

ثورة الأحاسيس



◀ تثور الأحاسيس لأسباب كثيرة:

أو "لا": نقص الاحتياجات:

وهناك عشرة احتياجات هي: ضمان البقاء، الأمان، الحب، الشعور، التقدير، الانتماء (إلى الله، إلى الوطن، إلى الأسرة...).

استقلال الشخصية ("فلكل") إنسان شخصيته المستقلة وميوله ومعتقداته وأفكاره الخاصة به، وهو يستطيع أن يقتدي بشخص آخر، لكنه لا يكون هو).

الإنجاز، الرضا والاستمتاع (أن يرضي الفرد بما قسمه الله له، وأن يستمتع بما يحققه من إنجازات، مع السعي دائمًا إلى تحسين نتائج عمله، حتى يتقدم ويتطور، وإن لم ي عمل الفرد على تحسين نتائجه سيسقط فريسة للروتين الذاتي، فيجد كل ما حوله يتغير ويتتطور إلا هو). التغيير، المعنى.

"يحتاج الفرد إلى معنى لحياته، ولوجوده، ولعمله"

إنّ غياب المعنى يؤدي إلى الإحباط فالحزن فالاكتئاب الحاد ثمّ الانتحار، ويسبب غياب المعنى 62% من حالات الانتحار في العالم.

فإذا أحس الإنسان بنقص في احتياجاته إلى البقاء (أن لا يجد عملاً أو يفصل من عمله)، أو أنّ هناك ما يهدد بقاءه فإنه يفكر في إشاع هذا النقص أو دفع ما يهدد بقاءه، فالإنسان يحتاج إلى الإحساس بضمان البقاء، لهذا نجد كثيراً من الناس يشترون أطعمة كثيرة ويخزنونها في البيوت، أو يودعون أموالاً طائلة في البنوك.

وعند نقص أي احتياج من الاحتياجات التي ذكرناها، فإنّ الإنسان يصبح غير متزن ويخرج عن حالة التفكير الإيجابي ويشعر بأحاسيس سلبية، أما إذا كان مدرّباً على التعامل مع الأمر، فإنه يدرك أنّ هناك نقصاً في احتياج ما، فيفكر تفكيراً إيجابياً في كيفية إشاع هذا النقص، حتى يصل إلى حالة اتزان ويشعر بالسعادة.

ثانياً: التوقعات:

وهي ذات تأثير كبير في ثورة الأحاسيس، فعلى سبيل المثال إذا واعدك شخص ما، وكان موعد اللقاء الساعة الثالثة، والتزمت بالموعد وتأخر هو حتى الساعة الثالثة والنصف، فلأنك متوقع أن يأتي في الموعد المحدد، تبدأ الأحاسيس في الثورة من الساعة الثالثة، كذلك إذا توجهت إلى سيارتكم وأنتم متوقعون أن يدور محركها من أول مرّة، فإن لم يدر المحرك يحدث لك انعكاس نفسي، يسبب أحاسيس سلبية، وإذا توقع طالب ما أن ينجح في الامتحان ثمّ رسب، أو لم تتوقع أن يصدر سلوك معين من شخص ما، أو لم تتوقع أن يقع حدث ما، ثمّ حدث ما لم تتوقعه، كل ذلك يسبب أحاسيس سلبية.

لذا

كن حذراً من توقعاتك، اجعلها متزنة، كن مرتناً في التعامل مع الأمور، ولا تعوّل بصورة كلية على التوقعات.

ومن هنا تتبّع كثير من المشكلات الزوجية، عندما يهُب أحد الزوجين حياته كلّها للآخر، ويتوقع منه العطاء ذاته، ولكن الطرف الآخر يهُب بأسلوبه الخاص في الحياة، وتبدا المشاكل عندما يعقد كلا الطرفين مقارنة بين توقعاته وما يقدمه الطرف الآخر، فيرى أحد الطرفين أنسٌه وهب كلّ شيء ولم يلق نظير ذلك، بينما يرى الطرف الآخر أنّ ما قدمه هو كلّ ما لديه وأنّه لم يقصّر.

ولابدّ ألا يثير ذلك المشاكل؛ لأنّ توقعات الإنسان مبنية على إدراكه للأمور، وعلى الإنسان أن يكون مرتناً في التعامل مع توقعاته، حتى لا يؤدي تخلف هذه التوقعات إلى أحاسيس سلبية وإحباطات.

ثالثاً: عدم الاتزان:

هناك سبعة أركان تقوم عليها قوة الاتزان، وهي:

1- الركن الروحاني

2- الركن الصحي

3- الركن الشخصي

4- الركن العائلي

5- الركن الاجتماعي

6- الركن المهني

كيف تتحكم في شعورك وأحساسك:

ويركز معظم الناس على الركنتين المهني والمادي؛ لأنهما يضمان البقاء وهي أول احتياجات الإنسان، ولكن عندما يبالغ الإنسان في التركيز عليهما، يخل بإشباع احتياجه إلى المعنى، لأنّه وظّف كلّ جهده في الجانب المادي وأغفل الجانب الروحاني فقد اتزان الروحاني.

فعندما يكون المرء متزناً روحياً، فإنه يحافظ على صحته ليرضي ربه، وتحسن صحته النفسية، وتصلح علاقاته العائلية والمهنية والاجتماعية، ومن ثمّ يتبعن على المرء ألا يركز على جانب واحد ويهمل الجوانب الأخرى، فقد يؤدي التركيز الزائد على العمل إلى تدهور الصحة، وقد يؤدي التركيز الزائد على جمع المال والثروة إلى انحراف الأبناء، وقد يؤدي التركيز الزائد على النفس إلى فشل العلاقات الاجتماعية. ▶

إنّ عدم التوازن في توزيع التركيز على الأركان السبعة يسبب نتائج سلبية، وبالتالي يثير في الإنسان بأحساسات سلبية هذه هي الأسباب الثلاثة لثورة الأحساس وإشعاعها.

المصدر: كتاب كيف تتحكم في شعورك وأحساسك؟