

## صناعة السعادة

### الإرشاد النفسي

بقلم د. انتصار الصبان

السعادة صناعة وهي مطلب كل إنسان ومقصده في سعيه الحثيث في الحياة . وهي حاجة ملحة لديه ، يتبع شتى الأساليب كي يشبعها . ولما كانت السعادة ، ولما كان حال الإنسان هكذا ساعٍ جادٍ في طلبها .

'لماذا هناك من يفتقد السعادة من الناس ....

ويعاني مرارة الصراع وألم الفشل ، فهو قلق .. متوتر .. حزين .. موسوس .. مهموم .. عصبى .. يائس .. مضطرب ....

الجواب بكل بساطة ، ، أن الإنسان غير السعيد فشل في صناعة السعادة لنفسه . فلم يجيب مطلبه كإنسان ، ولا أشبع حاجته ككائن ذو احتياجات . إن فشله في صناعة السعادة هو أساساً فشله في التكيف أما مع نفسه أو مجتمعه أو كلاهما .

فالصحة النفسية والتي رمزها الشعور بالسعادة تقوم على بعدين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي ، إذ كي يشعر الإنسان بالسعادة لا بد من تمتعه بالصحة النفسية ، وكي يتمتع بالصحة النفسية لا بد أن يكون متوافقاً شخصياً واجتماعياً ، وهذا ما يخفق فيه بعض الناس .

ولعل الإرشاد النفسي هو أحد الوسائل المساعدة للأفراد على رفع درجة الصحة

النفسية وبالتالي إجادة صناعة السعادة . فالإرشاد عملية تقديم العون لمن احتاجه

لمساعدته على فهم نفسه وتكيفه مع بيئته ، وكيفية حل المشكلات واتخاذ القرار ، وهو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة .

وتكمن أهمية الإرشاد أنه ضرورة من ضرورات الحياة العصرية وواحد من مترتبات الحياة الإنسانية المتجددة على مر العصور ، وذلك للأسباب التالية :

● التغييرات المصاحبة لنمو الفرد

● والتغييرات التربوية

● والتغييرات الأسرية

● والتغييرات الاجتماعية

● والتغييرات التكنولوجية السريعة

والإرشاد يساعد الفرد على أن يسلك بفاعلية وعقلانية ويصبح أكثر استقلالاً ، وأن يكون مسئولاً عن نفسه .

كذلك مساعدة الفرد على إحداث تغيير إيجابي في سلوكه عن طريق فهمه لذاته .

كذلك يساعد الفرد على تحقيق الذات بالتحكم بالعواطف السلبية المخيبة للذات مثل القلق والشعور بالذنب .

كذلك مساعدة الفرد في تغيير عاداته وسلوكه غير الفعال إلى سلوك أكثر فعالية .

كذلك تساعد الفرد على اكتساب مهارات التواصل الشخصي الفعال مع الآخرين وتعلم استعمالها .

كذلك يساعد الفرد على تحقيق الصحة النفسية ، والمقصود هنا بالصحة النفسية حالة دائمة نسبياً يكون الفرد متوافقاً ومنسجماً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، بحيث يكون قادراً على التعامل مع مطالب الحياة ومشكلاتها بسلوك فعال  
سوي ...

واختصاراً لكل ما قيل : إذا كانت السعادة صناعة .. فإن مهمة الإرشاد النفسي إكساب الفرد فنيات صناعتها .

والإرشاد النفسي يدخل في جميع مجالات الحياة النفسية والاجتماعية . وللإرشاد النفسي دور نمائي ، ودور وقائي ، ودور علاجي .

إن أهمية الإرشاد النفسي كأهمية الماء والهواء لابن العصر الحديث .