

التفاؤل عبادة قلبية وكلمة تصنع الحياة في زمن اليأس



الثلاثاء 28 أبريل 2026 08:00 م

يرى الدكتور سلمان العودة أن التفاؤل ليس شعورًا عابرًا ولا عبارة ترددها الألسنة بلا أثر، بل هو منهج حياة يبدأ من الكلمة الطيبة، ويتصل بحسن الظن بالله، وينعكس على صحة الإنسان ونظرتة إلى نفسه والناس والمستقبل

ويؤكد أن الإنسان يصنع كثيرا من واقعه بما يكرره على لسانه، لأن الكلمة تؤثر في النفس، وتوجه السلوك، وتفتح باب الأمل والعمل، بينما يدفع التشاؤم صاحبه إلى القلق والخوف وسوء الظن وتعطيل الطاقات

الكلمة الطيبة أصل التفاؤل

يفتح الدكتور سلمان العودة حديثه عن التفاؤل من معنى بسيط وعميق في الوقت نفسه، فالتفاؤل هو توقع الخير، وهو الكلمة الطيبة التي تجري على لسان الإنسان، لأن اللسان لا ينفصل عن القلب والعمل، والكلمات التي يكررها الإنسان تتحول مع الوقت إلى عادة نفسية وسلوكية

ويستشهد بحديث النبي صلى الله عليه وسلم الذي يبين أثر اللسان في بقية الجوارح، إذ تقول الأعضاء للسان كل صباح: اتق الله فينا، فإنما نحن بك، فإن استقمتم استقمنا، وإن اعوججت اعوججنا ومن هنا يظهر أن صلاح الكلمة يفتح طريقا لصلاح الشعور والسلوك

وبناء على ذلك، يصبح من المهم أن يجري الإنسان على لسانه عبارات تبني داخله معنى الثقة والرضا، فيقول: أنا موفق، أنا سعيد، أنا أستعين بالله، لا باعتبارها أوهاما، بل باعتبارها تربية للنفس على توقع الخير والسعي إليه

النبي صلى الله عليه وسلم وحب الأسماء الحسنة

يبين الدكتور سلمان العودة أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتفاعل بالألفاظ الجميلة ويجب الأسماء الحسنة، ولذلك غير اسم المدينة من يثرب إلى طابة أو طيبة، لما في الاسم الجديد من معنى الطيب والخير والبركة

كما يذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم سأل عن فتاة فقيل له إن اسمها عاصية، فقال: لا، هي جميلة ولم يختار لها اسم مطيعة، مع أن المعنى إيجابي، بل اختار اسم جميلة ليؤكد قيمة الجمال في الظاهر والباطن، وفي الخلق والخلق، وفي الروح والمعنى

ويورد أيضا قصة الرجل الذي كان اسمه حزنا، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: بل أنت سهل وهذا يوضح محبة النبي صلى الله عليه وسلم ليسر والسهولة، وكراهيته للغلظة والثقل والحزونة، لأن الأسماء تحمل أثرا نفسيا ومعنويا في صاحبها ومن حوله

تغيير الأسماء السيئة تفاؤل ومعنى

يشير الدكتور سلمان العودة إلى أن النبي صلى الله عليه وسلم غير أسماء كثيرة تحمل دلالات سلبية، فغير أسماء مثل العاص، وحرب، وشيطان، وشعب الضلالة، وبنو مغوية، إلى أسماء تحمل معاني الطاعة والسلم والهداية والرشد

وتغيير اسم حرب إلى سلم يدل على كراهية الحرب وآثارها، إلا حين تكون ضرورة لا مفر منها كما أن تغيير أرض تسمى عفرة إلى خضرة يحمل معنى التفاؤل بأن تتحول الأرض الجرداء إلى أرض نامية عامرة بالخضرة والحياة

ومن هنا لا يكون التفاؤل مجرد إحساس داخلي، بل يصبح اختيارا واعيا للألفاظ والمعاني التي تحيط بالإنسان، لأن الاسم الحسن والكلمة الطيبة والعبارة الإيجابية تساعد النفس على تجاوز الانغلاق والخوف والانكسار

التفاؤل الأعظم في صلة القلب بالله

يرى الدكتور سلمان العودة أن قمة التفاؤل هي اتصال القلب بالله تعالى، لأن الصلاة وتفاؤل، والذكر وتفاؤل، والدعاء وتفاؤل، فهذه العبادات تربط الإنسان الفاني بالرب الحي الباقي، وتمنحه طاقة نفسية وروحية لا يحصل عليها المحبسون داخل حدود المادة وحدها

والدعاء ليس عبادة فقط، بل هو تربية عميقة للنفس، لأن الإنسان حين يدعو ربه ويردد معاني الرجاء والافتقار وحسن الظن، فإنه يستخرج من داخله طاقات كامنة، ويستنهض إحساسه بالمسؤولية، ويكمل الأسباب المادية بما يفتحه الله له من أبواب الثبات والعمل

ولذلك لا يعني الدعاء التواكل أو الهروب من التبعة، بل يعني تحمل المسؤولية بكل الوسائل الممكنة فالعبد يدعو ويعمل، ويرجو ويسعى، ويحسن الظن بربه في المستقبل، كما يحسن قراءة الحاضر قراءة إيجابية معتدلة لا تنكر الأخطاء ولا تستسلم لها

التفاؤل قراءة عادلة للحياة

يؤكد الدكتور سلمان العودة أن حسن الظن بالله هو قمة التفاؤل، وأن هذا الحسن يشمل المستقبل والحاضر معا فالمتفائل لا يقرأ الأحداث والأشخاص والمجمعات قراءة سوداء، بل ينظر إلى جوانب الخير وبيرونها، ويرى جوانب الخلل برحمة وسعي للتصحيح

