احتفظ بمنظورك للأشياء

◄هذه بعض النصائح للاحتفاظ بمنظورنا للأشياء

- إن لم تستطع أن تغيّر موقفك، فعليك تغيير وجهة نظرك.

- لا تحمل ضغينة، فسوف تفكّر فيها طوال الوقت وستجعلك حزيناً، وعليك أن تضع الأشياء في سياقها عن طريق فهم وجهة نظر الشخص الآخر.

- لا تجعل من مشكلات الآخرين مشكلة لك، فهي مشكلة لا تخصك، بل تخصّهم، فهناك من يختصّون بحلّ مشاكل الآخرين والتغيير من شخصياتهم، وعليك تغيير طريقة معاملتك وعلاقتك بذلك الشخص، بدلاً من تغيير الشخص نفسه، وهذا هو الطريق للاحتفاظ بالمنظور الخاص بك.

- إذا لم تستطع أن تَرجع عمّا قلت أو عما فعلت، فلتحاول أن تتغلّب على ما صدر منك، فعندما تقل شيئاً لم يكن لائقاً أن تقوله، فمن المستحيل أن ترجع فيه، وبَغَضّ النظر عن مدى تمنيك وقدر استطاعتك، فإنّ ما حدث قد حدث بالفعل، فإذا كان الاعتذار سيساعدك في التغلب على ما صدر منك، فلتغتذر، وإذا كان قطعك وعداً بأنّك لن تفعل ذلك مرّةً أخرى، فلتعد، ثمّ تتناسى ما كان، وعليك أن تتذكر أن هذه الحادثة مجرد لحظة في حياة مليئة بالخبرات والتجارب، ثمّ فكّر فيما يحدث بالفعل على أرض الواقع، فيمن تحبهم مثلاً، وفي صحّتك، وإنجازاتك، وهكذا تستطيع ألا تَعير هذا الحدث اهتماماً أكثر مما يستحق، كما يمكنك التغلب عليه، ولتتعلم منه ألا تعود لذلك الموقف مرة أخرى.

- كلنا نخطئ، وأحياناً نضطر إلى التعامل مع زملائنا الذين يتحدّونا، كما يتعين علينا مواجهة المواقف التي نحاول تحسينها، وأحياناً ما يصعب عليك أن تكوّن رأياً حول موقفٍ ما، فقد تبدو أصغر اللحظات المحزنة وكأنّها أحزانٌ ضخمة هائلة، وقد نتجاهل الأشياء المهمّة في الحياة ونتعامل معها على أنّها مجرد أشياء صغيرة تافهة، وليس قصارى الأمر أنّك لا تستطيع رؤية الغابة كاملة من كثرة الأشجار، ولكنّك ملتصق أيضاً بتلك الأشجار ومغطّى بأوراقها، وإليك الآن ما يمكنك أن تفعله:

اصعد وارتقِ، وارتفع عالياً إلى أن تصل إلى عشرة آلاف قدم فوق مستوى سطح الأرض، ومن ثمّ تستطيع أن تكوّن منظورك للحياة، وترتّب الأشياء من خلال هذا المنظور، وسوف ترى وقتها ما الذي يحدث حقيقة في الحياة، وما الأشياء غير المهمة من مجملها. ►

المصدر: كتاب إصنع حياتك