الخليج

الرأي, زوايا, إضاءات

15 يونيو 2022 00:02 صباحا

احزن لكن لا تؤثر في مستقبلك

الكاتب

شيماء المرزوقي

جميعنا لدينا ذكريات سعيدة وأخرى مؤلمة. هذه طبيعة الحياة التي نعيشها، فلا يدوم فيها الفرح ولا الحزن، وليس من المقدر أن نعيشها في سعادة دائمة، لأن هناك ما يعكر الصفو بين وقت وآخر، لذا يصح القول إن معظم الناس تمر بهم مشاعر من السلبية والحزن والألم، البعض منهم يحسن التعامل مع تلك المشاعر السلبية التي تمر به، لكن هناك من لا يتأقلم بالشكل الكافي، حيث يخزن الألم في أعماقه، ويخزنه في عقله الباطن، ولا يدرك ذلك. وقد تبقى هذه الطاقة السلبية المدفونة في الأعماق لفترة من الوقت خامدة، ولكن في النهاية تظهر مرة أخرى، ويكون وقعها سيئاً وتؤثر في المكتسبات التي تحققت أو على الاستقرار الحياتي والمنجزات التي تم حصدها.

كثير من الناس لديهم جروح من الماضي، ولكن السؤال المهم: هل تم العمل على علاج هذه الجروح؟ الشفاء من الماضي وآلامه مرتبط بشكل حيوي بالمستقبل المزدهر والإيجابي، لذا فإن أول ما يجب أن يدركه الجميع أنهم لن يستطيعوا التوجه نحو المستقبل الجميل الواعد، وهم مثقلون بتركات الماضي وآلامه. خذ وقتك في التفكير في ماضيك، خذ يوماً أو أسبوعاً أو الوقت الذي تحتاج إليه، فإن كانت هناك مواقف حدثت منذ زمن طويل، وما زلت تشعر بالألم أو الغضب بسببها، أو تشعر بأنك ضحية للانتقاد، أو الإهمال، أو الإساءة، فإن الحل يكمن بترك تلك المشاعر السلبية تظهر، حتى تتمكن من إلقاء نظرة صادقة عليها، وتقوم بمواجهتها لتضميد جراحك وتحرر نفسك.

لا تجعل من نفسك ضحية، إن كان تلبس بك دور الضحية، فاعلم أنك تحرم نفسك من العيش برفاه وسعادة وانطلاق نحو المستقبل الواعد. ما حدث قبل خمس سنوات، أو عشر سنوات، أو حتى بالأمس، قد حدث وانتهى، لا تتوقف عن التطلع للمستقبل، ولا تعلق نفسك في مكان وزمن انتهى، بسبب ذلك الموقف أو ذلك الحدث. الخيار بيدك سواء بدفن تلك المشاعر السلبية بنفسك، أو احتضانها وتحويرها، وأن تسمح لها بالتأثير فيك وتقويض حياتك أو التقليل من فرصك في النجاح والتفوق.

يقول المؤلف ومدرب التنمية الذاتية الكندي روبن شارما: «توقف عن كونك أسيراً في ماضيك، كن مهندس مستقبلك».
.لنتذكر جميعاً أن علاج الماضي هو الطريق إلى مستقبل سعيد وإيجابي

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©