عام جديد .. مشاعر جديدة .. لنتفاءل

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 3 يناير 2021

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

سنة مضت بكل ما فيها من إرهاق نفسي وجسدي وفكري، الكثيرون منا عجزوا حتى عن قراءة كتاب، بعضنا ركن نفسه في البيت ربما خوفًا من الوباء، العديد من البيوت في الوطن العربي حدث فيها شرخ بسبب الخوف والرهبة، وربما بسبب التقارب الذي لم يكن يحدث في الأزمنة الماضية، فعندما تقاربنا وجدنا أننا لا نطيق بعضنا البعض، وعلى عكس من ذلك فقد وجد آخرون الهدوء والسكينة عند اللجوء إلى المنزل والعائلة.

بعضنا استفاد من هذه السنة واعتبرها منحة، فاقترب من أهله وزوجه وأولاده، وبعضنا استفاد من وضعية العمل أو التعليم عن بُعد، فالعديد منا كان يعمل وهو في البيت بالقرب من أطفاله، وبعضنا كان يتعلم عن بُعد تحت إشراف والديه مباشرة، فعرف الوالدان المستوى التعليمي لأولادهما وبناتهما، وعرفا كل هذا الجهد الذي يقع على المعلمين والمدارس.

في هذه السنة عرفنا القيمة الحقيقية لأنفسنا وأهلنا وأحبائنا، عرفنا القيمة الحقيقية لأوطاننا وما الذي يمكن أن تفعله الحكومات من أجل مواطنيها، وشاهدنا كيف انقسمت حكومات العالم، فحكومتنا احتضنت

واهتمت بمواطنيها وبكل التفاصيل كما يهتم الأب بأولاده، وحكومات أخرى تبنت مناعة القطيع ولم تهتم فتركت المواطن يعاني بنفسه ويفكر بنفسه ويحافظ على نفسه من غير أن تتوافر له أي نوع من الوقاية أو التوعية أو أي شيء.

في هذه السنة عرفنا من يهتم بنا ومن لا يهتم، من يتصل بنا ليسأل عنا على الرغم من التباعد الاجتماعي ومن لا يهتم ولا يسأل، عرفنا كيف تدار الأزمات، وما الفيروس، وماذا يمكن أن يفعل الأطباء بالمقارنة بأبطال التواصل الاجتماعي الذي قبعوا في بيوتهم خوفًا فوجدنا أننا يمكن أن نستغني عنهم ولكننا لا نستطيع أن نستغني عن الأطباء والشرطة ورجال الدفاع المدني، تعلمنا كيف أن الإنسان هذا المتكبر يمكن أن يكون صفرًا على الشمال أمام أصغر مخلوقات اللّه سبحانه فما بالنا وهذا الإنسان يتكبر على اللّه تعالى ؟

في هذه السنة وعلى الرغم من قساوتها تعلمنا أن نحب مجتمعنا وأصدقاءنا وأهلنا، وعلى الرغم من كل ذلك فقد فقدنا في هذا العام العديد من الناس الذين نحبهم، سواء بسبب الجائحة أو بأسباب أخرى، إلا أنهم غادروا الحياة، ونحن إذ نغادر هذا العام فإننا نستذكرهم بكل حب وشغف.

يقول تعالى في سورة الطلاق – الآية 1 (... لا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا)، و(لعل) – كما يشير علماء اللغة العربية – تفيد التوقُّع والترجِّي في الأمر المحبوب، والإشفاق من المكروه.

ولعل اللّه جعل لنا هذه السنة سنة اختبار وسنة مجدبة وكذلك فهي سنة فيها رحمة وسنة فيها تضافر الجهود والمودة، سنة تعلمنا منها الكثير.

وربما من حكمته تعالى أنه تم اكتشاف اللقاح الواقي في نهاية هذه السنة، لتتركنا هذه السنة بكل تلك المعاناة التي عشناها وعاشها أبناؤنا وأحباؤنا ونحن نشم رائحة السعادة والانفراج والعافية.

لعل اللّه سبحانه يُريدُنا أن نستشعر رحمته قبل عذابه، لعله سبحانه يُريُدنا أن نفهم نواميس هذا الكون، يُريدُنا أن نعرف كم هو رحيم، فكان بمقدوره سبحانه أن يفني البشرية كلها بهذا الفيروس الصغير جداً، إلا أنه لحكمة يعلمها هو سبحانه مهد لاكتشاف اللقاح في فترة زمنية يمكن أن تُعد قياسية في علم الكائنات الدقيقة وعلم المناعة.

