التقدم بالعمر..لا يعني أن نخسر انفعالاتنا



◄إن تعريف كلمة انفعالات أمر ليس بالسهل وهو مختلف عليه، فبعض الباحثين يصرون كون الانفعالات بينما .الانفعالات نتيجة هي الأحاسيس أن إلى يشيرون فهم ،feelings آخر شيء والأحاسيس شيء emotions آخرون يرون أن الانفعالات قد تحدث على مستوى العقل اللاواعي.

يقول البحث العلمي أن الانسان يختلف عن الحيوان بذكائه وانفعالاته، ومن هذه الانفعالات الحب والغضب والرغبة والغيرة والخوف غير المبرر. ومن أجل ذلك إتفق غالبية الباحثين على تقسيم هذه الانفعالات إلى أقسام مختلفة حسب الدرجات والأسباب.

النقطة أننا ليس علينا أن نكون علماء كي نفهم أن هذه الانفعالات ستستمر معنا حتى الموت، لكن الانفعالات لدى الشباب تكون أقوى فخسارة صديق أو حبيب تكون أكثر إيلاماً، والسقوط في الحب يجعلك تشعر وكأن قلبك ينقبض. ولكن لنذكر مثلاً أيام العيد ورغم محاولة الأباء اظهار فرحتهم إلا أننا دوماً نشعر أن فرحة الأطفال تكون أكبر من فرحتهم.

على سبيل المثال شخص الآن في عمر الخمسين ويزيد، قد تعلم أن الجسد والعقل كائنين مستقلين تماماً عن بعضهما، ورغم أن الجسد ينمو بسرعة إلا أن انفعالاتنا لا تكبر بنفس السرعة. فما زال هذا الشخص يتمنى الرقص عند سماع الموسيقى..وما زال قلبه ينبض عند عودة زوجته ويفرح كثيراً بأي هدية مفاجئة.

لكن علينا الإعتراف أن التقدم بالعمر يأتي بتغييرات كثيرة، فالأحاسيس تتغير لكن الانفعالات تبقى، فالقلق يبقى من الأمر الغامض لكن حدة الاحساس به تكون مختلفة. لذلك علينا دوماً عدم استغراب بقاء بعض الانفعالات معنا رغم تقدمنا في العمر كالقلق عند المقابلة الوظيفية وغيره، ويجب علينا الحفاظ على حبنا لأزواجنا مهما تقدم عمرنا وليس حجة لنا تقدم العمر لخلو قلبنا من الحب.►