

# السعادة وأسبابها وكيف يمكن تحقيقها

دكتور

محمد أبوهرجه



**اللهم ارزقنا سعادة القلب  
وظمأنينة النفس  
و سكينه الروح**

# أسئلة تدور في عقول الناس وتحتاج لإجابات

١- ما معنى السعادة؟

٢- كيف نحقق السعادة في الحياة؟

٣- ما هي قواعد السعادة؟

٣- ما العادات التي يجب التخلص منها لتحقيق السعادة؟

٥- ما هي مفاتيح السعادة؟

٤- نصائح غالية لتحقيق السعادة:

# معنى السعادة

\* السعادة هي رغبة ومطلب

• السعادة مهارة يمكن تطبيقها

• السعادة: هي الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي والمادي.

## السعادة تبدأ من الداخل

# مبادئ السعادة

عندما تغرس الاطمئنان الداخلي في نفسك  
تشعر بالاستقرار وعندما تبتعد عن الأنانية  
والحسد تشعر بالحب اتجاه الآخرين

١- الارتباط الروحي :

فالطريقة التي تبرمج بها عقلك والطريقة  
التي تغذي بها جسمك ومدى مداومتك على  
الرياضة تؤثر على صحتك ومستوى طاقتك

٢- الصحة السليمة  
والطاقة :

فعندما تكون علاقتك مع الآخرين طيبة وتشعر  
بحب الناس لك ويهتمون بك ويشعرون أنهم  
محتاجون إليك ، ستكون أكثر سعادة

٣- الحب  
والعلاقات :

# مبادئ السعادة

٤- تحقيق الذات : فعندما يكون لديك هدف له قيمة وأنت متحمس له ستجد نفسك تعمل لتحقيقه

# كيف تحقق السعادة في الحياة ؟

- ١- أعمل ما تحب لأنك تريده
- ٢- تواصل مع الآخرين بصدق.
- ٣- اصنع قراراتك بنفسك.
- ٤- أن تعيش حياتك مستمتعاً بكل لحظة فيها
- ٥- عليك أن تخوض - دائماً بعض المخاطر التي تكون صغيرة، ولكنها هامة في ذات الوقت
- ٦- كن منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف.

# كيف تحقق السعادة في الحياة ؟

٨- تقبل ذاتك كما هي الآن.

٩- اعرف أخطاءك، لكن لا تسمح لوجودها

١٠- تحقيق السعادة ليس في تحقيق الكمال، أو الثراء ، أو

الوقوع في الحب، أو امتلاك سلطة ونفوذ، أو معرفة الناس

الذين تعتقد بوجود معرفتهم، أو النجاح في مجال عملك..

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تحب نفسك بكل خصائصها



# ولكي تبدأ طريق السعادة

- اسأل نفسك أسئلة الهدف المستمر  
أين أنا الآن من كل هذا؟

ماذا أريد؟

لماذا؟

متى؟

كيف؟

- اقوال : لا تبدأ في عيش الحياة إلا إذا وهبت نفسك لتحقيق هدف عظيم .  
وليام بي . نيريل

# ثالثاً: العادات السيئة التي يجب التخلص منها لتحقيق السعادة

الأولى: التعود على شكل من الحياة.

الثانية: المماثلة.

الثالثة: الامبالاة.

الرابعة : اللامسؤولية

الخامسة : التفكير السلبي

# قواعد الحياة السعيدة

## قواعد أساسية

- من قوانين الكون الثابتة أن لا شيء يقوم بذاته
- السعادة منتج ثانوي من عمل الأشياء الصحيحة وليس واقعاً قائماً بذاته

## رابعاً: نصائح غالية لتحقيق النجاح والسعادة

- قواعد النجاح ثلاثة: الثقة بالنفس، والعزيمة على الرشد، والاستفادة من تجارب الآخرين.
- النجاح المضمون بإذن الله يعتمد على التخطيط، والتنظيم، والتنفيذ والمتابعة.
- استراتيجية النجاح تقوم على ركائز: إنسان + مال + موارد + إرادة + وقت + منهج رشيد.
- النجاح لا يتحقق بالأمانى ولا بالتمنيات، وإنما بالجهد والعمل، وقوام الأمر هو الإخلاص.
- حتى تكون سعيداً لا تنظر إلى الخطأ على أنه إخفاق؛ بل هو تجربة تتجنب سلبياتها وتأخذ بإيجابياتها.

