

لا تظلم ذاتك

<"xml encoding="UTF-8?">



قال تعالى: ﴿... وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ...﴾ 1

كتب رجل إلى أحدهم يطلب منه موعظة، فكتب إليه الرجل في جواب رسالته: لا تسيئ إلى أحب الخلق إليك؛ ولم يفهم الرجل القصد من وراء هذه الموعظة إذ كيف يسيئ الإنسان إلى أحب الأشياء إليه؟ فكتب إليه الرجل: نعم نفسك التي بين جنبيك تسيئ إليها وتظلمها لا عن عمدٍ ولكن عن غفلة وجهالة.

نعم هي ذاتك، إياك أن تظلمها بل عليك أن توجهها نحو الكمال، ونحو مدارج النجاح، كن مع ذاتك في تصالح دائم، تصالح يرتقي بك نحو النجاح، وذلك من خلال:

التزود بالعلم والمعرفة

العلم هو أساس حياتنا اليومية والمستقبلية لأنه يبني آفاقاً كبيرة لأصحابه، ليوسع مساحات الإدراك لديهم، ويعينهم على فهم مستجدات الحياة، لذا عليك أن تسعى لإشباع ذاتك بنور العلم والمعرفة، وإياك أن تبقى أسير الجهل والتخلف.

مارس التعليم المستمر، روي عن الإمام الصادق «عليه السلام» قوله: (أغدو عالماً أو متعلماً) عبر:

أحرص على أن تكون القراءة جزء من حياتك فخير جليس في الزمان كتاب.

مارس عادة التفكير اليومي، اعمل لنفسك ساعة يومياً تمارس فيها التفكير الحر. اجعل التفكير عادة وعبادة ، لا تجعل التفكير ردة فعل على الأحداث اليومية.

طور مواهبك

لا شك ان لكل فرد منا موهبة ما تميزه عن غيره، وعليه أن يرفع هذه الموهبة وينميها ولا يدعها تقف عند حد معين، ويمكنك تطوير موهبتك من خلال:

القراءة التخصصية لمعرفة آخر المستجدات في هذا الجانب.
حضور الدورات التدريبية التي تسهم في تنمية موهبتك وتطويرها.
الاستفادة من التكنولوجيا (الانترنت، اليوتيوب وغيرها) .
لا تدع يومك يمر دون إضافة لمسة إبداعية لموهبتك.

وتذكر أن التطوير هو السبيل الوحيد لبقاء موهبتك حية متجددة.

ابتعد عن التفكير السلبي والأجواء السلبية

حينما تقبل بالأفكار السلبية وتجعلها تسيطر عليك، فأنت تظلم ذاتك، عليك أن تبدل تلك الأفكار المثبطة، التي تدعوك للكسل والبقاء في مكانك لا تتقدم أي خطوة، عليك تفكر بروح إيجابية، تبحث عن الانتصار، وليس القبول بالوضع البائس، إذا أردت أن تنجح فما عليك إلا أن تفكر بإيجابية، لتكون منتجاً مبدعاً، ناجحاً.

يحكي "محمد علي كلاي" أنه عندما شعر بالحماس الكافي لممارسة الملاكمة ذهب إلى أحد المدربين المشهورين، وطلب منه أن يعلمه الملاكمة، فما كان من المدرب إلا أن أعطاه كتاباً في التفكير الايجابي، و طلب منه أن يقرأه.

وبالفعل أمضى "محمد علي" أسبوعاً في قراءة الكتاب، ثم عاد للمدرب، فأعطاه كتاباً آخر عن الموقف النفسي الإيجابي و طلب منه ألا يعود إلا بعد أن يقرأه. فقرأه وعاد للمدرب في الأسبوع التالي فوجده يجهز له كتاباً آخر، ففاض به الأمر و قال للمدرب: " لقد اكتفيت من قراءة الكتب، أريد أن ألاكم "، فرد عليه المدرب: " قبل أن تلاكم خصمك، عليك أن تلاكم خوفك.

فمهما تدربت لن تنتصر على خصمك الخارجي قبل أن تنتصر على خصمك الداخلي. يجب أن تحافظ على لياقتك النفسية و الذهنية بنفس الطريقة التي تحافظ بها على لياقتك البدنية. وحذار من أن تخالط الملاكمين الخاسرين، لأنهم سيقودونك إلى الخسارة".

لحظات الراحة لاستعادة الحيوية

هناك من يغرق في بحر العمل، فلا يعطي نفسه الحق في قضاء بعض الوقت للراحة، أو الاستمتاع بتناول كوب

من القهوة مع بعض الزملاء، فحياته عمل متواصل، وهي تسير على وتيرة وروتين واحد لا يتغير... بينما علينا أن نسعى دائماً لإعادة شحن النفسية لتعيش افضل، ولاستعادة الحيوية والنشاط وسط ركام المسئوليات والروتين اليومي.

يحكى أن رجلاً كان يعمل في الغابات بهمة ونشاط في قطع الأشجار، فسأله شخص ما: ماذا تفعل؟ فرد عليه الرجل: ألا ترى أنني أقطع الأشجار، فرد عليه: يبدو عليك الإرهاق منذ، متى وأنت تقطع هذه الأشجار؟ فرد قائلاً: أكثر من خمس ساعات، لقد استهلكت قواي، إنه عمل شاق. فقال له هذا الشخص: حسناً لماذا لا تستريح بضع دقائق لشحذ المنشار، لو فعلت ذلك فسيقطع المنشار الشجرة بسرعة. فرد عليه الرجل: ليس لدي وقت لشحذ المنشار، فأنا مشغول تماماً بعملية قطع الشجرة..

فلا تظلم ذاتك .. خذ قسطاً من الراحة لاستعادة الحيوية، ولتكون أكثر إنتاجية، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: " .. وَإِنَّ لِحَاسِدِكَ عَلَيْكَ حَقَّ .. "2.3

1. القرآن الكريم: سورة القصص (28)، الآية: 77، الصفحة: 394.

2. بحار الأنوار 70 / 128.

3. نقلا عن شبكة مزن الثقافية - 17/1/2018م - 10:04 ص.