

# الاحتراف العالي بالسعادة السعادة شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه وترتبط بالرضا والراحة



وائل العدس

للسعادة مفاتيحها التي بقدر ما هي سهلة، بقدر ما تتطلب منك بذل مجهود إنساني لتحقيقها لك ولغيرك على السواء. تعتبر السعادة من المفاهيم الأساسية في حياة البشر، ومن أهم الحقوق التي ينبغي أن يتمتع بها الفرد بغض النظر عن دلالات السعادة التي تختلف باختلاف البشر. السعادة شعور غامر بالفرح والسرور، وهي كمية كبيرة من الطاقة الإيجابية التي تشعل فتيل الفرح في القلب وتجعله يرى الدنيا بمنظور أجمل، لهذا يبحث عنها الجميع. وعلى الرغم من هذا فإنه لا يوجد تعريف واحد للسعادة، فالسعادة شيء نسبي يختلف تعريفه من شخص إلى آخر، فالبعض يرى السعادة في تحقيق المناصب، والبعض يراها في جمع الأموال، والبعض يرى السعادة في السفر أو في الزواج وإنجاب الأبناء، لهذا هناك كلمات كثيرة بمعان مختلفة تصف السعادة. ويصادف ٢٠ آذار، اليوم العالمي للسعادة، حيث يحتفل العالم بهذا اليوم بعد أن اعتمدت الأمم المتحدة هذا اليوم من كل عام يوماً دولياً للسعادة اعترافاً بأهمية السعي للسعادة، حيث تقرر هذا في ٢٨ حزيران ٢٠١٢ على هامش فعاليات الدورة السادسة والسنتين للجمعية العامة للأمم المتحدة بعنوان «السعادة ورفاهية المجتمع والنموذج الاقتصادي الحديث».

ويختلف منظور ومفهوم السعادة من فرد لآخر؛ إلا أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به؛ أي أنها متاحة في يد الجميع، فالتناس تختلف في طابعها واتجاهاتها؛ حيث قد يرى البعض السعادة بالمال والبعض الآخر قد يرى السعادة بالإنجاز والنجاح، كما من الممكن أن الفرد ذاته قد تختلف نظرته للحياة وللمؤثرات التي حوله باختلاف أطواره الزمنية وظروفه وأحواله، ولعل طوراً زمنياً أو مرحلة عمرية أبقها الخاص الذي يعيش الفرد بداخله، وفي الوقت الذي يحصل فيه الفرد على ما يامله وما يسعى إليه، فإنه يعيش بهذا التألم شكلاً من أشكال السعادة بوصولها على ما كان يسعى إليه على الرغم من الصعوبات المختلفة التي واجهته. ويشكل عام فإن السعادة هي شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه؛ إلا أنها تعتبر الأقدار أو الظروف المشتركة بين الناس الذي يعود عليهم بالخير والمتعة.

والسعادة من المفاهيم التي ترتبط بالرضا والراحة؛ حيث تجد النفس البشرية الهدوء وراحة البال التي يلجأ إليها الناس من مقترات العالم الخارجي الصاخبة، فالسعادة هي مفهوم من غير الممكن رؤيته ولمسه، بل يظهر على الفرد الذي يعيش داخل محيطه. ومن الممكن تعريف وشرح مفهوم السعادة لغة على أنها موقع الاسم الذي يعبر عن الفرح والابتهاج وكل ما يدخل ويزرع الفرح والسرور على النفس البشرية.

### مفهوم السعادة

ما السعادة؟ السعادة هي أن تسرع كل شيء يتحدث حولك حتى الجمادات، تخبرك أنك تستحق الحياة، أن تؤمن أنك طبيعتك تستطيع تغيير أصعب الأشياء، وأنت ترسم على وجهك ابتسامة لا يقلتها شحوب الليل أبدأ، وتتلمس التجاعيد التي تغزوك كل يوم من دون أن تشعر أنك كبيرت.. تكفي بالتحديث إلى نفسك ساعات من دون الشعور بالوحدة.. تستمع إلى أغنية حزينة جميلة من دون أن تترك غصّة تطرق على جرحك المني بعبف. السعادة أن تحب ببعوفه، من دون أن تتخذ من الحب وجبة يجب أن تتألفها كما يتألفها الآخرون، وتتذوقها كما يتذوقها الآخرون.. أن تحب من دون مخططات وضمانات وخوف. السعادة أن تضحك بلا حواجز، وأن تحرر

وأشاروا إلى أن هرمونات السعادة تساعد على تحسين إصابة الجدار الأمس الميطن للشرابين الذي تسببت هرمونات التوتر في تضرره، ومن الأمراض الأخرى التي تعمل على تحسينها السعادة السرطان وأمراض المناعة الذاتية. كما أكدوا ضرورة الحرص على السعادة والاهتمام بالحالة النفسية الجيدة، لأن السعادة تقي من الكثير من المشاكل المرضية التي تسببها هرمونات التوتر والحزن. من ناحية ثانية، اهتم علم النفس بدراسة السعادة وأثرها في النفس البشرية من خلال فرع من فروعها، وهو ما يطلق عليه علم النفس الإيجابي؛ حيث يعمل هذا الفرع على رفع مستوى أداء الفرد الوظيفي النفسي بشكل أعمق وأبعد من معنى الصحة النفسية؛ حيث عرف السعادة من خلال محدداتها، والعوامل التي تسير بالفرد إلى العيش بسعادة وسرور؛ كالرضا العام عن الحياة، وإشباع الرغبات، والتمتع من تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها، والوصول إلى الطموحات التي يسعى الفرد إليها، إضافة إلى القدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات وعن الآخرين. ويشكل عام فقد عرف علم النفس السعادة من الجانب الإنفعالي على أنها الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، ومن الجانب التأملي المعرفي فهي الوصول إلى مرحلة الشعور والإحساس بالرضا.

