

## السعادة... على طريقة 2018



«الحياة ليست بهذه الصعوبة التي نتخيلها، فبإمكاننا أن نجعلها أسهل، فالسُّبُل التي تقود الإنسان إلى السعادة كثيرة ومنها:

- وضع قائمة تضم أسماء أهم الأشخاص بالنسبة لك ولتضع اسمك على رأس هذه القائمة.

- الفخر بكلِّ الأشياء الصحيحة التي قمت بها في حياتك.

- الصلاة دائماً ودعوته بكلِّ ما تحبُّ.

- مقابلة هؤلاء الذين يمنحونك الأمان.

- التصالح مع النفس... خاصة إذا كنت في خصام معها، قد يبدو هذا مضحكاً بالنسبة لك في بداية الأمر، ولكنك ستشعر بالفرق سريعاً.

- ذكر نفسك دائماً بصفاتك الحسنة، ولا تقلل من شأنها.

- افهم هذه المعلومة المهمّة جيّداً: إنَّ التوتر والقلق والشكوى الدائمة تسلبك طاقتك.

□-□ ضع في اعتبارك دائماً أن العالم سيكون على نفس الصورة التي تراه بها.

□-□ واجه نقاط ضعفك حتى تغير حياتك.□

□-□ فكر بإيجابية وركز دائماً على الأشياء الجيدة في حياتك، وليس على الأشياء السيئة.

□-□ استمع جيداً إلى نصيحة هؤلاء الذين يحبونك.□

□-□ ابق في فراشك لمدة نصف ساعة بعد الاستيقاظ من النوم حتى تستعيد نشاطك.□

□-□ توقف عن أي عادات سيئة كنت تقوم بها حتى تستعيد ثقتك وتقديرك لنفسك.□

□-□ انشر المشاعر الطيبة على من حولك.□

□

□-□ اعلم أن إصلاح الأمور لا يأتي سريعاً أو بين يوم وليلة، فعليك أن تتحلّى بالصبر.□

□-□ تذكّر دائماً أن العناية الإلهية تحرك.

□-□ كن مستعداً لتطهير نفسك من أثامها.□

□-□ اعلم أن رحيم بنا، وأزّه دائماً ما يكون مع العسر يسراً.□

□-□ اتّصل بأصدقائك القدامى، فهم أفضل الأصدقاء.

□-□ اعلم أن الألم، والمعاناة، والخسارة هي أفضل ثلاثة معلمين تقابلهم في حياتك.□

□-□ عرّف نفسك، فإنّك حينما تعرف حقيقة هذا الشخص الكامن بداخلك، فسوف تكون قادراً على معرفة ما الذي يمكنك فعله حتى تشعر بتحسن.□

□-□ تعلّم كيف تستمتع بالجلوس أو الاختلاء مع نفسك، وبهذا فإنّك لن تعاني من الوحدة مطلقاً.□

□-□ استمع إلى نصائح الأكبر منك سنّاً لأنّك سوف تحتاجها في يوم من الأيام.□

□-□ تعلّم من أخطاء الآخرين، فإنّك لن تعيش عمراً كافياً حتى ترتكبها كلها بنفسك.□

وبعد أن ذكرنا أسماء الطُّرُق التي تؤدي إلى السعادة..□ فتحننا لكم باباً آخر يقود أيضاً إلى السعادة من خلال كلمات تشعّ بالأمل قالها مفكرون ومشاهير لعبوا دوراً في تاريخ البشرية مثل: هيلين كيلر أوّل إنسان كيف أصم يتلقى تعليماً كاملاً حتى المرحلة الجامعية.. إنّ الإحساس بالشفقة على النفس هو عدونا اللدود، وإذا استسلمنا إلى هذا الإحساس، فلن نتصرّف بحكمة في حياتنا.□

أمّا المفكّر البريطاني الشهير جورج برنارد شو، فقد حدّد طريقة واحدة لتجنّب الشعور بالحزن، وهي أن تشغل نفسك لدرجة ألا يكون لديك وقت فراغ لتسأل فيه نفسك عمّا إذا كنت سعيداً أم لا.□▶