# رابعاً: نصائح غالية لتحقيق النجاح والسعادة:

- الكذب بكل أنواعه آفة نفسية تحول دون السعادة والنجاح.
- ابحث عن السعادة في كل زمان ومكان؛ لأن السعادة رحلة في الحياة، والنجاح في العمل وردة السعادة
- من عوامل الإخفاق: تأجيل الأعمال والشعور بالملل من تكديس التكاليف والتشاؤم.
- مفسدات السعادة: ١- الطمع بما في أيدي البشر ٢- الحرص والشح ٣- ظلم الآخرين ٤- نسيان الآخرة.
- من مفسدات النجاح: ١- التهور والإندفاع ٢- الشعور بالإحباط ٣- الرضا بما هو قائم وعدم التطلع إلى ما هو أحسن.

# لماذا الناجحون قلّهُ في المجتمعات ؟

- لا ينتظرون تشجيع الناس
- سخرية الآخرين لا تشيهم عن الطريق
- أقوياء العزيمة والنفس لا يتأثرون بالصدمات
- لا يهربون من المشكلات بل يواجهونها بشجاعة
- لا يجالسون " المستحيل " ولا يعرفونه

# ولتحقيق النجاح

إسأل نفسك؟؟

- ماذا تريد بالضبط (لحياتك)؟ هل هناك وقت محدد لذلك؟
- ما هي الخطوات العملية اللازمة للوصول لما تريد؟
- وما هو توقيت التنفيذ لها؟ هل جدولتها الآن؟
- ما هي احتياجاتك للتنفيذ؟ (بشرية، مهارات، مال، قوة)
- لماذا يجب أن تحقق هذا الهدف (الذي سبق أن وضعته)؟

# نصائح للنجاح

- الإصرار والحماس الدائم
- التفكير الدقيق العميق
- الإيمان الداخلي
- المبادرة الذاتية
- المعلومة متاحة للجميع لكن النبيه من يستفيد منها
- النجاح هو الانتقال من فشل الى فشل



# تمرين: الثمن المعقول

- النجاح يحتاج لإنفاق الكثير مَادياً ومعنوياً ولكن هل أنت مستعد لتدفع أي ثمن!؟
- لا تدفع ثمناً غالياً لهدف رخيص ولا تبخل بالثمن على هدف غال

# الذي يريد الفشل

- يتوجس في قرارة نفسه من النجاح
- يعتذر ثم يعيد ارتكاب نفس الخطأ
- يمقت الناجحين ويترصدهم مثلهم
- كسول ومضيع للوقت
- مقلد ويتبع الروتين باستمرار
- متردد في قراراته

# لفتة

- الناجح يقول: الحل صعب لكنه ممكن
- والفاشل يقول: الحل ممكن لكنه صعب
- لا تضحي بمبادئك

# لُفْتَة

- كل الفرص تمر على الجميع بالتساوي ، فيهم لها الفاشلون ، ويستغلها الناجحون ..

# توجيه

- اذا اردت أهدافا صغيرة فتوقع انجازات ضئيلة جدا
- ٩٥% من الناس
  - يرغب، يفضل، يأمل، يجب النجاح
  - يتصرف بحسب القدرات المتاحة وضمن الجهد العادي
  - يقدم الكثير من الأعذار
- ماذا تظن ٥% يفعلون؟!.....

# لفتة

- الناس وسيلة لتحقيق الاهداف فلا بد من وضعهم في معادلة التنفيذ.
- ان قوة الاهداف وصلابة جذورها تبرر بقائها
- القصور المبنية على الرمال ، سرعان ما تدمرها الريح ..

