

# الأكلورجية

تحت إشراف:

مريم عزري

أسماء حديدي

تحت عنوان: الأكرولوجية.

مضمون الكتاب: كتاب عبارة عن الطرق الفعالة للوصول الى السعادة البشرية والتي يريدها الكل.

تنسيق وتصميم الكتاب: عزري مريم

تصميم الغلاف: أسماء حديدي

مكتبة النشر: مكتبة نور الإلكترونية

## إهداء:

لكل مشارك .. لكل من ساهمة في هذا الكتاب...  
لكل قارئ...  
إيتسم...

## أواصر الروح و السعادة

على شواطئ الزمان وفي أعماق الفضاء تتلاقى خيوط الإنسانية مع غموض الطبيعة لتكوين لوحة متجانسة من الحياة، تسري فيها أنهار الحنان وتتناغم نسمات الأمل مع لحن الوجود. في هذا السياق الساحر، تبرز فلسفة الأكرولوجيا كمرآة تعكس تفاعل الإنسان مع في مشهد واقعي، تُظهر لنا الأكرولوجية. بيئته وتأثير هذا التفاعل على سعادته ورفاهيته كيف يمكن لتبني أساليب الاستدامة والتوازن مع الطبيعة أن يكون له تأثير عميق على سعادة البشرية. على سبيل المثال، عندما بغوص الإنسان في جمال الطبيعة ويستمتع بتجاربها المثيرة، يفتح قلبه للسعادة والسلام الداخلي. كما أن العمل الجماعي في مجال حماية البيئة وتحسين جودة الهواء والماء يعزز الروابط الاجتماعية ويخلق بيئة تعزز من مستوى السعادة في نهاية الأمر، تعلمنا الأكرولوجية أن السعادة الحقيقية لا تكمن في الرضا في المجتمع الثروة المادية أو السلطة، بل تنبع من توازننا مع الطبيعة والتفاعل الإيجابي معها. إن الاستمتاع بجمال الطبيعة والمساهمة في حمايتها يمنحنا إحساساً بالرضا والتوازن، ويجعل الحياة تنبض بالسعادة والفرح. لذا، دعونا نحافظ على الطبيعة ونعتني بها، ففي ذلك تكمن مفاتيح السعادة والسلام الدائم.

**الكاتبة: زكراوي سميحة**

## هورمونات السعادة

وعند اول رجفة انامل تتطلق هرمونات السعادة في منعرجات عدة، رغم انها حروف من ليكن انطباع الانسان متيما ..لوحة روتينية غير هذا اخرجت منطقا اخر السعادة البشرية بطرف تخلى، والاخر اضحى كاتبها شغوبا بثمانى والعشرين خاصته، راسما لما يراوده من كلمات، في سيكولوجيا السعادة هي فن بحد ذاتها، هذا كاف لتوضيح الكثير، فمثلا ليكن الاحساس شخصا، حضوره وغيابه عامل مصدر السعادة، حسنا ماذا عن المزاجيون؟ هم بأحوج ناس للسعادة ما بالك بهذا اليوم جيد والامسية مكتأبة، حسنا يكفي انهم يقدرون حالاتهم .

**الكاتبة: جيلالي سمية**

## رموز السعادة

السعادة سين تعني سلوان، العين ترمز للعين، الاف تأتي من إعادة التفكير والبدال ترمز للدموع فلو نظرنا إلى معاني هذه الحروف لوجدنا أن السعادة هي سلوان الدموع وإعادة التفكير في أن الامور التي أبكت الواحد منا تافهة ومعظمها من نسج الخيال والارهاق والتعب، فنبدأ بالتفكير وطرح السؤال ما الذي يغير مزاجنا ويجعل قلوبنا ترقص فرحا ولو تمعنا في أنفسنا وداخل أفئدتنا لوجدنا الجواب بسيط ضحكة طفل صغير، وإبتسامة عجوز، نظرات المجتمع لكل واحد منا على أنه من الطبقة المثقفة وقدرته على التغيير، النجاحات القادمة عبر جهد مضني، سؤال والدتك عن صحتك كل صباح ورأية والدك عائدا من العمل وهو يحمل كيسا يحتوي مالد وطاب، وجه زوجتك المبتسم حين تفتح الباب لك عند عودتك إلى المنزل وصوت صغير تحمله بين ذراعيها وهو يناديك "بابا"، إبتسامة زوج عائدا إلى المنزل ينادي زوجته بدلي ثيابك سنتعشى في الخارج بمناسبة ترقبتي، عودة شقيق من سفر طال سنينا، وبهجة أخت إتصلت لتقول "لقد تخرجت يا إيمان". كن مسلما صابرا على إبتلائك لانه لن يستمر وتخطيك للصعاب بالمعنى الحرفي بداية وميض السعادة.

**الكاتب: فرعون**

## إغْتِبَاطُ فُورِي

ان باب السعادة باب قريب جدا لو تطرقة لن تجد من يفتح لك اذا افتتح الباب بقوة ستجد نفسك في ارتياح عميق تغوص ببحر النعم وتجد القشة هي الإيمان بالله بسم الله الرحمن الرحيم يَوْمَ يَأْتِي لَّا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ صدق الله العظيم ان السعادة صناعة يدوية انسج لذاتك خيوط الأمل وستجد لديك رداء من القناعة والسعادة ان تجيد الفرح في كوب من القهوة او الشاي ويوم يمر بسلام وهدوء هذا أعظم مراحل السعادة ان الاطمئنان يسري بداخلك هذه افخم وصفات الارتياح ان تكون سعيد ان تحتظن الهدوء وتسير ان تخلق من السوء والواقع الاعتيادي يوم مميز هذا التغريب يجعلك بخير انك تخلق من روتينك الاعتيادي مجرى بسيط يجعلك تبتمس بحمدالله عليه لاشيء يساوي نظرتي للامس كان يوم مليئ بالطاقة الايجابية وذلك لأنني قررت أن يصبح ايجابي أنت لي بعض الأوقات امور سيئة لكنني منحتها دقائق نفسي عليها ان تصنع المعجزات كي أنال الرضا والسرور رائيت بأن أصدقائي ينشرون عبر مواقع التواصل الحزن وفي قلوبهم يأس وان الحدث الذي حدث في أثناء الدوام وتغير القرارات شملنا جميعنا الا انني ايقنت انه فيه خير واستمتعت بقهوتي وعدت اكملت روتين حياتي نوم ورياضة وقراءة وكان يوم جيد جدا الا انهم جعلوا السلبية وهذا القرار ياخذهم نحو محطة القلق والوم وانا إلى محطة الرضا والارتياح كن سعيدا فإن ان السعادة قرار الشجعان وان تأجيل التهلل امر مثير لضياح العمر . . روحك تستحق الفرح اجعل نهايتك نعيم فإن البهجة صناعة يدوية فايتر سرور يليق بك ان الارواح تزهر بطوبى.

**الكاتب: ظلال حسن**

ينبوع السعادة

أغمر من ينبوعي الابتسامات التي تفوح من عمق الفرح الذي يغزو كياني أرى سعادتي في ذاتي التمسها من ديني في نظري السعادة تشعر بها عند الرضا عن نفسك ، عندما تتبع دينك تقرا القران و ترتله تأتيتك في سجادة على شكل رائحة المسك ، رضا الله يجلب السعادة الصلاة تكسبك إياها أدرس عن قصص الانبياء فيدخل السرور أعماق قلبي ، في الدين السعادة وفي الدعاء تعنتقها وعندما يتحقق دعائك ويستجيب الله تلمسها .  
عن نفسي وتجربتي في الحياة أقول السعادة هي رضا الله .

