

## حياتنا

الشعور الواعي والتفكير بعمق وتحمل المسؤولية والإستقرار، من أهم السلوكيات الإيجابية لدى الإنسان، ومع مرور العمر والزمن، تكتسب تلك الصفات صوراً متجددة، فالخبرة والتجارب تجعل منا أكثر تفاعلاً وتأثيراً وتفهماً، وإن المواقف التي تمر بحياتنا تشكل بداخلنا روحاً ومخزوناً ونواة ناضجة.

أحياناً نكون في تناقض وقلق، على سبيل المثال، يكون الشعور عندنا مضطرباً مما يصعب علينا اتخاذ القرار السليم في أي موقف، يمر علينا في مشوار الحياة، كتقديم رأي أو إيصال فكرة حتى وإن كان الأمر سهلاً، وهو مما يعبر عنه بالشعور السلبي والغير مستقر عاطفياً، مما يعني كذلك إن العقل مع العاطفة هما من يتحكمان ويتدخلان في تقييم الحالة، وهنا يأتي الاختلاف بين البشر من شخص لآخر وهو أمر طبيعي، تحكمه الخبرة وأحياناً مستوى الثقافة.

سلوكياتنا يجب أن تراعي، إن التقييم السليم والتفكير الواعي، تتسامى طواهره عندما نحترم مشاعر الآخرين، يصبح بداخلنا الاستقرار الذي يعيننا أن ننفض أي غبار أو شحنات قد تؤدي إلى سلوك تكون العاطفة فيه ملتهبة، تشوه ما عليه الواقع وتغير الاعتقاد تجاه الغير.

إن العاطفة أشبه ما تكون سلوكاً حسياً، وإن المشاعر تجيش تلك العاطفة، فعندما يكون الإنسان على درجة من الوعي والأستقرار يصبح الجسد سليماً، غير قابل لأي سلوك أن ينقض نفسه، أو يعكس إثارة مفاجئة توصل إلى مشاعر من الغضب أو الانفعال، فكل عاطفة غير مستقرة تشوه وتوصل إلى سلوك غير منضبط والى

علينا أن ندرك تماماً، إن الله سبحانه وتعالى خلقنا وجعل فينا قدرة التعامل مع الآخرين، بأخلاق ومشاعر طبيعية سليمة وهي من الفطرة، مع مراعاة القدرات الفكرية والإستيعابية وكذلك المعرفية لكل شخص " الخلق الحسن والتعامل الجيد" وما قد يحدث من تغيير سلبي لا سمح الله، فهو من اختيار أنفسنا وإرادة منا، فالوعي بأهمية الاستقرار العاطفي والسيطرة على الأحساس والتوكل على الله الخالق عز وجل تغرس بداخلنا الطمأنينة والهدوء، وإن الحالة الإجتماعية والأسرية الجميلة والتواصل المجتمعي النبيل والعلاقة الوطيدة مع الأصدقاء والتعليم العام والتفهم لظروف الناس والتسامح والإحترام المتبادل وكسب المودة، جميعها لها دور كبير، تجعل العقل والجسد فينا سليماً معافاً، بعيداً عن كل سوء وألم لا قدر الله، وإن التعاطف والتفهم لظروف الناس مع التسامح والإحترام المتبادل وكسب المودة، جميعها لها دور كبير، تجعل العقل والجسد فينا سليماً معافاً وبعيداً عن كل سوء وألم لا قدر الله.

