

# فن الـ مـ شـ ان

طـ رـ يـ قـ كـ إـ لـىـ السـ عـ اـ دـ ةـ الـ دـ اـ خـ لـ يـ ةـ

صـ بـ رـ يـ نـ السـ عـ يـ دـ اـ نـ يـ

في عالم مليء بالضغوط والتحديات، حيث نركض يومياً خلف النجاح والمال والاعتراف الاجتماعي، ننسى أحياناً أن نلتفت إلى ما نملكه بالفعل. ننسى أن نتوقف للحظة وننظر حولنا، لنرى الجمال في التفاصيل الصغيرة، ونشعر بالامتنان لكل ما وهبنا الحياة. الامتنان ليس مجرد كلمة نرددها عندما يساعدنا أحد هم، بل هو

حالة من الوعي والرضا، طريق نحو السعادة الداخلية والسلام النفسي.

هذا الكتاب هو دعوة للعودة إلى الذات، لإعادة اكتشاف القوة الخفية للامتنان. من خلال صفحاته، سنتعرف معًا على مفهوم الامتنان، وفوائده العظيمة على صحتنا النفسية والجسدية، وكيف يمكننا ممارسته في حياتنا اليومية. سنتعرض قصصاً ملهمة لأشخاص تغيرت حياتهم بفضل الامتنان، وسنتعلم كيف يمكن تحويل التحديات إلى فرص للنمو.

الامتنان ليس مجرد شعور عابر، بل هو أسلوب حياة. إنه اختيار نصنعه كل يوم، لنرى العالم بعين مليئة بالحب والتقدير. سواء كنت تمر بوقت صعب أو تشعر بأن حياتك تسير على ما يرام، فإن هذا الكتاب سيكون دليلاً لك لفهم كيف يمكن للأمتنان أن يغير منظورك، ويجلب لك السعادة التي تستحقها.

لنبدأ هذه الرحلة معًا، ولنكتشف كيف يمكن لفن الامتنان أن يصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا.

## ما هو الامتنان :

الامتنان هو أحد أكثر المشاعر الإنسانية نقاءً وقوةً. إنه ذلك الشعور العميق الذي يغمرنا عندما ندرك قيمة ما نملكه، سواء كان أشخاصاً في حياتنا، أو صحتنا، أو حتى اللحظات البسيطة التي نعتبرها أحياناً أمراً مفروغاً منه. ولكن ما هو الامتنان حقاً؟ وكيف يختلف عن المشاعر الأخرى مثل الشكر أو الفرح؟

## تعريف الامتنان:

الامتنان هو شعور بالتقدير والعرفان تجاه ما نملكه أو ما نعيشه. إنه ليس مجرد رد

فعل على فعل لطيف من شخص آخر، بل هو حالة من الوعي تسمح لنا برؤيه الجمال في حياتنا اليومية. عندما نكون ممتنين، ننظر إلى العالم بعين مليئة بالحب والتفاؤل، بدلاً من التركيز على ما ينقصنا.

## الفرق بين الامتنان والشكر:

- الشكر: هو تعبير لفظي أو فعلي عن التقدير لفعل معين. على سبيل المثال، عندما يقول شخص "شكراً" لأنك قدمت له خدمة.

- الامتنان: هو شعور أعمق وأكثر استمرارية. إنه ليس مرتبطاً بحدث معين،

بل هو نظرة للحياة تعتمد على تقدير كل ما هو جيد فيها. على سبيل المثال، الشعور بالامتنان لوجود عائلة داعمة، حتى في الأوقات التي لا يفعلون فيها شيئاً محدداً.

## 1. الامتنان للعلاقات:

- أن تكون ممتنًا لوجود صديق يستمع إليك في أوقات الصعوبة.
- أن تشعر بالامتنان لوجود عائلة تحبك دون شروط.

## 2. الامتنان للصحة:

- أن تكون ممتنًا لقدرتك على المشي، أو رؤية شروق الشمس، أو حتى تناول وجبة لذيذة.

### 3. الامتنان للتجارب:

- أن تكون ممتنًا للتحديات التي واجهتها، لأنها علمتك دروسًا قيمة.

- أن تشعر بالامتنان لفرصة السفر أو التعلم، حتى لو كانت بسيطة.

### الامتنان كفن:

الامتنان ليس مجرد شعور يحدث بشكل تلقائي، بل هو فن يمكن ممارسته

وتطويره. مثل أي مهارة أخرى، كلما مارست الامتنان، أصبح جزءاً طبيعياً من حياتك. إنه يتطلب وعيًا وتركيزًا على الجوانب الإيجابية، حتى في أصعب الأوقات.

