

## بادر باكتشاف نفسك

الكاتب



شيماء المرزوقي

جميعنا نعلم أن الكمال أمر مستحيل، وأن السعي نحوه، فضيلة للإنجاز وتحقيق النجاح، لكن لا أحد منا يتصف بالكمال أو هو تام المعرفة والعمل. ومن الطبيعة البشرية الخطأ؛ بل إن الوقوع في الهفوات، يعد جزءاً من مسيرتنا ومن تعلمنا، فالكمال صفة من صفات الله، سبحانه وتعالى، وهذا التسليم وهذه المعرفة مفيدة، حتى نتعلم فضيلة القناعة، التي تقود نحو التعلم والتسامح، التعلم من تلك الأخطاء، والتسامح بتجاوزها، وعدم الوقوف عندها، وكأنها مصائب لا علاج لها. وتسليمنا بعدم الكمال، ومعرفة إمكاناتنا، وأنها نتعلم ونخطئ، لا تتنافى مع السعي للنجاح، ولا مع الركض في أروقة التعليم والمعرفة، وأيضاً لا تصطدم بواقعنا الذي يدفع بنا نحو التطوير والتطور المستمر. ولعل هذا يقودنا نحو سلوك خطأ، يقع فيه بعض الناس، وهو الشعور بالذنب، ونقد الذات، عند الإخفاق أو في حال عدم الإنجاز، وهنا يجب أن نتذكر حقيقة بديهية؛ وهي أننا غير آليين، نحن بشر وطبيعتنا النفسية، تجعلنا بحاجة إلى أوقات للراحة والتأمل، أو حتى عدم القيام بأي شيء، وهو ما أعده أمراً، سيساعدك على الإنجاز لاحقاً، هذا ما نسميه الإجازة، وهي ليست رفاهية؛ بل حاجة. إحدى العادات التي تبقي الشخص عالقاً في واقع الفشل، هي الشفقة المستمرة على الذات، من المؤكد أن هناك أوقاتاً صعبة، وظروفاً قد يعجز الإنسان عن التعبير عن مدى سلبيتها، لكن الشفقة المستمرة على الذات، وإقامة طقوس الاكتئاب لفترات طويلة، وجعلها روتيناً، لن تصلح الأمور. مما لا شك فيه، أن هناك سلوكيات عدة نمارسها بشكل روتيني واعتيادي، على الرغم من كونها غير صحية، وهي ليست سوى أمثلة لبعض السلوكيات الأكثر شيوعاً، والتي يمكن ملاحظة العديد ممن يقعون فيها؛ لذا بادر باكتشاف نفسك، ومعرفة ما الذي يجب إصلاحه، وتأكد أن هذا دورك ومسؤوليتك، يقول الفنان والكاتب المسرحي ألكسندر بوشكين: «أحسن التغييرات وأبقاها، هي التي يرجع الأمر فيها إلى تحسن الأخلاق والعادات، لا إلى هزة عنيفة أو ثورة جامحة»، لأن العادات، أمور نقوم بها يومياً، قد نعتقد أنها صغيرة، لكنها بعد مضي بعض الوقت تصنع التأثير الكبير في حياتنا، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نحرص بأن تكون عاداتنا أكثر إيجابية وصحة.

[Shaima.author@hotmail.com](mailto:Shaima.author@hotmail.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.