لعل كل هذا يدفعنا بكل أمل وتفاؤل إلى أن ندخل العام الجديد ونحن نستشعر كل تلك الدروس التي مرت علينا في السنة الماضية، وأن نستشعر أن هذا صوت رحمته فما بالنا بعذابه ؟ ففي الأثر قيل: كَانَ عُمَرُ بْنُ عبدالْعَزِيزِ فِي سَفَرٍ مَعَ سُلَيْمَانَ بْنَ عبدالْمَلِكِ، فَأَصَابَتْهُمُ السَّمَاءُ بِرَعْدٍ وَبَرْقٍ وَظُلْمَةٍ وَرِيحٍ شَدِيدَةٍ حَتَّى فَزِعُوا لِذَلِكَ، وَجَعَلَ عُمَرُ بْنُ عبدالْعَزِيزِ يَضْحَكُ، فَقَالَ لَهُ سُلَيْمَانُ: مَا ضَحِكُكَ يَا عُمَرُ ؟ أَمَا تَرَى مَا نَحْنُ فِيهِ ؟ قَالَ لَهُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، هَذَا آثَارُ رَحْمَتِهِ فِيهِ شَدَائِدُ كَمَا تَرَى، فَكَيْفَ بِآثَارِ سَخَطِهِ وَغَضَبِهِ ؟

واليوم لنتفاءل، ولنخطط للحياة المستقبلية، ولنستفد ونتعلم من كل ما جرى، ولكن كيف نتفاءل في كل هذه الظروف على الرغم من أن كل التوقعات تشير إلى أن الجائحة ربما ستستمر معنا عدة أشهر ؟ لنحاول أن نتفاءل، ولنتعلم كيف نتفاءل، ولنلخص بعض الطرق التي تساعدنا على التفاؤل.

كيف نتفاءل، وهذه السنة مجدبة ؟

1- **تفاءلوا بالخير**: في الأثر ورد هذا القول (تفاءلوا بالخير تجدوه)، يقول الشيخ ابن باز رحمه اللّه «الفأل كما تقدم أن يسمع كلمة طيبة فيسر بها ويمشي في حاجته ولا ترده عن حاجته، كإنسان يطلب ضالة يسمع إنسانا يقول: يا واجد، أو يا ناجح، فيفرح بذلك، أو مريض يسمعه يقول: يا معافى، أو يا مشفى، أو ما أشبه ذلك فيفرح بذلك ولا يرده عن حاجته وما أشبه ذلك».

إذن التفاؤل بأي صورة كانت، وخاصة عندما تكون إيجابية فإنه أمر جيد، فعندما يُحدث الإنسان نفسه أنه يستطيع إنجاز هذا الأمر وما إلى ذلك من حديث مع النفس، فإنه هذا حتمًا سوف يحثه بطريقة أو بأخرى على الإنجاز، وهذا تفاؤل.

2- **التفكير الإيجابي**: لا يعني التفكير الإيجابي محاولة تزييف الحقائق وتجاهل مواقف الحياة الأقل متعة، وإنما المقصود بالتفكير الإيجابي أن

نتعامل مع المواقف المزعجة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية، وأن نعتقد أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ. وربما نجد أن التفكير الإيجابي يبدأ دائمًا بالحديث مع النفس، فالحديث مع النفس هو تدفق ليس له نهاية للأفكار الخفية التي تجري في الرأس، وقد تكون تلك الأفكار التلقائية إيجابية أو سلبية، ويكون بعض الأحاديث مع النفس نتاجًا للعقل والمنطق، وقد يظهر حديث آخر مع النفس ناتج عن مفاهيم خاطئة تشكلت لديك بسبب نقص المعلومات.

إن كانت معظم الأفكار التي تدور في رأسك سلبية فسوف تكون نظرتك للحياة على الأرجح متشائمة، وإن كانت معظم الأفكار التي تدور في رأسك إيجابية فإنك على الأرجح شخص متفائل، أي إنك شخص يمارس التفكير الإيجابي.

3- الثقة بالنفس: قد نكون مررنا بسنة صعبة ومتعبة، إلا أنه لا ينبغي لها أن تحطم من معنوياتنا، فهي مجرد زمن وانقضى، أو سنة ومرت، وبقينا نحن هنا والفيروس حتمًا سيرحل كما رحلت معظم الأوبئة التي اجتاحت الكرة الأرضية في يوم ما، كالطاعون والإيبولا وغيرهما، لذلك يجب أن نستشعر الثقة بنفوسنا وبالبشرية وقبل كل شيء بالله سبحانه وتعالى، فالنجاح تبدأ أولى خطواته بالثقة العميقة الداخلية بالنفس، إذ تبين أن الثقة بالنفس أكثر أهمية من الذكاء والتعليم أو الإنجاز على مدى الحياة،

وإيماننا بأننا قادرون على الإنجاز أو أن نؤمن بأن لدينا شيئًا خاصًا يميزنا عن الآخرين، فهذا أمر رائع وسبيلنا للحياة المتفائلة للعام القادم.

