**تمرين استكشاف المشاعر**

**في اللوائح التالية، ضع خطاً تحت الأوصاف الأقرب مما تعيشه حاليا ثم احسب عدد الأوصاف المؤشر عليها بالنسبة إلى كل لائحة.**

**في هذه اللحظة أنت تشعر أنك غالباً...**

**قلق – وجل-متواضع-مشوش-محير-هلع-عطوب-دفاعي-انفعالي – ضعيف-مذنب-مذعور-منهك-مجرد-مكبوت-مضطرب-تائه-عصبي-فزع- شديد التخوف- متشائم- متخاذل- متوتر- مهموم- خجول- متردد- منحصر- منزعج- مبخوس القيمة.**

**تلك كانت مجموعة .........**

**معاكس – ثائر- واهن- ساخط- عابس- معادٍ- مملوء حقداً- حسود- حقير- غير راض – متحفظ- تحت الضغط- معترض –متحدٍ- متمرد- سريع الانفجار- شرس- فظ- مستاء- مخدوع- مغدور – مكروه- محبط.**

**تلك كانت مجموعة .........**

**بليد- مملوء ندما- خائر العزم- مقهور- يائس- مكتئب- منفصل- مثبط-مرتبك- فارغ- خضوع- مهان- غير ملائم- منعزل- بائس- مهمل- تواق إلى الماضي- منبوذ- أحمق- مكروب- آسف- متعَب- قبيح- غير مرتاح- وحيد.**

**تلك كانت مجموعة .........**

**ودود –مرتاح- مريح- محظوظ- رقيق- متحمس- منسجم- مفرط الحيوية- حر- مشارك- عطوف- طيب- شاكر- سعيد- مرح- مفعم بالأمل- قوي- نشيط- محبوب- مدهش- متعاطف- متفائل- مسترخ- راضٍ- ودي.**

**تلك كانت مجموعة .........**

**قاعدة:**

**للتخلص من القناع، والتنعم بالحرية، أنت بحاجة للسيطرة على انفعالاتك.**

**لكي تتوصل للسيطرة على انفعالاتك، أرخ الرقابة. لا حظ ردود فعلك لكي تتعرف على أسرارها المتحركة.**

**إن احترام انفعالاتك هو مفتاح استقلاليتك.**

**الانفعالات الصحيحة:**

**الخوف:**

**هو رد فعل الخطر. إنه يحذر من المخاطرة. يطلق الدماغ الإنذار في الجسم ويعبئ الطاقة التي تحتاج إليها لمجابهة الخطر، وحماية نفسك، أو الهرب.**

**إنه كذلك رد فعل طبيعي أمام المجهول. يتيح لك استباق المستقبل، بالتالي تحضير نفسك.**

**الغضب:**

**هو رد فعل على ظلم، وإحباط، واجتياح لمقاطعتك. إنه احتجاج على ما لا تود التساهل فيه.**

**إنه يستخدم في الدفاع عن مداك وقيمك. إنه يحدد التلال التي لا تود أن تراها متجاوزة.**

**الغضب ليس عنفاً. العنف هو أداة الغيظ العاجز.**

**الحزن:**

**إنه لمن الطبيعي أن يكون المرء حزيناً عندما يفقد إنساناً أو علاقة أو وظيفة، أو مكاناً أو أملاً... كل شيء يتعلق به. إنه يظهر قبول حقيقة الخسارة. إنه التعبير عن الحداد.**

**الفرح:**

**إنه متصل بالسرور، وبالحب، وبمشاعر تحقيق الذات. إنه قابل للتجدد ويكتسب بالمشاطرة.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الانفعال** | **يتكيف عندما يكون هناك اعتقاد** | **ويفيد** |
| **الخوف** | **خطر مجهول** | **الحماية، التوقع، الاستعداد** |
| **الغضب** | **ظلم، هجوم** | **الدفاع عن قيمك، الدفاع عن نزاهتك، تأكيد ذاتك** |
| **الحزن** | **الخسارة** | **التسليم بالحرمان من شيء** |
| **الفرح** | **تحقيق الذات، الانتماء، الحب** | **بناء النفس، المشاركة** |

**الطريقة الإيجابية في إدارة المشاعر**

عقب عثورك على الانفعال الصحيح تحت الانفعال الظاهري، ماذا ستفعل بهذه الانفعالات؟

**الخوف:**

* أهناك مجازفة؟ إن خوفك ينذرك بالخطر. إنه ضروري، أصغ إلى حدسك (تخمينك).