**الكاتبة: فهيمة خرقاق**



## لا تكلمنى أرجوك

أرجوك لا تكلمني عن الهوى متحسر و أنت لم تتردد بحلاوة الركوع و سجود في تلك الصلوات لا تكلمني.. ولا تلتفت إلي مادمت لم تتذوق طعم التصدق بدراهم معدودات و أكد صلاتك على النبي خير الهدي و سيد الأمة رافع الهمة و شفيع الناس يوم تكون كلمة نفسي غلبة النفوس لا تخاطبني أبد في الحب و الهوى و ما منع المرء و ما نوى أن يعصي والديها فأخطاء لما سوى كبائر المعاصي فطغى.. تجبر حسب نفسه قوى و الله أعلم بما يخفى أبتسم و ستقتم ثم صلاتك فأقم تصدق و أنفق و لا تنافق.

**الكاتب و شاعر: أحمد قرموط**

كلمة يتمني الجميع أن يحصل عليها .. ويحاول أن يجدها طوال حياته فكيف نحصل علي  
السعادة؟...

ماهي سعادتنا؟! !

نحصل علي سعادتنا بفعل ما نحب حتي لو كلفنا هذا خسارة من حولنا أما سعادتنا فهي في  
من يحبونا وفي تحقيق أحلامنا

كي نستحق السعادة يجب أن نعطيها لغيرنا..

**الكاتبة: شهد والي**

السعادة

كلنا نريد السعادة في حياتنا ولكن كل شخص له مفهوم مختلف عن السعادة لأن كل شخص يجد الناقص في حياته وينسبه أنه سعادته .. السعادة ليست الناقص في حياتك هل فكرت يوما انك من الممكن قد حصلت علي السعادة؟! فكر جيدا في كل شئ حولك وفكر بكل شئ جيد ماذا لو اخذ منك للأبد؟! هل ستفرح ام ستحزن لو حزنت فهذا الشئ جزء من سعادتك وعندما تفكر بهذا ستدري كم انك لا تملك سعادة واحده بل تملك الكثير من السعادة ولكنك لا نتمني ونحلم كثيرا ولكن .. تكفي وليس معني ذلك أن نتوقف عن أحلامنا في سعادة أكبر نرضي ونفهم أننا نملك أشياء جيدة وما نريده ما هو إلا لزياده حجم سعادتنا فلا نحزن علي شئ "أنت حصلت وستحصل علي سعادة أكبر" فقط أرضي

**الكاتبة: شهد والي**

سعادتي الأبدية

أحياناً تكون السعادة في الأيسار بأيادي بعضنا وان نكون سويماً ضد العالم .. نفرح سويماً  
فيقسم فرحنا إلى الضعف ونحزن سويماً فنقسمه إلى نصفين لنخفف حزننا .. فتبقى سعادتنا  
دائماً مضاعفة فحبنا تثمر السعادة .. ونزيد البهجة لأرواحنا ... "كل شخص يملك سعادة  
خاصة ولكن كانت سعادتي معك يا سعادتي الأبدية"

الكاتبة: شهد والي

تنساق

أنظر هنا.....هي بداخلك لطالما كنا نبحث عن السعادة خارج محيطنا ...لم نكلف يوماً أنفسنا  
برؤية دواخلنا  
دوما خلف تيارات عشوائية ..وننسى الانسياق خلف أنفسنا ...شغلنا بالدنيا والحياة ...وأهلكتنا  
العثرات والمطبان ....حتى نسينا من نكون ...أضحينا للسعادة كارهين ....وللشؤم راغبين ...  
لكن الحقيقة هنا... تقع في قفصنا الصدري في الجهة اليسر ....آلة تنبض كل يوم .....لتزِيل  
الغموض والحسر ....وتدعونا كل يوم لاكتشافنا لنحقق سعادتنا بأيدينا ....فإن سألتني ما  
السييل للسعادة؟ ....!لن أجد جوابا محددًا ...فلكل منا رأي ولكل منا سبيل ...فمهما تعددت  
الطرق ستبقى السعادة واحدة ...فحسب رأيي . .السعادة هي أن ترضى بقدرك وامتحاناتك  
مهما كانت ...هي أن ترضى بأن لهذا الكون خالقا أرحم بك منك ...هي أن تتعايش مع قدرك  
بروح وردية ممزوجة برائحة الفراولة ..أن تغوص في أعماقك .. لتكتشف دررك ..أن ترى  
بعين بصيرة ...أن تصنع من اللاشيء شيئا يسعدك ....أن تتخلى عن حاجز المقارنات ...و  
تتقبل الاختلافات ....هي أن تعيش بروح مرحة وفكر عميق ....ولخصها علي بن أبي طالب  
رضي الله عنه بقوله " .....يأتي عَلَيْكَ زَمَانٌ لَا تُجِدُ فِيهِ سُرُورَ نَفْسِكَ إِلَّا فِي اعْتِرَالِ النَّاسِ ".  
فصدق القول

تلك الجلسة بعد أن انتهى من : وجدنتي أبحث عن معنى السعادة فتذكرت ! أين السعادة  
صلاتي فأبكي لذنب تذكرته أو لضعفي أمام أمر أردته فأتذكر قوله تعالى : " وخلق الانسان  
ذهابا للمسجد كي أستظهر وردي فأعود للبيت وأجد صدري منشرج وجودي في " ضعيفا  
المكتبة منغسة في أوراقى و أستمتع بسماع زقزقة عصافير هناك تجعل من المكان كأنه جنة  
أمشي مع صديقتي وأستمع لأحاديثها وتستمع لي فأحس أنني أهمها وتهمني ، ذهابنا لتناول  
شيء ما فيجعله وجودها أكلي المفضل دراسة أحكام تجويد القرآن أو محاضرات في العلم  
الشرعي له طعم خاص أستمتع به وأحس أن داخلي يرفرف به فرحي وصديقتي بدخولنا  
كلية تعبنا من أجلها ، حديثنا عنها وعن ما سنصبح عليه مساعدة أُمي في المطبخ و التحدث  
مع أبي عن عمله ، شكاوي لأخي وسماعي لقصصهم لم يرد ذكر كلمة السعادة الدنيا في  
القرآن أبدا لكن ذكرت " يوم يأت لاتكلم نفس إلا بإذنه فمنهم شقي وسعيد " آية 105 سورة و  
فيابن آدم السعادة في الدنيا وهم و البحث " .. أيضا " وأما الذين سعدوا ففي الجنة خالدون  
عندها ضياع ، الفرحة لحظات بين سطورها السعي والرضا ، صدقت صديقتي عندما قالت  
لي أن كل شيء مبتور مالم يعلق بأسباب السماء فاجعل من أعمالك نافعة لك يوم الحساب  
فتكن لك السعادة في الآخرة وهناك المستراح

