**سبع طرق تمنحك الطمأنينة والسعادة**

**سبع طرق تمنحك الطمأنينة والسعادة**

**حياتك من صنع أفكارك.**

**إن للأفكار المسيطرة على المرءلها تأثيرا في تكييف حياته.فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء, وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء, وإذا ساورتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء, وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض فالأرجح أن نمسي مرضى سقماء, وإذا نحن فكرنا في الفشل أتانا الفشل من غير إبطاء, وإذا قمنا بندب أنفسنا ونرثي لها اعتزلنا الناس, وتجنبوا عشرتنا .**

**يقول علم النفس أن الفعل والإحساس يسيران جنبا ً إلى جنب فإذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للإرادة ,أمكننا بطريقة غير مباشرة أن نسيطر على الإحساس.**

**إن الطريق المفضية للسعادة- إذا افتقدت السعادة – هي أن تبدو كما لو كنت سعيدا ً .**

**أرسم على وجهك ابتسامة عريضة وأرجع كتفيك إلى الوراء, وأملأ رئتيك بالهواء وغن مقطعا ٍمن أغنية أو صفر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء.**

**فإذا أردت أن تخلق اتجاهاً ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة فإليك هذة القواعد:**

**--------------------------------------------------------------------------------------**

**القاعدة رقم (1) فكر في السعادة وأصطنعها تجدها بين يديك. لليوم فقط 1- لليوم فقط سأكون سعيدا ً. فالسعادة تأتي من داخل النفس وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها. 2- لليوم فقط سألائم بين نفسي وبين كل ما هو حادث ولا أحاول أن أوافق بين كل شيء وبين رغباتي سأرض بأهلي وعملي وحظي على علاتها. 3- لليوم فقط سأعتني بجسمي سأرعاه وأروضه وأغذيه ولا أسيء إليه أو أهمله حتى يصبح آلة طيعة بين يدي. 4- لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي. سأتعلم شيئاً نافعاً, سأقرأ مادة بحاجة إلى مجهود ذهني وإمعان فكري, وأعمل على استيعابها. 5- لليوم فقط سأصقل روحي سأسدي معروفاً لشخص ولا أفصح له عن شخصي وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائهما. 6- لليوم فقط سأكون محبوباً وسأبدو في أحسن هندام وأجمل مظهر وأتحدث بصوت رزين وأتصرف بأدب وكرم, وأجزل مديحي للناس ولا ألوم أحداً أو أفتش على أخطاء أحد ة ولا أحاول أن أوجه أحدا أو أسيطر على أحد. 7- لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط فلا أواجه مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة, ففي وسعي أن أنجز من خلال اثنتي عشرة ساعة أموراً تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر. 8- لليوم فقط سأضع لنفسي برنامجاً . سأكتب كل ما أود إنجازه في خلال ساعات اليوم وقد لا أسير على هذا البرنامج، ولكن سأكتبه على أية حال فهو يخلصني من أمرين : العجلة والاندفاع . 9- لليوم فقط سأختلي بنفسي نصف ساعة وأسترخي. وفي خلال هذه المدة سأتجه بتفكيري إلى الله سبحانه, عسى أن تغدو حياتي أدنى إلى الكمال. 10- لليوم فقط سأتجنب الخوف وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا وسأتمتع بكل ما هو جميل وسأقنع نفسي بان أولئك الذين أحبهم يبادلونني الحب. إن من يشكو داء السكر قد تكفي غصة واحدة للقضاء على حياة الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بأكلنا ,بدلا من أن نمقت أعداءنا دعنا نشفق عليهم ونحمد الله على أنه سبحانه لم يخلقنا على غرارهم وبدلا من أن نصب الاتهامات وألوان الانتقام على رؤوس أعدائنا دعنا نشملهم بالرحمة والشفقة والمعونة والعفو. ===============**

**القاعدة رقم (2) لا تنتظر الشكر من أحد. لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك فإنك بمحاولتك هذه تؤذي نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك.وأفعل مثلما يفعل الجنرال أيزنهاور لا تضع لحظة في التفكير في أولائك الذين تبغضهم. الشكر ثمره لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة ولذلك لا تجدها عند كل الناس . (الرجل المثالي حسب تعريف أرسطو من يستمد السعادة من إسداء المعروف للآخرين ولكن يشعر بالحزن حين يسدي إليه الآخرين معروفا ً ,فإن من دلائل رفعة الشأن أن يؤدي المرء صنيعا ً ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا ً) 1- بدلاً من أن يقلقنا الجحود, دعنا نتقبله على علاته 2- فلنتذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست في توقع الشكر, وإنما في البذل بقصد البذل ذاته. دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر, فينبغي أن ندربهم نحن على هذه العادة. ================**

