



## كيف تعيد الحماس إلى حياتك ...

كشخص يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه "افتا" قد تلغي الحياة العملية والعلاجية الحماس من حياتك وتضلل طريقك إلى السعادة، وعلى الرغم من اختلاف مفهوم السعادة إلا أن معظم الناس يعتبرون السعادة وجود كل ما يريدونه وتلك الفكرة بحد ذاتها تقودهم إلى كل الاتجاهات المعاكسة للسعادة وتوصلهم إلى نتائج غير مرضية .

في الوقت الحالي وبوجود وسائل التواصل الإجتماعية تغير مفهوم السعادة وأصبح هنالك نماذج وصور معينة حددت متطلبات السعادة؛ فعندما يرى الشخص تجارب الآخرين الفاخرة وأيامهم المليئة بالمغامرات وانجازاتهم المميزة بشكل مستمر ويومي يقارن حياته بها ويتصورها مملّة وكئيبة وخالية من الحماس بينما يكون واقع حياته طبيعي. بعبارة أخرى بدلاً من ان تسعى وراء الأشياء التي تعتقد أنها سوف تسعدك تعلم أن تكون سعيداً بما لديك ، فقط بإضافة بعض الأمور البسيطة التي تعيد الحماس إلى حياتك وهنا ستجد بعض الطرق التي ستساعدك في ذلك:

### احتفل بإنجازاتك الصغيرة ...

تذكر أنك أنت من تجعل لحياتك معنى وأنت من سيضيف إليها الحماس ، فإذا لم تحتفل بإنجازاتك الصغيرة ولم تجعل لها معنى فلن تشعر بالتميز ، احتفل في عملك او في منزلك بالأشياء بسيطة أنجزتها كأنها لك من مهمة عمل أو حصولك على زيادات او ترقية وشارك هذا الحفل مع أصدقائك وعائلتك.



### تقبل التحديات ...

عندما تنظر إلى الوراء وتستعيد الذكريات ستجد أن اللحظات التي واجهت فيها تحديات الحياة هي أكثر اللحظات قيمة لديك ، فإن مواجهة التحديات تتطلب منك التركيز الشديد وتجبرك على مواجهة مخاوفك فتبرز لديك مهارات لم تكن تعلم أنك تمتلكها ، وعند تغلبك على هذه التحديات ستشعر بالإنجاز والرضا.



اختر هدفاً تريد تحقيقه منذ مده ولكنك تؤجله لإعتقادك أنك لاتملك المهارات الكافية لإنجازه ، وخطط له بكتابة خطوات بسيط وحاول تنفيذها خطوة بخطوة وعندما تصل إلى هدفك احتفل بإنجازك واجعلها ذكرى لاتنسى.

### كن شاكراً لما تملك ...

من أسرع الطرق إلى السعادة هو أن تنتظر إلى الأشياء التي تملكها وتكون شاكراً وممتناً لله عليها ، بدلاً من أن تبحث عن ما ينقصك وتطمع فيما يملكه الآخرون ، فإن ذلك سيشعرك بالنقص وسيلقي بك بعيداً عن السعادة .



حاول من فترة إلى أخرى أن تخبر صديقاً أو فرداً من عائلتك كم أنت ممتن لوجوده في حياتك ، وخذ من وقتك قليلاً من كل أسبوع و عدد على نفسك النعم التي تملكها وتخيل كيف ستكون حياتك من دونها وكم أنت محظوظ بوجود هذه النعم .

### اجعل توقعاتك واقعية ...

غالباً ما يميل الإنسان إلى توقع الأفضل بل يتوقع المثالية في كل شي مما يقوده إلى خيبة الأمل والتفكير السلبي إذا لم تجري الأمور على توقعاته، فبدلاً من ذلك كن بسيطاً وواقعياً ولاتضيع وقتك في التفكير فيما يجب أن تكون عليه الأمور واعمل على جعلها كما يجب وجهد خططاً بديلة وكن مرناً مع التغيرات.



### تحكم بمشاعرك ...

التحكم في المشاعر شيء على كل فرد أن يفعله في نقطة ما في حياته. إن المشاعر شيء طبيعي و يمكن أن تكون عظيمة و لكن من الممكن أن تضعفك عند مواجهه مشكله ما. التحكم في المشاعر لا يعني كبتها بل يعني فهمها والتعامل معها .

تعلم الأمور التي تغضبك أو تزعجك وادرس أسبابها فإن معرفتك و فهمك لما يثير ردود أفعالك الغاضبه سيمكنك من منعها في المستقبل.

