

## هل نحن في حاجة إلى أن نتفاءل؟



لطالما حرص الإنسان كل الحرص على بهجته وسعادته في حياته! فنجده لا يفتأ من البحث عن طرق توصله لها ؛ وحتى يعيش حياته باطمئنان وسعادة. والسؤال المهم الذي يطرح نفسه هنا! كيف نصل للبهجة الدائمة في الحياة؟ لا شك أنه سؤال كبير!! ومع هذا لا بأس ببعض التفاءل للإجابة عليه.

حديث معك - عزيزي القارئ الكريم - اليوم عن التفاءل وهل نحن حقاً في حاجة له؟ التفاءل.. ذلك الشعور الجميل الذي يختزل كل معاني البهجة والسعادة في حياة الإنسان وبالأخص ، إنسان هذا العصر الذي يتسم بالسرعة والديناميكية حتى أصبح الواحد منا مشغولاً حتى عن نفسه وذاته التي بين جنبيه! ربما يكون حديثي فيه بعضاً من النظرة التشاؤمية! لكن لا بأس! فحتى نصل للتفاءل يجب أن نمر ببعض اللحظات التشاؤمية - الطبيعية - إن صحت العبارة.

التفاءل - يا صديقي - هو شعورٌ داخلي بالرضا وثقةٌ تتحول لراحة جسدية، وسيطرة على مشاعرٍ وأفكارٍ متعبة، وهو نظرةٌ إيجابيةٌ عندما توصلُ الأبوابُ، وتنبخرُ الأماني. إن الإنسان المتفائل سعيدٌ في دنياه، متوكل على مولاه ، طموحٌ ومبادرٌ لكل جميلٍ فيرسم سعادة الآخرين. فكم هو جميلٌ أن نتفاءل حين الملمات، ورائعٌ أن نتفاءل عندما تتوالى النكبات.. ، هو تشريعٌ ربنا وهو طوقٌ نجاه لأنفسنا

نحن أمة الإسلام... نحن أمة القرآن... أمة التفاؤل {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ بِالْأَعْلَاقِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} [آل عمران/139]. ويقول تعالى {يُرِيدُونَ أَنْ يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَّا أَنْ يُتِمَّ نُورَهُ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ}

(32) هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظَاهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ} [التوبة/32، 33]. ويقول تعالى {وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ} [الروم/47] {إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا} [غافر/51]. ويقول تعالى {أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُتَّخَذُوا الْجَنَّةَ وَالْمَسَاءِ يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتَّهِمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُهُ اللَّهُ أَلَّا يَنْصُرَهُ الْقَرِيبُ} [البقرة/214]. ويقول تعالى: ( قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَاسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِينَ هَذَا بَيَّانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِلْعَامِتِّقِينَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ بِالْأَعْلَاقِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ) [آل عمران: 139-137].

النبى صلى الله عليه وسلم يحدثنا عن التفاؤل : فعن أنس - رضى الله عنه - عن النبى - صلى الله عليه وسلم قال : ( لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) متفق عليه. ويقول - صلى الله عليه وسلم - ( لا تزال طائفة من أمتي على الحق ظاهرين لا يضرهم من خذلهم ولا من خالفهم حتى يأتي أمر الله وهم على ذلك). وعند أحمد في مسنده - من رواية أبي سعيد الخدري - رضى الله عنه عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (ليبلغن هذا الدين ما بلغ الليل والنهار حتى ما يكون بيت مدر ولا وبر إلا دخله الإسلام بعز عزيز أو بذل ذليل عزاءً يعز الله به الإسلام وأهله وذلا يذل به الله أعداء الإسلام). وقول النبى صلى الله عليه وسلم لصاحبه أبي بكر رضى الله عنه وهما في طريق الهجرة، وقد طاردهما سراقه، فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم مخاطباً صاحبه وهو في حال ملؤها التفاؤل والثقة بالله : ( لا تحزن إن الله معنا، فدعا عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فارتطمت فرسه - أي غاصت قوائمها في الأرض - إلى بطنها) متفق عليه.

أرأيت - يا صديقي - كيف أن التفاؤل أصل أصيل في ديننا الحنيف الإسلام! لا يوجد عظيم في هذه الحياة -

إلا والتفاؤل - سلاحاً من أسلحته لمجابهة تحديات الحياة!!

