

تعلم التفاؤل



02:00 | 2022/11/02 | د. أحمد الكويتي |

عنوان هذا المقال يعتبر من أهم المفاتيح التي تشعر الإنسان بالرضا والسعادة بأن القادم أفضل والكل قادر على اكتسابه بحسب ما أكده كبير علماء النفس (مارتن سليجمان) الذي ألف كتابا عن التفاؤل وقال فيه (إن التفاؤل دفاع جيد ضد التعاسة، وإن التفاؤل يمكن أن يتعلم).

ونستطيع أن نقول بأن المتفائل هو شخص يمتلك أكبر الأسلحة التي يستطيع أن يواجه بها منغصات الحياة ومتاعبها وعلى قدر الإيمان بالتفاؤل يتحقق النصر والانتصار على الهزيمة في أي معركة يدخلها الأشخاص المتفائلون. إن الشخصية المتفائلة هي وحدها القادرة على صنع أفكار إيجابية تعطي نظرة إيجابية وترسم للحياة أجمل الصور وأكبر اللوحات التي تجعلك تفتح نافذة لنفسك على جميل الأشياء وتتخلص من السلبية فتمر على الحقائق فتستمع بمناظرها فتبتهج نفسك وتر عينك وتطمئن بأن الأمور مقدره وأن كل ما في الكون إنما هو بيد الله سبحانه وتعالى. إن التفاؤل هو سكون للنفس وتوقع الخير وامتداده بالمصطفى صلى الله عليه وسلم القائل في الحديث الشريف «سددوا وقاربوا وأبشروا» فيعطي كل مقدمات السعادة ومدخلات السرور فتكون النفس راضية والروح باسمه والصدر منشرا والوجه مبتسما ولا شيء سوى التفاؤل يمكنه فعل ذلك لأنه وباختصار شديد حالة من حالات حسن الظن بالله يتحسن الأمور وحصول الخير لا يجيد التعامل معها إلا العظماء أصحاب النفس السامية والهمة العالية.

ولا شك أن التفاؤل يؤثر على الحالة النفسية للفرد فتجعله يعيش نقي القلب طاهر الروح سليم الفكر مما ينعكس على سلوكه الإنساني مع نفسه أو مع الآخرين فيتمسك بالطمأنينة وراحة البال في كافة تطلعاته وتوقعاته سواء في الحاضر أو مع المستقبل. وبمفهوم المخالفة نستطيع أن نقول بأن الأفكار التشاؤمية والاستسلام لها تجعل الأفراد في حالة من عدم التصالح مع النفس والناس وتولد انفعالات سلبية تعطي مقدمات لسلوكيات عدوانية وتفقدهم السيطرة على ضغوطات الحياة والتعامل معها بحكمة مما يؤثر على شخصية الفرد بالسلب وتجعله غير راض عن نفسه أو عن الآخرين وربما تصرف معهم بتصرفات فيها عدوانية أو حدة في القول أو الفعل، ومن الممكن أن تميل تلك السلوكيات دون أن ندري إلى الشر أو الكراهية أو الكآبة أو غيرها من السلوكيات السلبية التي تبعد الأشخاص عن الحكمة والقدرة على السيطرة على انفعالاتهم وتؤثر على مزاجهم لذا نهى الإسلام عن التشاؤم ووردت أحاديث كثيرة لا يتسع المقام لذكرها تنهى عن التشاؤم ومنها الحديث الشريف «لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل». وإذا أردت أن تتعلم التفاؤل فجالس المتفائلين وابتعد عن المتشاؤمين وتحدث ببهجة وفرح وكلمات إيجابية والرضا بما حدث والتقبل الإيجابي لكافة السيناريوهات وانظر للحياة نظرة إيجابية بانسراج الصدر يملؤها الأمل وكلك ثقة بالله على أن السعادة قادمة وأن الهم والحزن سيزول وهنا سوف تجد نتيجة مذهلة.

وخلاصة القول نستطيع أن نقول بأن مضمون الرسالة التي يجب أن نتدبرها ونعيها بشكل جيد أن التفاؤل هو الثقة بالله بأن القادم أفضل فهو بلمس الحياة والشعور بالإيجابية التي تجعل النفس سوية والعيشة هنية فتقوى الإرادة وترفع العزيمة، لذا وجب علينا جميعا التفاؤل ونحاول بقدر الإمكان ألا ننساق وراء الأفكار السوداوية التي تعكر الصفو وتفقدنا الثقة بالنفس فتعطل إمكانياتنا وتقل قدراتنا فتعوق كل انطلاقة على مواجهة أنفسنا والمجتمع الذي نعيش فيه.