

كلمة العدد

تفاءلوا بالخير تجدوه



بقلم:
د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

بالحيوية والنشاط والحماس الى درجة لم نكن نتوقعها . لا شك أننا نختار لأنفسنا الأسلوب الذي يشكل حياتنا، وما ينطوي عليه من شعور بالسعادة، وموقفنا من مختلف الأزمان والمشاكل التي تواجهنا من يوم إلى آخر هل ندعها تتغلب علينا؟ أم نحاول نحن أن نتغلب عليها ؟

الحقيقة أن التفاءل يملأنا بشحنة عظيمة من الحماس والقدره على الابتكار والتفكير الخلاق....

والملاحظات التالية تساعد في تقوية حس التفاءل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة وبعدم أكبر:

١- حارب الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير في المشاكل بل ابعدها قدر الإمكان عن تفكيرك و حاول دوما التفكير بالأمر الإيجابية.

٢- حاول تعليم نفسك دروسا في التفاءل وحاول دائما تقييم تجاربك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تضاف لحياتك وأنها دروس تعلمت منها أن تكون أكثر صلابة.

٣- حدد أهدافا منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جدا فإن احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلبا على نفسك. قم بوضع أهداف ممكنة لأنك كلما حققت هدفا زاد ذلك من تفاءلك. ليس هنا المقصود ألا تتطلع لإنجازات كبيرة بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكنا.

٤- كف عن المبالغة ولا تبالغ في وصف المشكلة التي تواجهها بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

بعض الأمور التي تساهم في تحسين المزاج النفسي:

- حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتمد على نمط معين في الحياة.
- حاول عمل شيء يدفعك إلى التحدي ، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.
- حاول من وقت لآخر عمل شيء مختلف عن روتين حياتك لكي تكسر الملل.
- حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك الفرصة لان ذلك يفتح أمامك آفاقا جديدة
- حاول أن تبسم أكثر، لأن ذلك سينعكس على نفسك.
- حاول أن تستمتع بما بين يديك بدلا من النظر إلى ما بيد الآخرين

الطريق .. لأن التفاءل يدفع بالإنسان نحو العطاء نحو التقدم نحو النجاح .. إن التفاءل يعني الأمل والإيجابية .. يعني كل ما في قائمة الخير من ألفاظ تنطق بمفهوم التفاءل .

والتفاءل لكي يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح .. لابد أن يقترن بالجدية وبالعمل الدؤوب وبمزيد من السعي والفعالية.

أخي الحبيب:

تفاءل فرغم وجود الشر هناك الخير .. تفاءل فرغم وجود المشاكل هناك الحل .. تفاءل فرغم وجود الفشل هناك النجاح .. تفاءل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل.

والتفاءل هو الحياة، وعند الترمذي وابن خزيمة عن أبي سعيد أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تَكْفُرُ لِلْسَّانِ فَنَقُولُ اتَّقِ اللَّهَ فَإِنَّا إِنَّمَا نَعْنِي بِكَ فَإِنْ اسْتَقَمَّتْ أَسْتَقَمَّتْ وَإِنْ اعْوَجَّجَتْ اعْوَجَّجَتْ.

وهذا الحديث الشريف نص في أثر الكلمة واللسان والتفاءل اللفظي على حياة الإنسان؛ ومن هنا يصح أن نقول: ما نقوله نكونه وما نريد أن نكونه فعليك أن تقول على لسانك.

فالذين يريدون أن يعيشوا حياة طيبة ناجحة سعيدة: عليهم أن يجروا هذا على ألسنتهم ليكون عادة لفظية .

والنبي صلى الله عليه وسلم كان يتفاءل باللغة وألفاظها الجميلة: جاء إلى المدينة وهم يسمونها يثرب وهو اسم لا يخلو من إيجابيات سلبية: فسمها النبي صلى الله عليه وسلم "طابة" أو "طيبة" من الطيب والخير.

والتفاءل نعم بحياة جميلة والتفاءل هو توقع الخير وهو الكلمة الطيبة تجري على لسان الإنسان.

لقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم و هو أسوتنا الحسنة رفيق بكل من حوله تسبق ابتسامته قوله ودودا مع عياله وهو القائل : خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي وكان يمزح مع الصحابة وليس معنى التفاءل هو محاولة رؤية الجانب المشرق فقط من الحياة ؟ فإن أحاسيس الألم والخوف والتردد والأسف والشك مألوفة لدى المتأمل . مثلها مثل مشاعر الفرح والبهجة والسعادة والرغبة في التمتع بالحياة.

