

ورشة رحلة إلى موطن السعادة

إعداد وتقديم
المدرّب المعتمد /
فيصل محمد الشامسي



محاور الورشة:



المحور الأول : مفهوم السعادة



المحور الثاني : سعي الانسان نحو السعادة



المحور الثالث : هل السعادة هي قرار



المحور الرابع : أسباب السعادة



المحور الخامس : السعادة الحقيقية وكيفية المحافظة عليها



المحور الأول : مفهوم السعادة :



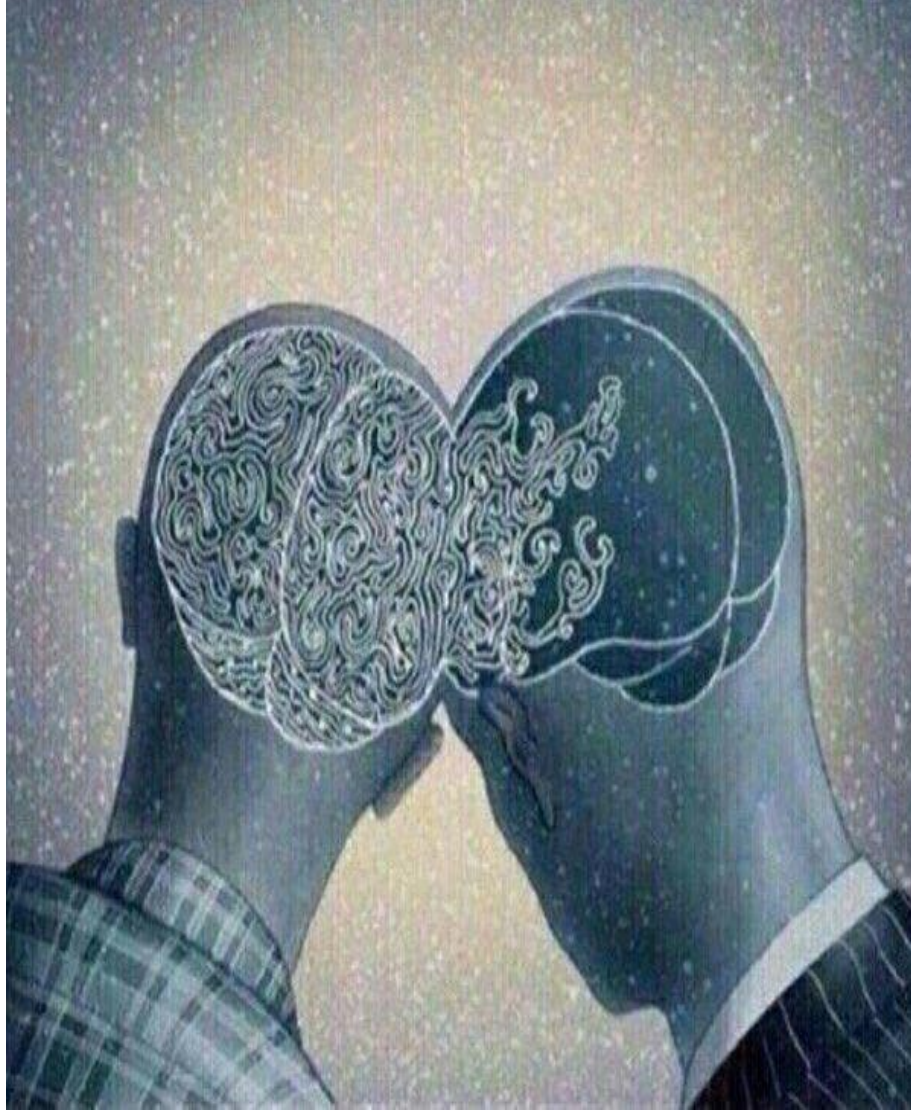


تعريف العلماء والمفكرين المسلمين :

للسعادة ذكر العلماء المسلمون أنّ السعادة هي وصول الفرد إلى حالة من تحقيق التوازن بين ما يتطلبه الجسم والروح، وبين متطلبات الفرد ذاته وبين متطلبات المجتمع الذي يعيش به، وبين الحياة الدنيوية للفرد وبين آخرته وعمله لها، كما أشار العلماء المسلمين إلى أن السعادة الدنيوية هي سعادة آنيّة وناقصة، وأن السعادة الحقيقية هي السعادة الخالدة في الدار الآخرة والظفر في الدخول إلى الجنة؛ أي أنّ السعادة تشتمل على مرحلتين، وهما: السعادة الدنيوية في ظل الأحكام والضوابط الشرعية، والسعادة الأخروية التي تتحقّق بدخول الجنة كل فرد بحسب درجة صلاحه في حياته _____ الدنيا السابقة



المحور الثاني :
سعي الإنسان نحو السعادة :



البقاء حول السعداء:

الحصول على السعادة يتطلب إحاطة النفس بالأشخاص السعداء، فالإيجابية ومشاعر السعادة التي يتمتع بها الآخرون تعتبر معدية، وكذلك التعاسة، لذلك وحسب الدراسات يجب البقاء حول من هم سعداء، ويبتسمون غالباً، فهذا من شأنه أن يزيد الابتسامة، والفرح، ويبعد الهموم بعيداً.