**القاعدة( 3) هل تستبدل مليون جنيه بما تملك ؟ مادام لديك الماء الذي تشربه والطعام الذي تطعمه فلا ينبغي لك أن تشكو من شيء بعد ذلك .إن تسعين في المائة من أمورنا تسير في طريق مستقيم وعشر في المائة تشذ عن الطريق فإذا أردت أن تكون سعيداً ركز اهتمامك في التسعين في المائة من أمورك وتجاهل العشرة الباقية.. ==================**

**القاعدة رقم (4) : أحص نعم الله عليك بدلاً من أن تحصي متاعبك. أما إذا أردت أن تحيل حياتك إلى سعير فالأمر هين: ما عليك إلا أن تركز اهتمامك في أمورك الضئيلة التي تنكبت الطريق.. ....فكر وأشكر ... فكر فيما وهبك الله واشكره على ما وهبك. ما أقل ما نفكر فيما لدينا, وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا. =================**

**القاعدة رقم (5): اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ولا تحاول التشبه بغيرك. أنت نسيج وحدك. ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلى أن يكون شخصاً أخر غير الذي يؤهله له كيانه الجسماني والعقلي. ==================**

**القاعدة رقم(6) عندما تلقي الأقدار بين يديك ليمونه حامضة, حاول أن تصنع منها شراباً حلواً. اصنع من الليمونة الحامضة شراباً حلواً . يقول العلم النفساني (الفرد ادلر) إن أروع ميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب. لبست السعادة في السرور وإنما في الظفر الذي نحسه حين تثمر أعمالنا.ليس أهم شيء أن تستثمر مكاسبك فالكل يسعه ذلك ولكن الشيء المهم حقا ً في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب في هذا الأمر يكمن الفرق بين العاقل و الأحمق . من أين أتتنا الفكرة القائلة أن الحياة الرغيدة الهادئة المستقرة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم إن الأمر على عكس ذلك فالذين اعتادوا على الهناء سيواصلون الهناء لأنفسهم ولو أصبحت ظروفهم قاسية . ==================**

**القاعدة رقم(6) عندما تلقي الأقدار بين يديك ليمونه حامضة, حاول أن تصنع منها شراباً حلواً. اصنع من الليمونة الحامضة شراباً حلواً . يقول العلم النفساني (الفرد ادلر) إن أروع ميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب. لبست السعادة في السرور وإنما في الظفر الذي نحسه حين تثمر أعمالنا.ليس أهم شيء أن تستثمر مكاسبك فالكل يسعه ذلك ولكن الشيء المهم حقا ً في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب في هذا الأمر يكمن الفرق بين العاقل و الأحمق . من أين أتتنا الفكرة القائلة أن الحياة الرغيدة الهادئة المستقرة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم إن الأمر على عكس ذلك فالذين اعتادوا على الهناء سيواصلون الهناء لأنفسهم ولو أصبحت ظروفهم قاسية . ==================**

**القاعدة رقم (7): إنس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين اصنع في كل يوم عملاً طيباً يرسم الابتسامة على وجه إنسان. نفرض أننا أصابنا اليأس وأفقدنا كل أمل في إحالة حياتنا الكدرة إلى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة فقد تكسب كل شيء ولكن من المؤكد لن تخسر شيئا. ً 1- قد تنجح في محاولتك. 2- ولو أخفقنا في المحاولة فإن استبدال السالب بالموجب سيحفزنا للتطلع للأمام بدلا ً من الالتفات إلى الوراء ,وتحل الأفكار الإنشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الانشغال بالعمل ,فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى. كيف تبرأ من السوداء (مرض تطغي فيه الكآبة على نفسية المريض) في أسبوعين. إن زملاءك سوف يسخرون منك إذا أبديت بهم اهتماماً وعملت على مساعدتهم قدر المستطاع. يقول العلم النفساني (الفرد ادلر): في وسعكم أن تشفوا من السوداء إذا جربتم الوصفة التالية(حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد) إن مساعدة المحتاجين والترفيه عن الناس تجلب لنا السعادة وتبدد قلقنا. يقول العلم النفساني يونغ : إن ثلث مرضاي لا يشكون من أمراض نفسية معلومة محددة بقدر ما يشكون من فراغ حياتهم وخلوها من البهجة والمتعة ,عندما تسعد الناس تسعد نفسك .إن الاهتمام بالناس تجعل وجوههم تشع بالسعادة وقلوبهم تخفق بالسرور . ===================**

**ونتمنى لكم دوام السعادة بإذن الله**