**الكاتبة: أسماء شوكي**

## انتعاش من سعادة

سبيل السعادة يكمن في ابتسامة نصر ، في نجاح لذاتك ، في رؤية أسرتك معك في مكان واحد ، ومن تحب بجانبك ، كل هذه تزيد هرمون السعادة . في معظم الأوقات أجلس لوجدي لأوقات طويلة مع هاتفي وأحياناً مع ورقة و قلم ، لأوقات طويلة لنقول أنني أجلس معظم وقتي على هذا الحال لكن لغرض وهو التخطيط لمستقبلي ، و ماذا سأفعل وماذا يجب عليا إنا أفعل لأحقق السعادة لذاتي ولغيري كذلك ، فأنا حينما كنت صغيرة كذلك كنت لا أمتلك هاتف لكن كنت أملاً فراغي بالأشغال اليدوية مرة صنعت علبة أسطوانية الشكل وقطعت قصاصات من الورق وكتبت فيها بعض الجمل واضعها داخل تلك العلبة الاسطوانية من بين كنت أتخيل ذلك ( هذه الجمل ) ( أساعد المحتاجين \_ أساهم في بناء مسجد \_ علاج مريض والفرح يغمرنني كأنني أفعله في الحقيقة وحيناً كبرت صرت دائمة الجلوس لوجدي وتعرفت على ذاتي وأدركت نفسي و تعرفت على هواياتي كالكتابة و قرأه أفكار الناس و معرفة الشخصيات من خلال عيونهم وبعض التصرفات التي يفسرها علماء النفس كنت أعلمها لكن دون الاطلاع على علم النفس وفي كل مرة ألتقي بشخص ما وأنضر إليه أعرف منه من تصرفاته ماذا يريد ، وبسبب هذه الهواية تعرفت على شخصيات عدة من الخائن والكذاب والمنافق وما أكثرهم في هذا الوقت فضلت البقاء لوجدي من أن أكون اجتماعية مع هؤلاء وَلَا أجلس إلى أهلِ الدنْيَا فَإِنَّ خَلَائِقَ السُّفَهَاءِ تُعْدي، هذه تعتبر سعادة يحققها . الأشخاص ضميرك ونفسك . و الأكثر أهمية لتحصيل السعادة هو العبادة التقرب من الله. تذوق لذة الإيمان لكونها هي أول باب للسعادة والفرح و الرحمة والمغفرة وأول الأبواب التي تقودك لا تحرموا أنفسكم من السعادة ، أي إنجاز صغير قمتم بيه افرحوا بيه فمن باب . نحو النجاح خد في الصباح جرعة . الواقعية لا حياة تخلو من هموم نعطي كل وقت حقه ولنسعد بما لدينا تفأول، فهي تصنع ألف طريق نحو السعادة خطط لحياتك و خد ما يسعدك فكر بكل من تأمل . الاثنان قلبك فهو يحن والعقل ينظر إلى كل الاحتمالات ولا تدع الصراع يدخل بينهم ماتحب وأذهب إلى مكان هادئ تدرك فيه نفسك و تعي ما تريده في حياتك و في مستقبلك وأنا لي محطة سررت 2019 / 03 / 16 . لكونك إنسان يستحق السعادة والراحة في حياته بقلب تقي غفران لكل ما حدث بالماضي وأهلا بالمستقبلي الذي قمت بكتابته وعنوانه انتعاش من السعادة. منذ ذلك التاريخ مر عليه ستة سنوات ولازال كل يوم تزيد سعادتي به ، يا سعادتي الجميلة أعلم أنك لاتجيبين القراءة لكن لقد أجدتِ قراءتي دمتي لي يا سعادتي شيئاً . جميلاً طيلة العمر ، ولا تنسوا أن تبحثوا عن سعادتك حتى ولو كانت خلف مروج السحاب \_ فما من سعادة هذه؟

**الكاتبة: حسيني غفران**

## سُبُلُ السَّعَادَةِ

يسعدُ الإنسان في حياته و يهنأ فيها إذا ما كان قانعاً راضياً بما أعطاه الله تعالى، فيحمده و يثني عليه صباح مساء على نعمه التي لا تعدُّ و لا تُحصى، لقوله عزَّوجلَّ في كتابه الكريم: "و إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ". كما لا يمكن للإنسان أن يكون سعيداً إذا لم يعرف قلبه الشعورَ بالإطمئنان، فالسكينة و الراحة القلبية تأتيان بذكر الله الحكيم، لقوله تعالى في سورة الرعد: "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ". كذلك التسليم التام بالأمر للواحد الأحد فوحده القادر على قضاء حوائج الإنسان و التفرُّج عن همومه. ولا يمكن أن نتحدث عن السعادة دون تحقيق القرب من الله، وذلك طبعاً بالإمتثال لأوامره واجتناب نواهيه. على الإنسان أن يعلم أنه غير مكلف إلا بما أتاه خالقه من طاقة و مال، لقوله تعالى في سورة البقرة: "لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهِمَا مَا اكْتَسَبَتْ". من أسباب السعادة أيضاً ممارسة الهوايات التي يحبها الإنسان، مما يخفف التوتر ويجدد الطاقة ويرفع من المعنويات. و أخيراً لا يخفى على أحد أن الحياة لا تخلو من المكدرات، ولا بدَّ من الصبر و الإحتساب، ولا ننسى أنه يمكن للإنسان أن يتذوق طعم السعادة إذا ما عرف كيف يستمتع بما لديه من الهبات و المواهب، ويستخدمها فيما يحب الله و يرضاه.

الكاتبة: شيماء يونس

## أبواب السعادة

السعادةُ بالقرب من الله لا يعلمُها إلا الذي خاض في شقاء الحياة مبتعداً عن درب طاعة ...  
الله و زادت به الهموم و المواجه و ضاقت به الأرض بما رحبت ولم يكن له من معين في  
وجه البشرية، حتى نفسه التي كان يعتقدُ بأنها قوية باتت تضعف شيئاً فشيئاً حتى أصابها  
الإكتئاب، حتى إذا قرر فتح نافذةٍ إلى السماء بوابتها سجادةُ الصلاة عندها ستبعرثر جميع  
الآلام و سيزول أرق الحاضر والمستقبل، فالسعادة باكتشاف باب الله كنزٌ لا يفنى و  
أما الخضوع تحت أحكامه و الإيمان بأقداره سيكوّن بداخل العبدِ رضاً نفسياً لا مثيل بعده  
من جانبٍ آخر فلا بد من ذكر العائلة التي بقربها تُرسم الابتسامة و تتعالى الضحكات التي  
تخرُج من القلوب، تلك القلوب التي امتلأت حباً لبعضها البعض من دون مصالح ولا لأجل  
شيء من النفاق أو ما إلى ذلك، العائلة هي كلُّ شيءٍ فبهم نزهوا و نُزهرُ حياتنا و تبعثُ روحُ  
السعادة من جديد.

**الكاتب : عبد الرحمن يسار شقير**



## الأكولوجية

منذ مدة وانا ابحت عن تعريف لشيء يدعى السعادة عن لمسة سحرية تجعلني سعيدة، ذات يوم كل ما فعلته لأجد تلك اللمسة السحرية من السعادة هو رؤية فجر الصباح و شروق الشمس، تحضير كوب شاي وشربه مع روايتي المفضلة، لاحظت ان الوصول للسعادة بات أسهر عندما بدأت أرى الأمور من منظور الجمال، بدأت أبحت عن كل شيء جميل في مدينتي، بقعة تنمو فيها بعض الأزهار قطط جميلة تمر في الشارع، وحتى لفحة الهواء باتت تسعدني أكثر و أكثر، تعلمت ان أسعد لدفي الشمس ولا أكرهه، ان افرح بهطول الأمطار ولا أنزعج، أن في كل رحلة لم تكتمل رحلة أجمل ستعوضها، وهنا تعلمت أن ذلك المفتاح الذي يعطيني سعادتي هو قبول كل حزن بقناعة، فمن يقتنع ان القادم أفضل سيبقى سعيدا، من يقتنع أن الله سيعوضه أحسن ستنتشر السعادة داخله كمنتشار النفس، ان يتعلم الانسان إيجاد سعادته في الأمور البسيطة هذا أجمل شيء يمكن أن يصله أي شخص .