وبهذا المعنى، يصبح التفاؤل شعورا نفسيا عميقا وواعيا، لا ينكر الواقع ولا يزيفه، لكنه يوظف الجوانب الجميلة في النفس والحياة توظيفا إيجابيا فعندما يسمع الإنسان كلمات مثل سالم وموفق وسعيد، فإنه يستبشر بها ويجعلها بابا للأمنينة والعمل

أما التشاؤم فهو ميراث ثقيل عرفته الشعوب بطرق كثيرة، فهناك من يتشائم بالأرقام، أو بالحيوانات، أو بالألوان، أو بالأسماء، أو بالأحلام، أو بالعقبات الأولى في طريق العمل والدراسة والزواج والسكن، فيجعل من كل عائق دليلا على فشل قادم

التشاؤم يعطل النفس ويغلق الأبواب

يعالج الدكتور سلمان العودة خطورة التشاؤم باعتباره مرضا في النظر إلى الحياة فالمتشاؤم قد يقبل الاسم الجميل إلى معنى قبيح، وقد يسمح لحلم مزعج أن يسيطر على يقظته، وقد يجعل مشكلة في بداية الطريق دليلا على أن كل الطريق شاق ومستحيل

ولو درب الإنسان نفسه على الصبر والأناة وحسن الظن، لأدرك أن الحياة لا تصفو دائما، وأن البدايات الجديدة تحتاج إلى فهم وتجربة وتحمل فوجود العقبات في أول الطريق أمر مألوف، ولا يجوز تحويله إلى حكم نهائي على المستقبل كله

ومن هنا يربط الدكتور سلمان العودة التفاؤل بالصبر، لأن الإنسان الذي يعرف طبيعة الحياة لا ينهار أمام أول أزمة، بل يستقبل الصباح بعد المساء، وينتظر الفرج بعد الكدر، ويعلم أن تغير الأحوال سنة ثابتة في حياة الناس

أثر التفاؤل في الصحة والعقل والعمل

ينتقل الدكتور سلمان العودة إلى آثار التفاؤل في الصحة العقلية والنفسية والبدنية فالمتفائل يرى الأشياء كما هي، ويفكر باعتدال، ويبحث عن الحلول، ويحصد المكاسب من غير أن تسيطر عليه أوهام الخوف أو توقع الأسوأ في كل حال

كما يساعد التفاؤل على تحسين الصحة النفسية، لأن المتفائل يأكل ويشرب وينام ويستمتع ويسافر ويتسم ويعمل، ولا يسمح لشعور عابر من الخوف أن يجرمه من الحياة وتؤثر هذه الحالة النفسية في الجسد، لأن القلق والتشاؤم قد يصنعان علة من غير علة ظاهرة

ويشير الدكتور سلمان العودة إلى أن الدراسات أثبتت أن المتفائلين أقدر على مقاومة المرض، وأكثر قدرة على تجاوز الأزمات الصحية، بل إن المعمرين في الغالب يملكون قدرا ظاهرا من التفاؤل، لأنهم يتلقون الحياة بروح أوسع من الحزن والانغلاق

التفاؤل ليس وهما بل واقعية عاملة

يوضح الدكتور سلمان العودة أن المتفائل ليس أعمى ولا يعيش في الأحلام، بل هو واقعي يدرك أن الحياة فيها مشكلات، لكنه يؤمن بأن إلى جانب المشكلات حلولا، وأن إلى جانب العقبات همما قوية قادرة على تحويل الأزمة إلى فرصة

ولذلك ينجح المتفائل في العمل، لأنه يستقبل المسؤوليات برضا وصبر ودأب وينجح في التجارة، لأنه يدرس خطواته بثقة وهدوء وينجح في الزواج، لأنه يملك قابلية للتفاهم والاعتذار والتسامح والتعامل الحسن مع الطرف الآخر

كما ينجح المتفائل في الحياة كلها، لأنه يرى الصعوبات ميدانا لإثبات الذات وتحقيق السعادة، ولا يتوقف عن العمل بالبدن أو اللسان أو الروح أو العقل فالعمل الدائم جزء من معنى التفاؤل، ولا قيمة لتفاؤل لا يصاحبه سعي

التفاؤل في مواجهة الصعاب

يختم الدكتور سلمان العودة المعنى بالتأكيد على أن الحياة مطبوعة على الكدر، وأن الإنسان لا يستطيع أن يطلب صفوا دائما بلا ابتلاء ولا تعبٍ لكن خالق الصعاب هو الذي يعين عبده إذا استعان به، وهو الذي أودع في النفس قدرة على الصبر والتحمل

ويشير إلى أن بعض الناس قد يستخرجون من داخلهم قوى عظيمة للصبر حتى من غير هدي السماء، فإذا كان هذا حالهم، فكيف بمن يستمد قوته من الله تعالى، ويتلو كتابه، ويتأسى بالنبي صلى الله عليه وسلم في الصبر والرضا والتوكل

وهكذا يصبح التفاؤل عند الدكتور سلمان العودة عبادة قلبية وكلمة طيبة وسلوكا عمليا، يبدأ من اللسان، ويقوى بحسن الظن بالله، ويظهر في الصحة والعمل والعلاقات ومواجهة الأزمات، حتى يعيش الإنسان الحياة بقلب مؤمن وعقل عامل ونفس لا تستسلم للتشاؤم