أفكارنا.. تصنع حياتنا

◄لكل فرد منا نسيجه المميز من العقل والعاطفة والنفس يحمل تصوراته الخاصة تجاه الحياة سواء كانت سلبية أو إيجابية فهناك السعيد وهناك التعيس تشكيلة مختلفة من الناس، وليس غريباً أن نعتقد بحتمية السعادة كإحساس يصبح قراراً عندما نريد ذلك.

دعونا نتعلم تلك الخطوات ونبدأها من الصفر...

ثمة مشاكل تعترض الإنسان كهاجس يوتر علاقته بذاته فيفتقد المصالحة السوية وتحتقن أعصابه في أقل تماس مع الآخرين، يضع نفسه في مقارنة مع الآخرين هذا نجح ذاك ارتقى وهو مازال على حاله بل يتردى إلى الأسفل، إرهاق في العمل وجمع المال، المعاناة الصحية، المشاكل الزوجية، تركيبة مختلفة من المشكلات تعكر مزاجه وتسلبه الإحساس بالسعادة والبهجة.

بداية يمكن تصنيف هذه المشكلات في خانة واحدة لنقارنها بخانة الإيجابيات سنرى أن كلّ ما فعلناه وما أحسسنا به نوع من المبالغة والتضخيم وهذه المشاكل تشكل النسبة القليلة من حياتنا قد تصل إلى 30% ولكن يبقى الإنسان أسيراً للثلاثين متجاهلاً بهجة السبعين.

إذن نحن بحاجة إلى تغيير أسلوب تفكيرنا وتمرين يومي لترويض النظرة السوداوية واستبدالها بتصور مشرق وخلاب، فالحديث اليومي مع النفس كلّ صباح وأنت تشرب القهوة مستعرضاً قواك الداخلية وطاقاتك المخبوءة مع نفس هادئ مريح ورسم صورة في خيالك لبرنامج يومي حافل بالمسرات فما تتوقعه ستناله حتماً، قف أمام النافذة وتأمل الكون الفسيح مع إطلالة الفجر مصغياً لهمس الطيور وأشكر ا سبحانه الذي وهبك هذه النعم، ابدأ أولاً بإحصائها ستجد أنها نعم كثيرة كنعم البصر السليم والساعدين القويين والساقين الوثابتين، نعمة الصحة، نعمة المحبة، فهناك من يحبك وينتظرك ويدعو لك، أنت تملك مقدار من المعيشة ما تكفي حاجتك وناجح لأنك قطعت هذا المشوار من الحياة محققاً الإنجازات الكثيرة، أعطيت السعادة لمن حولك، خططت لنظام صحي ورياضي لتخفف من وزنك، قد ترى الآخرين أفضل منك لكنهم

يرون فيك شيئاً ينقصهم هكذا الحياة تتكامل.

أذهب إلى أعماق نفسك لترى في داخلك قوى نشيطة وخلاقة جديرة أن ترسم الابتسامة على شفتيك، جدد روحك بالتفاؤل، فهذا الإحساس الجميل سيهزم كلّ أشباح الحزن ويدع معنوياتك تنطلق نحو الذروة، لقن ذاتك بتلك القيم الرائعة المحبة لنفسك وللناس فهم طيبون وسيئاتهم نتيجة لظروف قسرية في حياتهم، تفاعل مع عملك بمحبة فمكتبك في انتظارك وتستطيع بما وهبك ا من قدرات وطاقات أن تجدد و تبتكر وتحب كلّ من يعمل معك، ستجد أن الحيوية إحساس كامن فيك سينطلق من عقلك ريثما تكبس على رز مخك لتقرر أن تحيا سعيداً ستتحفز أعصابك بكل هذا الزخم الشعوري ليشع هرمون السعادة في أوصالك متوهجاً بالجمال والنضارة ثم قف وقفة مسترخية أمام المرآة لتتأمل جسدك السليم الذي يحسدك عليه المعوق والمشلول أو المريض والعاجز.►