الكاتبة: بوشامي إيمان

## بوابة السعادة

في طريقي إليها أبحث عنها في أزقة الشوارع بين رفوف المكتبات عند ألحان الموسيقى على مدرجات الملاعب في قاعة الرياضة أو مقاعد السينما ااه ااه يا سعادتني أظن أنك تتواجدين بين الجدران الوحيدة، والمنعزلة عن ضجيج العالم ونفاق الآخرين، أنت سخية وحساسة لا تتحملين كل هذه، القساوة والحقد يا قلبي مرحبا بك في عالمي وبوابتي الجميلة، التي لا يدخلها إلا الطاهرون الذين تسكنهم روح حلوة، وبساطة لدرجة الغموض السوداوي البراق اللافت للإنتباه والذي يستدعي الفضول القوي من قبلهم هي مأمني وملجئي بوابتي السعيدة.

التقيت يوما شيخا حكيمًا فسألته عن طريق السعادة فأجابني بأنه طريق طويل وشاق يستلزم فقلت: وما علاماتها؟؟ قال التقرب من الله تعالى، ففي طاعته راحة. الصبر وحسن التدبير قلت ثم أي؟؟ قال: القناعة بما لديك، فلا تنظر إلى ما في أيدي الآخرين، البال وسعادة القلب قلت ثم أي؟؟ قال: الرضا بقضاء الله وقدره، فلا تُحزن على ما بل اشكر الله على ما لديك فقلت ثم أي؟؟ قال: التسامح مع الآخرين، فلا تحمل في ذاتك، بل انظر إلى ما هو قادم بتقاؤل قلت ثم أي؟؟ قال. قلبك ضغائن، بل سامح من أخطأ في حقك، وتحرر من مشاعر الحقد حينها. مساعدة الآخرين، فلا تبخل على المحتاجين، بل قدم لهم المساعدة بكل ما تستطيع أدركت أن السعادة سهلة المنال وليس صعبة كما ظننت ومضيت وكلي فرحا ومسرة. أو مفاتيح السعادة الحقيقية سبل السعادة تتحقق السعادة بالتخطيط لإكتفاء نفسك بنفسك ورسم طرق للوصول إليها عبر شتى الاعمال اليومية وتحقيق رغباتك الداخلية لتحقيق السلام الداخلي الذي يحتاجه كل واحد فينا وكذا تبدو لك الطرق الصعبة سهلة عندما تدرس كل ما يسعدك ويحقق لك الطمئينة في حياتك حينها تستطيع القول انك حققت السعادة لنفسك وهي برسم كل صغيرة وكبيرة في حياتك لكي تكون صوب هدف بعيدا عن المتاهات والدوامات التي لا مخرج منها والتي تجعل من الانسان فاشلا بدون سبب يعيش لأجله. واحد الطرق ايضا هي المواجهة بدون تردد غامر واثبت نفسك وادعم نفسك معنويا فالجبناء لم ولن يحققوا شيئا من هذه الاخيرة. وتعلم من اخطائك وسامح نفسك ولا ترهق عقلك الباطن وتعلم التحكم به لكي يكون مبرمجا على التحدي ومحاولة اثبات النفس وهكذا تكون طرق السعادة بيينة وواضحة ولا تعكر صفو حياتك اليومية.

**الكاتب: صابر كحلول**

قيل لي ما السعادة؟، قلت شعور جميل يختلج القلب ويرتسم على الوجه ويعطيه الطاقة والحيوية، هي شعور ان تمتلك الدنيا بين يديك وانت لاتملك شيئاً، هي كنز خفي لا يملكه الكثيرون والطريق اليها ليس معروفا للاخرين.فقل لي كيف يمكن اكتسابها وما طريق اليها؛فقلت هي لاتكتسب بل هي في دواخلنا لكن ليس الجميع يصل اليها،هي طريق لا يدركه إلا من أيقن بأن الدنيا دار فناء،دار اختبار وشقاء، وأن القناعة والرضا مفتاح من مفاتيح أبوابها وأنهما كنز لا يفنى،السعادة تلك التي تجدها بين احضان عائلتك ودفئ جمعتهم، في شقاوة الاطفال، ومرح الكبار، يا صديقي إن من أمن بالله بقلب قوي وايقن بانه معه لن يخشى شيء وسيطمئن قلبه وبذلك يفتح بابا من ابواب السعادة الحقيقية، وتذكر دائما أنك نت فقط من يستطيع ادراك ذلك في نفسك .

**الكاتبة: بايجة حنان**

## البحث عن السعادة

إن السعي وراء ما يجلب لنا الفرح و الطاقة الايجابية في هذه الحياة هو ما سيتركنا نتعايش مع الظروف المحيطة بنا رغم تعاستها و مشاكلها, إلا أن تعاقب الليل و النهار على حال واحد لا يحمل أي مسعى للخروج من دائرة الكآبة و عدم الاستقرار النفسي, يجعلنا نصطنع الانبساط و البحث عن مصدر للسعادة سواء كان ذلك المصدر مادي أو معنوي, فأحيانا القليل من التجول في السوق و اقتناء بعض الإغراض التي نحتاجها يجعلك سعيد في يومك, و تشعرك بأنك فعلت شيء غير من روتين حياتك اليومية, وفيما يخص المصدر المعنوي فقد يكون شخص مرح يجلب لك القليل من السعادة و الترويح عن النفس من خلال نكاته أو كلامه العفوي, الذي يجعل نفسك تنسجم مع أقاويله السلسة, فحتما ستخرج من معاناتك أو من حالتك التعيسة التي كنت عليها... فهناك من يعتبر السعادة عطاء و في حال ما رأى شخص تعيس يسعى جاهدا بان يغير من مزاجه العكر إلى الأحسن بأي وسيلة كانت, هذه هي الناس التي نريد إدخالها في حياتنا لكي تعطي لها القليل من الألوان و تخرجنا من عتمة الأبيض و الأسود التي نحن منغمقين فيها, وواقعين في بئرها العميق ننظر إلى الفرج من الأسفل إلى الأعلى, رافعين رؤوسنا من العتمة إلى نور قليل ساطع من فجوة صغيرة, متأملين أن يوم ولو أرجعنا فكرنا لحالته المنطقية, لاستطعنا تمرير فكرة سعادة . الخروج آت لا محال الإنسان مرتبطة بما يحمله من نعم, قبل أن يتذكر ما لديه من هموم فهذا حقيقتا شيء منطقي, فاعتبار النعم التي أنعمنا بها الله تعالى من صحة, عائلة, و المقدرة على العمل لمواصلة هذه الحياة هي من بين المعجزات الربانية التي علينا النظر إليها و أخذها على أنها سعادة مجانية تستحق الحمد و الشكر, فلو بحثنا عن سعادة بعدها فحتما لن نجد لان بغياب نعم الله علينا لن نستطيع أن نعيش و لو توفرت كل سبل العيش الأخرى, فكل انطلاقة حياة تكون عن طريق أساسيات و أساسيات العيش بسعادة هي ما وضعه الله فينا, فعلىنا أن نحمده و نشكره أثناء الليل و أطراف النهار, على أن يحفظ لنا هذه السعادة الخفية التي لا نشعر بها إلا عندما و عن السعادة تحدث الدكتور إبراهيم الفقي فقال "إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو ...نفقدها هدفك الشخصي فلن تنال السعادة عند تحقيقه", هذا من بين المسلمات التي اعتبرها قاعدة فالناظر لما يحمله غيره من سعادة و يعمل قصار جهده على ان يصل إلى نفس تلك السعادة بهدف التحقيق و فقط هذا يدرج من بين ما يسمى بالغيرة, و أحيانا تتحول إلى حسد في حال ما إذا لم يتوصل الساعي إلى تحقيقها, فعلى الإنسان أن يضع صوب عينه السعادة التي يراها هو تتناسب مع حياته و طاقته على مقدرة الوصول إليها "فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها", و ان كلفت نفسك فوق مسعاها المحدود فانك ستهلكها عبثا, و تتحول المحاولة من الوصول للسعادة إلى الوصول للإرهاق و عدم الرضي عن النفس.

