

للسعادة أسرار

اسم المحاضر

الدكتور: عادل النايف

مقدمة عن السعادة

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



ما هي 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 عباره عن محطات و تحولات في حياة الإنسان ، عليك أن تنظر للحياة من الجانب المشرق و تبتعد عن المتكبرين على حالهم أصحاب النظرة القاصرة ..

النظرة الإيجابية للنفس و تقدير الذات :

عليك أن تنظر لنفسك نظرة إيجابية و عليك أن تفخر 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 حق 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 اسعد 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 الإبعاد 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

شكرا لكم