540327 ـ الشعور بالفشل ومقارنة النفس بالآخرين

السؤال

أنا فتاة عزباء، أنعم الله تعالى علي بنعم كثيرة، لكن في السنوات الأخيرة تعسرت أموري في خصوص العمل؛ لأني أريد مساعدة والدي، وتعويضهما ولو قليلاً عما عاناه من أجلي، أكملت دراستي، وسافرت للخارج، لكن حدث مالم أحسبه، لم أجد عملا، وحدثت لي الكثير من المشاكل، ومنذ ثلاث سنوات وأنا في هذا الحال.
هذا أدخلني في دوامة مقارنة نفسي بالآخرين، وهذا زاد من عذابي؛ لأني صرت أظن أني أستحق ما يحصل لي؛ لأني أحسد الآخرين، حاولت، وجاهدت نفسي كثيراً، ولكن لا أعرف كيف أتخلص من هذا،
فما الحل لحالتي هذه؟

ملخص الإجابة

أختي الكريمة، لا تجعلي السنوات الثلاث الماضية حكمًا نهائيًا على مستقبلك، ولا تحولي تأخر بعض أمنياتك إلى دليل على أنك محرومة من الخير، راجعي خطتك، وطوري قدراتك، وادعي الله، واستعيني به، وكوني مستعدة لتغيير الطريق إذا تبين لك أن طريقًا آخر أنسب لك، ولا تنسي أن تعتني بنفسك وبصحتك النفسية.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

نسأل الله أن يشرح صدرك، ويطمئن قلبك، ويرزقك من فضله، ويعينك على بر والديك والإحسان إليهما، وإليك بعض التوجيهات التي نسأل الله تعالى أن تكون عونا لك لتجاوز ما تعانين منه وتشعرين به:

أولاً:

لا تحكمي على نفسك من خلال مشاعرك تجاه الآخرين، ولا تجعلي نجاحهم مقياسًا لقيمتك، أو معاناتك دليلًا على أنك تستحقينها، فمن الطبيعي أن تشعري بالحزن أو الضيق عندما ترين غيرك يحقق ما تتمنين تحقيقه، ولا يعني مجرد شعورك بذلك أنك إنسانة حاسدة أو سيئة، فالمشاعر قد تطرأ على الإنسان دون اختيار منه، وإنما المهم كيف يتعامل معها، وهل يتمنى زوال النعمة عن الآخرين؟ أم يتمنى أن يرزقه الله مثلها من غير أن تزول عنهم؟ وقد قال الله تعالى: وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ (النساء:32)، ثم أرشد إلى سؤال الله من فضله: وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا.

فبدلًا من أن تجعلي نجاح الآخرين سببًا لزيادة ألمك، اجعليه دافعًا إلى الدعاء والعمل والسعي، وتذكري أن اختلاف أرزاق الناس وظروفهم، وتوقيت تحقق أمنياتهم: لا يعني أن أحدًا منهم أفضل منك لمجرد ما يملكه من مال أو عمل أو غير ذلك، كما أنك لا تعرفين بالضرورة ما يمرون به من صعوبات أو تحديات، فلا تقارني واقعك بما يظهر لك من واقعهم، ولا تجعلي تأخر بعض أمنياتك دليلًا على نقص قيمتك أو فشلك في الحياة.

وقد ذكرتِ أنك تشعرين أحيانًا بأنك تستحقين ما تعانينه، بسبب شعورك بالغيرة من الآخرين. وهذا استنتاج قاسٍ لا يلزم من مشاعرك، فلا يصح أن تحكمي على نفسك بأنك تستحقين الحرمان، أو المعاناة، لمجرد أنك شعرت بالحزن، أو وقعت في المقارنة.

وإن وجدتِ في نفسكِ حسدًا مذمومًا، فجاهدي نفسك على التخلص منه، وادعي لمن شعرتِ تجاهه بالغيرة بالبركة، واسألي الله من فضله، دون أن تحولي الخطأ الذي تريدين إصلاحه، إلى سبب لليأس من رحمة الله أو لجلد الذات. قال الله تعالى: قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ (الزمر: 53).

فالمؤمن يراجع نفسه ويصحح أخطاءه، لكنه لا يجعل منها حكمًا نهائيًا على نفسه، ولا يفسر كل تأخر أو معاناة بأنها عقوبة من الله، إذ لا نملك الجزم بالحكمة الخاصة من كل ما يقع لنا.