**الكاتبة: قريبي خولة**

## تستحق قلوبنا السعادة الأبدية

لقد كنت دائماً مؤمناً بأن السعادة هي اختيار، وأن الأيام الخالية منها كالورد بدون عطر. إنها رحلة الحياة التي يجب أن نسلکها بروح خفيفة، فالسعادة تولد من قلوب تعرف قيمة الألم كنت أظن أن السعادة تكون في حياتنا بقدر جمال الظروف التي تحيط بنا، لكنني والفرح معاً أدركت لاحقاً أن السعادة إن لم تتبع من داخل النفس لا تكون جميلة مهما كانت الظروف من وجهة نظري، السعادة هي قرار يجب عليك اتخاذه. تحلل الوضع بإيجابية، ولا جميلة إذا لم نجد السعادة في حياتنا، ونبتهج. تدع الحزن يسيطر عليك، فالتفاؤل هو مفتاح السعادة بما يأتي من خارجها، فلنترك بصمة جميلة تعلمنا معنى السعادة، وتجعلنا نستمتع بالحياة.

**الكاتب: شكري عز الدين**

## على خطى السعادة

يتساءل الجميع عن السعادة، وأيّ من الأبواب يجب أن نطرق لكي نذوق من الحياة سعادتها لا أحد منا لديه ذلك المفتاح أو يملك بوصلة... لكن... وبتلذذ بالمفاجآت السارة حتى الانغماس ماذا لو بادرنا نحن بصنع السعادة؟ ماذا لو... ربّما لهذا السبب الجميع تائه. تقوده لذلك الباب في شكل قناعة، في شكل رضا. كانت السعادة اختياراً؟ نعم... السعادة جوهرها القلب عندما نغيّر منظوراتنا الفكرية، نكتشف كم نحن غارقين في نعم لا تحصى... .. وامتنان وعمل يبحث عنه. ووالدين يبحث عنهما اليتيم. كامتلاك منزل الذي يبحث عنه المتشرد تكمن السعادة في عيش اللحظات ولهذا نجد الأطفال... وصحة يبحث عنها المريض. البطل لا ننكر أننا... قد تكون تبحث عن السعادة وربّما تعيش في غفلة... أكثر الأشخاص سعادة دائماً ما نربط سعادتنا بالمال أو الأشياء المادية، لكنها سعادة مؤقتة فمجرد الحصول على الشيء الذي نهواه ينطفئ شغف فنحن لا نعرف قيمة الأشياء إلا عندما نفقدها، أو يبدو أننا لا تدع رتابة الأيام تنال منك... فالسعادة هي العيش.. نعرف قيمتها لكن نظن أنها لن تنتهي كوب قهوة، رسالة مفاجئة من.. كجمعة الأهل مع ومضات الذكريات... بنفسية الرضا وأن... السعادة هي عدّ النعم الصغيرة... صديق، رائحة الزهور مشاهدة ممتعة، نسمة جميلة لا تبحث عن السعادة بعيداً، فقد أنظر إليها بداخلك... تكون بصير

## سعادة امرىء

الآن فتحت عيناى، الغرفة منيرة.. سطح الغرفة الابيض النافذة المفتوحة و النسيم منها  
الداخل منها.. كل شيء ما بعد فتحة عيانى يوهج قلبى بشدة ذلك السواد الذى يملئه ذلك هو  
الفوز والانجاز الذى يفعله اتجاه نفسه.. لكل منا سعادته فى شيء  
كوب قهوة ..  
علبة شكولاتة سوداء ..  
تفعيل روتين يومى...  
دولاب العاب الملاهى...  
عيناها...  
رائحته...  
ربما مسكة يديه..  
مساعدة احد ما يحتاجك..  
جبر خاطر شخص قريب للقلب..  
كل ما يسعد الجميع يسعدك حتى لو كان على حساب سعادتى انا ارى شخصا يبتسم بمجرد  
تضحية منى سيشرفنى ذلك طول عمرى..  
القرب من الله كل مرة خطوة و خطوة كلما تراجعى بخطوة تقدم بخطوتين.. اياك فإنها فانية  
اما الاخرة بقرب الله دائمة بجوار الرحمن، فافعل ما شئت انت المسؤول عن نهايتك ..

**الكاتبة :امانى جعيد**

## سعادة سرمدية

وقيل ان سعادة ممكنة مثل هزة ارض فأنا وجدتها في كتاب اقتنيتته من البائع قرابة الشهر لكن سرعان ما وجدت فرق بين اقتناء ... لطالما اعتبرت نفسي انني مدمنة كتب غير انها كانت سعادة ازلية ووجدتها في رائحة ... كتاب... والشعور بالسعادة في قراءته القهوة التي لم احتسيها يوما لكن رائحتها باتت تبعث الإغْتِبَاطُ أما عن الجلوس رفقة السمير ففيها شيء من الارتياح والانسراح لكن كلها لم تحقق لي سوى سعادة مندثرة بائدة فرحت اقلب صفحات الحياة عسى ان يكون لي لقاء بجَدَلِ ابدى سرمدى بحثت فلم اجد مايشعرني وبعد الحادث الذي لازمني الفراش ..دخلت دوامة الاكتئاب والنفور ولم ...بالرضا والركون أجد حلا غير الاستسلام لله والرضوخ في البداية كانت علاقتي به تزداد كلما انهكني الالم هيهات ما اكتشفت بأنه لا سبيل للنجاة إلا به من كل كربة و هم لأول مرة يكون لي شعور بالرضا عن حياتي منذ ازل و ادركت انه مام حياة إلا معه وما من نجاه إلا بقربه فهنينا لم تقرب من ربه.

