لا تظلم ذاتك

◄قال تعالى: ﴿وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص/ 77).

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

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

التزوّد بالعلم والمعرفة:

العلم هو أساس حياتنا اليومية والمستقبلية، لأنّه يبني آفاقاً كبيرة لأصحابه، ليوسع مساحات الإدراك لديهم، ويعينهم على فهم مستجدّات الحياة، لذا عليك أن تسعى لإشباع ذاتك بنور العلم والمعرفة، وإيّاك أن تبقى أسير الجهل والتخلّف.

مارس التعليم المستمرّ، روي عن الإمام الصادق (عليه السلام) قوله: «اغدُ عالماً أو متعلّماً...» عبر:

- احرص على أن تكون القراءة جزءاً من حياتك، فخير جليس في الزمان كتاب.

- مارس عادة التفكير اليومي، خصّص لنفسك ساعة يومياً تمارس فيها التفكير الحرّ. اجعل التفكير عادة وعبادة، لا تجعل التفكير ردّ فعل على الأحداث اليومية.

- طوّر مواهبك: لا شكّ أن لكلّ فرد منا موهبة ما تميّزه عن غيره، وعليه أن يرعى هذه الموهبة وينمّيها ولا يدعها تقف عند حدّ معيّن، ويمكنك تطوير موهبتك من خلال:

- القراءة التخصّصية لمعرفة آخر المستجدات في هذا الجانب.

- حضور الدورات التدريبية التي تسهم في تنمية موهبتك وتطويرها.

- الاستفادة من التكنولوجيا (الإنترنت، اليوتيوب وغيرهما).

- لا تدع يومك يمرّ دون إضافة لمسة إبداعية لموهبتك.

وتذكّر أنّ التطوير هو السبيل الوحيد لبقاء موهبتك حية متجدّدة.

ابتعد عن التفكير السلبي والأجواء السلبية:

حينما تقبل بالأفكار السلبيّة وتجعلها تسيطر عليك، فأنت تظلم ذاتك، عليك أن تبدّل تلك الأفكار

المثبطة التي تدعوك للكسل والبقاء في مكانك لا تتقدّم أيّ خطوة، عليك أن تفكر بروح إيجابيّة، تبحث عن الانتصار، وليس القبول بالوضع البائس، إذا أردت أن تنجح، فما عليك إلا أن تفكّر بإيجابيّة، لتكون منتجاً مبدعاً، ناجحاً.

يحكي "محمد علي كلاي"، أنّه عندما شعر بالحماس الكافي لممارسة الملاكمة، ذهب إلى أحد المدرّبين المشهورين، وطلب منه أن يعلّمه الملاكمة، فما كان من المدرّب إلا أن أعطاه كتاباً في التفكير الإيجابي، وطلب منه أن يقرأه.

وبالفعل، أمضى "محمد علي" أسبوعاً في قراءة الكتاب، ثم عاد إلى المدرّب، فأعطاه كتاباً آخر عن الموقف النفسي الإيجابي، وطلب منه ألا يعود إلا بعد أن يقرأه. فقرأه، وعاد إلى المدرب في الأسبوع التالي، فوجده يجهّز له كتاباً آخر، ففاض به الأمر وقال للمدرّب: «لقد اكتفيت من قراءة الكتب، أريد أن ألاكم»، فردّ عليه المدرب: «قبل أن تلاكم خصمك، عليك أن تلاكم خوفك».

فمهما تدرّبت، لن تنتصر على خصمك الخارجي قبل أن تنتصر على خصمك الداخلي. يجب أن تحافظ على لياقتك النفسية والذهنية بالطريقة نفسها التي تحافظ بها على لياقتك البدنية. وحذار من أن تخالط الملاكمين الخاسرين، لأنهم سيقودونك إلى الخسارة.

لحظات الراحة لاستعادة الحيويّة:

هناك من يغرق في بحر العمل، فلا يعطي نفسه الحقّ في قضاء بعض الوقت للراحة، أو الاستمتاع بتناول كوب من القهوة مع بعض الزملاء، فحياته عمل متواصل، وهي تسير على وتيرة وروتين واحد لا يتغيّر... بينما علينا أن نسعى دائماً لإعادة شحن النفسيّة لتعيش أفضل، ولاستعادة الحيوية والنشاط وسط ركام المسؤوليّات والروتين اليومي.

فلا تظلم ذاتك.. خذ قسطاً من الراحة لاستعادة الحيوية، ولتكون أكثر إنتاجيّة، قال رسول ا (ص): «وإنّ لِجَسَدِكَ عَلَيكَ حَقّاً».►