

ما هي السعادة بالنسبة لك؟



♣ الاطمئنان والأمان.

♣ الحب والعائلة.

♣ الصحة والحيوية.

♣ الجمال والشباب.

♣ السلطة والشهرة.

♣ الثروة والمال.

♣ الراحة والسفر حول العالم.

♣ شراء كل ما تريد



بالتأكيد .. ليست السعادة شيئاً مما سبق



قالوا عن السعادة



يقول د/ جيمس باري:

«إن سر السعادة ليس في أن يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي أن يعمل».

جمال الدين الأفغاني:

«النقود لا تحقق السعادة، إنها فقط تهدئ الأعصاب أحياناً»

مصطفى لطفي المنفلوطي:

«حسبك من السعادة، ضمير نقي، ونفس هادئة، وقلب شريف».

فريدريك بريفس:

«لا تتوقف السعادة على الحظ والبخت، وإنما على العمل ومواصلة الكفاح الدائم».

حكيم:

«أنت لا تحتاج إلى البحث فعن السعادة فهي ستأتيك حينما تكون قد هيأت لها موقع إقامتها في قلبك».

غاندي :

«تتوقف السعادة على ما تستطيع إعطاءه، لا على ما تستطيع الحصول عليه».

 تولستوي:

«إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا».

 جان لا روشرا:

«إن أكبر مشاعر السعادة ؛ هو أن يحدد المرء لنفسه هدفاً ، ثم يسعى إلى تحقيقه بجد واجتهاد، ثم يحققه فعلاً».

 اندريه موروا:

السعادة في أن يعيش الإنسان مع زوجة يحبها، وفي بلد يحبه، ويشغل في عمل يحبه.

 حكيم.

«السعادة تفرح بابنا كل يوم، ولكننا لا نسمع صوت قرعها؛ لأنها يضيع بين أصواتنا العالية، وصياحنا، وندبنا للخط»

 راندل:

«ازرع البسمة في وجهك ، تحصد السعادة في قلوب الناس».

 علي بن أبي طالب رضي الله عنه:

«السعادة : خلو الصدر من الغل والحسد، والسعيد: من خاف العقاب فأمن، ورجا الثواب فأحسن».



حوار مع السعادة



قيل للسعادة : أين تسكنين؟

قالت: في قلوب الراضين.

قيل : فبم تتغذين؟

قال: من قوة إيمانهم.

قيل: فبم تدومين؟

قالت: بحسن تدبيرهم.

قيل: فبم تستجلين؟

قالت: أن تعلم نفس ألا يصيبها إلا ما كتب لها.

قيل: فبم ترحلين؟

قالت: بالطمع بعد القناعة ، وبالحرص بعد السباحة، وبألم بعد

السرور ، وبالشك بعد اليقين.



دعني أسألك



ما هي السعادة بالنسبة لك؟ 

ما هو الشيء الذي لو فكرت فيه 

يشعرك بالسعادة؟

ما هو الشيء الذي لو فعلته يشعرك 

بالسعادة؟

من هو الشخص الذي لو كنت معه 

لأشعرك بالسعادة؟

ها أنت ذا تعرف ما الذي يسعدك ، فحاول أن تحيط نفسك 

دائما بما يسعدك.



فلسفتي في السعادة



❖ لا يوجد إنسان تعيش، ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة.

❖ لو لم تكن سعادتك داخلية لن تكن خارجية.

❖ إن لم تكن سعيدًا كما أنت الآن، فلن تكون سعيدًا عندما تصبح ما تريد.

❖ إن لم تكن سعيدًا بما عندك الآن، فلن تكون سعيدًا بما تحصل عليه لاحقًا.

❖ لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع إلا أن تكون سعيدًا.

❖ لا يوجد طريق للسعادة؛ لأن السعادة هي الطريق.

❖ السعادة الحقيقية تكون في حب الله سبحانه وتعالى.

❖ والآن لتأمل في فلسفة كلمة السعادة (أؤكد لكم أنكم ستندهشون).

❖ السعادة .. نجردها من (س) و(ع) و(د) تصبح الله، لفظ الجلالة.

السعادة .. نجردها من (س) تصبح (العادة).

السعادة .. نجردها من (ع) تصبح السادة

والآن يصبح لدينا:



(سادة الدنيا
لهم من يجعلون
من السعادة
عادة في حب
الله سبحانه
وتعالى).





