

الجزء الأول

مهارات التعامل مع النفس

- التعرفُ على المشاعر
- التعبيرُ عن المشاعر
- التعاملُ مع الخوف
- استخدامُ صَبْطِ النَّفْسِ
- توكيدُ الحقوق الشخصية
- المحافظةُ على اللياقة البدنيَّة

”الْبَطِيءُ الغَضَبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ، وَمَالِكُ رُوحِهِ
خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً“.

(أمثال ١٦: ٢٢)

إنَّ المهاراتِ التي تنطلقُ منها كلُّ المهاراتِ، هي مَهَارَاتُ قيادةِ النَّفسِ. عندما يستطيعُ الإنسانُ أن يقودَ أفكاره ومشاعره وجسده، فهو عندئذٍ يستطيعُ أن يقودَ المواقفَ الصعبةَ المختلفةَ التي يمرُّ بها. وتقولُ الآيةُ المذكورةُ أعلاه من سفر الأمثال إنَّ البَطِيءَ الغضبِ أقوى من صاحبِ القوَّةِ البدنيَّةِ الجبَّارةِ؛ فالتحكُّمُ في الغضبِ يُظهرُ قوَّةَ الإنسانِ الحقيقيَّةِ. فمالكُ زمامِ روحه ومشاعره ولسانه (انظرُ يعقوب ٣: ٨) أقوى ممَّن يفتخُ مدينةً ويملكُ زمامها. ويخبرنا التاريخُ والخبرةُ الشخصيَّةُ دائماً بأخبارِ أشخاصٍ ينجحون في أشياء كثيرةٍ في العمل والدراسة، ويفشلون في الحفاظِ على صحتهم والتحكُّمِ في سلوكياتهم وعلاقاتهم، لأنهم لا يُحسنون قيادةَ أجسادهم ومشاعرهم وأفكارهم وكلامهم.

لن نتكلَّمْ كلاماً نظرياً كثيراً، بل سنتناوَلُ بعضَ المهاراتِ الأساسيَّةِ لقيادةِ النفسِ، ونقدِّمُ في كلِّ مَهارةٍ عدَّةَ نصائحٍ عمليَّةٍ بسيطةٍ وأمثلةٍ واقعيَّةٍ يمكننا فيها أن نطبِّقَ هذه المهاراتِ. سنتحدَّثُ بشأنِ التعرُّفِ على المشاعر والتعبيرِ عنها، ثُمَّ بشأنِ التَّعاملِ مع الخوفِ، وهذا أمرٌ غايةٌ في الأهميَّةِ؛ لأنَّه عندما لا نستطيعُ التَّعاملَ مع الخوفِ، فإنَّه يحرِّمنا من حَوْضِ تحدِّياتٍ مهمَّةٍ في حياتنا، كما يحرِّمنا من استخدامِ الكثيرِ من قدراتنا وطاقاتنا. سنتحدَّثُ بشأنِ ضَبْطِ النَّفسِ وكيف نندرَّبُ أن نقولَ لأنفسنا "لا" عندما تكون هذه الـ "لا" في مصلحتنا. وأخيراً سنقدِّمُ بعضَ النصائحِ العمليَّةِ للحفاظِ على الصِّحَّةِ واللياقة البدنيَّةِ.

المهارة الأولى

التعرف على المشاعر

”مشاعرنا هي أصدق الطرق نحو الحقيقة“.

أودري لورد (Audre Lorde)^٢

أولاً خطوات التّعامل السليم مع المشاعر (الدّكاء الوجدانيّ) هي أن يدرك الإنسان ما يحدث في نفسه من تحركاتٍ وجدانيّة. ولأنّ المشاعر هي طاقة حركيّة تحدث داخل الإنسان ثمّ تخرج إلى الخارج لتحرّيك الإنسان (e-motion)، فبداية التحكّم في حركة الإنسان تبدأ من الوعي بهذه المشاعر والتّعامل معها.