**الكاتبة: شمس الدين ريحان آية الله**



## الكوخ الحجري

تحت سقف الكوخ الحجري الذي نال منه الزمان ، تجلس العجوز كاتيوشا على كرسيها الهزاز تحاول ارتشاف بعض الشاي الاخضر وهي تتبسم نست وجودي بجانبها ، وانا التي اتيت منذ صباح الباكر ، حتى استأنس حديثها العذب وأشبع فضولي حول سبب سعادتها دائم برغم انها تسكن كوخا حجري مهترئ نال منه الزمن ليس به سوى أريكة خضراء بها بعض الثقوب وسرير مرتب بعناية وكرسي هزاز ، لديها مطبخ تقليدي لا يكاد به سوى بضع اواني خشبية وقدر حديدي اكتسى لونه السواد بسبب نيران الحطب محتدمة وانا التي أعيش في بيت متحضر أملاك كل أساليب الحياة المريحة ماذا؟! اني أكاد أجن من سبب سعادتها وهي ترميني بنظرات أرى في عينيها سعادة تفصح وجهها الملىء بالتجاويد أنا عزيزتك إيفا التفت لي قليلا، يشبه خريطة مليئة بالتضاريس الصعبة جدتي كاتيوشا اتلك الحجارة المرصوفة افضل مني؟ مند ساعتين أراك تطيلين النظر إليها بسعادة ! جدتي ، هل أخبرتني السبب ؟ إيفا انت هنا ؟ اه نسيت أمرك اعذريني ، هاه وأخيرا أيتها العجوز ، لما أراك دوما سعيدة رغم انك تسكنين وحدك داخل هذا الكوخ الحجري البالي ، في ليالي الشتاء البرد القارس وحرارة الصيف ولياليه المقمرة التي تحتاج إلى رفقة ..اني أرى السعادة مثل عباءة تستر جسمك النحيل ، في كل مرة زورك فيها أراك تزدادين سعادة أكثر من سابقتها رغم أنك تعانين عدة أمراض جسدية تجعلك تفكرين بنوع من السطحية أو يتغير شعورك بحب الحياة وتمتع بها ، لكني أرى عكس ذلك؟! انا املاك رفاهية العيش ، اعمل ،التسوق و أسافر الى اي مكان ارغب به ، لكني لا املاك السعادة مثلك أحس انا هناك شيء أفنقهه، نعم ينقصني الإحساس بالسعادة أه يا بنتي إيفا إن السعادة لا تباع ولا تشتري ، نحن من نقوم بصناعتها في عقولنا ثم يتم تهبيتها في قلوبنا ، انصتي جيدا ، مصدر سعادتي هو زوجي الذي يرقد بسلام لروحه الرحمة وبركات من الله تعالى عندما أفكر فيه يقوم عقلي بإفراز مادة السيروتين التي تعزز الثقة في نفسي والشعور بالانتماء إلى هذا العالم والعيش بسلام والذي يقلل الشعور بالاكئاب والتفكير القهري بكل ما هو سلبي في كل مرحلة حياتية عشتها وانا اكافح مع زوجي مصاعب الحياة انظري: إلى كل تلك الحجرة ، لقد تم بنائها من قبلنا ونحن نردد بعض الأغاني التراثية تارة أخرى نمازح بعضنا بكب بعض الطين على ملابسنا ، تلطيخ وجوهنا قصدا و صوت ضحكاتنا تسمع في عنان السماء حتى الطيور كانت تعزف لنا بعض الألحان العذبة ، وحين يهطل المطر وكأنها طبول تدق معلنة عن قرب بداية الحرب ، نعم هي حرب سلمية نكافح فيها من أجل البحث عن السعادة في أشياء بسيطة جدا ، أتعلمين نحن نمتلك الكثير من المال يكفي لنعيش بكل أريحية لكننا اخترنا أن نصنع حياتنا بأنفسنا ونستمتع بكل بداية لها نهاية جيدة ،فبدل شراء السعادة المصطنعة نقوم بزراعة براعمها و نسقيها بعرق الجبين على مهل ، تكبر شيئا فشيئا والنتيجة امامك رغم أن عزيزي أرون غادر هذه الدنيا و تركني وحيدة ، لكنه ترك لي هذا الكوخ الحجري فكل قطعة منه هناك ذكرى لنا محفورة فيه ، بتذكرها تجعل السعادة تحيط بي طوال اليوم، وغدا ، وبعد غد، وحتى مماتي سكتت برهة ومضيت في طريقي تاركة الجدة كاتيوشا تغوص في ما تبقى من ذكريات وهي تحاول جاهدة إبقائها في ذاكرتها التي نال منها الزمن وقررت أن أبحث عن السعادة حتى أجدها أنها في مكان ما تنتظرنني ، لا إنها بجانبني لكني لا أراها ...

الكاتبة: إلهام بولمعيز

## هل السعادة قرار أو مستحيلة

السعادة ليست من الرفاهية أو المتعة ، أو الانتقال من فرحة لأخرى ، إنما السعادة هي السعي الفعلي و العمل الدؤوب الذي يتوافق مع ما تحب القيام به و ترغب في تحقيقه ، و حتى نصل إلى السعادة الحقيقية يجب أن نستمتع بعلاقتنا الخاصة و التقبل الكامل لذاتنا و لما نحن عليه بيقين و إيجابية ، لأن السعادة شعور رائع يبهجك بمجرد تحقيق الرضا و القناعة بأي شئ تفعله بعيد عن الطاقات المشحونة بسلبية و التشائم ، بحيث ينعكس على الحالة النفسية و المزاجية للشخص بإحساسه الداخلي بسلام و السرور مما يجعله ينظر بشكل إيجابي و تقائلي للحياة.

يختلف مفهوم السعادة من فرد إلى آخر ؛ إلى أن مفهومها العام يعود إلى السلام الداخلي و تجنب السلبية و القلق ، إلا أنها شعور عام يشعر و يشترك كل الناس فيه ، فالناس تختلف في طباعها و رغباتها ، حيث قد يرى و يبحث البعض عن سعادته في عدة مجالات و طرق و وسائل تتحدد حسب رغبة كل فرد.

كل منا لهو شئ محدد يصله للفرح و يبعده عن كئيبته ربما بأكلت مفضلة ، رياضة هواية . شراء منزل مال تغيير تفكير تغيير المكان و و ، إلى أن كل هذا لا يعتبر سعادة كاملة إنما جزء فقط من الله تعالى لعباده لمحاربة الفشل و الضغوطات اليومية ، لأن حياتنا ليست خالية من الألم و الحزن بل نسيج بينهم لنتوازن مع الحياة و لابد التعامل مع كل شعور.

لا نعتبر أن السعادة دائمة بعيدة عن التشتت و القهر ، فسعادتنا الدائمة في الآخرة و ليست الدنيا المؤقتة ، و هذا لا يعتبر أنها مستحيلة أو صعبة فهي خلقت في كل إنسان مثل هوائه ، و لقليل من يعرف يعيشها ويستمتع بها بروح إيجابية و طاقة تحفيزية  
**\* جرعة إنقاذ \*:**

سعادتك تختبئ بأعماقك أنظر داخلك و لا تتخدع بفخ الحياة ، حرر و جدد أفكارك حتى " تحضى في كل دقيقة بسعادة غامرة ، بعيدا عن قيود و سلاسل الإنتقادات و سجن سلبيتك لنعش كأنه آخر يوم بحب الأمل و عشق الحرية ...

**الكاتبة : جبايلي صورية**

## على خطى السعادة

يتساءل الجميع عن السعادة، وأيّ من الأبواب يجب أن نطرق لكي نذوق من الحياة سعادتها  
ونتلذذ بالمفاجآت السارة حتى الانغماس...  
لكن...

ربّما لهذا السبب الجميع تائه . لا أحد منا لديه ذلك المفتاح أو يملك بوصلة تقوده لذلك الباب .  
ماذا لو بادرنا نحن بصنع السعادة؟ ماذا لو كانت السعادة اختيار؟  
نعم... السعادة جوهرها القلب.  
في شكل قناعة، في شكل رضا وامتنان..

