

1

لا تقلقك صغائر الأمور

غالباً ما نترك أنفسنا تنغمس في القلق بشأن أمور لو فحصناها عن قرب لوجدنا انها ليست في واقع الأمر على هذه الدرجة من الضخامة .. اننا نركز على المشكلات والاهتمامات الصغيرة ونضخمها .. على سبيل المثال قد يقطع شخص ما الطريق امام سيارتنا وبدلاً من عدم الاهتمام بهذا الامر نقتنع أنفسنا بأن هناك ما يبرر غضبنا وبعدها نتخيل وقوع مواجهة بيننا وبين هذا الشخص في مخيلتنا وربما يخبر الكثير منا شخصا اخر بهذه المحدثاة في وقت لاحق بدلاً من نسيانها ..

وبدلاً من ذلك لماذا لا نترك هذا السائق الآخر كي يقع له هذا الحادث في مكان اخر بعيداً عنا ؟ حاول ان تنظر بعين العطف الى هذا الشخص وتذكر مدى الألم الذي يصيب الانسان وهو على مثل هذه العجلة الشديدة وبهذه الطريقة سيكون بمقدورنا الحفاظ على شعورنا بالارتياح وتجنب أخذ مشكلات الآخرين بصورة شخصية.

هناك العديد من الامثلة المشابهة عن صغائر الامور التي تحدث كل يوم في حياتنا سواء كان ذلك الوقوف في طابور او الاستماع الى نقد غير عادل او القيام بالجزء الاكبر من العمل .. ان تعلمنا عدم القلق بشأن صغائر الامور فسوف يكون له فوائده العظيمة فالكثيرون يستنفذون قدراً ضخماً من طاقتهم في القلق بشأن صغائر الامور حتى انهم يبتعدون عن سحر وجمال الحياة .. وعندما تلتزم بالعمل على تحقيق هذا الهدف فسوف تجد ان لديك طاقة اكبر بكثير كي تصبح انساناً اكثر رقة وعطفاً .

2

التصالح مع العيوب

لم اصادف حتى الان هذا الشخص الذي يدعو الى الكمال المطلق ينعم في الوقت نفسه بحياة مليئة بالطمأنينة الداخلية .. ان الحاجه للوصول الى الكمال تتصادم مع الرغبة في تحقيق السكينة الداخلية ففي