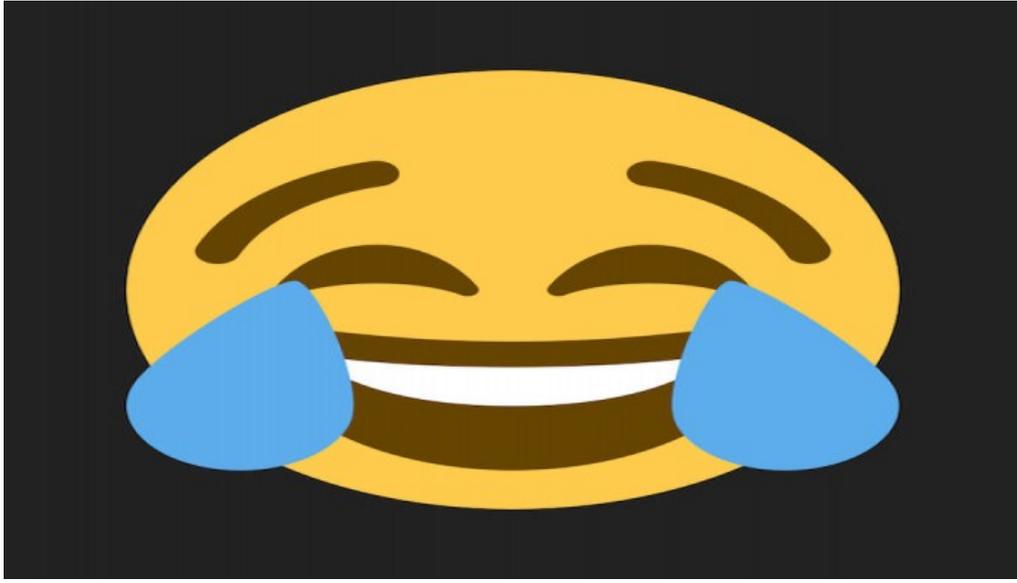


السعادة داخلك وليست من الآخرين



الثلاثاء 14 فبراير 2017 06:02 م

يجب أن تتأكد أن السعادة ليست في تجمع الأشخاص حولك ولن تجدها فيمن حولك خاصة إن كنت وحيداً في كثير من الأوقات. يجب أن تعلم أن السعادة لن تبع إلا من داخلك أنت وحدك فهو قرارك أن تكون سعيداً في اللحظة الحالية أن تهزم كل الأفكار السلبية التي قد تشعر بها في وقت ما

1. السعادة هي عدم التفكير في الذكريات السيئة التي مررت بها يوماً

2. لكي نكون سعداء يجب ألا نهتم بآراء الآخرين

3. إذا أردت السعادة لساعة ... فخذ قيلولة

إذا أردت السعادة ليوم ... إذهب للصيد

إذا أردت السعادة لسنة ... يجب أن ترث ثروة

إذا أردت أن تسعد طول حياتك .. ساعد احد ما

4. لا تعتمد على في تحقيق السعادة فأنت الوحيد المسئول عنها. إن لم تحب نفسك وتحترمها فلن يقوم أحد بذلك. قم بالتغييرات في حياتك بما تراه جيداً لك وليس لمن حولك

5. هناك طريقة واحدة فقط لتحقيق السعادة وهو التوقف عن القلق بشأن الأمور التي تتجاوز قدراتها

6. في بعض الأوقات تكون السعادة هي سبب بسمتك وفي أوقات أخرى تكون بسمتك هي سبب سعادتك

7. الأشخاص السعداء يخططون للأفعال وليس للنتائج

8. النجاح ليس مفتاح السعادة بل السعادة هي مفتاح النجاح خاصة إذا نجحت فيما تريد أن تفعل

9. عندما يغلق باب للسعادة يفتح الكثير من الأبواب الأخرى ولكننا نظل محققين في الباب المغلق لفترة طويلة دون أن نعي بالأبواب الأخرى التي فتحت لأجلنا

10. تحتاج إلى أشياء صغيرة جداً لكي تشعر بالسعادة فقط غير طريقة تفكيرك وافكارك

11. تأتينا السعادة أحياناً من أبواً قد لا نتذكرها

12. السعادة الحقيقية في اتخاذ القرار بأن مشاكلك أنت الوحيد الذي ستقوم بحلها ولن تلوم عليها أي أحد أمك أو المجتمع أو الرئيس بحيث تكون لك السلطة في التحطم في حياتك

13. عندما تبتعد عنك السعادة الحقيقية لبعض الوقت هذا لا يعني أنك لن تستحقها ولكنها ستأتي حتمًا في يوم ما قريبًا

14. لا أحد يستطيع أن يحزنك إلا إن وافقت على ذلك

بعض الآيات القرآنية التي تشعرك بالسعادة والرضا:

1. في الآية 130 من سورة طه (فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ)

2. سورة الضحى الآية 5 قال (وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ)

3. الآية 199 من سورة الأعراف (خُذِ الْعَمَقَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ)

4. (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) طه: 124

5. (إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) سورة يوسف الآية 90

6. (لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا) الآية 1 سورة الطلاق □