العملية، وسلامة العقل والعقيدة، والسمعة الحسنة والسيرة الطيبة بين الناس. ويرى توستوي في واحدة من أول شروط السعادة، هي أن العلاقة بين الرجل والطبيعة يجب أن لا تكسر.

يرى الباحثون أن نحو ٤٠ بالمئة من سعادتنا تتوقف تحت سيطرتنا الخاصة، كما يتحديد الباقي من الوراثة والعوامل الخارجية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الأكثر سعادة يفضلون امتلاك الوقت أكثر من المال وتجعلهم أفضل رضا وسعادة. ويقول الأطباء إن الشعور بالسعادة يعمل على تحسين معظم الحالات المرضية، نتيجة إفراز الجسم هرمونات السعادة (كالاوكسيستوسين والسيروتونين) التي تؤدي إلى عدم الشعور بالألم وتحسن الحالة المزاجية في الجسم وتقلل من انقباض الأوعية الدموية. ويؤكدون أن إفراز هرمونات السعادة في الجسم تساعد على عمل الشرايين والأوعية بحالة جيدة وتحسن من ضربات القلب بصورة طبيعية وأمراض القلب الناتجة عن التوتر. كما أن السعادة تقلل من ارتفاع ضغط الدم، كما أنها تجنب من إجهاد عضلة القلب الناتج عن عدم انتظام ضربات القلب التي تحدث ضعفاً بعضلة القلب على المدى البعيد.

دراسات علمية  
يرى الباحثون أن نحو ٤٠ بالمئة من سعادتنا تتوقف تحت سيطرتنا الخاصة، كما يتحديد الباقي من الوراثة والعوامل الخارجية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الأكثر سعادة يفضلون امتلاك الوقت أكثر من المال وتجعلهم أفضل رضا وسعادة. ويقول الأطباء إن الشعور بالسعادة يعمل على تحسين معظم الحالات المرضية، نتيجة إفراز الجسم هرمونات السعادة (كالاوكسيستوسين والسيروتونين) التي تؤدي إلى عدم الشعور بالألم وتحسن الحالة المزاجية في الجسم وتقلل من انقباض الأوعية الدموية. ويؤكدون أن إفراز هرمونات السعادة في الجسم تساعد على عمل الشرايين والأوعية بحالة جيدة وتحسن من ضربات القلب بصورة طبيعية وأمراض القلب الناتجة عن التوتر. كما أن السعادة تقلل من ارتفاع ضغط الدم، كما أنها تجنب من إجهاد عضلة القلب الناتج عن عدم انتظام ضربات القلب التي تحدث ضعفاً بعضلة القلب على المدى البعيد.

عند الفلاسفة  
اختلف تعريف السعادة عند الفلاسفة القدماء باختلاف آرائهم ونظرياتهم وتوجهاتهم. فينظر أفلاطون إلى السعادة على أنها عبارة عن فضائل الأخلاق والنفس؛ كالحكمة والشجاعة والعدالة والوفاء، كما أضاف بأن سعادة الفرد لا تكتمل إلا بما لب روحه إلى العالم الآخر. وعرف أرسطو السعادة على أنها هيبة من الله وقسمها إلى خمسة أبعاد، وهي الصحة البدنية، والحصول على الثروة وحسن تدبيرها واستثمارها، وتحقيق الأهداف والتجارات

### نصائح للسعادة

- ركز الاختصاصيون النفسيون على الكثير من النصائح التي تمنح الناس قدراً كافياً من السعادة. لأن حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل هناك العديد من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها فمن الممكن أن تتحقق له ما يسعى السعادة، ومن أبرز هذه العوامل والنصائح: تخصيص من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة للمشي بابتهامة على الوجه.
- العيش بثلاثة أشياء هي الطاقة والحماس واللعاطفة.
- قراءة كتب أكثر في شتى المجالات.
- قضاء بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تتجاوز الـ ٧٠ عاماً، وآخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام.
- الحلم خلال اليقظة يجلب السعادة.
- الإكثار من تناول الأغذية الطبيعية والاقتصاد من الأغذية المعلبة.
- شرب كميات كبيرة من الماء.
- عدم تضيق الوقت الضمين في الزثرة.

