

الاستياء مثل السم

الكاتب



شيماء المرزوقي

جاء في ورقة بحثية نشرت في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو لبروفيسور علم النفس كريستين هاريس وطالب الدراسات العليا نيكول هينجر «أن أكثر من ثلاثة أرباع الناس يشعرون بالغيرة، وبالنسبة للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 30 عاماً فإن هذا الرقم يبلغ حوالي 80%». هذه الدراسة ليست بعيدة جداً عن واقع النفس البشرية، وهي تقدم صورة البعض قد يرى أنها غير صحيحة.

وبغض النظر عن تلك الدراسة وما تضمنته من أرقام، فإن الكثير من المشاكل الحياتية التي تواجهها هي نتاج للغيرة والحسد، وأيضاً للكراهية. دون شك أن البعض يعتقد أن نجاح الآخر يعني خسارتهم فرصهم، وهذا النوع من التفكير يزيد من احتمالية الشعور بالاستياء والمرارة.

ما يهمنا هنا هو أن نسأل أنفسنا: هل نحن من هذه الفئة التي تشعر بالحزن والألم، عندما ترى أن أحدهم أفضل مكانة سواء من الناحية الوظيفية أو المالية أو نحوها؟ نعم، يوجد حزن عندما نخفق في الحصول على المركز الأول في مسابقة ما، أو عندما نتعثر دراسياً ولا نحقق ترتيباً متقدماً من العشرة الأوائل، أو عندما نقدم مشروعاً ما ولا يجد القبول، بينما طرف آخر تميز وكان مشروعه أفضل. هذا واقع، وهو حزن إيجابي ومفيد، لأنه يدفع بك نحو النجاح والتقدم ونحو التميز وبذل المزيد من الجهد والتعب. أما الحسد والبغض، وكراهية تفوق وفوز الآخرين، فتعتبر مشاعر مدمرة، لأنها مشاعر تستنزف الطاقة وتعطي صورة خاطئة عن التنافس الإيجابي، بل من يحسد ويكره بسبب ما يحصل عليه الآخرون من تفوق وتميز، يبدأ في العادة بوضع المبررات ويسوق أسباب عدم تمكنه من العمل وبذل الجهد مثل أولئك الذين تفوقوا وفازوا، ثم ينتقل إلى مرحلة إلقاء التهم غير الصحيحة، كحصول الناجح على البعض من المميزات والتسهيلات.

والمشكلة التي تحدث هنا أن مشاعر الاستياء من نجاح وتفوق الآخرين تنعكس سلباً، وتؤثر على صاحب هذه المشاعر، وكما قال السياسي الجنوب إفريقي نيلسون مانديلا: «الاستياء مثل شرب السم ثم الأمل في أن يقتل أعداءك».

احتضن استحقاقاتك، واعمل على تحقيق النجاح من أجل الفرح والرضا الشخصي، وليس بسبب ما تريد أن يعتقد
الناس.

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024