

أنا وأنت على الطريق

العواطف الإيجابية سلاح فعال ضد تحديات الحياة

صديقتي المستمعة،

هل تعلمين أن العواطف الإيجابية هي سلاح فعال ضد تحديات الحياة. هذا ما توصلت إليه دراسة مؤخرا .. فتعالى سيدتي نستمع إلى ما جاء في هذه الدراسة التي تهمننا جدا كسيدات.

قالت أستاذة أمريكية في علم النفس إن العواطف الإيجابية حيال الكثير من المواقف ، قد تساعد المرء على مواجهة التحديات والنظر بتفاؤل إلى الحياة والشعور بالسعادة. وقالت باربارا فريديريكتون، وهي أستاذة في علم النفس في كلية الفنون والعلوم وباحثة في مختبر العواطف الإيجابية والنفسية في الولايات المتحدة: "تظهر هذه الدراسة أنه إذا كانت السعادة هي هدفك في الحياة عليك التركيز وبشكل يومي على تلك اللحظات القليلة التي تطلقين فيها عواطفك الإيجابية. "

ورأت فريديريكتون Fredrikston أن هذه اللحظات القليلة تجعل براعم العواطف الإيجابية تنفتح. وتجعلنا أكثر انفتاحا على الآخرين. وذلك يساعدنا على الحصول على الموارد التي تخفف الضغط النفسي عنا والتخلص من الكآبة ومواصلة النمو.

وذكر موقع ساينس دايلي Science Daily أن الباحثين طلبوا من ستة وثمانين مشاركا في الدراسة تقديم تقارير يومية عن الحالة النفسية والعاطفية التي يمرون بها، بدل مجرد الإجابة على أسئلة عامة مثل: كم مرة شعرت خلال الأشهر الماضية بالسعادة...وقالت فريديريكتون إن تلك التقارير اليومية ساعدتنا على فهم أفضل للعواطف وأتاحت لنا معرفة اللحظات العاطفية التي كان يمر بها هؤلاء خلال صعودها وهبوطها .. مشيرة إلى أنه في الكثير من الأحيان نجد أنفسنا منغمسين في التفكير بشأن مستقبلنا. وأفضل مقارنة تكون في الانفتاح والمرونة والنظر بتقدير إلى أي أشياء جيدة قد ترينها في حياتك اليومية بدل طرح أسئلة افتراضية أخرى مثل: هل سأكون سعيدة لو انتقلت إلى مكان آخر؟ أو هل سأكون سعيدة إذا تزوجت؟....

أعرف صاحبة لي هي دائمة التذمر ودائمة السلبية ولم أسمعها مرة قط تبدي أي تعليق إيجابي . لا بل تنتقد دائما وتحكم على الآخرين بسرعة البرق. ولهذا خسرت الكثير من الصديقات واللاتي بقين معها يشعرون بأنها عبء ثقيل عليهن.

لذا فالعواطف الإيجابية ضرورية جدا وهي سلاح فعال ضد تحديات الحياة الكثيرة. والاعتراف بالجميل وكذا الشكر والتقدير هذه كلها تغير الأجواء وتجعلها رحبة وواسعة ومرحة أيضا. ترى ما هو نوع العواطف التي لديك سيدتي؟ هل تتعمين بالرضى

والقناعة والاكتفاء؟ وهل تعبرين عن ذلك للآخرين؟ أم على العكس لا يسمع الناس منك إلا الشكوى والانتقاد والتذمر والتي هي قمة العواطف السلبية والمزاج المتقلب؟

اسمعي يا سيدتي ماذا يقول صاحب المزامير أي الأناشيد في الكتاب المقدس الذي كتب بوحى من روح الله القدوس قال: **باركي يا نفسي الرب وكل ما في باطني ليبارك اسمه القدوس. باركي يا نفسي الرب ولا تنسي كل حسناته. الذي يغفر جميع ذنوبك، الذي يشفي كل أمراضك، الذي يفدي من الحفرة حياتك الذي يكللك بالرحمة والرفقة، الذي يشبع بالخير عمرك فيتجدد مثل النسر شبابك.** (مزمو ١٠٣)

لا يمكن لك أن تكوني إيجابية العواطف إن لم تكن نظرتك للحياة نظرة صحيحة، وإيجابية. أليس كذلك؟ يقول هنا صاحب المزامير باركي يا نفسي الرب وكل ما في باطني ليبارك اسمه القدوس... إذن الإيجابية ليست في الظاهر بل تتبع من الداخل من الباطن. وإذا لم تتبع هذه التعابير والعواطف الإيجابية من الداخل لا يمكن أن نكتسبها من الخارج أو أن نتظاهر بوجودها فينا أو في حياتنا. فلماذا لا تأتي بكل ما لديك سيدتي من تفكير سلبي وعواطف سلبية وانتقادات وتذمر إلى مصدر السلام والسعادة والعواطف الإيجابية الرب يسوع المسيح المخلص، الذي ترك عرش السماء خصيصاً لكي ينزل إلى عالمنا ويموت بدلاً عن الإنسان الخاطئ والميت بالذنوب والمعاصي. تعالي إليه وسلميه حياتك فتحصلي بالتالي على حياة جديدة وفرح يملأ الكيان وهكذا تتغير نظرتك إلى الحياة وتصبح مليئة بالمحبة والسلام والشكر والإيجابية.