والطريقة الخاصة في معالجة المشاكل والأزمات سواء كانت في محيط العمل، أو الأسرة ، هي التي تميز الشخص ذا النظرة المتفائلة عن ذلك الشخص الذي لا يعرف كيف يتصرف ، إن موقفنا تجاه هذه المشكلات هو في الواقع أكثر أهمية مما نظن ، فإن المتأمل أيضا يواجه أزمات ومواقف عصيبة من وقت لآخر ، ولكنه لا يسمح لنفسه بالانغماس في الشعور بالحسرة والأسى ولا يؤثر تأثيرا سلبيا على غيره من الأشخاص، كما أنه لا ينتظر من الآخرين أن يتقدموا لمساعدته أو يسارعوا إلى حل مشاكله ، فإنه هو الذي يثير في نفسه روح النشاط و القوة الإيجابية . وإذا كانت أفكارنا مركزة دائما على دواعي القلق والاضطراب والعوامل السلبية فإننا بهذا نقتل روح الحماس في أنفسنا ، ونقضي على نشاطنا وحيويتنا ، إذ أن الشخص الذي لا يكف عن الشكوى والتذمر والضجر بكل شيء، يسمم نفسه ومعيشتة .

عندما نتخلى عن هذه السلبية ، ونجعل أفكارنا إيجابية فإننا نجني من وراء ذلك فائدة كبيرة ونمتلئ

بعد مرور عامين على ثورة ٢٥ يناير العظيمة شعر المصريون بالإحباط لأنهم لم يجنوا من الثورة إلا المتاعب والصعاب والإحباط وبدأ الناس يفقدون الأمل في استقرار الأحوال الاقتصادية والأمنية في البلاد بعد أن كانوا ينشدون التقدم والرخاء والاستقرار بعد أن ثاروا وتخلصوا من النظام السابق الفاسد الذي دمر في الناس روح الأمل وأشاع فيهم الشعور باليأس والإحباط.

لقد نجح اعداء الثورة بواسطة الإعلام المأجور والفضائيات التي يديرها أزام النظام السابق في فرض صورة قاتمة من التشاؤم على الشعب المصري وروح من اللامبالاة وذلك بالمبالغة في اظهار السلبيات والتركيز عليها والمبالغة في اظهار أعداد المتظاهرين في الشوارع وكأنهم جموع الشعب المصري وهم لا يتعدون المئات وعدم اظهار أى إيجابيات في حياتنا وكأن الحرية التي استطاع الشعب الوصول اليها بالعرف والدم لا قيمة لها حتى شاع بين البعض من الناس روح التشاؤم والإحباط والتخوين والاختلاف بين أبناء الوطن وجرى على ألسنة الناس كلمات اليأس حتى أصبح البعض منهم يمتنى عودة النظام السابق بما فيه من فساد وانحراف وديكتاتورية.

نحن لا نذكر أن لدينا مشاكل، ولكن المهم هو ما يتم حاليا من وضع رؤية كلية شاملة لحل هذه المشاكل على أكثر من مرحلة.. تبدأ باحتواء المشاكل ثم تطبيق حلول متوسطة المدى ثم حلول طويلة المدى لتصحيح الأوضاع في مصر.

أن حرية الإعلام من مكتسبات ثورة ٢٥ يناير، إلا أن تركيز بعض وسائل الإعلام على بعض القضايا دون غيرها يعطي صورة معينة لداخل وخارج مصر.. والصورة التي يتم تناولها غير كاملة وهناك أبعادا أخرى لا يتم التركيز عليها بالقدر الكافي وجزءا من الصورة المنقولة عن مصر - عبر وسائل الإعلام - لا تخلو الأمور ولكنها تركز على موضوعات بعينها مثل ● انتشار العنف الذي يتواجد ولكن في مناطق محدودة وليس على مستوى مصر مما يؤدي الى شعور افراد الشعب بالقلق والإحباط والتشاؤم مما يحمله المستقبل.

إن اشاعة روح التفاءل بين الناس وحثهم على العودة للعمل والثقة بنصر الله هو واجب ديني على الجميع القيام به من أجل العودة للنهوض بالبلاد والعباد.

هل نسينا قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وإن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن» .

والتفاءل من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة .. فالتفاءل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط والعمل .. وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح .. ويعتبر التفاءل تعبيرا صادقا عن الرؤية الإيجابية للحياة.. فالمتأمل ينظر للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل وأيضا للماضي حيث الدروس والعبر .. ورغم كل التحديات والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة .. فإنه لا بد وأن ينتصر الأمل على اليأس والتفاءل على التشاؤم والرجاء على القنوط .. تماما كانتصار الشمس على الظلام !!!

(تفاءلوا بالخير تجدوه)

.. ما أروعها من كلمة وما أعظمها من عبارة .. إنها كلمة تلخص نتائج التفاءل .. فالمتأمل بالخير لا بد وأن يجده في نهاية