

التفكير الإيجابي للآباء يمهد لأطفالهم طريق النجاح في الحياة

لندن - مثلت قوة التفكير الإيجابي، ولا تزال، مبدأ إرشاديا مهما في حياة الكثيرين، حيث يكونون على الأغلب واثقين من قدرتهم على خلق واقعهم الخاص بالطريقة المناسبة لهم.

ويُعد التفكير الإيجابي الذي يصحب التفاؤل عادة جزءاً أساسياً من التحكم في التوتر الفعال ومواجهة المصاعب والتحديات في الحياة بعقلانية وبطرق أكثر فاعلية.

وعندما يتعامل الآباء بإيجابية مع المواقف المزعجة ويعتقدون أن الأفضل هو الذي سيحدث وليس الأسوأ، فإن هذه الطاقة الإيجابية تنتقل إلى أبنائهم وتساهم في ضخ الشعور بالتفاؤل ما يحفز الأطفال على التحلي بالتفاؤل والمثابرة من أجل تحقيق النجاح، ويعلمهم ذلك الكثير من المعاني التي تؤثر في حياتهم بصورة إيجابية، ما يجعلهم أكثر مرونة في التعامل مع خيبات الأمل ومشاعر القلق، ويمكن للطفل حسب ما أكدت الأبحاث النفسية أن يصبح أكثر تفاؤلاً وثقة بنفسه في حال كانت نظرة والديه إلى الحياة إيجابية والعكس صحيح، وأيضاً عندما يتحاشون له الفرصة

للقيام ببعض شؤونه الخاصة من دون الانتكال عليهما بشكل كلي، حتى وإن تطلب الأمر منه المزيد من المحاولات والكثير من الجهد والوقت.

وأكد مؤسس الاتجاه الإيجابي في علم النفس الإيجابي مارتن سليغمان في كتابه الذي حمل عنوان "الطفل المتفائل" أن التفكير الإيجابي يمثل نوعاً من الحصانة النفسية لما يمكن أن يواجهه الإنسان في حياته اليومية من مواقف صعبة ومشاكل، وعلى العكس من ذلك فإن التفكير السلبي لا يمثل فقط أسلوباً سلبياً للتفكير، وإنما أحد أكثر التهديدات الصحية والنفسية التي من شأنها أن تؤثر على نفسية الطفل، وتتهك جسده وعقله وتضعف نظام المناعة لديه، فيشعر بالتعب والحزن والتوتر، وكل هذه التأثيرات بمضارها المتعددة تنبع في نهاية المطاف من الأفكار السلبية.

وأثبتت الأبحاث العلمية أن طفل اليوم أصبح أكثر عرضة للاكتئاب بواقع عشرة أضعاف ما كان عليه الحال في الماضي، بسبب أنماط التفكير السلبي التي سادت في المجتمعات العصرية.



عدوى التوتر تنتقل بين الناس كالفيروسات

برلين - لا يؤثر الضغط النفسي والتوتر على صحة الشخص المصاب بهما فحسب، بل يمكن أن ينتقلا كالعديوى إلى الأشخاص المقربين منه.

وأكدت دراسة أجراها معهد ماكس بلانك للمعرفة وعلوم الدماغ في ألمانيا أن التوتر والإجهاد ينتقلان بمجرد مشاهدة الشخص المجهد.

وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 362 شخصاً تم تقسيمهم إلى مجموعات تتكون من شخصين، سواء كانت بينهما قرابة أو لا، وتم تعريض أحدهما لعوامل الضغط والإجهاد النفسي، فيما يراقب الطرف الآخر الوضع دون تدخل عن طريق مرآة ذات جهة واحدة أو عبر مشاهد فيديو.

وأضافت أن "الدراسة تشير إلى أن الإجهاد يمكن أن ينتقل عبر شاشات التلفزيون، وهذا يجعلنا ننبه إلى عدم مشاهدة مثل هذه الأمور".

ومن جانبه أضاف موقع "هايل براكسيس" الألماني بأنه يمكن التغلب على الضغوط النفسية بالاعتماد على بعض الخطوات البسيطة والفعالة مثل ممارسة اليوغا والتأمل، فضلاً عن ممارسة الرياضة.