الخطوات

١. حاول أن تُركّز مع جسدك؛ فالجسدُ يعكسُ المشاعرَ بصورةٍ مباشرة. ركّز على قدميك وكيف تشعرُ بهما؟ هل تشعرُ بهما ثابتتين على الأرض أم ماذا؟ أحياناً عندما تكونُ مشاعرُ الخوف أو الغضب شديدة، نكادُ لا نشعرُ بأقدامنا ثابتةً على الأرض. لاحظُ أيضاً تنفّسك وسرعته وعمقه.

(٢) كاتبة أميركيّة من أصولٍ كاريبيّة.



٢. حاول تحريك جسدك. ربّما من خلال المشي أو بتمديد العضلات. عندما نُحرِّك أجسادنا يزدادُ وَعَيْنًا بها. حاول أن تتعرّف على المناطق المُنقبضة أو المُتوتّرة في جسدك. هل تشدُّ فكيك ضاغظًا أسنانك؟ أو تكوّر قبضتيك بقوة؟ هل عضلاتُ ساقيك مشدودة؟ هل تشعرُ بتقلُّص في بطنك؟ هل تشعرُ بسخونة في وجهك أو رأسك؟ حاول أن تفعل العكس وأرخ هذه المناطق.

٣. إذا كنت تستطيع، استلقِ على الأرض وحاول أن تُرخي كلَّ عضلاتِ جسدك.

٤. اسأل نفسك عن السبب الذي يجعلك تشعرُ بهذا. ما الحدثُ الذي بعده بدأتَ مشاعرك وأحاسيسُ جسدك تتغيّر؟ أهو كلمةٌ قالها أحدُهم؟ أهو مشاجرة أم مفاجأة أم ماذا؟

٥. حاول أن تجدَ اسمًا لهذا الشعور. هل أنت: غاضبٌ أم حزينٌ، أم خائفٌ، أم تشعرُ بالخزي (أحيانًا نُسَميه الذنب)؟ هل أنت سعيدٌ؟ راضٍ؟ فرحانٌ؟ إذا وجدتَ خبرتك الشعوريّة قريبةً من واحدٍ من هذه التّصنيفات، فهذا قد يُعطينا نقطةً جيّدةً نبدأ منها. إذا لم تستطع التحديد الآن فلا تقلق؛ فالأمرُ يحتاجُ إلى تدرّيب.

هناك مشاعرٌ أدقُّ. هناك الإحراج (فهو مزيجٌ من الخوف والخزي)، وهناك الإحباط (وهو مزيجٌ من الحزن والخزي وبعض الغضب)، وهناك الإثارة (وهي خليطٌ من الفرح والخوف والحماس).

مواقف يمكن أن نشعر فيها بمشاعر قوية

في المدرسة أو في الشارع

إِنَّ تَعْرِفَكَ مَشَاعِرَكَ فِي حَدِّ ذَاتِهِ
هُوَ أَمْرٌ يُسَهِّلُ عَلَيْكَ مَهَارَاتٍ
أُخْرَى مِثْلَ التَّعْبِيرِ عَنِ الْمَشَاعِرِ
وَالتَّحَكُّمِ فِيهَا.

رَجْمًا تَشْعُرُ بِالْإِحْرَاجِ عِنْدَمَا
يُطْلِقُونَ عَلَيْكَ لِقَبًّا فِيهِ اسْتِهَانَةٌ
عِنْدَمَا تَرَفُضُ مِثْلًا أَنْ تَشَارَكَهُمْ
فِي تَدخين سِيجَارَةٍ. فِي مِثْلِ ذَلِكَ
الْوَقْتِ عِنْدَمَا ”تُدْرِكُ“ مَشَاعِرَكَ
و”سَبَبَهَا“، فَهَذَا يُهْدِي الْمَشَاعِرَ

وَيَسَاعِدُكَ أَنْ تَتَعَامَلَ مَعَ الْمَوَاقِفِ عَلَى نَحْوِ أَهْدَأ. أَيْضًا عِنْدَمَا تَتَعَلَّمُ أَنْ
”تُعَبِّرَ“ عَنِ مَشَاعِرِكَ (وهذه مهارةٌ مستقلةٌ سنتحدّثُ بشأنها لاحقًا) فهذا
يُهْدِي مِنْهَا أَكْثَرَ وَيَسَاعِدُكَ عَلَى التَّحَكُّمِ فِيهَا.

