



كيف تشجع نفسك وترفع معنوياتك؟!

هل تبالغ وتهوّل في أخطائك بدرجة زائدة؟

هل تضغط على نفسك كثيراً في كل شيء تقوم به مهما كان بسيط لكي ترضى عن نفسك، أو لكسب رضا كل من حولك؟

إذن فأنت قاسٍ على نفسك، وأيضاً على الآخرين لأنك تحيل حياتك وحياة من حولك إلى المتعس نتيجة شعورك دائماً بالمحباط، وبتأنيب الضمير لأنك لا تصل دائماً إلى درجة الكمال.

والآن يجب عليك أن تغير من أسلوبك هذا في الحياة إذا كان هذا هو منهجك الدائم، حتى تشعر بالراحة والاستمتاع بحياتك، وأيضاً لكي تسعد وتشجع من حولك.

· عش حياة معتدلة: أي لا تقحم نفسك في أعمال تعرف مسبقاً أنك لن تستطيع القيام بها، ولا تجامل أحداً أو تعرض عليه أداء عمل بالنيابة عنه، ثم تجد أنه ليس لديك وقت لهذا، أو أنك تضحي براحتك وراحة أسرتك وهدوء نفسك، في سبيل إتمام وعدك. فلا تهمل نفسك أو تقسو عليها.

· انظر لنفسك نظرة إيجابية: فمثلاً إذا شعرت بتأنيب الضمير وبدأت في الحكم بقسوة على نفسك؛ بدل طريقة تفكيرك وشجع نفسك بكلمات إيجابية، وتذكر كل المواقف الطيبة التي مررت بها، والمشكلات التي استطعت اجتيازها، والأعمال التي أتممتها بنجاح. وأكد لنفسك أنك هادئ وغير متوتر الأعصاب، فنظرتك الإيجابية نحو نفسك تقضي فعلياً على الكثير من السلبيات أو النقص الذي تشعر به في حياتك.

· كن مرحاً: احرص على مصاحبة الأصدقاء الذين يتميزون بروح المرح الطيب، الراضي. ولا تحرم نفسك من قراءة الأشياء المرححة الخفيفة. اذهب في نزهة أو رحلة مع أسرتك أو مع أصدقائك وحاول التمتع بكل شيء جميل من حولك، ولا تؤنب نفسك على المضحكة المصافية التي تخرج من قلبك بتلقائية.

· نظم وقتك: احرص على ألّا تضع ساعات يومك في أشياء غير مفيدة أو أعمال لا هدف وراعتها. وفي الوقت نفسه لا تُزحم يومك بكل ما هو جاد أو بالأعمال الصعبة، أو في القراءة أو الاستذكار فقط بل احرص على أن يكون في جدولك اليومي وقت للخلوة الروحية والمصلاة ووقت للاسترخاء أو لسماع الموسيقى، أو للرياضة، أو للمشي إذا كان الجو جميلاً.

· لا تخش الأمر الجديد: أي لا تخش أن تقدم على تجربة أمر جديد أو على عمل ما لأنك لم تنجح فيه قبلاً، لا تستسلم للإخفاق ولما تجعله يؤثر في حماسك فكل شيء جديد وكل إختراع نراه الآن ونلمسه بين أيدينا، خضع لتجارب وتجارب، والكثير منها لم ينجح حتى وصل إلى الصورة التي نراها الآن. وحرص أيضاً على أن تشجع من حولك؛ فإذا سألك صديق رأيك في الإقدام على أمر ما، فشجعه مادمت ترى أن هناك فائدة ستعود عليه وأنه لن يضر نفسه أو يؤذي مشاعر الآخرين.

· لا تخجل من طلب المشورة: خذ رأي الأكبر منك سناً أو خبرة إذا كانوا قد عملوا في نفس العمل الذي تريده، أو يدرسون نفس الدراسة التي تتمنى أن تدرسها. ثم خذ قرارك - بعد ذلك - بنفسك، ولما تحمل أحداً نتيجة قراراتك، إذا لم ترض عنها، حتى تكون مقتنعاً بكل شيء تقدم عليه. واجعل مشيرك الأول الله فهو يبين ويوضح لنا الطريق التي نسلكها في حياتنا.