السعادة تقوّي القلب.. خطوات عملية لتحقيقها



كثير من الناس لديه المال ولكن عندما تسأله يقول لك إنني لا أشعر بطعم السعادة فلماذا؟ ....

دراسة أمريكية جديدة تؤكد أن القليل من السعادة ينعكس إيجابياً على سلامة القلب واستقرار عمله، وقد أجريت الدراسة على أكثر من ألف وسبع مئة رجل وامرأة، وتبين للعلماء بشكل واضح أن الذين يحملون أفكاراً إيجابية ويتمتعون بالتفاؤل ويعيشون حياة مطمئنة، أقل عرضة لأمراض القلب من أولئك المتشائمين الذين يحملون أفكاراً سلبية. ويقول الباحثون: يمكنك أن تقي نفسك من مخاطر أمراض القلب بمجرد أن تنظر للحياة نظرة إيجابية، وتمنح نفسك شيئاً من السعادة من خلال تغيير الأفكار السوداء التي تحملها، وتبدلها بأفكار متفائلة. القلب من أهم أعضاء الجسد ويتأثر بالكثير من العوامل النفسية، هذه العوامل تترك آثاراً مدمرة على القلب، ولذلك يؤكد العلماء أن أسهل طريق للحفاظ على سلامة القلب الابتعاد عن الغضب والتوتر النفسي. بناء على هذه الدراسة فإننا ننصحك عزيزي القارئ بأن تجري تغييراً في أفكارك المتشائمة، والطريق لذلك سهل جداً وإليك بعض الخطوات العملية للتغيير، وهي عن تجربة طويلة: - يجب أن تعلم أن ا قدر عليك كل شيء، ولن يتغير هذا القدَر ... فلا تحمل مزيداً من الهموم، ولا تخف من المستقبل لأن المستقبل بيد ا، وا لا

يريد لك إلا الخير، فاحذر أن ترمي نفسك في أحضان الشيطان وتتخلى عن خالقك ورازقك وهو القادر على كل شيء.. - إذا كنتَ تنتظر أمراً فاعلم أن الله سييسره لك إذا كان هذا الأمر خيراً لك، وسوف يصرفه عنك إذا كان شراً لك، بشرط أن تتوكل على الله، وتسلم الأمر لله، وتستخير الله في كل شؤونك.

- يجب أن تعتقد يقيناً أنه لا يضر ولا ينفع إلا الله... عند هذه اللحظة سوف ترمي بهمومك وراء ظهرك، ولن تندم على أمر مضى، كما أنك لن تخاف أبداً مما سيأتي... لسبب بسيط وهو أن الله هو الذي سيختار لك ما يناسبك في هذه الحياة.

- يجب أن تعتقد بأن مشاكلك سوف تنتهي قريباً، ولكن بشرط أن تسلم الأمر لله تعالى، وأن الله قادر على حلّ هذه المشاكل. - لماذا لا تشعر بوجود الله إلى جانبك دائماً؟ فالله تعالى أقرب إليك من نفسك، والله معك أينما كنت، والله يراك ويسمعك ويعلم مشاكلك وقادر على تغيير حياتك بالكامل، ولكن في الوقت المناسب، لأنك لا تعلم المستقبل ولا تدري أين الخير، لذلك لابد من تسليم الأمر لمن يعلم الغيب. - إياك أن تنظر إلى نفسك نظرة سيئة، بل انظر إلى تصرفاتك السيئة على أنها لا ترضي الله، وينبغي تغييرها وتبديلها بأشياء ترضي الله، ولا تيأس من التغيير بل كرر المحاولة ولو مئة مرة... المهم ألا تيأس لأن اليأس لا يمكن أن يمنحك إلا الإحباط ومزيد من المشاكل والتعقيدات. - مهما كانت مشكلتك كبيرة ومستعصية، انظر إليها على أنها بسيطة وقابلة للحل، سواء كانت مشكلة مادية أو عاطفية أو اجتماعية أو في العمل أو في الدراسة... وتذكر بأن الله الذي خلق هذا الكون، لا يعجز عن حل مشكلة لعبد من عباده. - حاول أن تعتمد على الله ولو مرة في حياتك وانتظر النتائج... بلا شك سوف يساعدك الله ولن يتركك ما دمت تتوكل عليه بصدق وتتوجه إليه بإخلاص. والطريق إلى تحقيق ذلك هو الدعاء. - مهما كانت ذنوبك كبيرة، ومعاصيك مخزية ومخجلة ومخيبة... فإن الله قادر على مغفرتها بلمح البصر، وبمجرد أن تتوب إلى الله توبة صادقة من قلبك. بل أكثر من ذلك... الله قادر على أن يبدل سيئاتك حسنات!! ولكي تحقق الخطوات السابقة لابد أن تبدأ بتدبر القرآن والاستماع إلى آياته لأطول فترة ممكنة كل يوم. وحبذا لو تبدأ مشروع حفظ القرآن... فهذا أسهل وأقصر طريق للتغيير.

فإذا أردت أن تعيش حياة مليئة بالسعادة فعليك بالإيمان والثقة بالله تعالى، فالله تعالى تعهد لكل من يؤمن به ويعمل صالحاً بالحياة المطمئنة والطيبة، يقول تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ

أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: 97].