الامتنان هو بداية الطريق نحو حياة أكثر سعادة ورضا. إنه يذكرنا بأن السعادة ليست في الحصول على المزيد، بل في تقدير ما لدينا بالفعل. في الفصول القادمة، سنتكتشف كيف يمكن أن يصبح الامتنان أسلوب حياة، وكيف يمكن أن يغير منظورنا نحو أنفسنا والعالم من حولنا.

## فوائد الامتنان:

الامتنان ليس مجرد شعور لطيف نشعر به في لحظات معينة، بل هو أداة قوية يمكن أن تغير حياتنا بشكل جذري. عندما نعيش بحالة من الامتنان، فإننا لا نعزز فقط سعادتنا الداخلية، بل نحسن أيضاً صحتنا الجسدية وعلاقاتنا الاجتماعية. في هذا الفصل، سنستعرض الفوائد العديدة للامتنان، وكيف يمكن أن يؤثر إيجابياً على كل جانب من جوانب حياتنا.

## الفوائد النفسية للأمتنان:

### - تقليل التوتر والقلق:

- عندما نركز على الأشياء التي نشعر بالأمتنان لها، فإننا نقلل من حدة المشاعر السلبية مثل التوتر والقلق.

- مثال: دراسة علمية أظهرت أن الأشخاص الذين يمارسون الأمتنان بانتظام لديهم مستويات أقل من هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر).

### - زيادة السعادة:

- الامتنان يعزز إفراز هرمونات السعادة مثل لدوبامين والسيروتونين.

- مثال: كتابة يوميات الامتنان لمدة 10 دقائق يومياً يمكن أن يزيد من الشعور العام بالسعادة.

**- تحسين الصحة العقلية:**

- الامتنان يساعد في تقليل أعراض الاكتئاب وزيادة التفاؤل.

- مثال: الأشخاص الذين يعبرون عن امتنانهم بانتظام يكونون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

## الفوائد الجسدية لامتحان:

- تحسين النوم:
- التركيز على الأمور الإيجابية قبل النوم يمكن أن يقلل من الأرق ويساعد على جودة النوم.
- مثال: دراسة أظهرت أن الأشخاص الذين يمارسون الامتحان قبل النوم ينامون بشكل أسرع ويستيقظون بشعور من الراحة.

**- تعزيز الجهاز المناعي:**

- الامتنان يرتبط بانخفاض مستويات الالتهاب في الجسم، مما يعزز صحة الجهاز المناعي.

- مثال: الأشخاص الممتنون لديهم معدلات أقل من الأمراض المزمنة.

**- زيادة الطاقة والنشاط:**

- الشعور بالامتنان يعزز مستويات الطاقة ويقلل من الشعور بالإرهاق.

- مثال: الأشخاص الذين يمارسون الامتنان يشعرون بنشاط أكبر خلال اليوم.

### **الفوائد الاجتماعية للامتنان:**

#### **- تقوية العلاقات:**

- التعبير عن الامتنان للآخرين يعمق الروابط ويزيد من الثقة المتبادلة.

- مثال: قول "أنا ممتن لوجودك في حياتي" يمكن أن يعزز العلاقات العائلية والصلات.

#### **- جذب الطاقة الإيجابية:**

- الأشخاص الممتنون يميلون إلى جذب  
أشخاص إيجابيين في حياتهم.

- مثال: عندما تكون ممتنًا، فإنك تخلق  
جوًّا إيجابيًّا حولك يجذب الآخرين.

**- زيادة التعاطف واللطف:**

- الامتنان يعزز مشاعر التعاطف  
والرغبة في مساعدة الآخرين.

- مثال: الأشخاص الممتنون أكثر  
عرضة للتطوع أو تقديم المساعدة  
لآخرين.

الامتنان هو أكثر من مجرد شعور عابر؛  
إنه أسلوب حياة يمكن أن يحسن صحتنا

النفسية والجسدية، ويعزز علاقاتنا الاجتماعية. عندما نختار أن نعيش بحالة من الامتنان، فإننا نفتح الباب أمام حياة أكثر سعادة ورضا.

## كيف نمارس الامتنان:

الامتنان ليس مجرد شعور يحدث بشكل تلقائي، بل هو مهارة يمكن تطويرها من خلال الممارسة اليومية. في هذا الفصل، سنستعرض بعض التمارين العملية التي يمكنها تعزيز شعورك بالامتنان، وكيف يمكن تحويل هذه الممارسات إلى عادات يومية تؤدي إلى تغيير إيجابي في حياتك.