فِي هَذَا الْمَوْقِفِ أَنْتِ تَحْتَاجُ إِلَى مَهَارَاتٍ أُخْرَى (سَتَتَنَاوَلُهَا أَيْضًا) مِثْلَ
التَّعَامُلِ مَعَ ضُغُوطِ مَجْمُوعَةِ الْأَصْدِقَاءِ (الشَّلَّةِ)، أَوْ كَيْفِيَّةِ عَدَمِ الِاسْتِجَابَةِ
لِلْإِقْنَاعِ وَقَوْلِ ”لا“ دُونَ خَوْفٍ أَوْ خَجَلٍ. أَمَّا هُنَا فَنَحْنُ نَتَحَدَّثُ بِشَأْنِ
مَهَارَةِ التَّعْرِيفِ عَلَى الْمَشَاعِرِ فَقَطْ؛ لِأَنَّ هَذِهِ الْمَهَارَةَ فِي حَدِّ ذَاتِهَا تُسَهِّلُ
عَلَيْكَ التَّدْرِبَ عَلَى الْمَهَارَاتِ الْأُخْرَى. فَعِنْدَمَا تَتَعَامَلَ مَعَ الْمَوْقِفِ وَأَنْتِ
مُتَّصِلٌ بِمَشَاعِرِكَ وَجَسَدِكَ، فَإِنَّكَ تَتَعَامَلَ بِشَكْلِ أَفْضَلِ.

في البيت

رَجْمًا تَشْعُرُ بِالْغَضَبِ بِسَبَبِ مُعَامَلَةٍ سَيِّئَةٍ أَوْ بِسَبَبِ عَدَمِ الِاسْتِمَاعِ لِرَأْيِكَ.



من الممكن في هذه الحالة أن تشعُرَ بضيقٍ في التنفُّس، وسخونةٍ في الرأس، وتَسَارُعٍ في ضربات القلب، وانقباضٍ في أغلبِ عضلاتك، ورغبةٍ في تكسيرِ شيء. عندما تُدرِكُ أَنَّكَ غَاضِبٌ وَأَنَّ لَدَيْكَ رَغْبَةً فِي التَّدْمِيرِ؛ وحينَ مُضِي بَعْضَ الثَّوَانِي مَعَ نَفْسِكَ، فهذه أولى الخطوات إلى قيادة نَفْسِكَ وإدارة غَضَبِكَ بشكلٍ سليمٍ (وستتحدَّثُ بهذا الأمر لاحقاً).

في الجامعة أو مع مجموعة الأصدقاء (السُّلَّة)

رَبِّمَا تشعُرُ بالحماس والسعادة وبعض التوتُّر إذا قال فيكَ أَحَدُهُمْ كلاماً جميلاً. في هذه الحالة ستشعُرُ بتَسَارُعِ ضربات قلبك قليلاً، كما أَنَّكَ تجدُ نَفْسَكَ تبتسمُ ابتسامَةً عريضةً دون أن تقصد، ورَبِّمَا تجدُ صعوبةً في أن تجدَ الكلماتِ المناسبةِ. عندما تُدرِكُ أَنَّ هذا بسببِ شعوركِ بالسَّعادة والإثارة، فستفهمُ نَفْسَكَ مِمَّا يُساعدُك على التصرُّفِ على نحوٍ أفضل.



المهارة الثانية

التعبير عن المشاعر

”عيني رأَت مَولودُ على كَتفِ أمِّه يصرخ. تهنُّن فيه...
يصرخ... تضمُّه... يصرخ... تقول يا بني ما تنطق كلام...
ده إلبى ما يتكلَّمش. يا كُتر همَّه...
من رباعيَّات صلاح جاهين

علما عكس ما قد نَظُنُّ، فإنَّنا كلِّما عبَّرنا عن المشاعر التي نحسُّ بها بالكلام أو حتَّى بالكتابة أو الرسم، فإنَّنا نستطيعُ أن نديرها ونتحكَّم فيها. يقول المثلُّ الشعبيُّ الشائع: ”إنَّ الكبتَ يولِّدُ الانفجارَ“، وهذا معناه أنَّ التعبيرَ أوَّلاً بأوَّلٍ يقينا شرَّ ”الانفجار“. بالتَّأكيد ينبغي أن نتدرَّبَ على الطريقة التي نُعبِّرُ بها، وأن نأخذَ في الحسبان الأشخاصَ الذين نُعبِّرُ أمامهم. ثمَّ بعد أن نتحدَّثَ، علينا أن نهدأ ونصمتَ وإلا صارَ التعبيرُ ثرثرةً واستعراضاً.