عندما نغيّر منظوراتنا الفكرية، نكتشف كم نحن غارقين في نعم لا تحصى... كما تلاك منزل  
وصحة . وعمل يبحث عنه البطال . ووالدين يبحث عنهما اليتيم . الذي يبحث عنه المتشرد  
تكمّن السعادة في عيش اللحظات ولهذا نجد الأطفال أكثر الأشخاص ... يبحث عنها المريض  
لا ننكر أننا دائما ما نربط ... قد تكون تبحث عن السعادة وربّما تعيش في غفلة ... سعادة  
سعادتنا بالمال أو الأشياء المادية، كنها سعادة مؤقتة فمجرد الحصول على الشيء الذي نهواه  
ينطفئ شغف فنحن لا نعرف قيمة الأشياء إلا عندما نفقدها، أو يبدو أننا نعرف قيمتها لكن  
... لا تدع رتابة الأيام تنال منك... فالسعادة هي العيش بنفسية الرضا .. نظن أنها لن تنتهي  
كوب قهوة، رسالة مفاجئة من صديق، رائحة الزهور . كجمعة الأهل مع ومضات الذكريات  
لا تبحث ... وأن تكون بصير ... السعادة هي عدّ النعم الصغيرة ... مشاهدة ممتعة، نسمة جميلة  
عن السعادة بعيدا، فقد أنظر إليها بداخلك ..

**الكاتبة: كنزة بوغلة**

## صاحب السعادة

استضافت إحدى القنوات التلفزيونية المحلية في القناة، أحد أشهر المتحدثين التحفيزيين في المدينة المدعو باسم "عمر"، والملقب بـ "صاحب السعادة"، ليحكي للمشاهدين عن طرق الوصول إلى السعادة في برنامج "دقائق من حياتي". كان عمر يرتدي بدلة رسمية، وعلى صدره شارة مكتوب عليها "صاحب السعادة"، وقف "عمر" أمام الكاميرا، وبصوت واثق، وعبون مشعة بالحماس والإيجابية باشر بالحديث، وذلك بعد أن أعطى له المخرج الإشارة لبدء التسجيل، فقال: "السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، مرحبا بكم أعزائي المشاهدين والمشاهدات في برنامجكم المميز "دقائق من حياتي"، معكم المتحدث التحفيزي "عمر"، يقال أن السعادة لا تكمن في الأشياء المادية، ولا حتى في الثروة والشهرة، بل تكمن في اللحظات البسيطة التي نعيشها كل يوم، فيا ترى ما المقصود بالسعادة؟؟ يعرف علماء النفس السعادة على أنها: "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية والحفاظ على العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين" أي أن السعادة ليست مرتبطة بالماديات فقط، بل تعتمد على الرضا الشخصي والعلاقات الاجتماعية والتحقيق الشخصي. ومن هنا نطرح السؤال الأهم وهو: كيف يمكننا الوصول إلى السعادة؟؟ وأنا هنا اليوم لأجيبكم عن هذا السؤال، وأشاركم بعض الأسرار والطرق التي تساعد الفرد للوصول إلى السعادة الحقيقية، والآن دعونا نبدأ - أول سر هو التقدير والامتنان: عندما نشكر الله على نعمه التي لا تُحصى، نشعر بالسعادة الحقيقية، ولهذا قدرنا ما لديكم وكونوا ممتنين على الأمور البسيطة في حياتكم، مثل الصحة والعائلة والأصدقاء، واحتفظوا بدفتر يومي لكتابة قائمة تحتوي على ما أنتم ممتنين له، لأنكم ستجدون السعادة في الأشياء الصغيرة - ثاني سر ألا وهو التواصل الإيجابي: تواصلوا مع الأصدقاء والعائلة، وابتعدوا عن السلبية والشكوى وابتعدوا عن الجوانب الإيجابية في الأمور، وابتسموا وكونوا لطفاء مع الآخرين، لأن الإيجابية تملأ القلوب بالسعادة، والحب والمحبة، وتجعلها تنتقل من شخص لآخر - أما ثالث سر فيتمثل في التطوير الشخصي: حددوا أهدافكم، واعملوا نحو تحقيقها، واستثمروا في أنفسكم من خلال القراءة والتعلم، وتطوير المهارات لأن الشعور بالتقدم والنجاح يجلب السعادة - بينما رابع سر فيكمن في الصحة النفسية والبدنية: مارسوا الرياضة، وتناولوا طعامًا صحيًا، واعتنوا بنومكم واسترخاءكم لأنه يجلب السعادة - خامس سر هو التفاؤل والأمل: تفاؤلوا دائمًا، ولا تفقدوا الأمل، وابتعدوا عن الجانب المشرق في كل موقف حتى في أصعب اللحظات، لأن الأمل هو مفتاح السعادة - سادس سر هو الاستماع إلى القلب: استمعوا إلى أمنياتكم وأحلامكم، لأن القلب يعرف الطريق إلى السعادة - سابع سر هو العطاء والإحسان ومساعدة الآخرين: عندما نساعد الآخرين ونكون إحسانيين، تتشكل السعادة في قلوبنا، لأن العطاء يعطينا أكثر مما نعطي - "ثامن سر هو الاستماع إلى الطبيعة: استمعوا إلى غناء الطيور، شموا عبير الزهور، وتأملوا في جمال السماء، لأن الطاقة الإيجابية الموجودة في الطبيعة تمدنا دائمًا بالسعادة - "تاسع سر هو الاسترخاء والتفرغ: امنحوا أنفسكم وقتًا للاسترخاء والاستمتاع بالأشياء التي تحبونها، وحتى بالهوايات والأنشطة التي تمنحكم

فرصة التفرغ التي يمكن أن تكون مفيدة، وتجلب لكم السعادة - آخر سر هو الصداقة والمحبة: تواصلوا مع الأصدقاء وأحبائكم، فالعلاقات الإيجابية تمنحنا السعادة والدعم. واختتم عمر حديثه قائلاً: "إن السعادة تكمن في اللحظات البسيطة، في ابتسامة طفل، في رائحة الزهور، في قهوة الصباح، في الضحك، والحب، لهذا كن صادقاً مع نفسك، وابحث عن الجمال في الأشياء الصغيرة، واحتفظ بقلب نقي، وتواصل مع الأحباء، وابحث عن الجمال في حياتكم، وشاركها مع الآخرين، واعمل على بناء حياة أكثر سعادة وإيجابية، لأن السعادة ستأتي إليك بطريقة غير متوقعة " هذه هي أهم الأسرار التي ستساعدكم للوصول إلى أسمى مراتب السعادة، أرجوا أن تكونوا قد استفدتم من هذه المعلومات الشيقة، فإن أصبت فمن الله، وإن أخطأت فمن الشيطان. وقبل أن اختتم الحلقة أود أشكر كل من ساهم في نجاح الحلقة، كما أتوجه بجزيل الشكر لطاقم الحلقة على حسن الاستقبال والمعاملة، دون أن أنسى شكر المشاهدين والمشاهدات المتواجدين داخل، وخارج الوطن على حسن الإصغاء والمتابعة، دمتم في رعاية الله وحفظه، إلى الملتقى إن شاء الله، في أمان الله. وبهذا انتهى البرنامج، وانتهى حديث "عمر" الذي ألهم الكثير من المشاهدين بأهم الأسرار الواجب تطبيقها للوصول إلى السعادة الحقة، بعد أن كان قد شاركهم خبرته، ومعرفته بهذا الموضوع.