هذا موسى- عليه السلام - بعد أن خرج مطارداً وكان فقيراً يجلس ويرفع يديه ويخفق بقلبه، ويلهج بلسانه، {رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ} [القصص/24]. فتفتح الأبواب، وتيسر الأمور، ويدخل في الزواج، ويمر بالإجارة، ويدخل ميدان العمل، ويكفل بالنبوة، ويخص بأن يكون كليم الله - عز وجل .

وأيوب - عليه الصلاة والسلام - بعد أن أقعده المرض وانقطعت أسباب الشفاء من البشر {وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّئِي الضُّرُّ وَأَنَا زَلَّتُ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ} [الأنبياء/83]. فجاء الجواب وجاءت النتيجة {فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ} [الأنبياء/84]. وجاء الفرج المتتابع بعد ذلك.

وهذا سيدنا وحبينا محمد صلى الله عليه وسلم - صورة حية نابضة بتطبيق التفاؤل - ففي يوم الأحزاب يوم اجتمع شدة البرد والجوع والخوف حتى ربط - صلى الله عليه وسلم - على بطنه الشريف حجرين من شدة الجوع وكان الصحابة لا يستطيع أحدهم أن يذهب فيقضي حاجته وصورة الآيات {إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ لِمِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا} [الأحزاب/10، 11]. وكان النبي صلى الله عليه وسلم - في هذا الوقت العصيب يبشرهم بأمر عظيم ويدعوهم إلى التفاؤل وعدم اليأس! - قال البراء: " لما كان يوم الخندق عرضت لنا في بعض الخندق صخرة لا تأخذ منها المعاول، فاشتكىنا ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم ، فجاء وأخذ المعول فقال فقال: بسم الله، ف ضرب ضربة فكسر ثلثها وقال: الله أكبر! أعطيت مفاتيح الشام، والله إنني لأبصرُ قصورها الحمر الساعة، ثم ضرب الثانية فقطع الثلث الآخر فقال: الله أكبر! أعطيت مفاتيح فارس، والله إنني لأبصرُ قصر المدائن أبيض، ثم ضرب الثالثة وقال: بسم الله، فقطع بقية الحجر فقال: الله أكبر! أعطيت مفاتيح اليمن، والله إنني لأبصرُ أبواب صنعاء من مكاني هذه الساعة). فقال المؤمنون {هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا} [الأحزاب/22]. وبعد معركة احد كان التفاؤل مع وجود القتلى والجرحى من المسلمين ، لكن التفاؤل والإيمان هو الموجود في القلوب قال الله عز وجل - {الَّذِينَ قَالُوا لَهْمُ النَّاسِ مِنْ الْإِيمَانِ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ فَانزَلنا قلائدنا من اللّٰه وفاضلنا لهم يَمَسُّهُمْ سُوءٌ} [آل عمران/174-173].

حاجتنا إلى التفاؤل - يا صديقي - مثل حاجتنا للهواء والكساء والغذاء.. لاشيء - كالأمل والتفاؤل - بعد الإيمان - يولد الطاقة، ويحفز الهمم، ويدفع إلى العمل، ويساعد على مواجهة الحاضر، وصنع المستقبل الأفضل الأمل والتفاؤل قوة، واليأس والتشاؤم ضعف. الأمل والتفاؤل حياة، واليأس والتشاؤم موت، وفي مواجهة تحدّيات الحياة، وما أكثرَ تحدّيات الحياة.

إن النّاس صنفان : يائس متشائم يواجه تحدّيات الحياة بالهزيمة والهرب والاستسلام، وآمل متفائل يواجهها بالصبر والكفاح، والشجاعة والإقدام، والثقة بالنصر. فما أروع الأمل والتفاؤل، وما أحلاه في القلب ! وما أعْوَرَ نَه على مصابرة الشدائد والخطوب، وتحقيق المقاصد والغايات.

يفيضُ من أملٍ قلبي ومن ثقةٍ \*\*\* لا أعْرِفُ اليأسَ والإحباطَ في غَمَمٍ.