## تمارين عملية لممارسة الامتنان:

### 1. يوميات الامتنان:

- كتابة ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها كل يوم.
- خصص 5 دقائق قبل النوم لكتابية ثلاثة أشياء جعلتاك تشعر بالامتنان خلال اليوم. يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل وجبة لذيذة، أو محادثة مع صديق، أو حتى الطقس الجميل.

- أشعر بالامتنان لوجود عائلتي، وللشمس التي أشرقتالي اليوم، وللوقت الذي قضيته في قراءة كتاب ممتع.

## 2. رسائل الامتنان:

- كتابة رسالة لشخص ساعدك في الماضي وأخبره كم أنت ممتن له.
- فكر في شخص كان له تأثير إيجابي في حياتك، واكتب له رسالة تعبر فيها عن امتنانك. يمكنك إرسال الرسالة أو الاحتفاظ بها لنفسك.

- أشكرك على دعمك لي عندما كنت أمر بوقت صعب. كنت مصدر قوة كبيرة بالنسبة لي.

### 3. تأمل الامتنان:

- ممارسة التأمل مع التركيز على الأشياء التي تشعر بالامتنان لها.

- اجلس في مكان هادئ، خذ نفساً عميقاً، وركز على الأشياء التي تشعر بالامتنان لها. يمكنك ترديد عبارات مثل "أنا ممتن لصحتي، لعائلتي، لحياتي."

- خصص 10 دقائق كل صباح للتأمل والتفكير في ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها.

### تحويل السلبيات إلى إيجابيات:

- عندما تواجهه موقفاً صعباً، اسأل نفسك: "ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟" أو "ما الجانب الإيجابي في هذه التجربة؟"

- \*\*مثال\*\*: إذا فقدت وظيفة، يمكن أن تكون فرصة للبحث عن شيء أفضل أو تطوير مهارات جديدة.

## نصائح لجعل الامتنان عادة يومية:

### 1. ابدأ صغيراً:

- لا تحتاج إلى أن تكون ممتنًا لأشياء كبيرة. حتى الأشياء الصغيرة مثل كوب قهوة لذيذ أو ابتسامة من شخص غريب يمكن أن تكون مصدراً للامتنان.

### 2. استخدم التذكيرات:

- ضع ملاحظات في مكان بارز لذكرك بممارسة الامتنان. على سبيل المثال، اكتب "ما الذي أنت ممتن له اليوم؟" على مرآة الحمام.

### 3. شارك امتناك مع الآخرين:

- عبر عن امتناك للآخرين بشكل منظم. قل "شكراً" أو "أنا ممتن لوجودك في حياتي."

ممارسة الامتنان لا تتطلب وقتاً طويلاً أو جهداً كبيراً، ولكنها يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في حياتك. من خلال التمارين البسيطة التي استعرضناها في هذا الفصل، يمكنك أن تبدأ في جعل الامتنان جزءاً من روتينك اليومي. في الفصل القادم، سنستعرض قصصاً ملهمة لأشخاص تغيرت حياتهم بفضل الامتنان.

# الامتنان في الأديان والثقافات:

الامتنان هو قيمة عالمية تتجاوز الحدود الجغرافية والثقافية. منذ القدم، كانت الأديان والثقافات المختلفة تدرك أهمية الامتنان كوسيلة لتعزيز الروحانية

والعلاقات الإنسانية. في هذا الفصل، سنستعرض كيف أن الامتنان هو جزء أساسي من العديد من الأديان والثقافات، وكيف يمكن أن نتعلم من هذه التقاليد لنعيش حياة أكثر امتناناً.

## الامتنان في الإسلام:

- الشكر كعبادة:

- في الإسلام، الشكر والامتنان لله يعتبران جزءاً أساسياً من العبادة. يقول الله في القرآن: \*"لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"\*\* (سورة إبراهيم، الآية 7).

- الحديث النبوى: \*\*"من لا يشكر الناس  
لا يشكر الله"\*\* يوضح أهمية التعبير عن  
الامتنان للأخرين.

- ممارسات يومية:

- الصلاة: المسلمين يشكرون الله في  
كل صلاة على النعم التي منحها لهم.

- الدعاء: يتم التعبير عن الامتنان في  
الأدعية اليومية، مثل دعاء الاستيقاظ من  
النوم: \*\*"الحمد لله الذي أحبانا بعد ما  
أماتنا وإليه النشور."\*\*

## الامتنان في المسيحية:

- الصلاة والشكر:

- في المسيحية، الشكر جزء أساسي من الصلاة. يقول الكتاب المقدس: \*\*"اشكروا في كل شيء، لأن هذه هي إرادة الله في المسيح يسوع من جهتكم"\*\* (رسالة تسالونيكي الأولى 5:18).

- الصلاة قبل الوجبات هي تقليد شائع يعبر عن الامتنان لله على الطعام.

- الامتنان كقيمة روحية:

- المسيحية تشجع على العيش بحالة من الامتنان الدائم، حيث يعتبر الشكر طریقاً للاقتراب من الله.

### - الامتنان كطريق للسلام الداخلي:

الامتنان يساعد في تحقيق السلام الداخلي والتخلص من الرغبات المادية.

- ممارسة التأمل على الامتنان: يتم التركيز على الأشياء التي تشعر بالامتنان لها كجزء من التأمل اليومي.

## - قيمة العطاء:

- البوذية تشجع على العطاء كتعبير عن الامتنان للأخرين وللحياة.

## الامتنان في الثقافة الغربية:

- يوم الشكر (Thanksgiving):

- في الولايات المتحدة وكندا، يتم الاحتفال بيوم الشكر كتقليد يعزز قيم الامتنان. يجتمع الناس مع عائلاتهم لتناول وجبة معاً و التعبير عن امتنانهم للنعم التي ينعمون بها.

## - الامتنان في علم النفس الحديث:

- في الثقافة الغربية، أصبح الامتنان موضوعاً رئيسياً في علم النفس الإيجابي. الدراسات الحديثة تؤكد فوائد الامتنان على الصحة النفسية والجسدية.

## الامتنان في الثقافات الشرقية:

- اليابان: مفهوم "أريغاتو":

- في اليابان، الكلمة "أريغاتو" (شكراً) تعبّر عن الامتنان العميق. الثقافة اليابانية تشجع على التعبير عن الامتنان في كل التفاعلات الاجتماعية.

- الصين: الامتنان كقيمة عائلية:

- في الثقافة الصينية، الامتنان للعائلة والأجداد يعتبر جزءاً أساسياً من القيم الاجتماعية. يتم التعبير عن الامتنان من خلال الطقوس العائلية والاحتفالات.

الامتنان هو قيمة عالمية تتجلى في مختلف الأديان والثقافات. سواء كان من خلال الصلاة، التأمل، أو الاحتفالات، فإن الامتنان يعلمنا أن نعيش بحالة من التقدير والرضا. في الفصل القادم، سنناقش التحديات التي قد نواجهها عند محاولة ممارسة الامتنان، وكيف يمكن التغلب عليها.

# التحديات التي تواجهه ممارسة الامتنان:

على الرغم من الفوائد العديدة للأمتنان، إلا أن ممارسته ليست دائمًا سهلة. في حياتنا اليومية، نواجه العديد من التحديات التي قد تعيق قدرتنا على الشعور

بالامتنان. في هذا الفصل، سنستعرض بعض هذه التحديات، ونقدم نصائح عملية للتغلب عليها.

## التركيز على السلبيات:

- التحدي:

- يميل الكثير من الناس إلى التركيز على الجوانب السلبية في حياتهم، مثل المشاكل اليومية أو النكسات، مما يجعل من الصعب رؤية الجوانب الإيجابية.

## - كيف نتغلب عليه:

- حاول أن ترکز على ما لديك بدلاً من ما ينقصك. على سبيل المثال، بدلاً من التفكير في العمل الشاق، فكر في الفرصة التي توفرها لك هذه الوظيفة.

- كرر عبارات مثل "أنا ممتن لكل ما لدى" لتعزيز التفكير الإيجابي.

## الروتين اليومي الممل:

- التحدي:

- قد يشعر البعض بأن حياتهم روتينية ولا يوجد شيء جديد ليشعروا بالامتنان تجاهه.

- كيف نتغلب عليه:

- ابحث عن التفاصيل الصغيرة: حتى في الروتين اليومي، هناك أشياء صغيرة يمكن أن تكون مصدراً للامتنان، مثل وجية لذذة أو محادثة مع صديق.

- جدد منظورك: حاول أن تنظر إلى الأشياء المألوفة بعين جديدة. على سبيل المثال، فكر في كيف أن وجود الكهرباء أو الماء النظيف هو نعمة كبيرة.

