

(الرعاية الإنفعالية) مهارات تنظيم المشاعر

ما هي وظيفة المشاعر في حياتنا؟

- المشاعر تحفزنا وتمنحنا الدافعية للحركة وتساهم في ترتيب أولوياتنا.
- المشاعر ضرورة تطويرية للبقاء وحماية لحياتنا، وبالتالي فهي تختصر الوقت اللازم للاستجابات في المواقف الهامة.
- المشاعر وسيلة لفهم ذاتنا وللاتصال بأنفسنا وعالمنا الداخلي وتمنحنا معلومات هامة حيال الموقف الذي نواجهه (تساهم في فهمنا للواقع ولكنها لا تمثل الحقيقة بكاملها، وتعاملنا مع مشاعرنا وكأنها هي مرادف للحقيقة تجعلنا نبرر تصرفاتنا دون أن نمح أنفسنا الفرصة للتيقن واختبار الواقع الفعلي)
"مشاعرك حقيقية ولكنها ليست كل الحقيقة"
- المشاعر وسيلة للتواصل مع الآخرين، فالمساحة الإنفعالية من التواصل الإنساني في غاية الأهمية ممثلة في لغة الجسد ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه.

ما الذي يجعل تنظيم المشاعر صعباً؟

- 1- أسباب بيولوجية: بعض الناس لديهم حساسية عاطفية جينية تجعلهم أكثر قابلية للإنجراف الشعوري.
- 2- افتقادي لمهارات تنظيم المشاعر: وهو ما سنتعلمه هنا.
- 3- تعزيز البيئة لعدم تنظيم المشاعر:
بعض البيئات لا تفرنا على مشاعرنا، ولا تصادق على وجود الشعور، وأحياناً لا تلتفت إلينا إلا في حالات الصخب والإنجراف الشعوري، مما يؤدي لتعزيز هذه الحالة من عدم الإدارة للشعور كوسيلة للتعبير وانتزاع الإنصات.
- 4- الحمل الشعوري الزائد:
عند مرحلة معينة من الضغوط قد نصل لنقطة الانهيار ويصعب علينا تفعيل مهارات تنظيم المشاعر.
- 5- الحالات الشعورية المناقضة:
قد يصعب علينا تنظيم المشاعر حين يغمرنا الإكتئاب أو نقص الدافعية وفقدان الرغبة والطاقة.

6- وجود أفكار مغلوبة وخرافات عن المشاعر.

والآن إليك بعض المعتقدات والأفكار المغلوبة المتعلقة بالمشاعر والتي يمكن أن تكون تسربت إلينا في نشأتنا فاعتقناها دون أن نحاول اختبارها وبالتالي قد قامت بالتأثير على تعاملنا مع مشاعرنا.

المطلوب منك الآن اختبار هذا المعتقدات بأن تسأل نفسك: هل تعتقد في صحة هذه الخرافة؟ ومن أين تسربت إليك، هل من مواقف معينة في نشأتك؟ هل من معتقدات الأشخاص المهمين في حياتك؟ هل قمت باستنباطها بشكل شائه نتيجة تجاربك السابقة؟

وما هي الأفكار البديلة التي تقرر أن تلتزم بها وتختار أن تعتقها الآن لتيسر عليك عملية تنظيم المشاعر؟

التمرين:

- هناك طريقة (صح) للإحساس والاستجابة.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- اظهر مشاعري ضعف، وإذا عرف الناس مشاعري سيتم استغلالها ضدي.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- هناك مشاعر سيئة ومؤذية.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- لا يمكن تغيير المشاعر.

الرصانة الإنفعالية وتنظيم المشاعر

مصدر المعتقد:

الأفكار البديلة:

- المشاعر بلا سبب.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- المشاعر لها سبب واحد (عامل وحيد) في كل مرة.

مصدر هذا المعتقد:

- الشخص العاطفي هو شخص أحمق أو هش أو فاقد السيطرة.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- المشاعر المؤلمة تعني أنني تصرفت بشكل خاطيء.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- إذا لم يوافق الآخرين على مشاعري، فهذا يعني أنه من (المفترض) ألا أشعر بها في هذا الموقف.