اليأسُ في ديننا كُفْرٌ ومَذْقَصَةٌ \*\*\* لا يُنْبِتُ اليأسَ قلبُ المؤمنِ الفَهَمِ.

اليأس والتشاؤم ثمرة من الثمرات الفاسدة، وصفة سلبية ولا يجوز لمسلم بصير بأمر دينه أن يستسلم لليأس، ويمكّنّه من قلبه وكيف يرضى المسلمون الصادقون الواعون ذلك لأنفسهم، وهم يقرؤون قولَ ربّهم عزّ وجلّ

{ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ } - [ الزمر 53 ]. وقولَ اللَّهِ تعالى - على لسان - إبراهيم عليه السلام : { وَمَنْ يَقْنَطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ } - [ الحجر 56 ]. وقولَ اللَّهِ تعالى - على لسان - يعقوب عليه السلام : { ولا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ } - [ يوسف 87 ].

ومع هذا - يا صديقي - لا يوجد إنسان كامل!! لا بد من لحظات يكون فيها واقع في وحل التشاؤم بطريقة أو بأخرى! لكن البطولة ؛ تكون وتكمن في النهوض من بعد السقوط!! والبدء من جديد والسعي بجد.. هذا من التفاؤل يا عزيزي..

أخيراً.. وجد العلماء أن بعض التغيرات الواضحة في طريقة عمل الدماغ يمكن أن تعطي مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة وتلك المتشائمة، ومن المعروف أن العديد من الناس لهم ردود فعل مختلفة تماماً لنفس المشهد أو الحدث أو الفعل، منها السلبي ومنها الإيجابي.

ويرى فريق علمي من جامعة ستانفورد الأمريكية، قام بدراسة حول الموضوع، أنه يمكن التفريق بين الشخصية المتفائلة والمرحة وبين تلك الحزينة المتشائمة، وغطى البحث مجموعة من النساء المختلفات تتراوح أعمارهن بين تسعة عشر واثني وأربعين عاماً. وقُسمت النساء إلى قسمين وعرض العلماء على القسمين صوراً لمشاهد مفرحة، مثل حفلات أعياد ميلاد، وصوراً أخرى كئيبة حزينة مثل أجنحة مستشفيات وما إليها، وفيما كانت عملية عرض الصور مستمرة قام العلماء بقياس نشاط الدماغ، ولاحظ الفريق العلمي أن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للصور السعيدة مقارنة بالنساء القلقات المتشائمات. والعكس كان صحيحاً أيضاً، فقد لوحظ وجود نشاط غير عادي في أدمغة النساء القلقات العصائيات عندما عرضت عليهن صور كئيبة ومحنة. ويقول الدكتور جون جابريلي رئيس فريق البحث: إن استجابات الدماغ للمشاهد اعتمدت بشكل كبير على طبيعة شخصية كل امرأة منهن، إلا أن التجربة لم تبرهن بالطبع على ما إذا كان السبب في التشاؤم أو التفاؤل هو ضعف أو قلة نشاط الدماغ، أو أنه مجرد عرض أو تغير فسيولوجي آخر.

لكن الدكتور جابريلي - يقول إن إلقاء مزيد من الضوء على نشاطات الدماغ وطبيعته المعمارية لاحقاً يمكن أن يكون مفيداً في معالجة أمراض نفسية مثل الكآبة، وأنه من غير المعروف حتى الآن ما إذا كان الموضوع متعلق بشروط جينية مسبقة، أم هي جزء من العملية التربوية والتكيف الاجتماعي.

ولذلك فإن الدماغ يكون في حالة استقرار وراحة عندما يكون الإنسان متفائلاً، ويؤكد علماء النفس أن استقرار عمل الدماغ مهم جداً للحفاظ على صحة الإنسان النفسية والجسدية. وينصح العلماء بالتفاؤل كأسلوب مهم لعلاج الكثير من الأمراض النفسية. بل هناك دراسات كثيرة تؤكد أن المتفائلين أكثر صحة من المتشائمين. وبالتالي فإن التفاؤل يعتبر علاجاً لكثير من الأمراض المستعصية، وربما يكون من أهم الأشياء أنه في حالة التفاؤل فإن النظام المناعي لدى الإنسان يعمل بحالة أفضل!!

تفاءل.. تضحك لك الدنيا يا صديقي!

