

الأوقات الصعبة وراحة البال

الكاتب



شيماء المرزوقي

خطأ شائع يقع فيه الكثير من الناس، عند الاعتقاد بأنه من الطبيعي أن تكون الحياة كما يتوقعها أحدهم، وبالتالي عدم توقع التحديات والصعوبات والأوقات العصيبة، أو أنه في معزل عن وقوع أحداث محزنة، هذا التسليم التام والمتواصل والمستمر، بأن كل شيء مثالي وكامل، تجعل الاصطدام بالواقع أكثر حدة؛ بل أكثر تأثراً وألماً.

الطبيعة البشرية تميل لنسيان الأوقات القاسية؛ بل أن التفاؤل من الجوانب التي حث عليها ديننا الحنيف، ورسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم، كان يحب الفأل. وهنا يجب أن نفرق بين حالة الفهم لواقعك الحياتي، وفهم مسيرة هذه الحياة، والتفاؤل بالخير والسعادة. أسوق مثلاً للتوضيح، عندما تكون مهملًا لدروسك وغير مجتهد، ثم تدخل لأداء اختبار دراسي، فإن النتيجة المتوقعة هي عدم النجاح، هنا لا مجال للتفاؤل أو لتوجيه رسائل إيجابية لنفسك، فأنت ستحصل النتيجة التي تستحقها، الحال نفسه مع المزارع، عندما يهمل وقت وضع البذور ولا يلتزم بوضع السماد ولا السقي، ونحوها، فإنه من غير المتوقع أن تكون ثمار مزرعته هذا العام وفيرة، وبالتالي لا دخل للتفاؤل ولا للإيجابية ولا للاستبشار، فالحصاد متوقع وفقاً لما عمله وما قدمه طوال الفترة الماضية.

ومن هنا يجب أن نضع فوارق جوهرية بين التوقع الإيجابي والسلبي، وأيضاً نعرف متى نستبشر ونتفاءل. لكن الجانب المهم الذي يجب فهمه في هذا السياق، هو فهم مسيرة حياتنا وما تضمه بين جنباتها من أحداث وصعوبات وتحديات لا تخفى على أحد، عندما نفهم هذا العمق ونكون على وعي تام به، فنحن نحتمي أنفسنا من حالة تقلب المزاج، وأقصد الغضب أو الحزن، أو الألم، هناك من يعبر عن حالة الحزن بالغضب... وكما يقول لاعب كرة السلة الأمريكي ليون براون: «لن يزول الألم بالغضب؛ بل يزول عندما تتعلم تقبل تحديات الحياة برشاقة وسهولة». الذي نحن في حاجة ماسة إليه، هو فهم الحياة، فهم تنوعها وتقلباتها، وفي اللحظة نفسها العمل والسعي، ثم التفاؤل والاستبشار بتحقيق نتائج طيبة، لا تؤذي نفسك بجهل متطلبات الحياة، وفهم أهمية القيام بتحقيق هذه المتطلبات بجدية وفي وقتها، هذه لن تجنبك المشاعر الحزينة والكآبة والألم، وحسب؛ بل ستمنحك التفوق والنجاح والتميز، والأهم راحة البال

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024