الرصانة الإنفعالية وتنظيم المشاعر

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- الآخرين هم من يستطيعون الحكم على ما أشعر به الآن.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- من الجميل والجذاب التصرف بطريقة درامية.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- التصرف وفقاً للمشاعر دلالة على الأصالة أو الحرية الشخصية.

مصدر هذا المعتقد:

الأفكار البديلة:

- يجب أن نثق بالمشاعر على طول الخط، المشاعر تعبر عن الحقيقة الواقعية.

مصدر المعتقد:

الأفكار البديلة:

والآن، هل لديك معتقدات أخرى وخرافاتك الخاصة عن المشاعر:

الرعاية الإنفعالية وتنظيم المشاعر

المعتقد:

مصدر المعتقد:

أفكار بديلة:

المعتقد:

مصدر المعتقد:

أفكار بديلة:

المعتقد:

مصدر المعتقد:

أفكار بديلة:

المعتقد:

مصدر المعتقد:

أفكار بديلة:

المعتقد:

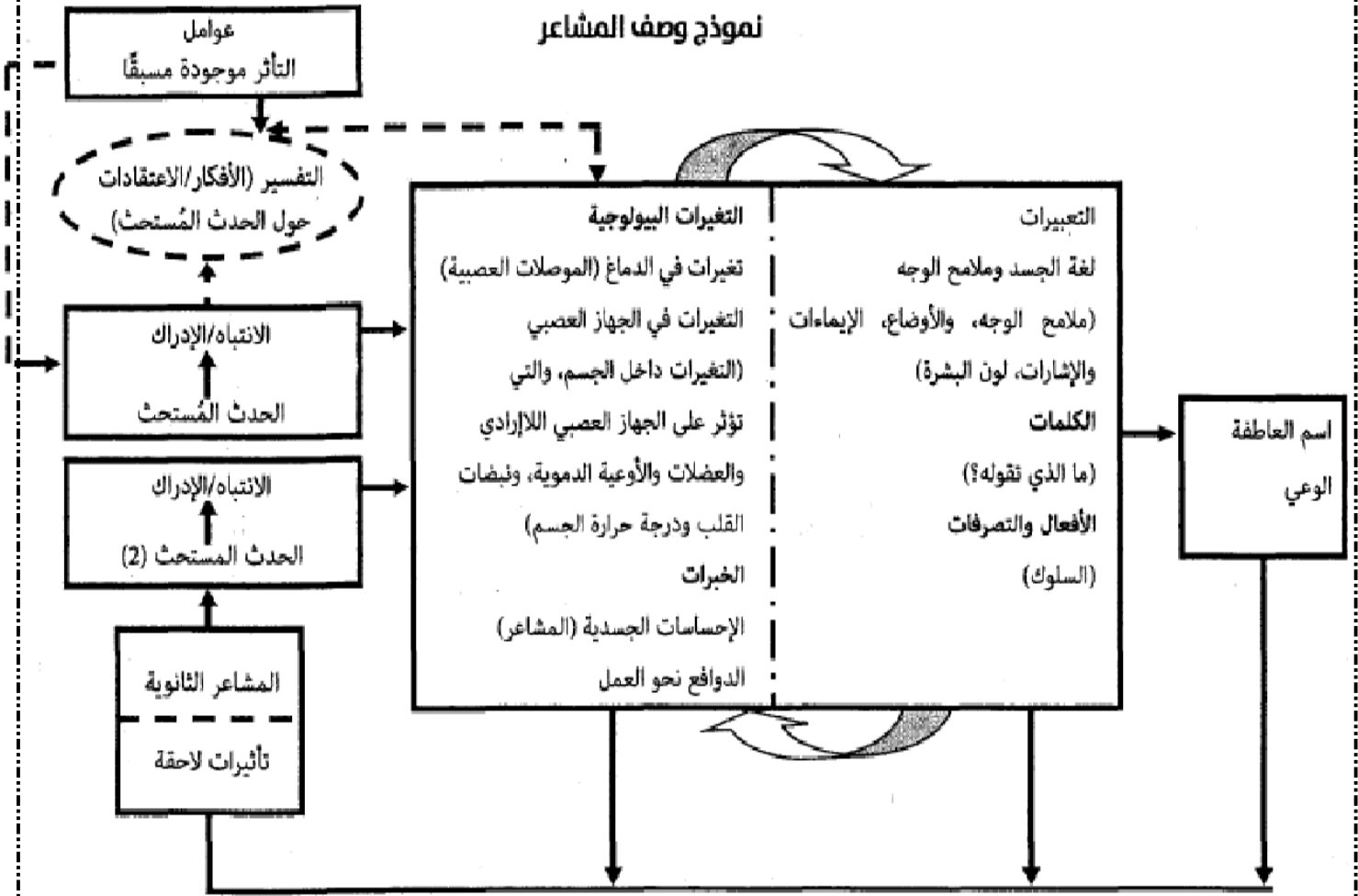
مصدر المعتقد:

أفكار بديلة:

نموذج وصف المشاعر

(مهم جداً)

نموذج وصف المشاعر



الحدث المحرك (1):

هو الحدث أو الموقف الذي أدى لبدء عملية الشعور. ويمكن التحكم فيها عبر الإمتناع عن دخول المساحات التي تمثل دوائر عجز.

الوعي بالحدث:

هو حضورك اللحظي في الحدث ودرجة انتباهك له، ومساحة اليقظة الذهنية خلاله. (وهي من الأمور التي يمكننا التحكم فيها عبر طريقتين: الإلهاء والتشتيت، أو اليقظة والقبول).

عوامل التأثير المسبقة:

مثل:

- حساسيتي لشعور بعينه.
- الإرهاق الجسدي، قلة النوم، الجوع، الحر/البرد.
- مواقف حياتية أخرى مؤثرة تزامنت مع مروري بالحدث، كضغوط أخرى بالعمل أو المنزل.

تفسير الحدث:

وهو المعنى الذي أضفيته على الحدث والموقف، وكذلك الأفكار التلقائية التي ثارت في ذهني أثناء الموقف، وتوجهاتي نحوه وميلتي للتفكير بطريقة معينة شكلت إدراكي للحدث. (إن ما نختبره هو نسختنا من الأحداث التي تشكلها عدسة رؤيتنا وأنماط تفكيرنا وليست الأحداث والأشياء في ذاتها) ويمكنني التحكم في ذلك عبر اكتشاف توجهاتي ونمط تفكيري وأفكاري التلقائية التي فسرت من خلالها الموقف، واكتشاف الأفكار البديلة وزوايا أخرى للنظر للحدث.

تغيرات بيولوجية:

- تغيرات كيميائية بالمخ، وتغيرات بالجهاز العصبي بشكل لا إرادي.
- وكذلك تغيرات بسرع ضربات القلب و ضغط الدم والنفس وإنقباض العضلات... وغير ذلك من الأحاسيس الجسمانية.
- رغبه ملحه للتصرف: وهي عبارة عن دافع لحظي يدعوني للتصرف باندفاعية وعجلة.

التعبير عن الشعور: وهو يتمثل في الآتي

- تعبيرات بالوجه والجسد
- تعبير بالكلمات المنطوقة
- تعبير بالأفعال

تسمية المشاعر:

الوعي والإدراك والتعرف على الحالة الشعورية، (يمكنك الاستعانة بالنماذج المرفقة).

تأثير ما بعد المشاعر:

وهي المشاعر الثانوية والمركبة الناجمة عن وجود الشعور الأولي. وكذلك المشاعر المتعلقة بحكمي وتقييمي لاستجابتي للمشاعر الأولى وسلوكي في الموقف.

وقد تؤدي استجاباتي وتأثير ما بعد المشاعر إلى أن تكون في ذاتها (الحدث المحرك الثاني) لأدخل في دورة شعورية جديدة.