

6 مفاتيح للسعادة



«السعادة: هي الرضا العام عن الحياة بتحقيق الرغبات والأهداف والمقاصد أو بتحقيق الذات. صاحب السعادة مرتاح البال ومطمئن النفس وقرير العين.

مفاتيح السعادة:

المفتاح الأول:

إفعل شيئاً لتكون سعيداً فأنت المسؤول عن حياتك.

هل أنت غير سعيد وغير مرتاح؟؟

إنّ الحياة كالفرش إذا أحسست أنك غير مرتاح عليه فخير ما تفعله هو أن تنهض وتعيد ترتيبه.

أفضل الفلسفات والأفكار لن تحسن حياتك بدون عمل.

من المستحيل الحصول على شيء بلا شيء، فالسعادة ينبغي دفع ثمنها.

المفتاح الثاني:

غيّر نظرتك للأمور.

الأحداث لا تعني شيئاً ونحن من نعطيها المعاني.

لا يفرح الناس من الأشياء ذاتها ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها.

انظر إلى الجانب المشرق دائماً.

السعيد يرى الأزهار الصغيرة على الأغصان العارية... والتعيس يرى الأغصان العارية فقط.

المفتاح الثالث:

مثلث السعادة: السلوك - الأفكار - الشعور.

تؤثر على السعادة زيادةً ونقصاناً.

تغيّر أي جزء من مثلث السعادة سيغير بقية الأجزاء.

ليس باستطاعتنا تغيير مشاعرنا بسهولة، ولكن باستطاعتنا تغيير أفعالنا. وحين نغير أفعالنا ستغير مشاعرنا تلقائياً.

المفتاح الرابع:

المعيار هو (المواصفات والمقياس والقوانين).

نحن من يضع المعايير.

وضعك للمعيار الصحيح سيجعلك في الطريق الصحيح.

ماذا يجب أن يحدث لتشعر أنك سعيد؟

يكون المعيار سلبياً إذاً:

- كان من الصعب تنفيذها وتلبية متطلباتها.

- كان من يضع المعيار لا يستطيع التحكم فيه أو السيطرة عليه.

- كان سيتيح لك سبلاً محددة لكي تشعر شعوراً حسناً والعديد من السبل لتشعر شعوراً سيئاً.

المفتاح الخامس:

السعادة داخلية وليست خارجية.

(إِنَّ السَّالِّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمِهِ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ) (الرعد/

السعادة تأتي من داخل الإنسان إلى الخارج وليست من خارجه إلى داخله.

المفتاح السادس:

أفكارك سر سعادتك.

يوميًا تمر بعقولنا 40000 فكرة.

فكّر دائمًا هل هذه الفكرة تقودني للتقدّم أو التأخّر.

"إنّ حياة الإنسان هو ما يجول في ذهنه طوال اليوم".

"لقد وصلت اليوم إلى حيث أوصلتني إليه أفكارني وسأصل غدًا إلى حيث تأخذني أفكارني" (جميس الين).

"أنت سعيد بالقدر الذي هيأت فيه عقلك للسعادة" (لنكولن).

"لا تصدق كل ما تسمعه حتى لو كنت تسمعه داخل رأسك".

كيف تبرمج أفكارك على الإيجابية؟

غيّر نظرتك إلى الأمور..

حلّل أفكارك..

راقب أفكارك.. ►

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيدًا