

ملاحظة الخير في التفاصيل الصغيرة

ليس الامتنان إنكارًا لما يؤلمنا. بل هو فرصة لأن نرى ما يساندنا أيضًا، حتى في الأيام التي لا تسير كما نتمنى.

قد يكون الامتنان لشخص، أو فرصة، أو لحظة هدوء، أو لقدرتنا على المحاولة من جديد.

في الصفحات القادمة، سننظر إلى الامتنان من زوايا مختلفة كل يوم، حتى لا تصبح الإجابات عادة نكررها دون تفكير.

الامتنان ليس واجبًا بأن نكون سعداء طوال الوقت. يمكنك تقدير لطف شخص ما مع شعورك بالحزن أو التعب. كلا الأمرين قد يكون صحيحًا. وحين يتحول الامتنان إلى واجب ثقيل، يفقد شيئًا من معناه الجميل.

تعود أفكارنا بسهولة إلى المهام غير المكتملة والمواقف الصعبة. لكن ملاحظة كلمة مطمئنة أو جهد صغير أو لحظة راحة تساعدنا على رؤية صورة أوسع ليومنا. تستكشف الأيام السبعة الأشخاص والجهد والمفاجآت والراحة والتفاصيل الصغيرة. تفصيلة صادقة واحدة أغنى من قائمة طويلة نكررها دون تفكير.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الامتنان» ببطء. اختر إجابة صادقة بدل إجابة مثالية، وامنح نفسك وقتًا للملاحظة. لا تحتاج إلى كتابة كل شيء أو تغيير حياتك في أسبوع واحد. لاحظ ما يتكرر، وما يساعدك، وما تحتاج إليه. يمكنك العودة إلى أي صفحة حين تشعر أنك مستعد.

بكل الحب، خطوة صغيرة تكفي لتبدأ.

الاثنين — ملاحظة التفاصيل الصغيرة

لحظات امتنان

ما اللحظة الصغيرة التي جعلت يومي أخف؟

ما الشيء الذي لاحظته اليوم رغم أنني أتجاهله عادة؟

ما التفصيلة البسيطة التي منحتني راحة؟

كيف شعرت حين انتهت إليها؟

الثلاثاء — أشخاص لهم أثر

لحظات امتنان

من جعلني أشعر بأنه يراني ويفهمني مؤخرًا؟

ما اللفتة الطيبة التي ما زلت أتذكرها؟

ما الذي أقدره في شخص قريب مني؟

كيف يمكنني التعبير عن هذا التقدير؟

الأربعاء — تقدير جهدي

لحظات امتنان

ما الجهد الذي بذلته اليوم حتى لو لم يلاحظه أحد؟

ما الموقف الصعب الذي تجاوزه؟

ما القوة التي ساعدتني اليوم؟

كيف أقدّر محاولتي دون انتظار نتيجة مثالية؟

الخميس — مفاجآت لطيفة

لحظات امتنان

ما الذي حدث بطريقة مختلفة عما توقعت؟

هل كانت هناك مفاجأة لطيفة ولو بسيطة؟

ماذا علمتني هذه اللحظة عن الانفتاح على الجديد؟

ما الفرصة التي أشعر بالامتنان لوجودها؟

الجمعة — ما أملكه الآن

لحظات امتنان

ما الذي يمنحني الاستقرار في حياتي؟

ما القدرة أو المورد الذي أشعر بالامتنان له؟

ما العادة التي تساعدني بهدوء؟

ما الشيء الذي سأفتقده لو لم يكن موجودًا؟

السبت — الراحة والفرح

لحظات امتنان

متى شعرت بالراحة هذا الأسبوع؟

ما الذي أسعدني دون أن يرتبط بإنجاز؟

ما التفصيلة التي منحتني إحساسًا بالدفء؟

كيف أفسح لها مساحة أكبر في حياتي؟

الأحد — أسبوع من الامتحان

لحظات امتنان

ما اللحظة التي أودّ الاحتفاظ بها من هذا الأسبوع؟

ما التصرف الذي فعله شخص وكان له أثر في نفسي؟

ما الذي تعلمت تقديره في نفسي؟

ما الشيء الصغير الذي أريد الانتباه إليه الأسبوع القادم؟
