

## ثورة الأحاسيس



«ثورة الأحاسيس لأسباب كثيرة:

أوّلًا: نقص الاحتياجات:

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

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

- الإنجاز، الرضا والاستمتاع (أن يرضى الفرد بما قسمه الله له، وأن يستمتع بما يحققه من إنجازات، مع السعي دائماً إلى تحسين نتائج عمله، حتى يتقدم ويتطور، وإن لم يعمل الفرد على تحسين نتائجه سيسقط فريسة للروتين الذاتي، فيجد كلّ ما حوله يتغير ويتطور إلا هو). التغيير، المعنى.

"يحتاج الفرد إلى معنى لحياة، ولوجوده، ولعمله"

إنَّ غياب المعنى يؤدي إلى الإحباط فالحزن فالكتئاب الحاد ثمَّ الانتحار، ويسبب غياب المعنى 62% من حالات الانتحار في العالم.

فإذا أحس الإنسان بنقص في احتياجه إلى البقاء (كأن لا يجد عملاً أو يفصل من عمله)، أو أنَّ هناك ما يهدد بقاءه فإنَّه يفكر في إشباع 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، فإنَّ الإنسان يصبح غير متزن ويخرج عن حالة التفكير الإيجابي ويشعر بأحاسيس سلبية، أما إذا كان مدرِّباً على التعامل مع الأمر، فإنَّه يدرك أنَّ هناك نقصاً في احتياج ما، فيفكر تفكيراً إيجابياً في كيفية إشباع 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 سيارتك وأنت متوقع 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 ثمَّ رسب، أو لم تتوقع أن يصدر سلوك معيّن من شخص ما، أو لم تتوقع أن يقع حدث ما، ثمَّ حدث ما لم تتوقعه، كل ذلك يسبب أحاسيس سلبية.

لذا

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

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

ولابدّ ألا يثير ذلك المشاكل؛ لأنّ توقعات الإنسان مبنية على إدراكه للأمور، وعلى الإنسان أن يكون مرناً 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 وأحاسيسك؟

ويركز معظم الناس على الركنين المهني والمادي؛ لأنهما يضمنان البقاء وهي أوّل احتياجات الإنسان، ولكن عندما يبالغ الإنسان في التركيز عليهما، يخل بإشباع احتياجه إلى المعنى، لأنّه وطّف كلّ جهده في الجانب المادي وأغفل الجانب الروحاني ففقدَ الاتزان الروحاني.

فعندما يكون المرء متزنًا روحياً، فإنّه يحافظ على صحته ليرضي ربه، وتحسن صحته النفسية، وتصلح علاقاته العائلية والمهنية والاجتماعية، ومن ثمّ يتعين 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 بأحاسيس سلبية هذه هي الأسباب الثلاثة لثورة الأحاسيس وإشتعالها.

المصدر: كتاب كيف تتحكّم في شعورك وأحاسيسك؟