

سامح لتسمو

تمر علينا أوقات كثيرة نتذكر فيها أناساً بعينهم تشير إليهم أصابع اتهامنا بأنهم أساءوا لنا أو آذونا أو ظلمونا. تبدأ بعدها الكثير من التعابير التي ترسم على محيانا مجرد تخيلهم مقروناً بالتجربة السيئة معهم لنعيش في لحظة وقتبه وكأنها تحصل لنا الآن حتى ولو كنا عشناها منذ سنوات. فبمجرد تذكرهم المقرون بفعلتهم تتجلى علامات الغضب على وجوهنا وتشتد الأعصاب وتحمم العيون وتتسارع ضربات القلب، والبعض يصاب بالارتعاش، ويتصرف عفوي يضرب أحداً ما تحت يديه كأنه يضرب الشخص ذاته! - هذا في حالات الغضب الشديدة من ذوي الأفق الضيق - وبالإضافة لهذا يلفت الانتباه شيء آخر في مجتمعنا وهو أن الألسنة تلهج بالدعاء على هذا الشخص والتحسب! وما إلى ذلك... ثم تسرد لك القصة الحزينة والظلم الذي مرت به.

وهذا كله يستنزف منك ومن جهازك المناعي (العصبي) خاصة طاقة عالية جداً لا تستطيع تقديرها أو التكهّن بمقدارها مع العلم أن الفاعل قد يحمل درجة امتياز بالتجاهل وبمعدل تراكمي يفوق 4,5 بل ولا تمر حتى بخياله فهل سألت نفسك: على من وقع الضرر الأكبر؟ وتأكد أنك لن تستطيع يوماً تحقيق حلمك ولا حتى شيئاً بسيطاً منه إذا كنت حاملاً للوم وكراهية شخص ما ولو بشيء بسيط لأنه بمجرد تذكره وتذكر تجربته التي كانت لك معه تبدأ طاقتك بالتسرب والانهيار لدرجة أن بعض الأشخاص يعرفون كثيراً عندما يمرون بهذه التجربة - إذا لاحظت ذلك -.

عزيزي القارئ الكريم هل أدركت يوماً لماذا يحصل لك ذلك؟ نعم لقد وقع عليك الظلم من جاهل وعدو لنفسه قبلك والحق معك، وهو ظلمك وأساء لك وألحق بك الضرر النفسي، لكن دعنا من هذا الكلام الذي لن ينقلنا يوماً من أماكننا إنما يدمرنا ويعودنا على الفشل والقاء اللوم على الآخرين. ماذا ستستفيد وماذا ساستفيد إذا سردت هذه القصة كلما تطرق أحد لسيرة هذا الإنسان؟ ثق أنك لن تستفيد شيئاً إطلاقاً غير هدر طاقتك اللامحدودة التي وهبها إياك الخالق لتنتج وتبدع بينما أنت تسرفها في ذم وغيبة هذا الشخص والحديث عنه وعن مساوئها. والمثير للشفقة لدى البعض هو أنه بعد كل هذا الدم والشتم في هذا الشخص الذي تظهره لنا بصورة دراكولا وتظهر نفسك فيه الأرنب الظريف الطيب تقول: ومع كل ما عمله لي لكني سامحته! عذراً هل تمزح أم أنك جاد؟ إذا كنت سامحته لماذا ترجع وتعيد علينا كم ظلمك وكم أساء لك؟ لماذا نضحك على أنفسنا ونخدعها لنثبت لها مدى روعتنا؟ أرجوك الحياة قصيرة جداً لذلك يجب علينا أن ندرك مشاعرنا ونوجهها، ونذكر طاقتنا العظيمة ونحسب كيف وأين نصرفها كي نحقق أحلامنا ونسمو بحياتنا لكي لا يمر عليك يوم تقول فيه ماذا فعلت في هذه الحياة؟ وماذا أنجزت؟ فيكون الأوان قد فات. فعندما يكون لديك حلم تريد أن تبلغه وصممت على تحقيقه - إذا كنت جاداً فيه - فأول خطوة ناجحة باتجاه حلمك هي أن تسامح كل من كان له بصمة سلبية في حياتك حتى ولو كنت أنت ذاتك وتجاهل كل تصرفات حمقاء تندم عليه وتلوم نفسك عليها. سامح نفسك.. تعلم منها.. وتعود على نسيان وتجاهل المواقف السيئة.. اجعل هذه الإستراتيجية هي منهجك في كل ما تواجه من أشخاص قد وقع منهم الأذى أو مواقف سلبية لأنها كلها لم تأت لك عبثاً.

عزيزي القارئ الكريم تذكر أن هذه المصاعب أو المواقف السلبية أو الظلم هي هدايا من الله عز وجل أولاً وتكفير ذنوب ثانياً حتى نتعلم منها الدروس والعبر لنصبح أفضل. وكما يقول د. ابراهيم الفقي المتخصص في البرمجة اللغوية العصبية والتنمية الذاتية: سامح أسهل وأرخص. وعندما سئل كيف أوضح: أسهل حتى لاتعذبك في حياتك وتعيقك عن تحقيق أحلامك، وأرخص حتى توفر هذه الطاقة الهائلة التي تخسرها بمشاعر الكره والحقد وتوجهها في تحقيق حلمك.

أثير عبدالله الرويتع
علوم أغذية وتغذية الإنسان