



كيف تكون سعيداً؟

يوسف غضبان 2023-01-26 -

الأصل هو ان يخرج الانسان إلى هذه الدنيا سعيداً عبر برامج دقيقة مودعة في فطرته تقوده الى السعادة كما بعض الأجهزة الإلكترونية التي جهزت آلياتها وبرامجها للعمل بمجرد أن تشغلها.

لكن التربية والأجواء والإعلام هي التي تحيد الانسان من السعادة إلى حالة الشقاء والتعاسة وضنك العيش.

خطوتان إلى الورا

الأولى: إرجاعها يحتاج إلى قرار ذاتي نابع من مشاعر الانسان وعقله.

الثانية: بحاجة إلى خطوات عملية دقيقة وزمن وظروف صحية.

ماهي أدوات السعادة؟

المال وهي من أدوات السعادة ولكن ليس دائماً، يكون ذلك حينما انت تملك المال وتقوده ولا يكون للمال عليك أثراً سلبياً عندما يملكك، كلما ازددنا منه إزددنا فقراً، أنظر إلى الحياة التعيسة لأصحاب الملايين وشقائهم.

متاع الدنيا كمتعة الشهوة الجنسية ومنتعة التسوق والمطاعم والتبضع قد تجلب إلى صاحبها راحة ورضا لكنها مؤقتة ولا تجذب السعادة الحقيقية.

السمو الأخلاقي والروحي وخدمة الفقراء وإغاثة المحرومين هي من أدوات السعادة الحقيقية.

كيف نستحصل على السعادة؟

أولاً: التناغم مع الكون

للإنسان ولكل المخلوقات طاقة بها يتصل مع القوانين التي تحكم الانسان والكون كله تكون معه منذ الولادة ولكن موجاتها تنحرف او تتكسر ليصيب الانسان الشقاء والتعاسة ولكي يستعيد حالة السعادة لابد له ان يوجه طاقته من جديد إلى الاتجاه الصحيح.



لذلك فان السعادة هي حركة الطاقة بالقدر الصحيح وبالاتجاه الصحيح.

ماهي الحركة الطبيعية للطاقة؟

الطبيعية منها إبتداءً من حركة الالكترتون حول النواة وانتهاءً بحركة أكبر المجرات تسير عكس عقارب الساعة، ومنها حركة الدم والأرض حول نفسها وحول الشمس وإذا ما تغيرت طاقة كوكب ما يعني انتهاء عمرها واندثارها.

لماذا يتغير إتجاه الطاقة؟

انقطاع الإتصال بالله تعالى بسبب الأخطاء السلوكية كتمارسة الكذب والجبن والبخل والنفاق وقطع الصلة بالأرحام وغيرها.

التعامل بالمثل مع الاخر وإن كان دفاعاً عن النفس.

الأكل الخطأ في الوقت الخطأ.

النوم القليل في البيئة الخطأ.

الأمراض النفسية كالخوف والقلق والهلع والكآبة.

ان تعيش الماضي أو المستقبل وتنسى ان تعيش اللحظة التي انت فيها.

كيف نعدل الطاقة المنكسرة؟

هل من الممكن إعادة صياغة الطاقة التي خرجت عن مسارها الصحيح؟

بكل تأكيد ممكن بالخطوات التالية:

تغذية العقل بالعلوم والمعارف الإنسانية

تنقية النفس عبر الدعاء والعبادات والسمو الروحي



تهذيب السلوك عبر التسامح والتغاضي والتجاهل وهذا لا يعني السكوت على الباطل وعدم الرد، بل الرد بأخلاقي لا بأخلاق المقابل، وإياك أن تعتمد القاعدة بان الغاية تبرر الوسيلة، بل ان الغاية النظيفة تستلزم وسائل نظيفة مثال ذلك، (معاوية يسيطر على آبار الماء ويمنع عنها جيش الإمام علي عليه السلام ولما حررها الإمام فتحها لجيش معاوية).

قصة اللصوص والشيخ العابد، خرج الشيخ ليتوضأ لصلاة الليل وكان هنالك لص على الجدار فارتبك وسقط على الأرض وترضت قدميه وأخذ يأن من الألم فاخذ الشيخ يدلك قدميه ولما خف الألم اخذه الى غرفته ودعاه لشرب الشاي.

وكان هناك لص ثاني ينتظر صاحبه الذي تأخر ولما سعد الجدار سمع صوت صاحبه والشيخ يدلك له رجليه ويسقيه الشاي ولما رآه الشيخ دعاه لشرب الشاي أيضا، ونصحهم الشيخ انه اذا اردتم ان تأتوا الى بيت خذ حذرک من السقوط من على الجدار.

مراقبة الحالة النفسية والسلوكية من العصبية والانفعالات الخاطئة على مدار الساعة وكلما زاغت أعادها من جديد.

لا تركز تفكيرك على الطاقة السلبية التي ابتليت بها ولا على المصاعب التي نزلت بك، لأن هذا من شأنه أن يثبتها ويرسخ وجودها، فبدلاً من ان تفكر في المشكلة فكر في حلها.

Yibrahim253@gmail.com