي هذه الأسئلة نضمن
لأنفسنا حظ وافراً من السعادة؟؟



هل حددت هدفاً لحياتك ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل وضعت خطة وبرنامجاً للوصول لهدفك ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل تستفيد من اصدقائك ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل تتقبل نفسك ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل تثق في نفسك ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

هل تستطيع ان تشتري السعادة بالمال ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

