

أفكار في تطوير الذات لعوض الشنفرى



يستعرض عوض الشنفرى في كتابه «من الكآبة إلى السعادة»، أساليب وأفكاراً جديدة، وخبرات أدباء وعلماء وفلاسفة ومشاهير، لتحويل الأوقات الصعبة إلى فرص للنمو والتطور الشخصي؛ بهدف المساعدة على التغلب على الحزن والكآبة، واستعادة الفرح والسرور والتوازن في الحياة.

ويبحث الكتاب في كيفية التفكير بإيجابية، ومواجهة التحديات بعزيمة وثقة، واكتشاف أصول الكآبة وأسبابها، وأصول السعادة وأسبابها، والأدوات والاستراتيجيات التي تمكن الإنسان، في حال اتباعها، من التغلب على الأوقات الصعبة بشكل بناء وصحي.

ويؤكد الشنفرى من خلال استعراض محطات وتجارب في حياة العديد من الشخصيات الملهمة، أن الحياة مملوءة بالتحديات، ولكن لا يزال بإمكان الفرد التغلب عليها، فالحزن والكآبة والألم كما يقول، ليست حالات دائمة، فنحن، بما وهبنا الله من إمكانيات وإيمان بقدرته تعالى، نستطيع تحويل الأوقات الصعبة إلى فرص، وإيجاد الحياة السعيدة المتوازنة.

يتميز الكتاب بعرضه المبسط للأفكار والاستراتيجيات، لتكون أقرب إلى القارئ، ولتساعده على تحسين نوعية حياته وتحقيق السعادة، بدءاً من فهم بعض جذور الكآبة وكيفية التعامل معها، وصولاً إلى تحديد الأهداف والتوجه نحو الإيجابية والتعلم من التجارب والنظر إلى المستقبل بتفاؤل وثقة

ويرى الشنفري أن التصور العام للاكتئاب على أنه «فقدان السعادة» تصور خاطئ؛ لأن الاكتئاب في الواقع يعني ما هو أسوأ من ذلك، أي «فقدان الحياة»، مؤكداً: «عندما تبدأ الحيوية في التسرب بعيداً عنك، وتجد أنه لم تعد لديك القدرة على تذوق طعم شيء في الحياة، سواء خيرها أو شرّها، ولفترات طويلة، فهذا هو أكبر جرس إنذار بأن المرض بدأ يدخل». «في حينّ التفعيل لديك، وأنت تحتاج إلى مساعدة

ويشير الشنفري إلى العلاقة الوثيقة في العصر الحاضر بين الكآبة ومنصات التواصل الاجتماعي، موضحاً أن العديد من هذه المنصات تتسبب على نحو مباشر أو غير مباشر في حالات الكآبة؛ إذ تقود مرتاديهما إلى الشعور بالانعزال والعزلة الاجتماعية، وتغذي إحساسهم بالفشل، وتصيبهم بالإدمان الذي يؤثر في نوعية حياتهم، ما يؤدي إلى تفاقم الكآبة والقلق في نفوسهم، إلى جانب الشعور بالإرهاك والضغط النفسي

ويستعرض الشنفري الخطوات التي تمكّن الفرد من التخلص من الكآبة، مستنيراً بكتاب «السرّ» الشهير للكاتبة الأسترالية «روندا بايرن»، مؤكداً أن العملية الإبداعية المستخدمة في «السرّ» والمستلهمة من كتب الحكمة القديمة، هي مخطط إرشادي سهل بالنسبة للفرد، ليصنع ما يشاء في ثلاث خطوات بسيطة: الخطوة الأولى أن تطلب، أي أن تجعل طلباتك واضحة في الحياة، وتصمم على ما تريده، وبعدها ستجد أن حياتك تتغير ليتحقق ما تريد، أما الخطوة الثانية فهي أن تؤمن بأن الأمر أصبح ملك يديك فعلاً، وأن يكون إيمانك قوياً لا يتزحزح، والخطوة الثالثة والأخيرة في العملية هي أن تتلقى ما تنشده