

اخفض سقف توقعاتك ..

لكى تعيش فى سعادة وراحة بال اخفض سقف توقعاتك لا تبحث عن المثالية وتجنب خيبات الأمل حتى لا تصدم ومثلاً تجد الزوج يعود من عمله يحتاج أن يتحدث مع زوجته عن يومه ويكون مرهق وتعبان من يوم طويل فى العمل وينتظر منها كلمة طيبة تعينه على ما فيه فلا يجد منها إهتمام وتجد الزوجة طول اليوم بين شغل البيت وطلبات الولاد وتعبت كثيراً وتوقعت من زوجها عند عودته كلمة شكر جميلة تقويها فلا تجد منه اهتمام هنا تظهر خيبة الأمل وتأتى الصدمة لكل واحد فيهم هى متوقعة منه كلمة لطيفة وهو كذلك محتاج لمن يطبب عليه ويدعمه ويدعو له بالصحة والتوفيق وأيضاً مع الأصدقاء والأهل تتوقع منهم تصرفات وتجد عكس ما توقعت فى هذه المواقف مثل الأفراح والأحزان فلا ترفع سقف توقعاتك حتى لا تتعب واقتنع وأرضى لتحقيق السعادة وراحة بالك وأيضاً إذا كان عندك طموح تريد تحقيقه لا تنتظر موافقة الجميع على فكرتك وستجد من يعارض فكرتك ورأيه مختلف عنك والجميع لن يتفقوا على رأى واحد فلا تنتظر آراء الآخرين واعمل بكل جهدك لتحقيق هدفك وطموحك وانتظر النتائج واخفض سقف توقعاتك من الآخرين حتى لا تصدم فيهم فمن ضمن أسباب غضب الشخص هو رفع سقف توقعاته فى الناس وانتظار نتائج إيجابية ولكنه يصاب بخيبة الأمل ويصدم بنتائج سلبية لذلك يجب أن تقلل توقعاتك ولا تتوقع الكثير منهم حتى تعيش مرتاح بدون مشاكل فالبعض يعانى من مضايقات الأصدقاء أو زملاء العمل أو زملاء الدراسة فيشعر باليأس والإحباط ولكن إذا واجهت العقبات التى تعترضك والمواقف الصعبة سوف تقاوم اليأس واخفض سقف توقعك فى الآخرين حتى لا تحبط وإذا كان عندك أمل فى تحقيق هدف معين ولم يتحقق فلا تترك نفسك فريسة للإحباط واليأس واجعل دائماً شعورك بالرضا والإمتنان يغلب الحزن وفكر فى أشياء أخرى فالحياة مليئة بأعمال مختلفة وركز وأسعى واجتهد لتصل إلى ما تمنيت

ويجب التأقلم والتعايش مع الظروف المحيطة حولك وتقبل الأوضاع ومحاولة
الإنسجام مع الآخرين وتقبل إختلاف الطباع حتى لا تصاب بالإحباط عند
التعامل مع الآخرين فاخفض سقف توقعاتك في ردودهم على حديثك أو أراءك
وأفكارك حتى لا تصاب باليأس من تصرفاتهم وردود أفعالهم

وثق بالله أولاً ثم ثق بنفسك وتخلص من المشاعر والأفكار السلبية وانظر
للحياة بنظرة جديدة كلها أمل وتفاؤل وابتعد عن المحبطين وركز على حياتك
وتطويرها وتنمية ذاتك وتحقيق أهدافك لتصل إلى السعادة

واستبدل الأفكار السيئة بأفكار إيجابية وابتعد عن التشاؤم لا تتوقع أسوء شئ
ولا تتوقع المزيد فتتشاءم توقع المعقول دائماً فالاعتدال في كل أمور حياتك
تساعدك على العيش في راحة وسعادة لا يوجد إنسان مثالي في كل أمور
حياته فلا تتوقع المثالية ولا تتوقع الفشل في كل أعمالك وردود أفعالك لا
إفراط ولا تفريط حاول وزن أمور حياتك وابتعد عن الشخصنة ولا تلوم نفسك
على أى شئ وتفترض إنه لو عملت كذا كان حدث كذا ولا تكبر حجم الأمور
وانظر الى الإيجابيات وتغافل عن زلات الآخرين وتقبل الأخطاء وتجاوزها
وتعلم الصبر والإلتزام بالبشاشة والإبتسامة والرضا بكل الأمور والإعتراف
بالخطأ المتسبب في الفشل في أمر معين والسعى لحله والنجاح فيه دون ملل
أو يأس ولكي لا تتعرض للصدمات اخفض سقف التوقعات وعدم المبالغة في
جميع الأمور والتوازن في حياتك

