9 عبارات تعلمك الحياة

◄يقولون بأنّ الحياة هي التوقعات التي سيجلبها المستقبل، وهي إطار من التجارب التي نمر بها، أو التي نختار أن نمر من خلالها؛ فمنها ما يفرض علينا، ومنها ما نختاره بملء إرادتنا. والحياة تعني أيضاً أسئلة كثيرة يجب أن نحاول الإجابة عنها مستخدمين عواطفنا وأجسادنا. كما أنّ التوقعات حول ما ستقومين به تمثل أيضاً اختبارنا لقدراتنا على العيش في لحظات سعيدة وحزينة.

اعتبرت دراسة لمعهد "أونيبان" البرازيلي للدراسات الاجتماعية والأسرية، أنّ التزامات المرأة في الحياة أكثر وأثقل من التزامات الرجل، ولذلك فإنّها مطالبة بتعلم الكثير من أجل امتلاك القدرة على تحقيق الانسجام بين الغايات والأهداف والالتزامات.

ولكن، حسب الدراسة؛ فإنّ بعض النساء يملن إلى الاسترخاء بعد الزواج، ويتركن الكثير من الأمور التي ينبغي عليهن تعلمها؛ لكي يتعلمن الحياة؛ ليكنّ قادرات على المواجهة وحل المعضلات والتعامل مع المواقف؛ فالزواج لا يعني بالنسبة للمرأة نهاية مشاكل الحياة، أو انخفاض وتيرة المواجهات؛ بل هو بمثابة الدخول في مرحلة جديدة، قد يكون فيها من الأمور التي لا تعرفها المرأة.

عبارات أصبحت شهيرة، تعلمي منها الحياة..

إنّ تجارب النساء وحياتهنّ وصراعاتهنّ تتشابه إلى حد كبير في مجتمعات كثيرة، وبخاصة المجتمعات الشرقية، ولكن ذلك لا يعني بأنّ المرأة في الغرب أصبحت مثالية من حيث تعلم الحياة؛ بل هناك نوع آخر من المشاكل التي تواجهها ربما تكون أكثر ثقلاً من مشاكل المرأة الشرقية، على حد قول الدراسة.

ومن خلال المشاكل التي تعاني منها النساء في جميع المجتمعات تقريباً، تشكلت جملة من العبارات أو ما يمكن أن نسميها توصيات خاصة للغاية، منها تعليم المرأة الكثير عن الحياة؛ فما هي هذه

العبارات؟

1- يجب أن يكون الهدف من حياتك هو تحقيق السعادة:

من خلال هذه العبارة تتعلّم المرأة بأنّ الهدف من وجودها في الحياة هو السعادة الداخلية؛ فعندما تتعلمين كيف تكونين سعيدة من الداخل؛ فإنّ ذلك سيجعلك تبدين سعيدة من الخارج أيضاً، ومن هنا نأتي أهمية محاولة المرأة تعلم اكتشاف سعادتها الداخلية.

2- كوني راضية عن شكلك:

فمهما كانت المرأة غير مقبولة من الناحية الشكلية؛ فإنّ فيها دون شك عناصر ومؤهلات أخرى كثيرة تجعلها جميلة، والمقصود هو الجمال الحقيقي وليس السطحي.

تابعت الدراسة: "لا يمكن أن تكون جميع النساء في العالم جميلات أو خارقات في الجمال؛ فتقبلي على هذه الصورة؛ لأنّنا لا نستطيع أن نغير ما منحنا الله عزّ وجلّ؛ فهو الذي اختار أن يكون عباده على هذه الصورة أو تلك".

3- تعلمي كيف تسامحين الناس:

إنّ تعلمك كيفية مسامحة الآخرين، يجعلك قادرة على قبول الآخرين وقبول نفسك. ويجب أن تدركي بأنّ مسامحة الآخرين هي من الصفات النبيلة للإنسان.

4- تعلمي بأنّ هناك مَن هو أسوأ منك بكثير:

تميل نسبة كبيرة من النساء للمعاناة من مشكلة الدونية، وعدم الثقة بالنفس يدخلهن ضمن إطار من التشاؤم من الحياة، وفي هذه النقطة يجب أن تعلم المرأة من خلال متابعة ما يجري للآخرين، بأنّ هناك مَن هن أسوأ وضعاً منها، ومتى تعلمت ذلك فإنّها ستعتبر مشاكلها تبدو أقزاماً صغيرة بالمقارنة مع مشاكل أخرى عملاقة تواجهها نساء كثيرات في العالم.

5- ما يردعك عن ارتكاب الأخطاء، هو الضمير الذاتي:

جميع الناس معرضون لارتكاب الأخطاء، والمهم هو تدريب ضمائرنا على كيفية التمييز الصحيح بين الخطأ والصواب، وبمعنى آخر يجب أن تتعلم المرأة كيف تدخل ضميرها إلى الساحة؛ لكي يكون المراقب القوي لتصرفاتها.

6- الحياة ليست قصيرة بالنسبة لك:

يجب أن تتعلم المرأة كيفية التفكير بأنّ مشوار الحياة ليس قصيراً للحد الذي يعتقده الكثيرون، ومتى اقتنعت المرأة بأنّ الحياة ليست قصيرة بالنسبة لها؛ فإنّها ستدرك بأنّه مازال هناك الكثير لتعلمه.

7- وجود الصراعات يعني حاجتك للتغيير:

هناك نساء كثيرات في العالم يتعبن من وجود صراعات كثيرة في حياتهنّ. وفي هذه النقطة يجب أن تحاول المرأة أن تتعلم بأنّ الصراعات التي تواجهها، هي جزء من الحياة، وهي تعني وجود ضرورة للتغيير؛ من أجل إنهاء – ربما – عدد كبير من الصراعات؛ فالصراعات تستمر ما لم تحاول المرأة تعلم طرق مناسبة؛ من أجل التغير.

8- دموعك تنظف روحك:

تعلمي أنّ الدموع ما هي إلّا وسيلة لتنظيف الروح من منغصات الحياة، وهنا لا بأس أن تبكي كثيراً، وتتعلمي بأنّ ذلك ليس مضعفاً؛ بل قوة.

9- حياتك كلّها تتمحور حول خيارات:

فمن خلال الخيارات تتعلمين اختيار الخيارات الصحيحة منها، علّقت الدراسة: "الخيارات التي تتخذها المرأة في حياتها تعتبر محوراً هاماً حول هدف مشوارها في الحياة".►