

لا تنغمس بالتركيز

الكاتب



حصّة سيف

في وسط انشغالات الحياة، قد تمر عليك ظروف تجعلك تمعن التركيز فيها وتغوص في أعماقها وتأخذك الى تفرعات أنت في غنى عنها، وتنجو منها فقط حين تصرف تركيزك عنها، وتوازن وتوزع اهتمامك بين كل الشؤون التي تهتم بها في محيطك.

فإذا زاد تركيزك على موضوع معين، أو علاقة معينة أو حتى مرض يصيبك، تأكد أن تركيزك يزيد الوضع سوءاً، وانتباهك لتركيزك هو أولى خطوات علاج المشكلة من أساسها، فلا تجعل نفسك مصدراً للداء، وبيدك الدواء بعد فضل الله تعالى عليك.

أما طرقتك وتبرير تركيزك بالإلمام بالموضوع المركز فيه من جميع جوانبه، قد لا يفلح التبرير كثيراً، خاصة إذا كان في وقت قصير، فقد تضيق عليك المسألة وهي واسعة وقد تتناسى الأمور الأهم أو لا تنتبه لها في الوقت نفسه وهي أساس الحل، فكن حذراً واسترخ وخذ نفساً عميقاً واجلس مع نفسك جلسة محاسبة مع الورقة والقلم واكتب كل ما يشغل بالك وفوض أمرك لله تعالى.

فانشغال البال يجعل عقلك في تفكير مستمر، وترهق جسمك، وتقل عدد ساعات نومك، وقد تنسد نفسك عن الأكل، وينتابك المرض، وكل ذلك من آثار التركيز الزائد وانشغال التفكير في الموضوع المحدد، وقد تمر السنوات بعدها وتجد الأمر كله يسيراً وهيناً وأنت الوحيد الذي ضخمته وجعلت منه أكبر مشكلة تواجه الخلق، فيسر ولا تعسر.

وقد ترى نفسك وأنت منغمس بالتفكير، قد قطعت علاقاتك مع محيطك، وانفصلت عن عالمك الخارجي، وتوترت طبيعة علاقتك بالمقربين منك، وتتوهم أموراً أكبر والأسباب واهية، وما عليك إلا أن تهدئ من روعك، وترى الحياة بحب، وسيقبل عليك كل ما يسعد بالك، ويريح نفسك، وقد قيل «تفاؤلوا بالخير تجدوه» ورسولنا الكريم محمد عليه الصلاة والسلام كان يعجبه الفأل الحسن، والله عز وجل يقول «أنا عند ظن عبدي بي».

فاسترح وتوكل على المولى عز وجل، واعلم أن الأمر كله لله تعالى، ووازن بين انشغالات الحياة، فلنفسك عليك حق،

وكن مثلاً يحتذى به خاصة إذا مررت بتك الظروف التي تجعلك تركز فيها، التقط أنفاسك فوراً، وأرهم مدى مقدار جسارتك وحكمتك، وستمر كل الظروف وتبقى بصحتك وعافيتك، وأنت الفائز الأول حينها
hissasaif@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.