

للسعادة أسرار

اسم المحاضر

الدكتور: عادل الناييف

مقدمة عن السعادة

السعادة ليست بالمال ، ولا بالمناصب ، ولا بأن تملك منزلاً فاخراً ، ولا سيارة فاخرة ، أو
رصيـداً من المال ، ولا بكل ما يملكه الانسان أو الفرد من أشياء



ماهية السعادة :

السعادة هي السلام الداخلي و الاستقرار النفسي و التوازن الذي يعيشه الانسان في حياته ..



كيف تجلب السعادة إليك

أن تعيش على أمل و تفاؤل و تحسن الظن بالله و تثق بالله ثم بنفسك و تعيش على أمل و الحياة
عبارة عن محطات و تحولات في حياة الإنسان ، عليك أن تنظر للحياة من الجانب المشرق و تبعد
عن المتباكين على حالهم أصحاب النظرة القاصرة ..

النظرة الإيجابية للنفس و تقدير الذات :

عليك أن تنظر لنفسك نظرة إيجابية و عليك أن تفتخر في إنجازاتك و تسعى لتحقيق أهدافك ، و تقدير الذات مهم جدًا بمعنى أن يكون لك قدرًا عند نفسك ، ولا تبحث عن قيمتك في أعين الناس ، كل فرد يحب أن يكون له قيمة عالية و جميلة ..كيف تحصل على هذه القيمة ؟

تحصل عليها بالفعل ، بمعنى اجعل أفعالك و نجاحاتك تتحدث عنك .. و أعلم أن من حقق نجاحًا ليس أفضل منك أبدًا ، فقط اجتهد و اعمل و ثق بالله ثم بنفسك و توكل على الله .

أهم أسباب السعادة و كيفية تطبيقها

من أهم السباب السعادة ، القرب من الله عزوجل و عمل الخير و اسعاد الآخرين ..و من أهمها

(1) العائلة : أن تكون مستقرًا و سعيدًا في عائلتك

(2) النجاح الذي حققته يجلب لك السعادة

(3) نمط حياة صحي و صحيح

(4) التخلص من الضغوط و الابتعاد عن السلبيين

(5) التفكير الإيجابي

(6) التفاؤل

أسرار السعادة :

- (1) القرب من الله عزوجل ، هذا أمر مهم جدًا..و يأتي بعد ذلك :
- (2) الصحة
- (3) الحب الحقيقي
- (4) العلاقات الجيدة
- (5) العواطف الإيجابية إلى الحياة
- (6) شكر النعم
- (7) نقاء الضمير
- (8) النجاح



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

شكرا لكم