

## سر الحياة.. التفاؤل

بقلم الدكتورة إيمان الدوابي

باحثة في العلوم

يزخر القرآن الكريم بآيات عديدة تدعو المسلم إلى التفاؤل والفرح والأمل، كما أننا نجد نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم يحب التفاؤل، ويحث على الابتعاد عن الحزن والهم والغم.. فقد اهتم ديننا الحنيف بالصحة النفسية لأنها لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، وهذا ما توصل إليه علماء النفس في السنوات الأخيرة.

إن التفاؤل يساعد الفرد على التغلب على الإكراهات والضغوط التي تقف عثرة أمام مسيرته نحو بناء مستقبله وبالتالي مستقبل مجتمعه. كل الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في هذا الصدد تؤكد أن التفاؤل له عدة إيجابيات: كتقدير الذات، والتغيير الإيجابي للمواقف، وسرعة الشفاء من الأسقام، وتجنب الإصابة ببعض الأمراض.. في حين أن التشاؤم يؤدي إلى عدة اضطرابات نفسية كالإكتئاب واليأس والوجدان السلبي، والفشل في حل المشاكل، والنظرة السلبية إلى صدمات الحياة، والشعور بالوحدة، وارتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض العضوية.

إن المؤمن يستبشر على الدوام بحسن الآخرة التي وعدنا بها مولانا الكريم، فالفرح الأكبر هو فرح يوم لقاءه عز وجل، قال الله سبحانه وتعالى: "قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ" [يونس، 58]، لذلك يتضاءل أمامه حجم المشاكل وتهون عليه الأحزان. قال الله عز وجل "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ" [البقرة، 155-156].

..من فوائد التفاؤل

الحفاظ على الصحة الجسدية،

أجريت دراسة على 100 من خريجي جامعة "هارفارد" فتوصلوا في النتيجة إلى أن الذين كانوا متشائمين في مرحلة شبابهم، كانوا بعد 20-30 سنة أسوأ من الناحية الصحية من المتفائلين؛

حياة أطول:

لاحظ الباحثون أن الذين يتحلون بشخصية متفائلة هم أطول أعماراً من غيرهم لمدة 7,5-7 عاماً.

القدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب؛

نجاح العلاقات الاجتماعية وسرعة التأقلم مع الوسط المحيط بالفرد.

يعد الإيمان بالله عز وجل أهم منبع للشعور بالتفاؤل والرضا والسعادة التي توفر أرضاً خصبة للصحة النفسية، كما أنه يغرس خلق الصبر والشجاعة والقدرة على التحمل والحب والتضحية وغيرها من السمائل والقيم المحمدية التي تقوي العلاقات الاجتماعية. فالإيمان بالله قوة روحية تبعث على الإحساس بالراحة والاطمئنان قال مولانا الكريم: "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ إِسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا" [الأحزاب، .

(العدد 84 بتاريخ 2012-03-30 / 2012-04-05 ميثاق الرابطة (المحمية) مع الشكر الجزيل للكاتبة المحترمة، وإدارة التحرير الموقرة).