# استراتيجيات

لماذا لا يخطط الكثيرون حياتهم؟

- لا يعرفون معنى التخطيط أصلاً
- راضون (إلى حد كبير) بواقعهم الحالي
- ليس لديهم طموحات ولا يواجهون تحديات
- لا يعرفون ماذا يريدون مستقبلاً
- يخافون الفشل المستقبلي

# رابعاً: مفاتيح السعادة العشرة

- كن لديك عزيمة
- قدر نفسك
- تحمل المسؤولية
- تحلى بالفعل دائماً
- اختر رفيقك
- فكر فيما تريد
- كن أكثر تركيزاً في حياتك
- حدد هدفك
- نصائح الآخرين
- الراحة



# العزيمة

- أغلب الناجحين يتميزوا بقوة الإصرار والمثابرة
- العزيمة تعني إرادة التنفيذ بصدق وجدية وبفعالية عالية مع استحضار جميع الأدوات اللازمة وإتقان جميع المهارات الضرورية للعمل.
- أديسون قام بعشرة آلاف محاولة حتى وصل للمصباح الذي ينير ،  
والناس تنسى تلك المحاولات وتذكر فقط التجربة الناجحة.

# الفعل

حكمة

- أن تعرف كيفية أداء الشيء أمر طيب لكن أن تبدأ في التنفيذ أمر أطيّب .

الفعل

- من أسهل الأمور اكتساب المعرفة لكن من أصعب الأمور تطبيق هذه المعرفة في أرض الواقع
- معرفة كيف تسبح وقواعد السباحة لا تنجيك من الغرق إن لم تكن سباحاً
- قيمة المعرفة في تطبيقها والاستفادة منها في الحياة العملية، وخلاف ذلك هي ترف زائد
- يقول كلينتون رئيس أمريكا السابق  
"قد استيقظ في التاسعة وأكون سعيداً لكن أفضل أن أستيقظ في السادسة وأكون رئيس أمريكا".

# التركيز

تمرين

ما رأيك بهذه العبارات؟ هل تمثل تركيزاً سلبياً؟

- أنا لم أوفق
- لا يمكنني العمل
- النجاح بعيد عني
- اشعر بالإحباط الكامل
- أنا غير محظوظ
- ليتني لم أبدأ هذا النشاط

• مثل الإنجليزي

بعض الناس يبحثون عن أخشاب للتدفئة في غابة ولكن لا يجدون

# النشاط ذو النتائج

- الإلهام والخيال لا يشكل أكثر من ١% من النجاح بينما الطريق الحقيقي للنجاح هو بذل الجهد والاجتهاد وإن ما نحصل عليه دون جهد أو ثمن فليس ذي قيمة..
- الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح ابراهيم الفقى

ما رأيك بالمثل القائل "أعطني حظاً وارمني في البحر"؟!!



# تطبيق

- تخيل الوضع الذي تريد الوصول إليه (متكلم ممتاز أمام الجماهير) ...
- تخيل ذاتياً وضع القيام ... ممسكاً بالميكرفون ... أمام حشد من الجماهير
- ... واثق من نفسك ... مستمتعاً بخطابك ... مقنعاً للجمهور ... موصلاً رسالتك بشكل كامل
- هذا الوضع المتخيل الايجابي دافع حقيقي للوصول إليه.

[https://www.youtube.com/watch?v=31\\_bIMU  
az08](https://www.youtube.com/watch?v=31_bIMUaz08)

اجب عن السؤال الأتي

- هل قام أحد بتعليمك المشي في الصغر، هل شاهدت شريط فيديو؟ هل حضرت درساً عن طريقة المشي؟



وأخردعوأنا أن الحمد لله رب العالمين وصلّى الله على محمد وعلى آله وصحبه أجمعين مع تمنياتي لكم بحياة ملؤها

السعادة

ويحفها النجاح

