

إزاي أبقي سعيد ؟

" خبطة السعادة "

كلنا تقريباً بندور على السعادة، وما فيش حد فينا مايتماش يعيش حياته سعيد .. بس أيه معنى السعادة ؟ و إزاي نوصلها ؟ ده بقى السؤال المحير .. لأن ببساطة السعادة شيء نسي .. مفهومه بيختلف من واحد للثاني وطريقة الوصول ليه كمان مختلفة عند كل واحد فينا .. فيه مننا سعادته في الفلوس وفيه مننا سعادته في الحب وفيه مننا سعادته في قربه من ربنا .. وأنا رأي إن السعادة الحقيقية في الرضا .. إنك تكون راضي عن نفسك، وعن حالك وعن علاقتك بربنا وعلاقتك باللي حواليك .. وده مش معناه إنك طول الوقت هتبقى سعيد .. لأن السعادة بتطلع وتنزل.

وعلشان تكون سعيد لازم تفهم إنك إنت الوحيد المسئول عن إنك تبقى كده .. مهما كانت الظروف أو الضغوط.

وقبل ما أنسى كنت عايزة أقولكم إن عنوان الموضوع ده " خبطة السعادة " أنا وخداه من جروب لمجموعة من أصحابي على الفيس بوك " ابقوا ادخلوا عليه لو تحبوا . "

وعلشان تكون سعيد وراضي حاول تخلى شوية النقاط دول في بالك:

. خلى عندك ثقة وحسن ظن بالله .. ده هيخليك مطمئن
مهما واجهتك ظروف صعبة .. وافتكردايمًا إن مع العسر يسر.
. خليك متفائل " تفاءلوا بالخير تجدوه."

. صلى وقرب من ربنا .. وحاول تركز و إنت بتصلي وتفصل عن
مشاكل الدنيا.

. حب نفسك وقدّرها " وده اللي اتكلمنا عنه قبل كده."

. كون علاقات صحية وابعد عن العلاقات اللي بتستنزفك.

. ما تركزش في كلام الناس .. الناس كدة بتتكلم.

. اشغل يومك بحاجات مفيدة وممتعة.

. اعمل هواية بتحبها .. ولو ساعة في اليوم.

. اعمل الحاجات اللي إنت عايزها بصرف النظر عن رأى

الناس فيها طالما مش حرام.

. غير نظرتك للأمور .. لو مابتحبش شغلك افتكرد إنه بيديلك

أمان مادي مثلاً .. لو أهلك قاسيين معاك التمسلمهم عذر

وافتكرد إن ممكن تكون تربيتهم السبب وتعاطف معاهم وخليك

إنت حنين .. وفكر كده في كل الأمور اللي بتواجهك.

. ركز على النعم اللي عندك واشكر ربنا عليها " لئن شكرتم

لأزيدنكم" ده وعد من ربنا.

. نام كويس وكل كويس والعب رياضة.

. اسمع فيديوهات تدليك طاقة إيجابية.

. اقعد مع نفسك وافصل عن ضغوط الحياة ولو خمس دقائق في اليوم.

. اعمل أعمال خيرية وساعد الناس.

. العب مع الأطفال وتعلم منهم البساطة.

. عيش في حدود يومك .. ما تفكرش في الماضي .. ولا تشيل هم المستقبل.

. خلي عندك أهداف كبيرة .. واستمتع وانت ماشي في طريق تحقيقها .. وما تركزش على النتيجة.

. ابتسم حتى لو مش قادر .. هتتعود تبتسم.

. ركز مع أفكارك وأول ما تجيلك فكرة سلبية أطردها.

. بطل شكوى .. لو حصلت حاجة زعلتك وعايز تفضفض .. اتكلم مرة واحدة عنها وماتفضلش تتكلم عنها كتير .. وابتعد عن الناس اللي بتشتكي كتير طالما مش عارف تساعدهم.

. لو حصلت حاجة ضايقتك أزل في وقتها واحترم مشاعر حزنك .. بس ما تخليش فترة حزنك أو ضيقك تطول .. خرج نفسك من المود السلبي ده بأنك تعمل حاجات بتحبها.

. عامل الناس كويس .. و ما تستناش حاجة من حد .. وعبر للناس عن حبك لهم.

. ابتعد عن الجدل مع الناس .. سيب كل واحد يقول اللي هو عايزة طالما مش بيأذيك.

. سامح نفسك لو غلطت وسامح الناس ، ده هيخلي عندك
سلام داخلي أكبر وهيخليك سعيد.

. اتخلص من أي شعور سلي أول بأول .. ما تسيبوش يكبر
جواك.

. اعمل قائمة بالحاجات اللي بتبسطك وأول ما تحس إنك
مش مبسوط اعمل حاجة منهم.

. خليك متصالح مع نفسك .. ماتتصنعش وخليك دايمًا على
طبيعتك.

وافتكّر دايمًا إن السعادة بتيجي من جوة .. برة دي عوامل
مساعدة .. وافتكّر إن كثير السعادة بتبقى قرار .. فقرر تبقى
أسعد .. واشتغل على نفسك وربنا هيعينك.