4- لنبدأ بوضع أهداف واضحة وخطة رائعة: من أجمل وأرقى أنواع التفاؤل أن نبدأ بوضع أهداف وخطة للعام الجديد، أيًا ما كانت الأيام القادمة، لنكن أكثر تفاؤلاً وإيجابية، ولنبدأ بإحضار ورقة وقلم ولنحدد أهدافنا بصورة واضحة غير عشوائية، وأن تكون هذه الأهداف يمكن تحقيقها، ثم نبدأ بوضع خطة متكاملة للعام الجديد وكأنه سيكون من غير جائحة أو أزمات، عندئذ سوف نشعر بالتفاؤل والإيجابية.

ثم تخيل بعد ذلك أننا قد حققنا أهدافنا، ولنتخيل خطوات هذا النجاح باستخدام عقلنا فهذا يعطينا دفعة حماسية لنا ولعقلنا لقبول هذه الصورة، وذلك سوف يساعدنا على وضع الخطوات في مكانها المناسب من أجل تحقيقها.

5- التركيز على الحاضر: لزيادة التفاؤل يفضل زيادة تركيزنا على الحاضر، لأن العواطف هي نتاج للحاضر، والتوقف عن التفكير بالماضي والتوقف عن اختراع قصص وروايات خيالية بعيدة عن الواقع، وتجنب التفكير بآراء ونظرة الآخرين فهذا يزيد من التشاؤم، ويمكن التركيز على الواقع من خلال عدة أمور منها: القيام بتمارين التنفس والتأمل وقراءة القرآن، والتوقف عن

تشتيت الانتباه، ومحاولة التركيز على الحاضر لمنع جميع الأفكار السلبية التي من الممكن أن تنشأ في العقل.

6- الاستعانة بالأشخاص الإيجابيين: ربما يكون هناك بين أصدقائنا وأقاربنا وزملائنا من هم يتمتعون بإيجابية وتفاؤل، وبالتأكيد هناك من هم متشائمون وسلبيون وقد يكونون ساخرين أيضًا، لنبحث دائمًا عن هؤلاء وهؤلاء، ولنحاول أن نقضي الجزء الأكبر من وقتنا مع أولئك الإيجابيين المتفائلين، وأن نتجنب بقدر ما نستطيع الجلوس أو قضاء الوقت الكثير مع المتشائمين السلبيين أو الساخرين، لأن المتفائل مُلهم ومشجع، في حين أن المتشائم سوف يزيد الشكوك والمخاوف لدينا وقد يصيبنا ذلك بالإحباط والاكتئاب.

7- السلام الداخلي: ومن الأمور التي تجعل الإنسان أكثر تفاؤلاً بالحياة أن يعيش سلامًا داخليًّا مع نفسه، فمن تصالح مع نفسه قبل أن يتصالح مع النّاس سرت روح التّفاؤل في جسده وقلبه، فتراه إذا خرج من بيته وواجهته مصيبةٌ أو مشكلة قال بلسان المتفائل لعلّه خير، وهو بذلك يعبّر عن التّصالح والسّلام الدّاخلي الذي يعيشه في قلبه، كما يعبّر عن الإيمان باللّه تعالى الذي بيّن حقيقة هذه الحياة الدّنيا، وأنّه سوف يكون فيها ابتلاءات

ومنغّصات، وأنّ الصّبر على ذلك كلّه ممّا يعين الإنسان على تجاوز تلك الابتلاءات.

8- الكلمات السلبية والإشاعات المضللة: وربما على من يريد أن يزرع التّفاؤل في حياته أن يبتعد عن الكلمات والعبارات السّلبيّة التي تزرع التّشاؤم في القلب وقد يتداولها الكثير من النّاس مثل كلمة (مستحيل)، و(لا يمكن)، (لن يحدث ذلك)، و(لن أرى خيراً)، بل يعوّد نفسه على سماع الكلمات والعبارات التي تحمل البشرى والتّفاؤل للنّفس، والتي تكون دافعًا للبذل والعطاء في هذه الحياة. وبالإضافة إلى ذلك فإنه من المهم أن يغلق أذنيه عن الشائعات الكثيرة التي يتم تداولها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة فيما يتعلق باللقاح والجائحة وما إلى ذلك.

طويت أيام السنة الماضية، وها نحن نفتح صفحات مشرقة لعام جديد، لنستقبل العام الجديد بروح التفاؤل، مهما واجهنا من صعاب، فلذة الحياة بالصعاب والمشاكل التي يجب أن نستمتع ونحن نجابهها، وكل عام وأنتم بخير.