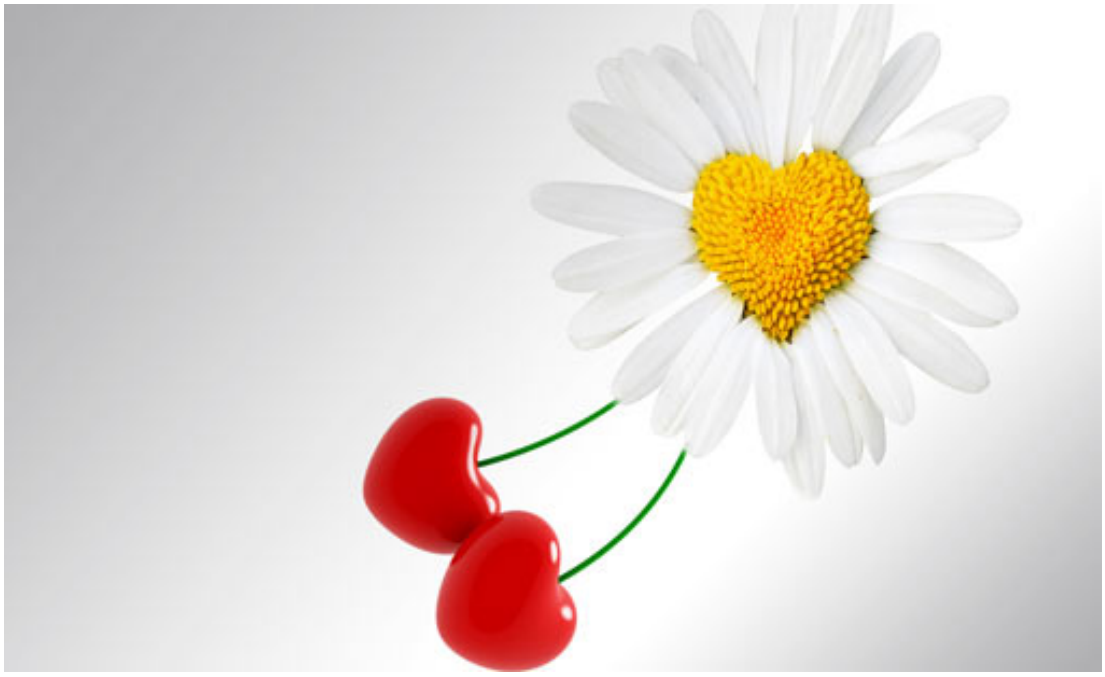
السعادة والهناء.. خطوات عملية



◄يستيقظ الناس كلّ صباح للبحث عن السعادة. نذهب إلى أعمالنا، ونجني المال، ونتقاتل ونتخاصم، ونسافر ونجيء، ونتمنّى ونحلم، نفعل كلّ ذلك ونحن نبحث عن السعادة.. نبحث عن ذلك الشعور الجميل كلّ يوم، لكن الكثير منّا لا يجدها ربما لأنّه سلك الطريق الخاطئ أو أنّه لم يكمل المشوار.

- خطوات عملية:

هذه بعض الخطوات العملية التي تجلب لنا المزيد من السعادة في هذه الحياة. لنتأملها سوية:

1- أحصِ نعم الله عليك، احتفظ بـ"دفتر النعم" وسجل فيه بشكل دوري ثلاثة إلى خمسة أشياء تحمد الله أن حباك إياها، من أتفه الأشياء (الاستمتاع بأكل الآيس كريم)، إلى أعظمها (السمع والبصر). افعل ذلك مرة في الأسبوع.

2- ضع قائمة بالنشاطات التي تدخل عليك السعادة عند ممارستها. وراقب بوعي مقدار الوقت الذي تقضيه في ممارسة هذه النشاطات. إنّ الملاحظ أنّ كثيراً من الناس يعرفون ما يسعدهم ولكن بسبب الانشغال هنا وهناك، فهم لا يقومون بهذه الأفعال أو النشاطات.

3- حاول قدر الإمكان الربط بين عملك اليومي ومهنتك وبين مجال تميّزك وموهبتك.

4- سجل تلك اللحظات والمواقف التي شعرت فيها بمشاعر إيجابية جميلة، سجلها على الورق وقم بالعودة إليها وقراءتها، وتلميعها في ذهنك واستذكارها والاستمتاع بها.

5- تذوق متع الدنيا: أعط انتباهك للحظات الجميلة خلال يومك، استمتع بدفء الشمس وأنت تخطو من الظل إلى الشمس، استمتع بلذة شراب البرتقال، استمتع بجمال عبارة شاعر أو خطيب، وهكذا.. خذ صورة ذهنية

لمثل هذه اللحظات الممتعة، واحتفظ بها لاستعادتها في اللحظات الأقل سعادة.

6- قم بأعمال لطيفة وبسيطة: قم بها بشكل عفوي.. (اسمح لشخص أن يتقدم عليك في الدور أمام المحاسب)، (افتح الباب لشخص ما للدخول قبلك)، وبشكل منتظم أيضاً (قدم وجبة عشاء لجاركم المسن مرة في الأسبوع). عندما تكون لطيفاً مع الآخرين من معارفك أو من الغرباء، فهذا سيحفز لديك سيلاً من المشاعر الإيجابية. ستشعر بالكرم والقدرة والحميمية مع الآخرين، وستكسب احترامهم وتقديرهم وابتسامتهم.

7- اعترف بالفضل للآخرين: عندما يسدي لك أحدهم نصيحة، أو يقوم بتصرف أسعدك لا تتردد بأن تذهب لتقدم له الشكر لما أمتعك به من لحظات جميلة: (اشكر إمام المسجد لأنّه يمتعك بصوته الندي عند تلاوته للقرآن)، (اشكر عامل النظافة على جودة عمله إن فعل ذلك)، وهكذا.

8- استثمر وقتك وجهدك في العلاقة مع أصدقائك وعائلتك: أينما كنت تعيش ومهما كان ما تجنيه من المال ومهما كانت وظيفتك فإنّ لهذا تأثيراً طفيفاً في امتلاكك للسعادة. ما يجلب السعادة حقاً هو مدى ما نملكه من علاقات رائعة مع الآخرين.

9- تذكر أنّ السعادة قرار.. إنّه قرارك أنت.. مهما كنت، وأينما كنت، وتحت أي ظرف، يمكنك أنت وحدك أن تختار أن تكون سعيداً أو غير ذلك.

10- قبل كلّ ذلك وبعده اكسب السعادة الحقيقية من مصدرها: التجئ إلى ا القوي القادر وتحصّن بركنه الشديد، واحرص على حبه لك، ورضاه عنك فذلك هو الفوز الكبير.►

المصدر: كتاب القوة في يديك.. كيف تنمي ذكاءك العاطفي؟