**الكاتبة: شروق بوخنفوف**

## سعادة سرمدية

وقيل ان سعادة ممكنة مثل هزة ارض فأنا وجدتها في كتاب اقتنيته من البائع قرابة الشهر لكن سرعان ما وجدت فرق بين اقتناء ... لطالما اعتبرت نفسي انني مدمنة كتب غير انها كانت سعادة ازلية ووجدتها في رائحة ... كتاب... والشعور بالسعادة في قراءته القهوة التي لم احتسبها يوما لكن رائحتها باتت تبعث الإغْتِبَاطُ أما عن الجلوس رفقة السمير ففيها شيء من الارتياح والانشراح لكن كلها لم تحقق لي سوى سعادة مندثرة بائدة فرحت اقلب صفحات الحياة عسى ان يكون لي لقاء بجَدَلِ ابي سرمدى بحثت فلم اجد مايشعرنى وبعد الحادث الذي لازمني الفراش ..دخلت دوامة الاكتئاب والنفور ولم ...بالرضا والركون أجد حلا غير الاستسلام لله والرضوخ في البداية كانت علاقتي به تزداد كلما انهكني الالم هيهات ما اكتشفت بأنه لا سبيل للنجاة إلا به من كل كربة و هم لأول مرة يكون لي شعور بالرضا عن حياتي منذ ازل و ادركت انه مام حياة إلا معه وما من نجاه إلا بقربه فهنيئا لم تقرب من ربه.

**الكاتبة : سمش الدين ريحان آية الله**

## أنظر هنا..... هي بداخلك

لطالما كنا نبحت عن السعادة خارج محيطنا ..لم نكلف يوماً أنفسنا برؤية دواخلنا .. ننساق  
دوماً خلف تيارات عشوائية .. وننسى الإنسياق خلف أنفسنا .. شغلنا بالدنيا والحياة .. وأهلكتنا  
العثرات والمطبات .... حتى نسينا من نكون ... أضحينا للسعادة كارهين .... وللشئم راغبين ...  
لكن الحقيقة هنا... تقع في قفصنا الصدري في الجهة اليسرى .... ألة تنبض كل يوم .....

لتزيل الغموض والحسرى .... وتدعونا كل يوم لإكتشافنا لنحقق سعادتنا بأيدينا .... فإن سألتني  
ما السبيل للسعادة؟ ....! لن أجد جواباً محددًا .... فلكل منا رأي ولكل منا سبيل ... فمهما  
تعددت الطرق ستبقى السعادة واحدة ... فحسب رأيي .. السعادة هي أن ترضى بقدرك  
وإمتحاناتك مهما كانت ... هي أن ترضى بأن لهذا الكون خالقاً أرحم بك منك .... هي أن  
تتعاش مع قدرك بروح وردية ممزوجة برائحة الفراولة ... أن تغوص في أعماقك .. لتكتشف  
دورك ... أن ترى بعين بصيرة ... أن تصنع من اللاشيء شيئاً يسعدك .... أن تتخلى عن  
حاجز المقارنات ... وتتقبل الإختلافات .... هي أن تعيش بروح مرحة وفكر عميق ....  
ولخصها علي بن أبي طالب رضي الله عنه بقوله " .....يَأْتِي عَلَيْكَ زَمَانٌ لَا تَجِدُ فِيهِ سُرُورَ  
نَفْسِكَ إِلَّا فِي اعْتِرَالِ النَّاسِ". فصدق القول.....



## السعادة الحقيقية

سبعة حروف جعلت في كلمة كافية بجعل حياة بني آدم كالجنة فهي تثير الفضول في عقول يتفق جميع من في الكون على أن . البشر وتجعل جل أفكارهم حول كيفية الوصول إليها البهجة تكمن في أبسط الأمور كأن يجلس المرء منفردا في مكان هادئ بعيدا عن الصخب وضغوطات العمل أو الدراسة ويحتسي فنجانا من القهوة متأملا في الطبيعة الخلابة و أو كأن يمارس الإنسان كل ما يهوى ويتفنن فيه كالطبخ . مستشعرا نسمات رياحها المنعشة لكن السعادة والبهجة الحقيقية هي . أو التطريز أو كأن يستمتع بجني المال وجمع الثروات القرب من الله إذ ليس لا توجد راحة إلا بعد الصلاة ولا جبر خواطر إلا بتحقيق الأمنيات بعد هذه هي السعادة الحقيقية . الدعاء ولا سكينه ولازوال الثقل والضغوطات إلا بعد الإستغفار أسأل الله أن تكون من نصيبي ومن نصيب كل قارئ وقارئة.

**الكاتبة: مريم بلعاليا**

## السعادة

السعادة هي المال، السعادة هي الحب، السعادة هي العائلة، السعادة هي الصحة! .. بل قل والعافية .. أفعلا هذه هي السعادة؟ أفعلا ترى أن السعادة شيء أو شخص أو غيره...؟ أترتبط ذلك الشعور اللامعوض بأمر دنيوية فانية؟ أظن أن القرب من الله عز وجل جلاله والدين الإسلامي سعادة؟ طمأنينتك بالقرب من الله وراحتك النفسية والجسدية والعقلية هي ليست طيفا مرتدًا كالمُسمَى بالسعادة فالقرب من الله دائم لا محالة و هو المنجى الوحيد والسفينة التي ستأخذنا إلى المرسى الآمن، تتضارب الآراء والكتاب عبارة عن إيصال فكرة بالمنطق، أعتقد وأظن أشد الظن أن السعادة شبح عابر سبيل في حياة كل منا، هي ذلك الشعور الذي يحتاجه الفرد ويريده بشدة إلى أن يختفي بمجرد الإعتياد على مسببه، الطفل الصغير ذو الخمس أعوام يجلس أمام أحد محلات الألعاب متخبطا يصارع من أجل لعبة يظن أن سعادته في امتلاكها، في اليوم الأول يهتم بها ويجعلها بجانبه عند النوم، يحاول عدم أذيتها أو كسرها، في اليوم الثاني يجعلها أمام ناظره عند نومه ولكن لا يهتم إذا ما لعب بها أخوه وكسر أحد مكوناتها، أما اليوم الثالث فتصبح لعبة عادية تُرمى مهمشة برفقة جميع الضحايا من الألعاب هذه هي سجية الإنسان، هذه هي فطرته، حب التملك والإمتلاك يرفع مستويات قبلها السير وتونين بداخله ويجعله يتدفق في خلاياه العصبية بمجرد وصوله لمبتغاه ثم سرعان ما تتناقص كمية هذا الهرمون لتتناقص معها سعادة الفرد، أما أن أربط سعادتي بشيء أو شخص فهذا عبئ كبير أنزلته من على كتفي، مسؤولية تهربت منها وهي تخصني، رميت بها على عاتق غيري من البشر أو الجماد ولهذا فلا أضمنها ولا ضمانة عليها أبدا فكل ما في هذه الحياة يتغير، حتى أنا أتغير، ولكن مسببات السعادة هي واحدة ونشترك بها جميعا، إنه حب التملك، حب الوصول للمبتغى! لهذا لا تقل أنا سعيد، بل قل : قد حزت مرادي أخيرا

الكاتبة: حديدي أسماء