## الصعوبات الحياتية:

### - التحدي:

- في أوقات الأزمات، مثل فقدان شخص عزيز أو التعرض لصعوبات مالية، قد يكون من الصعب الشعور بالامتنان.

### - كيف نتغلب عليه:

- ركز على ما تبقى: حتى في أصعب الأوقات، هناك أشياء يمكن أن تكون مصدراً للامتنان، مثل دعم العائلة أو الصحة.

- تعلم من التحديات: اسأل نفسك: "ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟" أو "كيف يمكن أن يجعلني هذا الموقف أقوى؟"

**النسيان وعدم الانتظام:**

- التحدي:

- قد ننسى ممارسة الامتنان بسبب الانشغال بالحياة اليومية وضغوطها.

- كيف نتغلب عليه:

- ضع تذكيرات: استخدم الهاتف أو الملاحظات لتذكير نفسك بممارسة الامتنان يومياً.

- اجعلها عادة: حاول أن تربط ممارسة الامتنان بعادة يومية موجودة، مثل قبل النوم أو أثناء تناول القهوة الصباحية.

## الشعور بعدم الاستحقاق:

- التحدي:

- بعض الأشخاص قد يشعرون بعدم استحقاقهم للامتنان، خاصة إذا كانوا يعانون من تدني احترام الذات.

- كيف نتغلب عليه:

- ركز على الجوانب الإيجابية في نفسك: اكتب قائمة بالإنجازات الصغيرة التي حققتها أو الصفات الإيجابية التي تمتلكها.

- تقبل النعم: تذكر أن الامتنان ليس مرتبطاً بالإنجازات الكبيرة فقط، بل يمكن أن يكون للأشياء البسيطة التي نملكها.

ممارسة الامتنان قد تكون تحدياً في بعض الأحيان، ولكنها تستحق الجهد. من خلال تغيير منظورنا وتبني عادات جديدة، يمكننا أن نتغلب على هذه التحديات ونعيش حياة أكثر امتناناً وسعادة. في

الفصل القادم، سنتناقش كيف يمكن أن يصبح الامتنان أسلوب حياة دائم.

## الامتنان كأسلوب حياة:

الامتنان ليس مجرد ممارسة عابرة، بل هو أسلوب حياة يمكن أن يغير طريقة تفكيرنا وتعاملنا مع العالم من حولنا. عندما نجعل الامتنان جزءاً من روتيننا اليومي، فإننا نعزز صحتنا النفسية والجسدية، ونحسن علاقاتنا الاجتماعية،

ونعيش حياة أكثر سعادة ورضا. في هذا الفصل، سنستعرض كيف يمكن أن يصبح الامتنان أسلوب حياة دائم.

### ابدأ يومك بالامتنان:

- خصص بضع دقائق كل صباح للتفكير في ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها. يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل صحتك، عائلتك، أو حتى الطقس الجميل.

- مثال: "أشعر بالامتنان لليوم الجديد، وللطاقة التي أملكتها، وللأشخاص الذين أحبهم."

## استخدم التذكيرات البصرية:

- ضع ملاحظات في مكان بارز لذكرك بممارسة الامتنان. على سبيل المثال، اكتب "ما الذي أنت ممتن له اليوم؟" على مرآة الحمام أو على مكتبك.

## مارس الامتنان في اللحظات الصغيرة:

- حاول أن تكون واعيًا باللحظات الصغيرة التي يمكن أن تكون مصدراً للامتنان، مثل ابتسامة من شخص غريب، أو وجبة لذيذة، أو لحظة هدوء في يوم مشغول.

## تأثير الامتنان على المدى الطويل:

### 1. تحسين الصحة النفسية:

- الامتنان يعزز المشاعر الإيجابية ويقلل من التوتر والقلق. مع الوقت، يصبح الشخص أكثر تفاؤلاً وأقل عرضة للاكتئاب.

### 2. تعزيز الصحة الجسدية:

- الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الممتنين لديهم مستويات أقل من الالتهاب، ونوم أفضل، وصحة قلبية أقوى.

### 3. تقوية العلاقات الاجتماعية:

- التعبير عن الامتنان للأخرين يعمق الروابط ويزيد من الثقة المتبادلة. الأشخاص الممتنون يميلون إلى جذب أشخاص إيجابيين في حياتهم.

