

بسم الله الرحمن الرحيم

فيما يلي ذكر بعض الأنشطة البسيطة التي سوف تغير مزاجك إذا التزمت ببعضها وأعطيتها الأهمية المناسبة ... وهذه الأنشطة يعرفها الجميع ولكن هناك سر كبير سافشيه لك وهو أن المشكلة لدى أغلب الناس ليس في معرفة هذه الأنشطة ولكن في عدم تركيزهم على أهميتها لبساطتها... لأن أغلب الناس يعتقدون أن الأشياء البسيطة لا تجلب أشياء كبيرة فيهملونها ولا يضعونها في برنامجهم وينساقون في تيار روتين حياتهم اليومي القاتل والممل ... ولهذا إليك عزيزي القاريء بعض الأنشطة البسيطة التي ستعدل من حالتك الوجدانية وتنقل إليك بعض السعادة ولكي تستفيد منها عليك أن تفعل ما يلي:

1. أن تعطيها الأهمية المناسبة وتأخذها مأخذ الجد.
2. أن تختار مجموعة منها تتناسب معك ومع ظروفك.
3. أن تضعها في برنامجك اليومي أو الأسبوعي بمرونة دون تشدد مع بعض الالتزام.

وهذه الأنشطة هي : نشاطات معارضة للضغط النفسي:

أشعر بوجود الله ورعايته في حياتك،
أذهب لمكان صلاتك قبل الوقت وأذكر الله فيه،
صل صلاة نافلة بخشوع تام،
أستشعر أن الذنوب تنزل مع الماء أثناء الوضوء

كرر أدعية الصباح والمساء وتأمل معانيها وأعتقد أنك تحصل على فوائدها المتضمن لها.

تعلم بعض الخطوات لأكتساب مهارة
معينة،

اقرأ سورة في القرآن بتدبير،
أبعث برأيك إلى صحيفة أو مجلة،
أنجز ولو شيء من واجباتك.

تفاعلات إجتماعية:

أبحث عن أو إتصل بصديق قديم،
عبر عن شيء إيجابي فيك،
عبر عن تأييدك العلني لرأي جيد،
أطلب من صديق أو زميل أن يساعدك في
معالجة أمر بهمك،

قم بمداعبة طفل أو حيوان،
قم بتنظيم لقاء (أو حفل) مع أصدقاء،
أدخل في مناقشة صريحة،

اجتمع مع أشخاص متحمسين،
قم بعمل تطوعي لخدمة آخرين،
أصغ بانتباه وتفهم لشخص لم تكن تحبه،
أمتدح شيئاً إيجابياً في شخص آخر،

عبر عن فكرة أو رأي بوضوح،
أكتب عن شيء يعجبك في شخصية تقدرها،
قم بتنظيم شيء مؤجل في مكان عملك،

تعرف على مصادر الإعجاب فيك وسجلها،
إقض وقتاً في عمل شيء بكفاءة،
قم بتنظيم شيء مؤجل في منزلك،

اجتمع مع مجموعة من الأصدقاء،
اجتمع مع من تحب،
قلل من إلحاحك على شخص آخر،

تعرف على طريقة صناعة أو عمل شيء
تؤديه الزوجة أو الزوج لتفعله أنت،
لاحظ الآخرين، وحدد سبب سعادتهم أو
شقاؤهم،

عبر عن حبك أو إعجابك بشخص آخر،
قم بزيارة سريعة لأحد الوالدين أو
المقربين،

سجل أشياء إيجابية فعلتها اليوم (أو
الأسبوع الماضي أو الشهر أو العام
الماضي)،

سجل أشياء إيجابية تود عملها اليوم (أو هذا
الأسبوع أو الشهر أو العام)،
تعرف على ما حصله أبناؤك في المدرسة
اليوم،

سبح الله بحضو قلب،
شاهد منظرأ جميلاً وركز عليه،
أرتد غياراً أو ملابس نظيفة،
تحدث عن شيء سار أو مرح،
قم بإعداد شيء تحبه،

اجتمع مع أشخاص متحمسين، حلف الله
تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك،
تناول طعاماً أو شرباً تحبه، وأحمد الله،

أشتر شيئاً تحبه، وأحمد الله
شاهد الشمس أو أجلس في مكان مشمس،
قل شيئاً مسلياً أو أستمع إليه،
ارو أطروفة أو نكتة،

أستحم أو أسبح، وأستغفر الله
أشتر شيئاً لشخص تحبه،
تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المستقبل،

مارس الأسترخاء،
اجتمع مع أشخاص سعداء،
قل شيئاً جميلاً أو ساراً للمقربين منك،

أقرأ القرآن أو، أستمع للقرآن، بخشوع قلب
شاهد شيئاً تحبه خارج المنزل،
تناول طعاماً أو شرباً بالخارج،

أقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة،
وتفكر في خلق الله
أضحك بعمق،

أبتسم للآخرين،
أقتطع وقتاً للفراغ،
ردد أذكار النوم، ونم بعمق،

كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل
اعجبك
أسترخ بعض الوقت،

تنفس هواء طبيعياً ونقياً،
تخيل موقفاً مع شخص تحبه،
أشعر بأهمية وجودك للآخرين،

كافئ نفسك على إنجاز بعض النشاطات
السابقة يومياً.

إنجازات ونشاطات شخصية:

راجع سيرة المصطفى وتأمل في عظم
شخصيته،
اقرأ شيئاً جديداً،

تعلم شيئاً جديداً، وحاول اتقانه
أقرأ سير العظماء من الصحابة أو الأبطال
وتأمل سبب نجاحاتهم،

خطط لرحلة أو اجازة،
أبحث عن كتاب جديد،
أكتب خطابات مؤجلة،

أكتب رأيك في مقال قرأته في الجريدة،
أكتب أو أتصل لتسال عن شيء تريد
اقتنائه،

أنصت للقرآن الكريم بتركيز،
أخلق مناقشة حية،
أمنح بعض الوقت لمساعدة محتاج،
تعرف على ما سيفعله أبناؤك اليوم،
أفعل شيئاً يثير الحب.
عبر عن عرفانك بالجميل،
تعرف على شخصية جديدة،
أدع صديقاً إلى كوب من الشاي أو القهوة،
تطوع لمساعدة شخص يحتاج إلى المساعدة
أو النصح.

منقول بتصريف من موقع الدكتور نبيل
سفيان