واجه المآزق.. بكثير من الأمل

◄إن الإنسان يعيش بين الضحكة والدمعة، بين النجاح والفشل، والأفراح والأحزان، والمشاكل والحلول، وكما لا يجوز أن نصاب بالغرور إذا نجحنا، فلا يجوز أن نصاب بالخيبة إذا فشلنا.

والمشكلة لا تكمن في حدوث المشاكل والأزمات، بل المشكلة في عدم مواجهتنا للمشاكل بالنحو الصحيح.

فالبعض يلجأ إلى المخدرات، وآخرون إلى الحفلات الصاخبة، وغيرهم إلى الحبوب المهدئة، أو نكبت أحزاننا فينتهي بنا الأمر إلى الانهيار، والأسوأ من هذا كله أننا قد ننغمس في شعور بالمرارة فنلقي اللوم على الآخرين أو على الحياة التي لم تنصفنا.

والحق أننا، عندما يواجهنا بلاء ما، ندرك بسرعة أن لنا رصيداً من الطاقات الداخلية، وكنوز الفكر والقلب الخالدة الذي ادخرناه في أرواحنا لمواجهة الأيام الحالكة الباردة.

لقد سأل العالم النفسي وليم ملتون مارستون 300 شخص السؤال التالي: "من أجل ماذا تعيش؟".

فأجاب تسعة من كلّ عشرة أنهم ينتظرون حدثاً ما: وظيفة أفضل، أو بيت جديد، أو رحلة، أو ثروة تسقط عليهم.

إنهم ينظرون إلى عقارب الساعة وهي تدور، ويقبعون في انتظار غد مجهول المعالم.

وغالبا ما يكون الخائبون في مواجهة ضغوط الحياة وأعبائها أولئك الذين لم يتعلموا قط تقدير ما

يسميه البعض (الفرح الصغير)، وهذا أمر مؤسف جداً، فمحطات الحياة تحمل القليل من الأمور المفعمة بالشعور والإثارة الغامرة، ولكن لكل يوم نصيبه من (الفرح الصغير).

كتب الروائي ستورم جايمسون يقول: «أؤمن بأن شخصاً من بين ألف يعرف طريقه للتحايل على الحياة، وذلك في إطار معايشة الواقع والعيش في الحاضر، معظمنا يقضي تسعاً وخمسين دقيقة في الساعة وهو يعيش في الماضي، أو في المستقبل الذي نتوق إليه أحياناً وكثيراً ما نخشاه. والطريقة الوحيدة للعيش والمضي قدماً هي في تقبل كلّ دقيقة كمعجزة لا تتكرر، وهي لكذلك تماماً».

فتلون البحر ساعة شروق الشمس، ومجموعة من فراخ البط تسبح بجرأة خلف أمها بجلال سفينة شراعية، وجذع شجرة يحترق في الموقد، وريح تهمس بين أشجار الصنوبر، كلها لحظات لا تتكرر، وباستطاعتنا أن نجلب لأنفسنا السعادة بها.

لقد حيك نسيج الحياة من خيوط كهذه، لا يمتد خيط واحد ليحيط الحزن كله، لكن الخيوط مجتمعة تنسج ملجأ يلطف الصقيع، ويخفف الأمطار، ويلين الحزن ليجعله محمولاً، عندما نعترف بهذه اللحظات الجميلة، ونقدر الأفراح الصغيرة تتولد داخلنا ذكريات تصوننا في الساعات الحرجة.

لكن الفرح الصغير حدث جميل عابر، وعلينا أن ننمي مصدرا آخر أكثر ثباتاً. ففي أذهاننا كلّ الأشياء قابلة للحدوث، الأفراح ترسخ والأسى يلطف حدته موقف عاطفي أو آخر، ثمة قلعة لا تقهر ومنطقة سلام لا تقتحمها العواطف إلا إذا شرعنا لها الأبواب وسمحنا لها بالعبور.

لا يمكننا أن نحذف شعورنا بالأسى أو معاناتنا الوحدة بموقف عقلاني يحاول أن ينظر إلى الأمور بواقعية مجردة، ولكن يمكن أن نبني نظرتنا إلى العالم على أساس راسخ هو أننا جديرون بالحياة وأن الحياة تستحق أن نعيشها، وانطلاقاً من هذا الموقف يمكننا أن نخرج من قوقعتنا الداخلية لنتفهم أفكار آخرين من الذين انغمسوا في جمالات العالم قبلنا، وتركوا انفعالاتهم هذه تخلد رسماً أو شعراً أو كتابة.. أشياء كهذه تكون بمثابة عزاء حقيقي.

لماذا يعجز بعضنا في الأوقات العصيبة عن تناول كتاب كريم عن الرفوف، ليتعلم من طياته الحكمة والجلالة؟

لماذا نخوض معاركنا وحيدين في صحراء مقفرة، في حين يمكننا أن نستعين بحشد من نخبة العقول تهب إلى نجدتنا؟.

علينا أن نبني هذا المنبع الفكري في أذهاننا في الأيام العادية، لنجده جاهزاً عندما تدعونا الحاجة الملحة إليه، ولنتذكر دائما مقالة الإمام علي (ع): «أعقل الناس من جمع عقول الناس إلى عقله».►

المصدر: كيف تتمتع بحياتك وتعيش سعيداً؟