


دليل التعامل مع المشاعر السلبية

المشاعر	الجسم	التفكير بطريقة مختلفة	القيام بالأمور بطريقة مختلفة؟	التخيّل
<p>ما المشاعر التي اشعر بها؟</p>  <p>بماذا أفكر؟</p>	<p>- ماذا ألاحظ في جسدي؟</p> <p>- أين أشعر بذلك؟</p> 	<p>- توقف وتنفس.</p> <p>- ما الذي أتفاعل معه؟ ما الذي يثير تفكيري؟ ماذا يعني هذا الموقف أو ماذا يقول عني؟ هل هذه حقيقة أم رأي؟</p> <p>- أين تركيز انتباهي حالياً؟</p> <p>- كيف يمكنني رؤية الأمور بشكل مختلف؟ ماذا أقول لشخص آخر يتعرض لهذا الموقف؟ ما أهمية ذلك؟ هل يتناسب رد فعلي مع الحدث؟</p> <p>- رؤية الصورة الأكبر من المروحية (هليكوبتر)!</p>	<p>- هل أتصرف بطريقة فعّالة ومفيدة؟</p> <p>- ما عواقب تصرفاتي؟</p> <p>- ما التصرف الأكثر فعالية؟</p> <p>- ما الأفضل بالنسبة إلي وللاّخرين وللموقف؟</p> <p>- هل يتماشى ذلك مع مبادئ وقيمي؟</p>	<p>- أين تشعر بهذه المشاعر في جسدي؟ لو كان لهذه المشاعر لون، ماذا سيكون؟ ما شكل هذه المشاعر؟ ما كثافة وحجم هذه المشاعر؟</p> <p>- في حال شعرت بتحسن: ماذا سيكون لون المشاعر؟ ماذا عن شكلها؟ ماذا عن حجمها وكثافتها؟</p> <p>لاحظ مشاعرك الآن!</p>
<p>الاكتئاب</p> <p>- أنا بلا قيمة أو فائدة</p> <p>- لا يوجد أمل</p> 	<p>التعب والإجهاد</p> <p>الإبطاء</p> <p>إنجاز أشياء أقل</p> <p>البقاء في السرير أو المنزل</p> <p>اللامبالاة</p> <p>انعدام التركيز</p> <p>دافع التصرف: الانسحاب.</p>	<p>لا بأس بالشعور بالحزن بهذا الموقف ويمكنني تجاوزه. أنا أنظر مجدداً من خلال النظارة الكئيبة السوداء.</p> <p>هذا لا يعني أنني شخص عديم القيمة.</p> <p>ما الطريقة الأفضل والأكثر فائدة للنظر إلى الأشياء؟</p> <p>إذا فعلت أي شيء على أي حال – سأشعر بشكل أفضل.</p>	<p>يمكنني فعل أي شيء على أي حال - بالرغم من شعوري. يجب أن استيقظ وأخرج.</p> <p>يمكنني فعل شيء ممتع أو مفيد.</p> <p>يمكنني التواصل مع الآخرين. عليّ تركيز انتباهي على الأمور خارج الموقف.</p>	<p>انظر إلى نفسك من خلال عقلك لترى ماذا تفعل وكيف تستمتع بالأمور التي اعتدت على الاستمتاع بها أو ترغب في الاستمتاع بها، أو تنجح بإنجاز الأمور التي يجب القيام به.</p> <p><i>تخيل اللون البرتقالي للطاقة الإيجابية. تخيل أنك تتنفس اللون البرتقالي وتُخرج الزفير باللون الأزرق والأسود.</i></p>
<p>القلق</p> <p>- سيحدث شيء سيء</p> <p>- لن أستطيع التعامل معه</p> 	<p>استجابة الأدرينالين</p> <p>نظام الإنذار في الجسم</p> <p>الاستعداد للقتال أو التصرف.</p> <p>دافع التصرف: الهروب أو التجنب.</p>	<p>هل هذا تهديد حقيقي، هل لا بد أن يحدث؟ هل أنا أبالغ بالتفكير في التهديد؟ هل أخطأت في تفسير الأشياء؟</p> <p>أنا أشعر بالسوء، لكن هذا لا يعني أن الأمور سيئة بالفعل.</p> <p>يمكنني التعامل مع المشاعر فقد تعاملت معها سابقاً.</p> <p>ماذا سيقول شخص آخر عن هذا؟ ما الطريقة الأكثر فائدة للنظر إلى الأمور؟</p>	<p>كيف سيؤثر ذلك عليّ على المدى الطويل؟</p> <p>لن أتجنب المواقف - سأذهب على أي حال وأتعامل معها.</p> <p>سأحل المشكلة أو أضع الخطط إذا لزم الأمر. سأتعامل مع الأمور ببطء أو تدريجياً. سأركز انتباهي على الخارج بدلاً من التركيز على ما يدور داخلي.</p>	<p>تخيل نفسك تتأقلم وتتعامل مع موقف مُقلق بالنسبة لك. انظر إلى الموقف من خلال النجاح بأكمله.</p> <p>تخيل اللون الأزرق للهدوء. تخيل أنك تتنفس اللون الأزرق وتُخرج الزفير باللون الأحمر.</p>

<p>تخيل نفسك تتعامل مع هذا الموقف بطريقة هادئة وغير عدوانية ولكن حازمة حيث تحترم الحقوق وآراء جميع المعنيين بالموقف.</p> <p>تخيل اللون الأزرق للهدوء أو اللون الأخضر للتوازن. تخيل أنك تتنفس اللون الأزرق أو الأخضر وتُخرج الزفير باللون الأحمر.</p>	<p>أنتفس بعمق وأقوم بأفضل فعل - بالنسبة لي وللآخرين وللموقف. ابتعد عن الموقف أو اقترب منه برفق.</p> <p>عندما أشعر بالهدوء، إذا كان لا يزال مناسبًا، سأخذ الإجراء بخصوص هذا الموقف بطريقة هادئة وغير عدوانية ولكن حازمة.</p>	<p>ما الأمر الذي استجيب له؟</p> <p>ما الذي يثير هذه المشاعر؟</p> <p>هل أبالغ في رد الفعل؟ هو هل رد فعلي يتناسب مع الحدث الفعلي؟</p> <p>ما أهمية ذلك؟</p> <p>قد أشعر بأن الآخرين يتعاملون معي بشكل غير عادل، لكن ربما لم يقصدوا ذلك. هل أخطأت في تفسير الأشياء؟</p> <p>ما أفضل شيء أفعله في هذه الحالة؟</p>	<p>استجابة الأدرينالين</p> <p>نظام الإنذار في الجسم</p> <p>الاستعداد للقتال أو التصرف.</p> <p>دافع التصرف: الهجوم</p>	<p>الغضب</p> <p>- هذا ليس عدلاً</p> <p>- الآخرون سينون</p> <p>- لن اسكت على ذلك</p> 
--	---	--	---	--