

## السعادة بين يديك.. لا تبحثي عنها بعيداً



هل أنتِ سعيدة؟ هل ترغبين بأن تكوني أسعد من هذا؟! تستطيعين ذلك أن علمت ما الذي يزف إليك السعادة الحقيقية.

لكلِّ منا القدرة على خلق الفرح وكلنا جدير بالحصول عليه.

تقول استشارية بالأمور الأسرية: من المستغرب إنني على مدى سبعة وعشرين عاماً رأيت أناساً أكثر من الرجال والنساء الذين يملكون موارد الرفاهية المادية كالسيارات الحديثة والبيوت الجميلة، والعمل المناسب والتجارة الرابحة، إضافة للصحة والأولاد والوقت الكافي للسفر والمشاركة بالفعاليات الرياضية وغيره ولكن مع هذا كلُّه لا يزالون يشعرون بالحزن وعدم الراحة! لذا عملت على تغيير التفكير السلبي الكامن في نفوسهم بآخر إيجابي، فهم تلقوا الفحوى في الإشارات التالية الذكر، والتصديق بأنَّ السعادة بين أيدينا لو تنبهنا قليلاً وأدركنا المرح الخفي في كلِّ نعمة تحيط بنا لقد تحولت حياتهم بصورة مذهلة.

العوامل التالية تساعدنا للحصول على ذلك الإحساس الرائع:

1- أتلقى الحياة على أنها مغامرة مذهلة.

2- أقوم بالأعمال التي أرغب بها بشجاعة، حتى ولو أشعر بالخوف عن الإمام أمير المؤمنين عليّ (ع): "إذا هبت امراً فقع فيه فإنَّ شدة توقيه أعظم مما تخاف منه".

3- أعلم أنَّ كلِّ ما يشعرني بالسعادة كامن في داخلي.

4- أنتِ الوحيدة التي تقر ما يناسبها.

- 5- أفكر دوماً بصورة إيجابية، فهذه الطريقة توصل للسبل المؤدية للسعادة.
- 6- أسامح نفسي وغيري - حتى الوالدين إذا كنت أشعر بأنهما أخطئا في مرحلة ما من حياتي، قد بقيت في نفسي - على كلِّ خطأ قمت أو قاموا به في الماضي.
- 7- أتقبل نفسي على إنني إنسان سوي، حتى لو قمت بخطأ فادح.
- 8- أعلم إنني المسؤول عن أفكاري، أحاسيسي، وتصرفاتي.
- 9- أدرك تماماً بأنَّ ما يقوله الناس، يعبر عن نفوسهم ولا أوقف حياتي على ذلك.
- 10- استمع دوماً لنداء الذات ومدى معرفتي الشخصية للأمر (بالإضافة إلى استشارة ذوي الاختصاص).
- 11- أعمل ذهني باستمرار وأحافظ على جسمي سليماً بمراقبته بشكل دوري.
- 12- أوازن بين العمل والمرح.
- 13- أقدر كلَّ لحظة ثمينة وأدرك أنها كلُّ شيء يحظى بالأهمية حالياً.
- 14- أحب هواياتي وأعير لها الأهمية الكافية بالمتابعة والممارسة الدائمة.
- 15- أتعلم درساً من الماضي، وأعين هدفاً للمستقبل، وأركز على الحال.
- 16- أشعر بكلِّ عواطفِي، وأحاسيسي، ثمَّ أبرزها بالشكل اللائق.
- 17- أجعل وقتاً لشم الزهور.
- 18- أطرح مشاكلِي بطرق مناسبة على شخص أظنه يستطيع مساعدتي.
- 19- أتغلب على مخاوفي وأتخلص من كلِّ مشكلة بإيجاد حل لها.
- 20- أتقبل تغيرات الحياة وأسير معها.
- 21- أشكر الله على ما أنا عليه من تكوين شخصي وأحمده لكلِّ نعمة أنعم بها عليَّ (لئن شكرتم لأزيدنكم).
- 22- أعلم إنني إنسان سوي وجدير بالصحة والمرح والموفقية التي أسعى للحصول عليها.
- 23- أعطي بلا قيد وشرط، وأخذ عند الحاجة.