هل نجوت لتوك من حادث؟ ارتجف. صِح، ابكِ، ولا تهدأ على أي حال.

إن الذعر الشديد غير المعبر عنه يتسبب بكوابيس قد تتكرر شهوراً، بل سنوات.

هل تخشى المجهول؟ هل تخاف من عدم الوصول إلى ما تبتغي؟ تقبل الاعتراف به. الهلع، إنه الانفعال الذي حاولنا إخفاءه حتى اللحظة الأخيرة.

* بدلاً من أن تحشو نفسك بالمهدئات والمسكنات لكي تجرؤ على اعتلاء المنبر، واجه الخوف، إنه السبيل الوحيد للسيطرة عليه.
* ابحث عن المعلومات التي تحتاج إليها لكي تخفض من حصة المجهول. جد الطمأنينة بالقرب من أصدقائك.
* تحدث عما تشعر به، ولا ترض مطلقاً بعبارة" ولكنك أحمق، ليس عليك أن تخاف". أنت بحاجة لأن يقال لك:" أنت خائف، افهم ذلك، وبوسعك أن تفعل هذا الأمر، وستنجح"

**الغضب:**

أن ترفض الغضب، هو أن ترفض تأكيد ذاتك. إنه ترك السلطة للآخرين.

* أدرك ما لا يلائمك. لا تتستر وراء عباءة" ليس الأمر بهذه الخطورة" التي تعني غالباً بداية مجموعة.
* أفصح عن الأمور بوضوح، وبعزم، ومن دون عدوانية.
* أكد حقيقتك بدلاً من أن تسعى إلى اتهام الشخص الآخر أو تجريمه. استخدم رسائل "أنا" عوضاً عن رسائل "أنت": أنا لست وافقاً، أنا لا أقبل بهذا التصرف الذي يؤذيني، وأطلب إليك التوقف" بدلاً من " أنت تبالغ، أنت لا ينبغي لك أن...... أنت تفعل ذلك عن قصد..."
* في كل الأحوال، ابق لطيفاً بالنسبة إلى الآخرين...وإلى نفسك: هل إن غضبك مبرر حقاً؟ حل محل الشخص الآخر. تدرب على إدراك وجهة نظره. فكر فيما يمكن أن يسبب سلوكه أو تصرفه. نحن أنانيون نوعاً ما، وغالباً ما نترجم بتعسف عدداً من مواقف الآخرين.
* ثم إن هذا الغضب هل ينبغي أن يوجه إليه حقاً؟ أم لعله يخفي جزءاً منك تجد صعوبات في التعرف عليه؟ نحن نميل إلى اتهام الآخرين لإخفاء عجزنا أو ضعفنا.

**الحزن:**

بوسعنا أن نرفض الحزن لأننا نرفض تقبل حقيقة الخسارة. أن نبكي أحداً معناه تقبل رحيله للأبد.

بوسعنا كذلك أن نرفض الحزن لكيلا نتعرف إلى تبعية عاطفية.... إنها الطريقة المثلى لبقائنا متعلقين بالماضي، والامتناع عن إنشاء علاقات جديدة.

إن دموعك هي حريتك. إن الانفصال الظاهر للشخص الذي لا يبكي مطلقاً يغطي رعبه من التعلق... والخوف من الفقدان.

إن ذلك لهو في الحقيقة مظهر تبعية عاطفية قصوى. أن تبقى حراً، هو أن تعرف كيف تتعلق وتنفصل لكي تعود فتتعلق مجدداً. وتنشئ روابط وصلات دون تبعية. إن الحزن يساعدنا في إدارة الانفصالات.

لا تبتلع أقراصاً بحجة أنك مكتئب. لقد أصبت بخسارة عزيز، ابكِ.

ألا ترغب في شيء؟ هل أنت لا تستثمر أوقات فراغك؟ إنه أمر طبيعي. احترم وقت العودة إلى ذاتك.

**الفرح:**

لا تحتفظ به لنفسك. اهتف، اضحك، اسجد شكراً، شاطره.