الخطوات

١. رُكِّزْ مع جسدِكَ كما سبق ودكَّرنا.
٢. حدِّدْ ما الذي حدثَ وجعلكَ تشعرُ بهذه المشاعر. متى كان آخرَ وقتٍ كنتَ فيه مستقراً؟ ما الذي حدثَ بعد ذلك؟
٣. حدِّدِ الشعورَ (كما سبق ودكَّرنا).



٤. فكّر في الطّرقِ المختلفة التي يمكنكُ بها أن تُعبّرَ عن مشاعرك.
- هناك طرقٌ للتعبير تزيد من تواصلك الاجتماعيّ بالنّاس، كأنّ تتحدّثَ بشأن مشاعرك مع شخصٍ مقربٍ مثلاً.
 - يمكنكُ أن تُعبّرَ عن مشاعرك للشخص الذي تسبّبَ فيها، أو يمكنكُ أن تكتبَ رسالةً له.^٢
 - يمكن أن تكتبَ شعوركَ بخطّ كبيرٍ وتلوّنه ”أنا غاضب!“، أو يمكنكُ مثلاً أن ترسمَ شيئاً يُعبّر عن الغضب.
 - يمكننا أن نذكرُ هنا أيضاً النشاطَ الجسديّ. فعندما تكونُ غاضباً، يمكنكُ أن تخرُجَ للتَمَشِّي أو للجري أو لممارسة تمارينات ”الضغط“ (Push ups) أو غيرها.
 - يمكنكُ أن تبتعدَ عن المكان أو الموقف الذي حدثت فيه المشاعر (تُتهيّ المكالمَة أو تترك المكان أو تطفئُ التلفاز أو الراديو...إلخ).
 - يمكنكُ أن توجّلَ التعبيرَ عن المشاعر وتحدّدَ وقتاً لاحقاً للتعبير عنها.

مواقف يمكن أن نشمر فيها بمشاعر قوية ونعبّر عنها

في المدرسة

ربّما تذهبُ إلى المدرّس وتقولُ له إنّك تشعرُ بالقلق من الامتحان، أو قد

(٣) مزموّر ٤: ٤ و أفسس ٤: ٢٦.

التعبير عن المشاعر

تُعَبِّرُ لِرَمِيلٍ لَكَ أَنَّكَ غَضِبْتَ عِنْدَمَا تَجَاهَلْتَكِ، أَوْ رَمَّمَا تَعَبَّرُ عَنِ حَبِّكَ لِإِحْدَى
الموادِّ الدِّرَاسِيَّةِ وَكَرَاهِيَتِكَ لِمَوَادِّ أُخْرَى. وَقَدْ تَعَبَّرُ لِإِحْدَى المَدْرَسَاتِ بِأَدَبٍ
أَنَّ الوَاجِبَ البَيْتِيَّ مُرَهَقٌ وَطَوِيلٌ جَدًّا.

في الجامعة

رَمَّمَا تَشْعُرُ بِأَنَّ أَفْرَادَ "سَلَّتْكَ" يَقَاطِعُونَكَ وَلَا يَتَحَدَّثُونَ إِلَيْكَ. تَشْعُرُ
بِالإِحْبَاطِ وَالحِزْنِ وَرَمَّمَا العَصَبِ وَالثَّوْرَةِ. قَدْ تَجَلَسُ لِتَكْتَبَ مِشَاعِرَكَ
وَخَوَاطِرَكَ تُجَاهَهُمْ، وَتَحَدِّدَ مَا قَدْ فَعَلُوهُ وَكَيْفَ اسْتَقْبَلْتَهُ أَنْتِ، وَمِمَّا
شَعَرْتَ حِينَهَا. ثُمَّ بَعْدَ ذَلِكَ قَدْ تَفَكَّرُ فِي مَوَاجَهَتِهِمْ بِمَا فَعَلُوهُ، مَعَ بَيَانِ
مِقْدَارِ تَأْثِيرِهِ فِيكَ.