البحث عن هدف:

وضع الأهداف والسعي من أجل تحقيقها له
عدّة حسنات، فهو يزيد من معدّل السعادة،
ويحسن المزاج، وذلك لأنّ العمل في سبيل
الأمر التي يقدرها الإنسان تزيد من تقدير
الذات، ولعلّ أفضل الأعمال التي يمكن السعي
لتحقيقها، هي الأعمال التي تحسّن من حياة
الآخرين، وتزيد من رفاهيتهم، فهي تزيد من
شعور الإنسان بالرضا الداخلي.



الانخراط في أنشطة ذات معنى :

يحتاج الإنسان إلى القيام ببعض الأنشطة الترفيهية من أجل الشعور بالسعادة، أنشطة تحرك عقله، وتجعله في تحدٍ، فالأنشطة التي تساعد الشخص على النمو، والتطور لا تأتي بسهولة، بل تحتاج إلى العمل المتواصل الذي يشغل عقله، وينغمس فيه تماماً، حتى تتولد السعادة لديه، وتصبح في مستويات عالية.





الاهتمام بالصحة:

يجب الاهتمام بالصحة من أجل تحقيق السعادة في الحياة، مثل: ممارسة الرياضة، وتناول العناصر الغذائية الكاملة، وخسارة الوزن الزائد، فهذه العوامل كلها تزيد من السعادة، وأي خلل بها يؤثر على المزاج العام، كما أشير إلى أنّ الرياضة تزيد من إفراز هرمون الإندورفين، الذي يعمل على زيادة الشعور بالسعادة.



العناية بالذات :

يجب أن يستمتع الإنسان إلى قلبه، ويتبع ما يحب القيام به في هذه الحياة، بغضّ النظر عمّا يعتقد الآخرون من حوله، فطالما أنّ الإنسان يقوم بالأمر التي يُحب ستزداد سعادته، كما يجب القيام بهذه الأمور التي ترفع من المزاج على أساس يوميّ، مثل: الاهتمام بالمظهر الخارجيّ، أو شراء غداء، أو أخذ حمام طويل للاسترخاء.... الخ.



المحور الثالث :
هل السعادة هي قرار :



السعادة فرار
تتغذيه كل صباح
والإيجابية رسالة
نجدد لها كل يوم
تذكرنا بقرة
كأمنة بدافعنا
من العطاء ..



المحور الرابع : أسباب السعادة :



أن تكون لديك عين ترى الأجمال

وقلب يغفر الأسوأ

وعقل يفكر بالأفضل

وروح يملأها الأمل

وروح تغمرها العزم

من أسباب السعادة

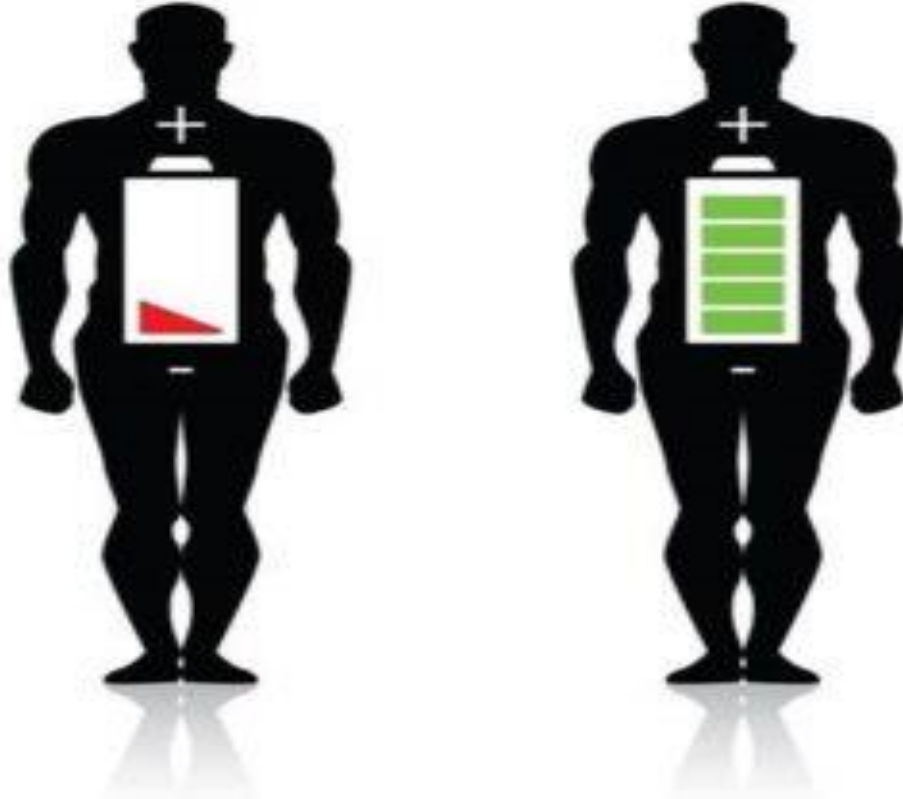


المحور الخامس :
السعادة الحقيقية وكيفية
المحافظة عليها





كيفية شحن طاقة السعادة والمحافظة عليها







ونشكرکم علی تفاعلكم