

12 نصيحة لمواجهة الحياة



السبت 1 أكتوبر 2016 03:10 م

- 1-تبسط فى الحياة دائما:درب نفسك على اكتساب المقدرة على تجد فى الاشياء العادية متعة .مثال ذلك انتجد المتعة فى شرب كوب من الشاي فى الصباح اوقراة كتاب فى الحافلة فو طريقك الى العمل □
- 2-تجنب ترقب المتاعب :فمن اتعس النلس فئة انها لايمكن ان تتخلى فى ان ثمة نقصا او خلاا فى كيانها .
- 3-تعلم كيف تحب العمل :ان العمل ضرورة من ضرويات العيش ولكن فى وسعك ان تجعله متعة فلا تسيء الى نفسك بالنفور منه بل ان الاستمتاع به كفيلا بان يبعث فى نفسك الشعور السرور بانك تنتج شيئا نفعيا للمجتمع
- 4-اتخذ لنفسك هواية طيبة :فان ممارسة عمل متعة مثير للاهتمام فى اوقات فراغك ضرورى للشعور بالسعادة اذا ان الحاجة الى خبرة جديدة والى جهد انشائى من حاجات النفس البشرية□
- 5-تعلم القناعة:فمن الموكد ان الاستياء وعدم القناعة لايجديان شيئا فى المواقف التى لاسبيل الى تغييرها وان الاسهل والادعى الى السروران تجد عناصر الرضى بدلا من تبحث عن عوامل السخط فى الحياة اليومية .
- 6-احب الناس واشترك فى المجتمع المدنى :ففى هذه الدنيا التى يعيش فيه الناس متجاورين مختلفين نجد من افدح الاضرار ان نضم فى نفوسنا كراهية لشخص فتعود علينا هذه الكراهية بالاضرار اضعافا مضاعفه□
- 7-تعود ان تقول كل ماهو سار وبهيجة:فليس فى الحياة لحظة لا تغدو اكثر نفعا اذا شابتها فكاهة او قول سار ومن ثم فكلما دربت نفسك على المرح والابتهاج استطعت ان تتجنب القنوط والاكئاب
- 8-قابل الصدمات بان تحول الهزيمة الى انتصار :فكثير من الناس ينساقن الى المرض والاكئاب بسبب ضائقة او نكبة اذا يبدو وانها نهاية العالم فاذا شعرت انك لاتستطيع ان تغير امرا فخليق بك ات تتقبله وترضاه وان تشرع فى التفكير فى حل المشكلة بدلا من تنساق الى الاكئاب والياس□
- 9-واجه مشكلاتك بالحسم والبث:فمن الخير لك تفكر فى حل للمشكلة حتى لو ارتكبت الهفوات بدلا من ان تقتصر على استعراض المشكلة مرارا وتكرارا دون اى حل فمع اعتياد التفكير وحسم الامور لاتلبث الهفوات ان تقل□
- 10-حاول ان تجرب شيىء جديدا:من الحاجات النفسية الاولية فى كا نفس الحاجة الى تجربة جديدة حتى لتظل الحياة متوترة معمة .ومن ثم فان ارتقاب تجربة جديدة كفيلا بان ينتشل المرءويحفزه على العمل المثمر والشعور بالسعاد والبهجة .
- 11-لا تدع المزعجات تملك :ففى كل لحظة يتعرض الانسان لهوموم ومثيرات كفية بان تصيبه بالمرض والههم والاكئاب وفى هذه الحال عليك ان تعقد ابهامك وسبابتك فى شكل حلقة تحصر فيها متاعبك ومثيراتك فلا تدعها تملكك .
- 12-اجعل من لحظاتك الراهنة سعادة وانيساط:ذلك ان واجبك ان تدبر للغد ولكن لاينبغى ان تتوسع فى ذلك وتسرف وخير ضمان للمستقبل هو ان نستغل الحاضر خير استغلالوان تحسن دواما استغلال لحظتك الراهنة□