أسباب السعادة الثمانية

◄السبب الأوّل: "الإيمان با وطاعته".

- الدراسات النفسية تؤكد علاقة الإيمان بالعيش بسعادة.

(أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد/ 28).

"توكل على ا حتى يكون جليسك وأنيسك وموضع شكواك. وترفع إليه حاجتك".

"الذكر للقلب كالماء للسمك. فكيف يكون حال السمك إذا أخرج من الماء".

وكان حبيب يخلو في بيته ويقول "من لم تقر عينه بك فلا قرت عينه ومن لم يأنس بك فلا أنِس".

السبب الثاني: ارض بما قسم ا لك.

- ارض بوضعك وراتبك وجنسك وما قدره ا عليك.
- ا يريد بنا الخير دائماً.
- بعض ما نراه شراً أحياناً هو الخير الحقيقي لنا.

- يقول شريح: ما أُصيب مؤمن بمصيبة إلا كان عليه فيها ثلاث نعم:

الأولى: أن لا تكون في دينه.

الثانية: أن تكون أعظم مما كنت.

الثالثة: أنها لابد كائنة فقد كانت.

- ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

- وليس من شرط الرضا أن لا يحس بالألم والمكاره، بل لا يعترض على الحكم ولا يسخطه.

- في الحديث "قد أفلح من أسلم ورزق كفانا وقنعه ا بما آتاه".

- لا أحد منا يستطيع تغيير ماضيه ولكننا جميعاً قادرون على تغيير مستقبلنا.

- لا تجعل أخطاء الماضي مثل الكرة الحديدية التي لدى المساجين.

- السعادة لا تأتي إلا بالرضا بقسمة ا.

السبب الثالث: تذكر الإيجابيات وترديدها.

تذكّر الإيجابيات الكثيرة في حياتك وترديدها يجلب لك السعادة.

- (وَإِنْ تَعُدّوا نِعْمَةَ اللّهِ لا تُحْصُوهَا) (إبراهيم/ 34).

السبب الرابع: منح السعادة للآخرين.

- السعادة الحقيقية تأتي من إسعاد الآخرين.

- إذا تمتعنا وحدنا بممتلكاتنا فستصبح شيئاً عادياً يفتقر إلى السحر.

- كل شيء ينقص إذا قسمناه على اثنين إلا السعادة فإنّها تزيد.

- "أشعر بسعادة غامرة عندما أستطيع أن أرسم ابتسامة على شفاه حزينة أو أن أمسح دمعة من عين باكية أو أمد يدي إلى إنسان سيئ الحظ وقع على الأرض فأساعده على الوقوف" (مصطفى أمين).

السبب الخامس: العيش لغاية.

- الدراسات تقول بمجرد تحديك لهدفك فإنك ستصبح أكثر نشاطاً وأفضل فكراً وأكثر سعادة.

- يرتعد الضمير من الفراغ.

- العمل فيتامين السعادة.

- إنّ السعادة الحقيقية هي أن نستغل وجودنا لتحقيق غاية ما وعندئذ يكون وجودنا هذا عظيماً.

- السعادة هي الشعور العجيب الذي يستولي عليك عندما تكون كثير الأعمال بحيث لا تجد فراغاً تشعر فيه بالتعاسة.

- الفراغ يجلب التعاسة.

السبب السادس: الصفح.

- اصفح فالصفح جميل.

- إن أكثر ما يجرحنا هو إضمار الحقد وحمل الضغائن.

- إن ما تعنيه كلمة الصفح أن تنسى لكي تتحرر نفسك وليس هم.

- طالما كنت لا تصفح فإنّ الشخص الذي لم تصفح عنه سيظل يحتل مساحة كبيرة من عقلك.

- الانتقام سعادة خاطفة بعدها ندم، والتسامح سعادة طويلة.

السبب السابع: التفاؤل.

- المتفائل يعرف أن بعد العسر يسراً وبعد الضيق فرجاً فهو دائماً سعيد ويسعد من حوله.

- المتشائم يرى في المصيبة نهاية العالم ويرى أنّه لن يستطيع الخروج منها فلا يفعل شيئاً فيشقى ويشقي من حوله.

السبب الثامن: الابتسامة والضحك.

- الضحك جمال للروح وراحة للقلب ونزهة للنفس ويجدد النشاط.

- إذا أردت السعادة فعود نفسك على الابتسامة الدائمة والضحك المعتدل. ►

المصدر: كتاب إستمتع بحياتك وعش سعيداً