ركز الاختصاصيون النفسيون على الكثير من النصائح التي تمنح الناس قدراً كافياً من السعادة. لأن حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل هناك العديد من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها فمن الممكن أن تتحقق له ما يسعى السعادة، ومن أبرز هذه العوامل والنصائح: تخصيص من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة للمشي بابتهامة على الوجه.- العيش بثلاثة أشياء هي الطاقة والحماس واللعاطفة.
- قراءة كتب أكثر في شتى المجالات.
- قضاء بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تتجاوز الـ ٧٠ عاماً، وآخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام.
- الحلم خلال اليقظة يجلب السعادة.
- الإكثار من تناول الأغذية الطبيعية والاقتصاد من الأغذية المعلبة.
- شرب كميات كبيرة من الماء.
- عدم تضيق الوقت الضمين في الزثرة.

الطفل الذي يدعى بالذلك الذي لا يدعى الخالية التي يرتديها الكبار.. إلا تخجل من حزتك.. أن تطييب عليه بحنان، متفهماً بشرتك التي تدعوك للكفاء أحياناً، محتوياً ضعفك الذي يجعلك تشتاق إلى قوتك أحياناً. السعادة أن تفرح ضحكة طفل أو طعم قطعة حلوى صغيرة أو كوب قهوة ساخن مع كتاب يجر فك إلى العالم.. حتى لو كنت تملك مالا أقل من الآخرين أن تحلق بك دعوة أو كلمة، أن يتألفي من هذا الكبرياء الذي يمنحك من الاستماع للآخرين، والكبر الذي يمنحك من فهم أخطائهم. السعادة إلا تعيش أنتانياً من أجل نفسك ولا مضمحياً من أجل الآخرين، بل أن تعيش إنسانيته من خلال الآخرين. إذا أسعدت نفسك أسعدت من حولك.

### كلية السر

كلمة السر من ١٤ حرفاً:  
رسم إيطالي شهير.  
(أصدقائي الذين كنتم رجالاً حينما انتلعت أحذيتكم مطروداً من بيت أبي.. رفاقي الذين كنتم تتأمرون فيما بينكم على كبريائي وندسون في جيبي ثمن سجائري.. لا ترحلوا.. أبداً.. أبداً..).

### كلمة السر

أ	ص	د	ق	ا	ئ	ي	ل	ي	ف	م	ا
ح	ا	ح	ذ	ي	ت	ك	م	و	ي	ن	ل
ي	ر	ف	ا	ق	ي	ع	ل	ى	م	ب	ذ
ن	ت	ت	آ	م	ر	و	ن	ن	ا	ي	ي
م	ك	ب	ر	ي	ا	ئ	ي	ا	ب	ت	ن
ا	ل	ا	ر	ح	ل	و	ا	ي	أ	ك	ر
ر	م	و	ت	د	س	و	ن	د	ن	ب	ن
أ	ت	و	أ	ب	د	ا	د	ا	ك	د	ت
ب	ن	ف	ي	ج	ي	ب	ي	ف	م	أ	م
ي	ك	ث	م	ن	س	ج	ا	ئ	ر	ي	ن
ا	ن	ت	ع	ل	ت	ا	ل	ذ	ي	ن	ش
ر	ج	ا	ل	أ	ي	م	ط	ر	و	د	أ

### كلمات متقاطعة

أهزي، صمودي،

- روائي تركي عالمي.
- موسيقى سوري - دم وهد.
- متشابهان - بناء مرتفع (م) - نعام.
- قنوط - تعوز - حرف عطف.
- بكاء - ساحات المباريات.
- يسام (م) - علم مؤنث.
- أخيئهم - أكل.
- نضج - محتجز.
- شدة - نصف أزين.
- أجزاء الستة - سنون (م).
- شجاع - علم مذكر (م).
- ممث مصري - أخلاق.

### الطقس

اليوم	غدأ
دمشق ١٠/٢٢	١٠/٢٣
حمص ٩/١٨	١٠/٢١
حلب ١٠/١٩	١٠/١٩
اللاذقية ١٢/١٨	١٦/٢٢
السويداء ٧/١٨	١٠/١٨
الحسكة ٢/١٥	٧/١٧

### SUDOKU

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

		3	9	4	6			
8		2	1	7		9		
9			8	6	3			4
		9						6
			7	6	2	1	3	
		6						1
5			7	3	6			
			7					
		8	1	5	7			

### الرجل السابق

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	هـ	ا	ر	و	ن	ا	ل	ر	ش	ي	د
٢	ش	ر	ق	د	و	ا	ع	ل	و		
٣	ا	و	ا	ن	ع	ي	و	ن	ع	ف	
٤	م	ا	م	ر	ض	هـ	ن	ي	ع	ي	
٥	ش	د	ي	د	س	هـ	د	ق			
٦	ر	ا	هـ	ت	م	ا	م	و	ا		
٧	ب	ا	ب	م	س	ن	و	ل	ل	و	
٨	ت	ا	ع	ا	ن	ي	ب	ب	ز		
٩	ج	د	ر	ر	م	ر	ج	ر	ع		
١٠	ي	ر	ا	ي	ا	ر	ي	ب	غ	ي	
١١	ب	ق	ن	ي	ن	هـ	ر	ي	م		
١٢	ت	ي	و	هـ	ن	ر	ع	ا	ف		