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

شراكة الأزواج في مواقع التواصل: دليل ثقة أم خوف من الخيانة

العصر الرقمي يفرض على الأزواج معياراً جديداً للعلاقات



ليس من الحكمة أن يتبادل الأزواج كلمات مرور حساباتهم الاجتماعية

بما في ذلك كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

بما في ذلك كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

فرضت الحياة الزوجية على نسبة كبيرة من الأزواج الشراكة في الكثير من الأشياء، ومن بينها كلمات السر للمواقع الاجتماعية وبطاقات الائتمان، ولم يعد من السهل على بعضهم الاقتناع بضرورة وجود حدود فاصلة بين الأشياء المشتركة التي تجمعهم والأشياء الخاصة التي تفصلهم.

والنفسية، فعلى سبيل المثال قد يستخدم أحد الأزواج جهاز الكمبيوتر الخاص بشريكه في كثير من الأحيان، لذا فإن منحهم كلمة المرور يتيح له استخدام حسابات شريكه بحرية دون الحاجة إلى طلب كلمة المرور باستمرار".

ويعتقد معظم الأزواج الذين تحدثت إليهم "العرب" أن مشاركة كلمات المرور مع شركاء حياتهم كان الهدف منها تمكين علاقاتهم، وأنها لا تمثل مصدر قلق أو إزعاج لهم، بل كانت ذات فائدة بالنسبة إليهم، حيث وضعتهم في قالب مستمر من العلاقة الزوجية القوية والصانقة.

وقالت إحدى الزوجات التي فضلت عدم ذكر اسمها "أعتقد أنه لا يوجد أي شيء يخيفه الأزواج عن بعضهم، بل يجب أن يتشاركوا محبتهم وجميع أسرارهم

ويتطلب بناء الثقة بين الأزواج مشاركة الكثير من الخصوصيات والقيم، والتشارك في الأهداف الشخصية والعملية ومساعي الحياة عموماً.

ولذلك فقد أصبح من البديهي اليوم أن يتشارك الزوجان الأصدقاء والمهام المنزلية وممارسة الهوايات المشتركة والإنفاق على الأسرة، ويأتي ذلك بالنفع لكل منهما، ويساهم في تعزيز الرضا عن العلاقة الزوجية، وبنجاح علاقتهم على المدى الطويل.

كما يفرض العصر الرقمي ومواقع التواصل الاجتماعي معياراً جديداً للثقة على معظم الأزواج ودفعتهم إلى مشاركة كلمات السر مع شركائهم للتعبير عن صدق مشاعرهم، ولبناء علاقات أكثر متانة وحميمية.

وكشفت دراسة جديدة أن 70 في المئة من الأزواج يتبادلون مع شركاء حياتهم كلمات المرور إلى مواقعهم الإلكترونية الشخصية أو بصمات الأصابع الخاصة بأجهزة بعضهم البعض.

وعلمت لنا بيرسون الخبيرة في الشؤون الزوجية ومديرة مدونة "باست كومباني" على ذلك بقولها "من الشائع أن يشارك الأزواج كلمات المرور الخاصة بهم لأنهم يعتقدون أن هذه خطوة مهمة لإظهار الثقة للطرف المقابل".

وأضافت "أعتقد أيضاً أن الأزواج يشاركون كلمات المرور مع بعضهم لمجرد الحصول على مستوى من الراحة

يمنية حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

يسعى الكثير من الأزواج إلى كسر جميع الحواجز مع شركاء حياتهم بالثقة في كل شيء، بما في ذلك كلمات السر لبطاقات الائتمان البنكية ومواقع التواصل والبريد الإلكتروني من أجل البرهنة على حبهم وصدق مشاعرهم، ولتجنب التصادم والاختلاف في الآراء والمواقف، مما يدعم استقرار العلاقة الزوجية.

ولأمس طويل رجح علماء النفس وخبراء الأسرة فائدة الثقة المتينة المتبادلة بين الزوجين لكي تكون حياتهم مستقرة وسعيدة وخالية من المشاكل والمنغصات.

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".

وأوضحت قائلة "ليس من الحكمة في شيء أن يتبادل الأزواج كلمات المرور في مواقع التواصل".

وأضافت "من الجيد أن نتبادل كلمات المرور، إلا أن ذلك لا يعني أن نضع الشريك قيد الاختيار بشكل متعمد للتعرف على مدى صدقه أو خيانتة، لأن ذلك ناتج عن عدم الشعور بالأمان والثقة بين الطرفين".



كسر الصحن «يفش الغل»، ولا يعالج الضغط النفسي