

سبعة أسباب تغير نظرتك للحياة



أولاً: لا شيء يدوم إلى الأبد، بخلاف التغيير ذاته:

بغض النظر عن المشاعر السلبية والأحداث السيئة التي تعيشها الآن، فهي لن تستمر إلى الأبد. كل شيء له وقت محدد، واعلم أنه سينتهي لا محالة، فلا تترك نفسك فريسة لهذه المشاعر السلبية، ولكن تقبلها وتعامل معها على أنها شيء مؤقت، وأنت تختبرها، الآن، لسبب ما قد تدركه في نهاية الأمر.

ثانياً: لست وحدك:

لست وحدك الذي تواجه مواقف صعبة، أو أحداث مؤسفة في الحياة، وتذكر أن المصاعب دائماً ما تخرج أشخاصاً عظماء، مثل غاندي ونيلسون مانديلا ومارتن لوثر كينج. يمكنك أن تلوم الناس من حولك، وتكره نفسك والعالم بسبب المصاعب التي تواجهها، أو بمنتهى البساطة تقبلها وابدأ في اتباع أسلوب تفكير أكثر إيجابية تجاه الحياة.

ثالثاً: أسلوب تفكير إيجابي:

بدلاً من اعتبار الصعوبة التي تواجهها مشكلة وكارثة كبيرة موجهة إليك خصيصاً، اتبع أسلوب تفكير إيجابي، وحاول التعامل مع هذه الصعوبة، على أنها تحدٍ، يواجهك لقياس مدى قوتك، وابحث عن طرق جديدة للتعامل مع هذه الصعوبات، بدلاً من التوقع داخلها والاكتفاء بالشعور بالأسى لحالك.

رابعاً: تحكم في مصيرك:

تخيل نفسك في المستقبل، وابدأ التحرك الآن. حدد أهدافك في كل مجالات حياتك، في شغلك وفي حياتك وعلاقاتك الشخصية، أولادك وكيف تتمنى أن تراهم بعد عشرين عاماً، علاقتك بشريك أو شريكة حياتك، أين ترى نفسك في المستقبل القريب والبعيد، وابدأ الآن في الفعل. بهذه الطريقة، أنت تؤهل نفسك أن تكون شخصاً استباقياً، وليس فقط شخصاً متفاعلاً مع الأحداث المحيطة به.

مع مرور الوقت، ستكون لديك القوة الكافية للتعامل مع أي صعوبة تواجهها على أنها خطوة في سبيل تحقيق أهدافك، وليس كأنها كارثة محققة، تواجه الإنسانية الممثلة في شخصك.

خامساً: استشعر الامتنان لما تملك:

استشعر الامتنان لما تملك، بدلاً من القلق على الأشياء التي تفتقدها. هناك آخرون يصارعون للحصول على نصف ما تملك. أكتب قائمة بالأشياء التي تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك، وابدأ في شكر المولى عليها، يقول المولى عز وجل "لئن شكرتم لأزيدنكم".

سادساً: اتصل بخالقك:

في الإنسان ما هو مادي ومعنوي، ويتمثلان في الجسد والروح، ولكي يكتمل الإنسان ويشعر بالسلام الداخلي، لا بد له من تلبية احتياجات كلا القسمين. أما تلبية الاحتياجات الجسدية، فهي معلومة لدى الجميع من أكل وشرب وجماع، ولكن الاحتياجات الروحية تكمن في التواصل مع خالقك.

إن لم تسق روحك العطشى، لن تشعر أبداً بالسعادة التي تتمناها، لا يهم كم تصرف لابتغاء أحدث الأشياء وأفخمها، أو كم من الوقت قضيت مع أصدقائك ستظل دائماً روحك مفتقدة للتواصل مع خالقها.

أعط لروحك ما تتوق له ، للحصول على الصفاء النفسي والسلام الداخلي، بغض النظر عن كونك مسلماً أو مسيحياً ، داوم على الصلاة والتأمل، ولا تبخل على نفسك بممارسة رياضة المشي بانتظام.

سابعاً : أحب ذاتك:

أحب ذاتك، وكأن حياتك تعتمد على ذلك. اعلم أنك شخص مهم، ولا تنتظر الناس من حولك ليشعروك بأهميتك. لا تقلل من قدر نفسك، واعرف أنك تكون في المقام الذي تضع نفسك فيه. اعلم مميزاتك جيداً وتقبل عيوبك، عندما تبدأ في تقبل ذاتك، سوف يعاملك الناس بما تستحقه من تقدير واحترام.

لا تشاهد حياتك من خلال عيون الآخرين وآرائهم، بل اصنع حياتك بنفسك، وطور من ذاتك وإمكاناتك. وكن صبوراً ، لتطوير شخصك، لتصبح النسخة المعدلة التي تتخيلها وتتمناها سوف يتطلب منك رحلة حياة.