

الرابط القوي لعلاقتنا

الكاتب



شيماء المرزوقي

قرأت قبل فترة قليلة من الزمن، عن دراسة علمية أمريكية كندية، قام بها باحثون من جامعتي جورجيتاون، ونواريك الأمريكيتين، وجامعة بريتش كولومبيا الكندية، ونشرت نتائجها في ورقة بحثية في عدد عام 2020 من مجلة علم النفس، بقلم مجموعة من الباحثين الذين قاموا بعمل هذه الدراسة، والتي شملت 155 شخصاً بالغاً، تم إلحاق النصف منهم، في برنامج نفسي إيجابي، مدته 12 أسبوعاً، خلال هذا البرنامج تم تعليم نحو 77 من أفراد المجموعة، تقنيات تسهم في تعزيز الشعور بالسعادة، مثل التأمل، والامتنان، وتحسين العلاقات الاجتماعية ونحوها، بينما المجموعة المتبقية من المشاركين، قيل لهم إنهم على لائحة الانتظار، وسيخضعون للبرنامج النفسي الإيجابي، فيما بعد، إلا أنه تمت مراقبة المجموعتين في الوقت ذاته. وقد كانت النتائج مذهلة؛ حيث إن أفراد المجموعة الأولى، الذين تم إدخالهم في برنامج نفسي إيجابي، كانوا أفضل صحياً مقارنةً بغيرهم؛ بل وتعرضوا لأمراض أقل من المشاركين الذين لم يخضعوا للبرنامج، وأثر أيضاً البرنامج بشكل إيجابي في قراءات، مثل ضغط الدم، ومعدل كتلة الجسم، عندما من شعروا بسعادة أكبر. وأهم نتائج هذه الدراسة تأكيدها وجود علاقة سببية بين الصحة والسعادة، ففي نهاية الدراسة، بعد ثلاثة أشهر، تمت ملاحظة، أن الأشخاص الذين خضعوا للبرنامج النفسي الإيجابي، كانوا أكثر صحة، والأمراض التي أصابتهم أقل، من المجموعة الثانية، ومع مضي الأيام أسهم ارتفاع منسوب السعادة في زيادة الشعور بالصحة، وانخفاض الشعور بالمرض. ومثل هذه الدراسات، التي تحاول أن تربط من الناحية العلمية السعادة بالصحة، نلاحظها في حياتنا الاعتيادية، عندما يكون محيط الإنسان إيجابياً، ولا يعاني أية ضغوط، أو هموم، وبعيداً عن مشاعر القلق والتوتر، فإن الفرح والسعادة، تظللانه فيكون في كامل صحته وسلامته، ويتمتع بالعافية، حتى وإن كان في سعي نحو الأفضل، أو في تحد حياتي يريد إنجازه. في هذا العصر، تزايدت المحبطات، والهموم، ولا تخفى ضغوط الحياة المعاصرة، هي ماثلة للجميع، لها سطوتها وأشكالها المتعددة، والمطلوب منا جميعاً، إدراك أن هناك رابطاً قوياً بين السعادة والفرحة الداخلية، والصحة الجسدية، عندما تشعر بالحزن والمرارة والهم، فأنت تؤذي نفسك، ولا تقدم لها أي خدمة إيجابية؛ بل كأنك تغرق في

المزيد من الأبحاز، والسبيل أو الطريق الصحيح، أن نواجه الهموم والضغوط والتوتر والقلق، بالتفاؤل والأمل، ونغذي أرواحنا بالقناعة والرضا، حتى تملأ قلوبنا السعادة والفرحة

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024