

ثقافة العناية

الكاتب



شيماء المرزوقي

بدايةً، دعونا نتخيل لحظة نطف فيها وردة من حقل زهور جميل، ونقدمها لشخص عزيز على قلوبنا. تخيلوا كيف تتغير تلك اللحظة عندما نرى ابتسامة الفرح تنعكس على وجه الشخص الذي نقدم له تلك الهدية الصغيرة، وكيف تصبح الوردة ليست مجرد زهرة بل رمزاً للمشاعر الجميلة التي نحملها في قلوبنا، في هذه اللحظة، ندرك قوة العناية والتفاني في إضفاء السعادة على حياتنا وحياتنا الآخرين.

في عالمنا المليء بالضغوط والتحديات، يبحث الناس عن السعادة والرضا في حياتهم، ومن بين أهم العوامل التي تؤثر في جودة حياتنا هي العلاقات الإنسانية، فالتفاعلات الإيجابية مع الآخرين تمثل أساساً للسعادة والارتياح النفسي. تتجلى هذه الثقافة في «ثقافة العناية والتفاني»، حيث يتمثل المبدأ الأساسي في الاهتمام بالآخرين وتقديم الدعم والتشجيع، ويمكن أن تغير هذه العلاقات الإيجابية حياتنا نحو الأفضل بعدة طرق.

أولاً وقبل كل شيء، تعزز العلاقات الإيجابية شعورنا بالانتماء والتقدير، عندما نعرف أن هناك أشخاصاً يهتمون بنا وبما نشعر به ونتعرض له، نشعر بأننا جزء من مجتمع داعم ومترابط، هذا يقوي الثقة بالنفس ويسهم في بناء شخصية قوية ومتوازنة.

تزيد العلاقات الإيجابية من مستويات السعادة والرضا، عندما نشعر بأننا محاطون بأشخاص يحبوننا ويقدرونا، نشعر بالسعادة الداخلية والراحة النفسية. إن تبادل الدعم والتشجيع يعزز من مشاعر الفرح والارتياح، ويجعلنا ننظر إلى الحياة بنظرة إيجابية ومتفائلة.

إن العلاقات الإيجابية تساعد في تحسين صحتنا العقلية والجسدية، والدعم الاجتماعي والتواصل الإيجابي يقلل من مستويات التوتر والقلق، ويزيد من الشعور بالسلام الداخلي والاستقرار العاطفي، هذا بدوره ينعكس إيجاباً على الصحة

العامّة ويقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية

يمكن القول إن العلاقات الإيجابية وثقافة العناية والتفاني تلعب دوراً حاسماً في تحسين جودة حياتنا وزيادة سعادتنا، لذا، دعونا نعمل على بناء وتعزيز هذه العلاقات، ولنكن داعمين لبعضنا بعضاً، لنجعل العالم مكاناً أفضل للعيش فيه حيث لا يمكننا إغفال أهمية العلاقات الإيجابية في تحسين جودة حياتنا وتغييرها نحو الأفضل، وإذا كنا قادرين على بناء ثقافة العناية والتفاني في حياتنا اليومية، وعلى تقديم الدعم والتشجيع للآخرين، فإننا سنجني ثمار السعادة والرضا النفسي.

دعونا نتعلم كيف نصبح مصدر إيجابية في حياة الآخرين، ونعيش بروح العطاء والتضحية، إن العلاقات الإيجابية هي السر وراء تغيير حياتنا نحو الأفضل، فلنعمل معاً على بناء عالم يسوده التفاهم والمحبة والسلام الداخلي

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaamarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024