في الشارع

رَمَّمَا تَعَبَّرُ لِأَصْدِقَائِكَ أَنَّكَ تَشْعُرُ بِالمَلَلِ، أَوْ رَمَّمَا تَشَارِكُ أَصْدِقَاءَكَ بِمَا تَرَعَّبُ
فِيهِ، فَرَمَّمَا تَرَعَّبُ فِي الدَّهَابِ إِلَى شَاطِئِ البَحْرِ مِثْلًا أَوْ رُكُوبِ الخَيْلِ أَوْ
قِيَادَةِ دَرَّاجَةٍ نَارِيَّةٍ.

في البيت

يَمْكَنُ أَنْ تَذَهَبَ إِلَى والدِكَ وَتَقُولَ لَهُ إِنَّكَ تَشْعُرُ بِالإِحْرَاجِ عِنْدَمَا يُعَامِلُكَ
أَمَامَ النَّاسِ كَأَنَّكَ طِفْلٌ. أَوْ رَمَّمَا تَعَبَّرُ لِوَالِدَتِكَ أَنَّكَ غَضِبْتَ عِنْدَمَا أَفْشَتْ
سِرًّا شَارِكْتَهَا بِهِ، أَوْ رَمَّمَا تَعَبَّرُ لِأَخْتِكَ أَنَّكَ تَحِبُّهَا.



مع مجموعة الأصدقاء (السُّلَّة)

يمكنك أن تحتضنَ صديقك عندما تعرفُ أنه نجح في الامتحان، أو يمكنك أن تقولَ لأصدقائك إنَّ صداقتهم تعني لك الكثير.

بعض الأفكار الخاطئة عن التعبير عن المشاعر

- أنا لا أستطيع التعبير عن مشاعري.
رَماً لم تتدرَّب، لكنك بالتَّدرُّب ستستطيع ذلك. الأمر يحتاجُ إلى وقتٍ ومحاولاتٍ متكرِّرة.
- إذا عبَّرتُ عن مشاعري فلن أستطيع التحكُّم فيها.

بمرور الوقت ومن خلال التدرُّب على فَحصِ الأفكار التي وراء المشاعر؛ ومن خلال تَنمِية طُرُقٍ مختلفة للتعامل مع المشاعر، ستجدُ أنك صرتَ أقدرَ على إدارةِ مشاعرك.

على العكس؛ فالتَّعبير عن مشاعرك سيُساعدك على التحكُّم فيها. رَماً في المرَّات الأولى التي تُعبِّرُ فيها عن مشاعرك، لن تستطيعَ التحكُّم فيها، لكنَّ بمرور الوقت ومن خلال التدرُّب على فَحصِ الأفكار التي وراء المشاعر؛ ومن خلال تَنمِية طُرُقٍ مختلفة للتعامل مع المشاعر، ستجدُ أنك صرتَ أقدرَ على إدارةِ مشاعرك.

التعبير عن المشاعر

- التعبير عن المشاعر صَعْبٌ أو عملٌ غير ”ذكوري“.
غيرٌ صحيح؛ فالقوَّة ليست في كَبَتِ المشاعر بل في إدارتها والتحكُّم فيها.



- التعبير عن المشاعر لا يُجدي، فهو لا يُعَيِّرُ من الموقف.
التَّعبيرُ عن المشاعر لا يُعَيِّرُ الموقفَ لكنَّه يجعلُكَ في مَوقفٍ أَفضَلَ للتَّعاملِ معه، بشرط أن تكونَ لديك مهاراتٌ أُخرى للتَّعاملِ معه.
- ماذا لو استخفَّ الآخرون بمشاعري؟
ليس بالضرورة أن يحدثَ ذلك،
لا سيَّما إذا اخترتَ الشخصَ المناسبَ والوقتَ المناسبَ والطريقةَ المناسبةَ. وإذا حدثَ واستخفَّ أحدٌ بمشاعري، فهذه مشكلته هو.