أيها الشاب: كُن صديقاً

◄إنّ الأصدقاء ينتابهم نفس الشعور بسرعة التأثر.
إنّ الناس غالباً ما يصبحون أصدقاء عندما يعانون معاً موقفاً عصيباً.

إنّ الناس يصبحون أصدقاء لأنّهم يتقاسمون نفس الخسائر، ونفس المخاطر، لأنّ الخوف يجعل الناس على درجة من الترابط والتقارب.

إنّها الحقيقة التي يسهل استيعابها. إنّ الإنسان قد يكون جريئاً أو هياباً في مواجهة الخطر.

فعندما يتعاظم الخوف، فإنّ طبائع الناس تتجلى واضحة للعيان.

إنّك عندما تعقد صداقات، سوف تختار هؤلاء ممن تستطيع أن تتفهم ردود أفعالهم العاطفية والانفعالية، والذين تبدو لك مشاعرهم وعواطفهم صادقة لا يشوبها أي زيف.

إذا لم تكن واثقاً من نفسك، فقد تنبذ صداقاتك التي كونتها أثناء مرورك بإحدى الشدائد لأنها تذكرك بضعفك أو الرعب الذي كنت تشعر به حينئذ.

عليك أن تعرف أنّ صداقاتك تجعل منك شخصاً حساساً، وتعد دليلاً على كونك إنساناً.

في الصداقة الحقيقة، ليس هناك ما يدفعك لأن تختبئ. كذلك لا يوجد مكان يمكن أن تختبئ فيه.

إنّني أراعي مشاعر أصدقائي. إنني أسمع نفسي من خلال أصدقائي، إنني أمنح أصدقائي الفرصة كي يسمعوني. كذلك أوجد شيئاً في حياتك تدين له بالعرفان.

باستطاعتك أن تخلق من موضوع هامشي قضية كبيرة.

ربما سيكون جدالك صحيحاً في إحدى مراحله، ولكن ثق أنّ المنطق السلبي لا يظل صامداً على المدى البعيد.

إنّ المنطق السلبي غالباً ما يكون زائفاً، حتى وإن كان باستطاعتك دائماً أن تبرهن على وجود شيء سيّئ يحدث لك دائماً.

إنّ رؤية هذا الشيء الجيد تتطلب منك قليلاً من العناء كي تراه عندما تكون مركزاً على الجانب السلبي فقط.

إنّ العالم ليس مكاناً جميلاً، وكذلك ليس مكاناً سيئاً. إنّه مكان مُحايد في أفضل الأحوال.

إنك تختلق الحالة التي تمليها عليك آلامك التي لم تجد حلاً لها.

فعندما تكون خائفاً، تجد كلّ الأشياء حولك مُخيفة.

وعندما تكون مجروحاً، فإنك لا ترى سوى المعاناة واليأس.

وعندما تكون غاضباً، فإنك ترى المؤامرات والأعداء يتربصون بك في كلّ مكان.

وعندما تشعر بالذنب، فإنك تبحث بنفسك عن الإحباط وتقبله على أنّه العقاب الذي تستحقه، ومن ثمّ تفقد رغبتك في التقدم.

بالطبع إنّ هناك شيئاً جيداً يعقّلك أثناء مرورك بكلّ تلك السلبيات.

حاول أن تجد ذلك الشيء الجيد.

اشعر بالامتنان لمن قادك إلى إيجاده.

إن بحثك عن هذه الأشياء الجيدة هو أعظم شيء جيد ستجده.

إنني أشعر بالامتنان للموسيقى.

إنني أشعر بالامتنان للنجوم.

إنني أشكر الأزهار.

إن وجودي هو هديتي.►

المصدر: كتاب إستمتع بحياتك وعش سعيداً