

## أنبسط قد ما فيك وأنتبه لك! أمل بنت عبدالله الحقباني

رواد  
السعادة

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: يقول الله تعالى: (أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني ....) رواه البخاري ومسلم .

في الحياة بشكل عام انقسم الأشخاص الى ثلاثة أصناف، شخصيات متشائمة وشخصيات متفائلة محسنة الظن بالله وشخصيات ما بين البين.

وفي ظل الأزمة العالمية التي نشهدها أصبحنا نفرط في تداول المقاطع والأرقام المخيفة والتوعوية في آن واحد، وفي الطرف الآخر نجد من يتهاون في الأوضاع الحالية دون أدنى مسؤولية. جميل أن نكون في حالة من الوعي التام لما يدور حولنا والأجمل ان نراعي أنفسنا ومن حولنا دون إفراط او تفريط. لن يزيدك حرصاً ان يكون حديثك مقتصر على الأوضاع الراهنة، وأن تنشر الرعب في قلوب الآخرين.

تفاعل! ماهي الا أزمة وتعدّي بإذن الله. لعلها خيرة في أن تعيد جدولة حياتك، تتقرب من عائلتك، ومن نفسك أيضاً بدلاً من الركض المستمر والمتواصل، أن تبحث عما يبعث البهجة لنفسك ولمن تحب، أن تبادر بصنع سعادتك وسعادة من حولك. أن تؤدي دورك فيما تتقنه، فكلنا منا له دور خاصة في هذه الأوضاع، فلا يقتصر ذلك على الأطباء والممرضين وصمام الأمان جنود الوطن وعلى الأشخاص المسؤولين في المجتمع. فبإمكانك أن تكون فعالاً في محيطك. بل هذا واجبك.

الجدير بالذكر أن اليوم يوم السعادة العالمي وكم كنا نخطط من قبل عدة أشهر نحن رواد السعادة في أن تكون انطلاقتنا فعّالة يشهدها الجميع وأن تؤدي دورنا كما كنا نتمنى، ولعلها خيرة في أن يكون دورنا أن نبادر ونشارك في أن نُثير قلبك وعقلك لتحيا حياتك بسعادة وطمأنينة في ظل متغيرات الحياة.

دائماً ما أختم حديثي مع من أحب بوصية سأذكرها لك وتمعن بها جيداً، أنبسط قد ما فيك وأنتبه لك.

أمل بنت عبدالله الحقباني  
أخصائية السعادة والتفكير الإيجابي