

التأقلم مع الحياة..

حتى نستطيع التأقلم مع الحياة يجب علينا أن نغير نظرتنا لكل الأمور في حياتنا، لأننا لا نستطيع أن نغير الحياة بطريقة تتناسب معنا، ولكي نتحمل مرارتها يجب أن نتجاهل بعض الأمور التي تضايقتنا، ولا يعنى هذا أن تكون شخص ملون وتتلون كالهرباء ، وإنما التأقلم معناه التسلح بالأمل وعدم الإحباط واليأس، وأن نتكيف مع الظروف ونتغاضى عن الهفوات ، لا تجعل أحد يعكر عليك متعة الحياة ، فالأشخاص السلبيين ينشروا السلبية ،بينما الأشخاص الإيجابيين ينشروا السعادة والسرور، لأنهم متسامحين يغفروا الزلات ويصفحوا عن الأخطاء ،متفائلين وينثروا الحب والبهجة، وتأكد أن كثرة المصاعب ليس مبرر لليأس من الحياة ،لأن السعادة لا تأتى إلا من كثرة المعاناة ،فعليك أن تجتهد وتسعى وتعمل حتى يأتى الفرج، ولا تستسلم أمام العقبات فالحياة رحلة تمر بمحطات كثيرة ،من الحزن والفرح ،والإنسان العاقل هو الذى لا يتوقف فى محطة الحزن والألم أو الفراق ،ويجب أن يمر سريعاً، ويطيل الوقوف أمام الفرح والسعادة ،ويأخذ دروس وعبرات من المواقف الصعبة فى الحياة، لتكون عظة له ودفعة قوية للأمام لتجاوز الأحزان ،والوصول للسعادة ،وحتى لا تتراكم الأحزان فى ذاكرتك درب نفسك على النسيان ،ولا تفكر فى شئ يؤلمك ،والحياة مليئة بأشياء كثيرة تسعدنا فلا تترك نفسك فريسة للحزن ،انظر إلى الجانب المشرق المضى فى حياتنا ،والتمس الأعذار وإن كثرت ،ولا تكسروا القلوب ،وامدحوا حسنات بعض ،وابتعدوا عن ذكر العيوب والانتقاد المستمر، ما أجمل القلوب الصافية والنية الطيبة !.وامنح فرص ثانية للآخرين ،وتغافل عن الأخطاء، ما أجمل العطاء والكرم والتسامح !.واصمت من أجل راحة بالك ، السيرة الطيبة والمعاملة الحسنة تترك أثر طيب فى قلوب الآخرين ،لذلك تناسى لراحة بالك ،فالمواقف كاشفة ودروس تتلقاها فى الحياة ،فالتجاوز والتأقلم لراحتك وللحفاظ على صحتك ،مهما صادفت من الصعاب والتصادم مع الآخرين ، فلا تغضب ولا تثور وتنهار واعلم أن بكلمة تجرح قلب وتداوى قلب ،وبكلمة تخسر القلوب وبكلمة تكسب القلوب ،فانتقى كلماتك جيداً ،فإن لها أثر لا يمحي من القلوب ولا تهزم بالخيبات وخذلان الآخرين ،بل استقوى بالأزمات ،ولا تتعثر وواجه

رسائل هوجيه

الأزمات ،ولا تنسحب ،ولا تتحمل مالا تطيق ،ولا تحقق ،وتدقق ،ولا تبرر أفعالك للآخرين ،ولا تلوم نفسك ،وإفعل مايرضى ربك لتريح ضميرك ،ولا تسعى لإرضاء الآخرين ،فلن يرضوا مهما فعلت من أجلهم ،ومهما قدمت من تنازلات وتضحيات ،ولا تعيش حياتك لتكون صورة منهم ،وكن أنت ذاتك وثق بنفسك ،وطور من ذاتك ،وحقق أهدافك

(سكوتك عن ما لا يرضيك ، تنازلاتك الأولى ، تغاضيك عن ما أتعبك إخفاءك لرفضك ، تحملك ، كتمانك ، جميعها صلابة لم تؤلم أحداً سواك) من أقوال جبران خليل جبران

لا تكتم أحزان، ولا تجعلها تتراكم ،ولا تتذكر إلا الذكريات الجميلة التي تسعدك، فالحياة مليئة بالصعوبات والعثرات ولكي تتجاوزها وتعيش في سعادة لاتهتم بالتفاصيل و إعتراك بأنها دنيا وليست جنة ،واجه أزماتك ،وابحث عن حل المشاكل والخلافات ،وتأقلم ولا تتأفف وتضجر ،واستعد لتقابل الصعوبات بصدر رحب ،وتقبل إختلاف الآخرين ،قبل أن تصدم وتتفاجأ، ولكي تعتاد على الحياة بكل ما فيها من عثرات ، حاول أن تتكيف مع الظروف المحيطة بك ولا تتوقع الكثير حتى لا تحبط عندما تكتشف طباع الآخرين، ومع العشرة والتعامل ،وبالتغاضي والتفاهم تنسجم مع الآخرين ،والمودة والتقبل تتعود وتستحمل وتصبر ،والرضا يزيد راحة بالك وسعادتك ، تأقلم ولا تحزن فالحياة قصيرة ،لا تحتمل الهم والحزن ،على ما تفقده أو تمر به من مشكلات وصعوبات ، تعيش مع أمورك بهدوء ولا تضعف ،ومع قسوة الحياة، واجه الصعوبات بمرونة وتفكير ،فالحياة تجارب تستفيد منها وتكتسب خبرات ومهارات جديدة ،ومثلاً بالتحلى بالصبر وحسن العشرة بين الزوجين ،يحدث التأقلم والإنسجام مع بعض التنازلات، والبعد عن الإنتقاد ،وبالتفاهم والإحترام بين الأصدقاء ،يحدث التأقلم والإنسجام ، وبالصبر على الغربة يتأقلم المغترب، وبالتقبل للحياة الجديدة سواء الدراسة في الجامعة ،،أو في بدء الزواج بإكتساب خبرات والمرونة في التعامل ، ومرارة الفقد بالصبر ،والتعايش مع المرض وخسارة الأشخاص وعند الصدمات تتأقلم بمواجهتها

بصدر رحب وحل المشكلات ،أن تتعود وتحاول أن تتجاوز الصعوبات برغم
الضغوط النفسية والأوضاع المؤلمة وقسوة الحياة حتى لا تنطفئ وتتألم فهذا
مكسب كبير فى حياتك لأنك تعيش فى إطمئنان واستقرار وسعادة حتى لو كان
التألم مؤلم ولكنه دليل على المقاومة وعدم الإستسلام