وينظر للفائدة: جواب السؤال رقم (204615)

وعندما تجدين نفسك تقارنين حياتك بحياة غيرك، اسألي نفسك سؤالًا عمليًا: ما الخطوة التي يمكنني القيام بها اليوم لتحسين واقعي؟ بدلًا من الانشغال بالسؤال: لماذا حصلوا على ما أريد ولم أحصل أنا عليه؟

فالسؤال الأول يساعدك على الانتقال من المقارنة، إلى العمل.

أما الثاني: فقد يبقيك في دائرة الحزن والعجز.

اجمعي بين إصلاح نفسك فيما يحتاج إلى إصلاح، والأخذ بالأسباب لتغيير واقعك، وحسن الظن بالله تعالى، مع التوكل عليه والرضا بقضائه، دون أن تجعلي مشاعرك أو صعوباتك سببًا للحكم على نفسك بأنك لا تستحقين الخير.

ثانيًا:

أعيدي تقييم مسارك العملي، وخذي بالأسباب مع التوكل على الله، والرضا بقضائه، فمرور ثلاث سنوات دون أن تحصلي على العمل الذي تطمحين إليه: أمر مؤلم، ومن حقك أن تشعري بالإحباط، لكن هذا التأخر لا يعني أنك فاشلة، ولا أن مستقبلك قد أُغلق، وإنما يعني أنك بحاجة إلى مراجعة ما جربتِه حتى الآن، ومعرفة ما الذي يمكن تغييره في خطتك، فراجعي مهاراتك وخبراتك، وطريقة إعداد سيرتك الذاتية، والفرص التي تتقدمين إليها، واستعيني بأهل الخبرة في مجال تخصصك، وابحثي عن

فرص العمل المباشر، والعمل عن بُعد، وعن المجالات القريبة من تخصصك التي يمكن أن تفتحي بها بابًا جديدًا للرزق، ولا تجعلي انتظار فرصة واحدة، أو نوع واحد من العمل: يمنعك من النظر في البدائل الممكنة، فقد تحتاجين إلى تطوير مهاراتك، أو تغيير خطتك، أو الانتقال إلى بيئة أخرى تتيح لك فرصًا أفضل.

ثم عليك، مع ذلك، وقبل ذلك: أن تأخذي بالأسباب الشرعية الجالبة للرزق، من تقوى الله تعالى، والتوبة من الذنوب، والاستغفار، والدعاء، والتوكل عليه، قال سبحانه: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (الطلاق: 2-3)، وقال سبحانه على لسان نوح عليه السلام: فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ (نوح: 10-12)، فاجتهدي في تقوى الله، وأكثري من الاستغفار والدعاء، مع استمرارك في السعي والعمل، دون أن تعتقدي أن هذه الأسباب تضمن حصولك على وظيفة معينة، في وقت محدد، أو أن تأخر الرزق دليل على ضعف تقواك أو أن الله لا يحبك، فنحن مأمورون بالطاعة والسعي، أما توقيت الرزق وصورته فإلى الله تعالى.

وتذكري كذلك: أن التوكل على الله لا يعني انتظار الفرج دون عمل، كما أن الأخذ بالأسباب لا يعني أن النتائج ستكون دائمًا وفق ما خططنا له، وإنما نبذل ما نستطيع، ونستعين بالله، ثم نتعامل مع النتائج بحكمة وصبر، قال النبي صلى الله عليه وسلم: احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز رواه مسلم، وقال الله تعالى: وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (البقرة: 216).

وليس معنى ذلك أن كل ما تأخر عنك خير في ذاته، أو أنك مطالبة بألا تحزني أو تتألمي، وإنما معناه: أن علمنا محدود، فلا نحصر الخير في صورة واحدة، أو طريق واحد، ولا نجزم بالحكمة من تأخر ما نرجوه، بل نستمر في السعي، ونراجع اختياراتنا عند الحاجة، ونحسن الظن بالله، ونرجو فضله، ونرضى بقضائه دون أن نتوقف عن العمل لتغيير واقعنا إلى الأفضل.

