# عادات السعادة المتصلة بالقلب

اكتشف الباحثون في مركز هارتماث قدرة الإنسان على تنظيم حركة قلبه بإرادته، لحظة يتحوّل إلى مشاعر الحب والشكر والتقدير. وهذا يعني أنّك تملك، دائماً، القدرة على خلق جوّ الاتّساع في قلبك. سوف أشرح لك كيفية القيام بذلك لاحقاً، وهو تمرين تعلّمته في المركز. من خلال المقابلات التي أجريتها مع الأشخاص السعداء، اكتشفت أنّهم يعتمدون في المحافظة على أجواء الحبّ في حياتهم، على العادات الآتية: 1- التركيز على الحمد والشكر. 2- كن غفوراً. 3- انشر المحبة أينما كنت.

- عادة السعادة الأولى المتصلة بالقلب: التركيز على الحمد والشكر إذا اقتصرت صلواتك طوال حياتك على الشكر، فإنّها كافية. مايستر إيكهارت، عالم لاهوت ألماني من القرن الثالث عشر. هل أحسست مرّةً بأنّ مُفْعَم بالشكر؟ هل أحسست بأنك ترغب في رفع ذراعيك عالياً والصراخ: "شكراً، شكراً، شكراً!" في هذه الحال تفهم ما أعني عندما أقول إنّ الشكر يوسّع القلب. من السهل أن نقضي أيامنا وننعم بما نحن عليه من دون الانتباه إلى أهميّته. قليلاً ما نتفوّه بالشكر، قياساً بالأوقات التي نقضيها في التفكير بالمشكلات. فنحن لا نلجأ إلى الشكر والتقدير إلا في المناسبات المهمّة. السعداء من دون عناء لا

يملكون بالضرورة أكثر من غيرهم. لكنّهم يعبّرون عن شكرهم مرّات عديدة في اليوم الواحد. الفرق يكمن في أنهم اختاروا القيام بذلك. هذه قصّة أحد الصعداء المئة، ريكو روفاسولي، الكاتب والاختصاصي في صحّة الهيكل العظمي، والذي يملك طاقةً وحماساً يعادلان طاقة وحماس عشرة رجال. تظهر هذه القصة أهمية التركيز على الشكر. - عادة السعادة الثانية المتصلة بالقلب: كن غفوراً ليس من السهل أن نتمسك بالحب في جميع الظروف، بخاصة عندما يلحق بنا أحدهم الأذى، أكان الجرح طبيراً أو صغيراً، لايمكنك أن تكون سعيداً إن لم تغفر لمن تسبب لك به. لا أحد يمكنه أن ينكر أن الناس يقترفون، في بعض الأحيان، أخطاءً تبدو فادحة ويقومون بأعمال مشينة، إنما حتى في مثل هذه الظروف، يكون الغفران ممكناً. يظن الكثير من الناس أنهم يعاقبون من أساء إليهم عن طريق مشاعر الكراهية، والغضب والنفور، لكن العكس هو الصحيح، إن التشبث بمثل هذه المشاعر هو كالقيام بتناول السم وتوقع إيذاء الغير جراءه، أنت تكون من يلحق به الأذى. عندما تغفر وتداوي غضبك وجرحك، تعطي الفرصة للحب بالعودة الى قلبك، إن ذلك شبيه بتنظيف بيتك ليستقبل الربيع. - عادة السعادة الثالثة المتصلة بالقلب: عندما يفيض قلبك بالحب، تشعر تلقائياً بالسعادة. لكن لابد من أنك، في بعض الأوقات، لاتجد الى مشاعر الحب سبيلاً. تستاء من رعونة أولادك في سن المراهقة، أو من خبث أحد الؤملاء في العمل أو بلادة ذهن أحدهم... فكيف تتصرف بمحبة في كل الظروف؟ يمكنك أن تعيد طراوة الحب الى قلبك عن طريق محبة الآخرين. ليس الأمر صعباً، فقد يكفي أحياناً أن تتمنى الخير لغيرك كي تشعر بنسائم الحب تعود الى قلبك. كلما أعطيت حباً، امتلأ قلبك بمزيد منه.