الإيمان يذهب الهموم ويزيل الغموم، أرض بقضاء الله، وتوكل عليه.

- ١- أوصد أبواب الماضي ، ما مضى فات وانتهى .
- ٢- اترك المستقبل حتى يأتي ولا تهتم بالغد، وعش دقائق يومك .
- ٣- عليك بالمشي والرياضة واهجر الفراغ والبطالة .
- ٤- جدد حياتك ونوع أساليب معيشتك .
- ٥- كن نفسك، لا تقلد الآخرين واقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك؛ تجد الراحة والسعادة .
- ٦- تفاءل ولا تقنط ولا تيأس، وأحسن الظن بربك، فإنه رحيم بك .
- ٧- أحسن إلى الناس وقدم الخير لهم .
- ٨- من أعظم أبواب السعادة دعاء الوالدين ، فاغتنمه ببرهما .
- ٩- عش واقعك ولا تعش في المثاليات، فأنت تريد من الناس ما لا تستطيعه فكن عادلاً .

- ١٠- وزع أعمالك لا تجمعها في وقت واحد.
- ١١- انفرد بنفسك ساعة تتدبر فيها أمورك وراجع فيها نفسك .
- ١٢- مكتبتك المنزلية هي بستانك فتنزه فيه بين الحين والحين.
- ١٣- احتفظ بمذكرة في جيبك ترتب لك أعمالك وتنظم وقتك.
- ١٤- قيد خيالك لئلا يجمع بك في أوديه الهموم، وحاول أن تفكر فيما منحك الله من النعم والمواهب.
- ١٥- العمل الجاد المثمر يحرر النفس من النزوات والخواطر الآثمة والقلق.
- ١٦- أصول السعادة أن يرضى الله عنك، وأن يرضى عنك من حولك، وأن تكون نفسك راضية، وأن تقدم عملاً مثمراً.
- ١٧- لا تنظر إلى الدنيا بنظارة سوداء، فأنت الذي تلون حياتك.
- ١٨- ليس في ساعة الزمن إلا كلمة : الآن، وليس في قاموس السعادة إلا كلمة واحدة: الرضا.
- ١٩- أتريد السعادة حقاً، لا تبحث عنها بعيداً ، إنها بداخلك .
- ٢٠- عندما تلوم الآخرين فأنت تعطيهم جزءاً منك ومن حياتك، وسوف تصبح ضحيتهم وتعطي نفسك الحق في أي سلوك ضدهم.
- ٢١- مهما كانت تحديات الحياة فهي هدية من الله سبحانه وتعالى، وهي في صالحك وتخدمني في المرحلة القادمة من تاريخ

حياتي، فإنني مسئول عن حياتي، وعن نتائج أفعالي، وعن أفكاري أيضًا.

٢٢- بناء على قانون الارتباط الثلاثي، فإذا أردت أن تغير حياتك فغير المفكر، أي في تفكيرك ونظرتك للأشياء.

٢٣- اشتر كتابا لمؤلفك المفضل، واقرأ في مجال الأعمال والدوافع والطاقة.. اقرأ ٢٠ دقيقة على الأقل كل يوم.

٢٤- احضر محاضرتين في السنة على الأقل.

٢٥- تعلم لغة جديدة.. تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس، وفي خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.

٢٦- اجعل أمامك هدفًا أن تصبح ممتازًا فيما تقوم بعمله، وتواجد دائما لأي عمل مناسب.

٢٧- استيقظ دائما نصف ساعة مبكرًا واستخدم هذا الوقت ابتكار أفكار جديدة وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار) ودون كل فكرة تخطر ببالك، وابدأ بتنفيذ الأفكار التي تقربك من هدفك.

٢٨- اسأل نفسك كل يوم: ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي؟

٢٩- قبل النوم .. قم بالتالي:

♥ اسأل نفسك: هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟

♥ إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى،
فما الذي ستقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث
فعلا؟

♥ اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق
جديدة لتحسين مهاراتك.



وأخيراً

عش كل لحظة كأنها
آخر لحظة في حياتك، عش
بالإيمان، عش بالامل ، عش
بالحب، عش بالكفاح، عش
بالتطبع باخلاق الرسول ﷺ
والصحابة الكرام والاولياء
الصالحين، وقدّر قيمة
الحياة.

د. إبراهيم الفقي