ثالثًا:

فكري في العودة إلى بلدك بوصفها خيارًا يستحق الدراسة، فإذا كنت قد أمضيتِ ثلاث سنوات في الغربة، دون الوصول إلى نتيجة مرضية، فمن الحكمة أن تعيدي تقييم قرار البقاء، لا أن تستمري فيه لمجرد أنك بذلتِ فيه وقتًا وجهدًا، ولا أن تعودي لمجرد أنك شعرتِ باليأس، بل قارني بين الخيارات بواقعية، من حيث فرص العمل، وتكاليف المعيشة، وإمكانات التطور المهني، والاستقرار النفسي، والقرب من أهلك، وما يمكن أن يتاح لك في بلدك من فرص لم تجربيها بعد.

ومن المهم أيضًا: أن تنظري إلى مستقبلك نظرة شاملة، فلا تجعلي البحث عن العمل هو المعيار الوحيد الذي تحددين على أساسه مكان إقامتك، ومسار حياتك، فقد تكون لديك تطلعات أخرى تتعلق بالاستقرار الأسري والزواج، وإن لم تذكريها صراحة في رسالتك، وهذه أمور من الطبيعي أن تكون ضمن حساباتك عند التفكير في البقاء خارج بلدك، أو العودة إليه.

كذلك فكري في البيئة التي تتيح لك فرصًا مناسبة للعمل والاستقرار، وبناء علاقات اجتماعية وأسرية متوازنة، واسألي نفسك: هل البقاء في الخارج يخدم أهدافي فعلًا، أم إن العودة إلى بلدي قد تتيح لي فرصًا أخرى، وتقرّبني من أهلي، وتفتح أمامي أبوابًا لم أعد أفكر فيها؟

هل إقامتي في الغربة لوحدي يتوافق مع قيمي ومبادئي؛ بل مع أحكام ديني، فوق ذلك كله؟

هل آنا آمنة على ديني هنا؟ هل هناك مسوغ شرعي لذلك الاغتراب عن بلدي وأهلي؟

هل هناك فرصة لأن أجد عملاً مناسباً في غربتي، دون أن أقدم تنازلات عن التزامي بأحكام ديني، وأصول أخلاقي وقيمي، ودون أن أعرض نفسي للفتن؟

اجعلي قرارك مبنيًا على تقييم واقعي لمختلف الخيارات، لا على اليأس من تأخر العمل، ولا على المقارنة بالآخرين، ولا على افتراض أن طريقًا واحدًا هو الذي سيحقق لك السعادة والاستقرار.

وإذا قررتِ العودة، فلا تنظري إلى ذلك على أنه هزيمة أو اعتراف بالفشل، بل قد يكون انتقالًا إلى مرحلة جديدة بخيارات مختلفة، واجعلي نيتك في قرارك التقرب إلى الله تعالى، وابتغي تقواه في اختيار ما يصلح دينك ودنياك، وبر والديك، والإحسان إليهما، والسعي في طلب الرزق الحلال، مع حسن التوكل عليه، فالعبرة ليست بالبقاء في بلد معين، أو العودة إلى بلدك، وإنما بأن تجتهدي في اختيار الطريق الذي ترجين أن يكون أقرب إلى مرضاة الله، وأنفع لك في دينك ودنياك، مع الأخذ بالأسباب وعدم التوقف عن السعي لتحقيق أهدافك.

وينظر، حول اغتراب المرأة عن أهلها: جواب السؤال رقم (90075)

وينظر أيضا للفائدة: جواب السؤال رقم (106815) ورقم (220186)

رابعًا:

نفهم من كلامك أنك تتمنين العمل لتساعدي والديك وتخففي عنهما، وهذا مقصد طيب، لكن لا تجعلي عدم قدرتك الحالية على تقديم المال، سببًا للشعور بأنك قصرتِ في حقهما، أو أنك بلا قيمة، فبر الوالدين له صور كثيرة، منها حسن الكلام، والاهتمام، والمساندة، والدعاء، والقيام بما تستطيعين من خدمتهما، وتدبير شؤونهما، والبحث عن رزق حلال، دون أن تحملي نفسك فوق طاقتها.

وينظر للفائدة: حول من شعر في نفسه بالحسد تجاه الآخرين: جواب السؤال رقم (578642) ورقم (12205)

أسأل الله أن يشرح صدرك، ويطمئن قلبك، ويرزقك رزقًا طيبًا مباركًا، ويعينك على بر والديك، ويفتح لك أبواب الخير،

ويرزقك الرضا بقضائه وحسن التوكل عليه.

والله أعلم