

النسيان ..

إن نسيان خذلان الأشخاص ،ونسيان المواقف الصعبة ،ونسيان الآلام والإحباطات ،ونسيان الإنتقادات والكلمات الجارحة ،ليس بالشئ الهين ،وليس حلاً للمشاكل ،ولا علاج لأحزانك ،لأنك لو نسيتها ستتذكرها مرة أخرى وتتألم فالذكريات المؤلمة سيتكرر التفكير فيها ،فلا تجعلها تكثر وتتراكم ،ولا تستطيع تحملها فالحل الأمثل ليس الهروب من الأزمات والمشاكل بالنسيان ،ولكن حاول أن تغير وجهة نظرك للأمور ، وأن تغير طريقة تعاملك مع الآخرين ،حتى لا تتعرض لنفس المواقف الصعبة ، اخفض سقف توقعاتك من الآخرين .

ولا تقدم التنازلات أكثر من اللازم ، لا تقلل من قيمتك ولكن حافظ على ثقتك بنفسك مع تواضعك ، خذ درس من كل موقف صعب تتعرض له ليقويك بمواجهتك له ولا تبالي من الأشخاص التي تحاول أن تعاملك بسلبية لتؤثر عليك وعلى نفسك لا تعطى فرصة لهم أن ينجحوا في إيذاءك أو جرحك وأعيد تقييم الأشخاص وتقديرهم وقدر ذاتك فانتصارك عليهم بأن تسمو بأخلاقك وترفع عن كل هذا الهراء باللامبالاة ، لا تهتم ولا تفكر بتصرفاتهم ولا تنزعج من أحاديثهم ، ولا تنهزم من طريقتهم ، الشخص العاقل الواعى هو الذى يتصرف بحكمة فى المواقف ولا يغضب بسرعة ، والشخص الواعى هو الذى لايسمح لأحد أن ينال منه ، لا تمنح الفرص لهم ، وارفع مستوى إدراكك بفهم من حولك ، وعدم إهتمامك بما يفعله معك ، وقدرتك على عدم السماح له بتكرار نفس الأسلوب والموقف ضدك ، فمن يدرك الخلل الحقيقى والأسباب وكيفية حلها ، لن ينهزم ولا يستطيع أحد أن يهزمه وينتصر عليه ، فلا تكن هشاً وحساس أكثر من اللازم تتأثر من أقل شئ ، الحياة ليست مثالية فهى مليئة بالصراعات فلا تندم على نية طيبة أو معاملة للآخرين ، احذر من المواقف وكن شجاع فى مواجهتها ، ولا تفرط فى الحساسية ، ولا تجعل المواقف الصعبة سبباً فى تحطيمك ويأسك، أنظر للحياة بنظرة إيجابية

واكتسب خبرة وتعلم من المواقف ، فهى معلم لك يعطيك دروساً تزيد من إدراكك لكل الأمور والأزمات

بعض الأشخاص تنتقدك لأنها لا تحبك ومجرد أن تقل من شأنك ، والبعض الآخر ينتقدك ويتناقش معك ويعطيك وجهة نظره ، وهذا النوع من الإنتقاد يكون إنتقاد بناء لأن هدفه تغييرك للأفضل وليس كرهاً أو حقداً ، أو ليؤثر علي نفسيتك سلبياً، وهذا يعنى أن الشخص الذى ينتقدك لمجرد أنه يظهر عيوب لك تجاهله بينما من يسعى لنصيحتك أو إرشادك للخير وهدفه نبيل لمساعدتك هو الذى تستمع لأراءه ووجهة نظره وتكتسب من خبرته ، احرص على أن تكون سليم النية وحسن الظن بالآخرين ولكن لا تجعل نيتك الصافية سبباً فى خيبات الأمل والمواقف المؤلمة نحن نتألف مع الشخص الذى يتقارب مع طباعنا ووجهات نظرنا ويقف معنا فى جميع الأوقات وخاصة الصعبة منها فى الأزمات والمواقف المؤلمة ، وننفر من الشخص الذى يكن الكراهية لنا فاحذر لا تصدر الأحكام على الأشخاص قبل أن تفكر جيداً ، فالعاطفة تغلب على التفكير بالعقل فممكن أن نندم على تعلقنا الزائد بأشخاص ، واعلم ان الحياة كلها صفعات وتحديات ، فلا تحزن ولا تضيع وقتك الثمين فى تفاصيل وتدقق فى تصرفات الآخرين تعلم التجاهل واللامبالاة على التصرفات التى لا ترضيك وركز على نفسك وحياتك وعلى الأشخاص التى تهتم بك وتقدرك ، ولا تلتفت لمن يتصيد أخطاءك ويتعامل بأسلوب سئ معك ، فالحياة أقصر من أن تقضيها فى مشاكل وعداوات ، فالعلاقات التى تبنى على التفاهم والإحترام والحوار البناء هى من أفضل العلاقات ، هى علاقات مريحة بخلاف العلاقات السامة التى تتعبك ، وفر طاقتك ولا تستهلكها وتعلم التغافل لراحتك واستثمر وقتك ولا تهدره لتعيش فى راحة

فى حكمة تقول:

لكي تدوم صحتك وعلاقاتك مع الآخرين تجاهل وتغافل حتى لو رأيت ما (يورقك ابتسم وتجاوز فليس كل شيء يستحق أن تتوقف عنده وإن رأيت أمامك حجر ارمي به خلفك وتقدم)

نعم ابتسم للحياة وتجاوز المشاكل والمواقف لراحة بالك وقلبك

يقول مصطفى محمود :

(الوجوه المبتسمة لا تعني اختفاء الأحران، بل تعني أن أصحابها قادرون

على التعامل معها، فتعامل مع مشكلاتك وعش واستمتع بحياتك).

وتعامل مع الجميع بالحب والإحترام لأن العلاقات التى تبنى على الإحترام

والتقدير تستمر للأبد

يقول نجيب محفوظ :

" الإحترام فوق كل شيء ، فوق الصداقة

وفوق القرابة وفوق الحب أيضا !!..

