مصادر المشاعر الإيجابية



◄في لحظات كثيرة، نمرُ بمشاعر إيجابية رائعة نتمنى أن تقف الشمس حينها عن المسير حتى نستمتع بها أكثر.. تُرى من أين تأتي هذه المشاعر ما مصادرها؟ كيف يمكن أن نعرّض أنفسنا لها اكثر.. سأحاول هنا أن أجمع أهم تلك المصادر.. فتعال نطالعها سوية:

- قوة الصلة باﷲ عزّ وجلّ..

ما أجمل أن تستمع إلى الصالحين والعابدين وهم يتحدثون عن روعة الصلة باﷲ عزّ وجلّ.. إنّها العلاقة مع العظيم الذي تخضع لجبروته كلّ الكائنات، إنّه اللطيف الذي يستبشر بعودة عباده إليه، وهو الرحيم يغفر زلاتهم.. وهو القوي يساندهم ويعاضدهم.. وهو الكريم يعطيهم دون حساب. فما أحلى الأنس به والوقوف ببابه.. إنّها لغبطة عظيمة.. إنّه السر المكشوف الذي حُرم من معرفته الكثير.

- الشعور بالرضا..

الشعور بالرضا هو الاستحضار الدائم للنعم الثمينة التي أنعم اﷲ بها علينا، وقبول عطائه وقضائه. إنّه الشعور بأن ما منحنا اﷲ إياه هو الخير كله، مهما كانت هذه المنحة مختلفة عما كنا نسعى إليه أو نتوقعه. كما نفرح بما منح اﷲ الآخرين من عطايا لأننا نؤمن بأن ما منحهم إياه هو الأنسب لهم، وأن ما حصلنا عليه هو الأنسب لنا.

- العلاقات الاجتماعية:

تمثل شبكة العلاقات الاجتماعية لكل منّا عاملاً مسانداً في أوقات الشدة، والأهم من ذلك ما تمدنا به من سعادة وسرور عبر التودد والتعاطف والتآلف. تبدأ هذه الشبكة من العائلة الصغيرة إلى العائلة الممتدة والأصدقاء وزملاء العمل وغيرهم. إنّ الذين يفشلون في العيش مع الناس يعانون من مشكلات نفسية وعضوية كثيرة.

- كم أنت مهم في حياة الآخرين؟

من متع الحياة أن تكون شخصاً مهماً في حياة الآخرين.. أن تصبح حياتهم أجمل بسببك وبعد لقائك ومعاشرتك. إن أي نجاح لا يمتد إلى حياة الناس.. لا يرتقي بهم.. لا يلقي بظلاله عليهم.. هو نجاح منقوص. يعبر حياتك كلّ يوم أشخاص كثر.. ما رأيك أن تحاول ألا يمضوا في طريقهم دون أن تترك بصمتك الخاصة في قلوبهم.. لا تدعهم يمضون دون أن يشعروا أنّ الحياة رائعة بوجود أمثالك.. قال أحدهم:

قد لا يتذكر الناس ما فعلت أو ما قلتَ، لكنهم دائماً سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون.

- حياة لها معنى:

إنّ الذين يرسمون لحياتهم هدفاً، ويحملون في قلوبهم رسالة يعيشون حياة مميزة.. فكل يوم هو (فرصة) ثمينة للتقدم خطوة في سبيل تحقيق (حلم). ومثل هؤلاء تسير حياتهم بهدوء ونمط متوافق وسلام داخلي.

- الإنجازات..

كلّ نجاح في عمل أو إنجاز هو دليل صغير على كفاءتنا واستحقاقنا للاحترام والتقدير. ولذا فإنجازاتنا هي مصدر من مصادر هنائنا. لكن دعوني أقف هنا عند نقطة مهمة.. يجب أن نتذكر أن لدينا نحن البشر ميلاً فطرياً إلى نسيان إنجازاتنا أو التقليل من أهميتها. هذه طبيعتنا.. فما كان مبعثاً للفخر في وقت من الأوقات، تمر عليه الأيام ويعلوه الغبار ويصبح ذكرى منسية. لذا كان من الأهمية بمكان تسجيله واسترجاع ذكراه والتلذذ بها بين وقت وآخر.

في التالي مخططاً لسجل نسميه (سجل الإنجازات) يتيح لك تسجيل العديد من إنجازاتك، ليس بالضرورة أن يطلع أحد عليه، فالغرض منه أن تحتفظ به لنفسك.. خذ قلمك وسجل بسرعة بعضها الآن:

سجّلِ الإنجازات:

تأمل في هذه الأدوار والجوانب التالية من حياتك:

- مسلم
- ابن
- صديق
- موظف
- أب
- رئيس في العمل
- مواطن
- شريك حياة

- البيت
- المجتمع
- العمل
- الأُمّة
- الحي
- الصحّة الشخصيّة

لكي تصنع (سجل إنجازاتك)، اختر ثلاثة من الأدوار أو الجوانب السابقة، واذكر أهم ثلاثة إنجازات لك فيها؟ احتفظ بهذا السجل قريباً منك، وعد إليه بين الحين والآخر لإضافة المزيد إليه.

1-

2-

3-

- الاستقامة:

من مصادر السرور والطمأنينة للإنسان أن يتطابق ما يؤمن به وما يقوله من سلوكه وأفعاله.. أن يتوافق ظاهره مع باطنه، وألّا يختلف سره عن علانيته.. عندها يعيش قرير العين هانئ النفس.

تخيل معي هذا الموقف الذي أظن أنك مررت به يوماً من الأيّام.. تذهب إلى السوق وتشتري بعض الحاجات وتدفع للبائع ثمنها ثمّ تمضي.. بعد قليل تكتشف أنّ البائع قد أخطأ وأعطاك (30) ريالاً أو جنيهاً زيادة عما تستحق.. عندها تعود للبائع لتعيد له حقه وتمضي. هل تتذكر ذلك الشعور الذي انتابك في تلك اللحظة؟ كنتَ تعلم يقيناً أنك لن تحصل على أي جائزة بسبب إرجاعك للمال ومع هذا فعلت! ►

المصدر: كتاب القوة في يديك/ كيف تنمي ذكاءك العاطفي؟