

الصحة النفسية وأسباب السعادة

ما هي الصحة النفسية؟

تعودنا على إطلاق مصطلح الصحة على كل ما يهمّ صحّة أجسامنا ولكن الصحة النفسية لا تقلّ أهميّة عنها وهي كل ما يتعلق بـ:



- نفس الانسان و عقله ومداركه وجدانه وأحاسيسه وحركته

نصائح للحصول على صحة نفسية متوازنة:

- **وجود هدف ومعنى للحياة :** في حياة الانسان عديد الأهداف مثل النجاح في الدراسة و التفوق في العمل و تحسين المسكن و الحصول على سيارة و لكن أهم هذه الأهداف هو التقرب من الله و فعل الخيرات و هي من أكثر الوسائل الناجحة لكسب السعادة و الراحة النفسية.
- **عدم وجود قلق أو صراعات نفسية:** قد يبتعد الانسان عن الطريق الصحيح فيرتكب الشرور لنفسه أو يسبب الأذى لغيره فيعيش في حالة قلق وضغوط نفسية.
- **الرضا عن النفس وعن مستوى المعيشة:** قد يدفع الحسد بعض الناس للعيش في حالة نفسية سيئة وقد أكد العلماء أن الحسد هو مرض العصر القاتل فهو يسبب عديد الامراض العضوية كمرض القلب وداء السكري وضغط الدم لذلك يجب على الانسان أن لا ينظر لما في يد غيره بل عليه أن يرضى بما قسم الله له ليكون أسعد الناس.
- **القدرة على النمو وتطوير الشخصية:** القدرة على تعلم الصفات النبيلة كالحلم و الكرم و الايثار و الصفح و التسامح يجعل من الانسان سعيدا متوازن النفس .

- **القدرة على التعبير عن المشاعر الايجابية:** أحيانا يكون التعبير عن مشاعر الحب والرافة والتسامح باعثا هاما للسعادة والتفاؤل.
- **ضبط الانفعالات السلبية الهدامة:** على الانسان أن يكبح جماح عواطفه السلبية كالقلق، والعدوان والاكتئاب والمخاوف التي لا معنى لها.
- **اتقان العمل:** من أؤكد أسباب السعادة أن يعمل الانسان ويجتهد في عمله فالبطالة تسبب اليأس و الكسل و الخمول و التعاسة.
- **مقاومة الضغوط والمشاكل:** قد تعترض الانسان مشاكل في حياته ك وفاة شخص عزيز أو الإفلاس المفاجئ أو فقدان وظيفة و لكن عليه أن يستعيد توازنه و يعالج الموقف بتأن و هدوء.
- **الوعي بإمكانات الذات:** على الفرد ألا يحتقر إمكاناته و أن يحس بمشاعر الآخرين ودوافعهم، وحاجاتهم كما عليه ألا يكون مغرورا أو متكبرا.
- **إقامة صداقات وعلاقات اجتماعية دافئة وإيجابية** مع أفراد طيبين يقدرون صداقتك معهم يسبب الكثير من السعادة والراحة النفسية.

الخاتمة:

قد تبدو هذه القائمة سلسلة طويلة من الشروط للحصول على الراحة النفسية ولكنها جميعا شروط معقولة و سليمة تجعل من الفرد يعيش حياة متوازنة و يجعل من سلوكه ناضجا و سليما فيعيش حياة مستقرة متوازنة مليئة بطاعة الله و التقرب منه لنيل رضاه.



احفظ القواعد السبع للسعادة

- 1- لا تكره أحدا مهما أخطأ في حقك.
- 2- لا تقلق أبدا وأكثر من الدعاء.
- 3- عش ببساطة مهما علا شأنك.
- 4- توقع خيرا مهما كثر البلاء وأحسن الظن بربك.
- 5- أعط كثيرا ولو حرمت.
- 6- ابتسم ولو القلب يقطر دما.
- 7- لا تقطع دعاءك لأخيك بظهر الغيب.