### الامتنان في العمل والحياة المهنية:

#### 1. زيادة الإنتاجية:

- عندما نشعر بالامتنان في العمل، فإننا نكون أكثر تحفيزاً وإنتاجية. الامتنان يعزز الشعور بالرضا الوظيفي ويقلل من الإرهاق.

## 2. تحسين العلاقات مع الزملاء:

- التعبير عن الامتنان لزملاء العمل يمكن أن يعزز روح الفريق ويخلق بيئة عمل إيجابية.

## 3. الامتنان للفرص والتحديات:

- حتى في الأوقات الصعبة في العمل، يمكن أن تكون ممتنين للفرص التي

توفرها لنا هذه التحديات، مثل تعلم مهارات جديدة أو النمو الشخصي.

## الامتنان كوسيلة للتعافي والنمو:

### 1. التعافي من الصعوبات:

- الامتنان يمكن أن يكون أداة قوية للتعافي من الصدمات أو الفقدان. من خلال التركيز على ما تبقى، يمكننا أن نجد القوة للاستمرار.

### 2. النمو الشخصي:

- الامتنان يساعدنا على رؤية الدروس المستفادة من التحديات، مما يعزز نمونا الشخصي و يجعلنا أكثر مرونة.

الامتنان هو أكثر من مجرد شعور عابر؛ إنه أسلوب حياة يمكن أن يحسن صحتنا النفسية والجسدية، ويعزز علاقاتنا الاجتماعية، و يجعلنا أكثر سعادة ورضا. عندما نختار أن نعيش بحالة من الامتنان، فإننا نفتح الباب أمام حياة أكثر إشراقاً وإيجابية. في الخاتمة القادمة، سنلخص النقاط الرئيسية التي تم تناولها في الكتاب،

ونشجع القراء على البدء في ممارسة الامتنان من اليوم.

في هذا الكتاب، استعرضنا مفهوم الامتنان وكيف يمكن أن يكون أداة قوية للتغيير حياتنا. بدأنا بتعريف الامتنان وشرح الفرق بينه وبين الشكر، ثم انتقلنا إلى استعراض فوائده العديدة على صحتنا النفسية والجسدية وعلاقتنا الاجتماعية. تعلمنا أيضًا تمارين عملية لممارسة الامتنان، واستعرضنا قصصًا ملهمة لأشخاص تغيرت حياتهم بفضل هذه الممارسة.

تحدثنا عن كيف أن الامتنان هو قيمة عالمية موجودة في العديد من الأديان والثقافات، وكيف يمكن أن يساعدنا في التغلب على التحديات التي نواجهها في حياتنا اليومية. أخيراً، ناقشنا كيف يمكن أن يصبح الامتنان أسلوب حياة دائم، يعزز سعادتنا ورضانا.

الآن، بعد أن تعرفت على قوة الامتنان، حان الوقت لتببدأ في ممارسته في حياتك اليومية. لا تحتاج إلى الانتظار حتى تحدث أشياء كبيرة لتشعر بالامتنان؛ ابدأ بالأشياء الصغيرة. اكتب ثلاثة أشياء

تشعر بالامتنان لها كل يوم، عَبَر عن امتنانك للأخرين، وخصص وقتاً للتأمل في النعم التي تتمتع بها.

تذكر أن الامتنان ليس مجرد شعور عابر، بل هو أسلوب حياة يمكن أن يغير منظورك نحو العالم ويجلب لك السعادة الداخلية. كل خطوة صغيرة تقوم بها نحو ممارسة الامتنان ستقربك أكثر من حياة أكثر إشراقاً وإيجابية.

"الامتنان يحول ما لدينا إلى ما يكفي، و يجعل العادي مميزاً." - ميلودي بيتي.

شكراً لك على قراءة هذا الكتاب. أمل أن يكون قد ألهك لتأبدأ رحلتك مع الامتنان، وأن تجد فيه الدليل الذي يساعدك على عيش حياة أكثر سعادة ورضا. تذكر، السعادة ليست في الحصول على المزيد، بل في تقدير ما لديك بالفعل.

## اقتباسات ملهمة عن الامتنان:

1. "الامتنان هو أعظم فضيلة، والأم لجميع الفضائل الأخرى." – شيشرون.
2. "عندما نعيش بحالة من الامتنان، فإننا نرى العالم بعين مليئة بالحب." – ديباك شوبرا.

3. "الامتنان يحول ما لدينا إلى ما يكفي،  
ويجعل العادي مميزاً." – ميلودي بيتي.

صبرين السعيداني

Sabrina saidani218@gmail.com