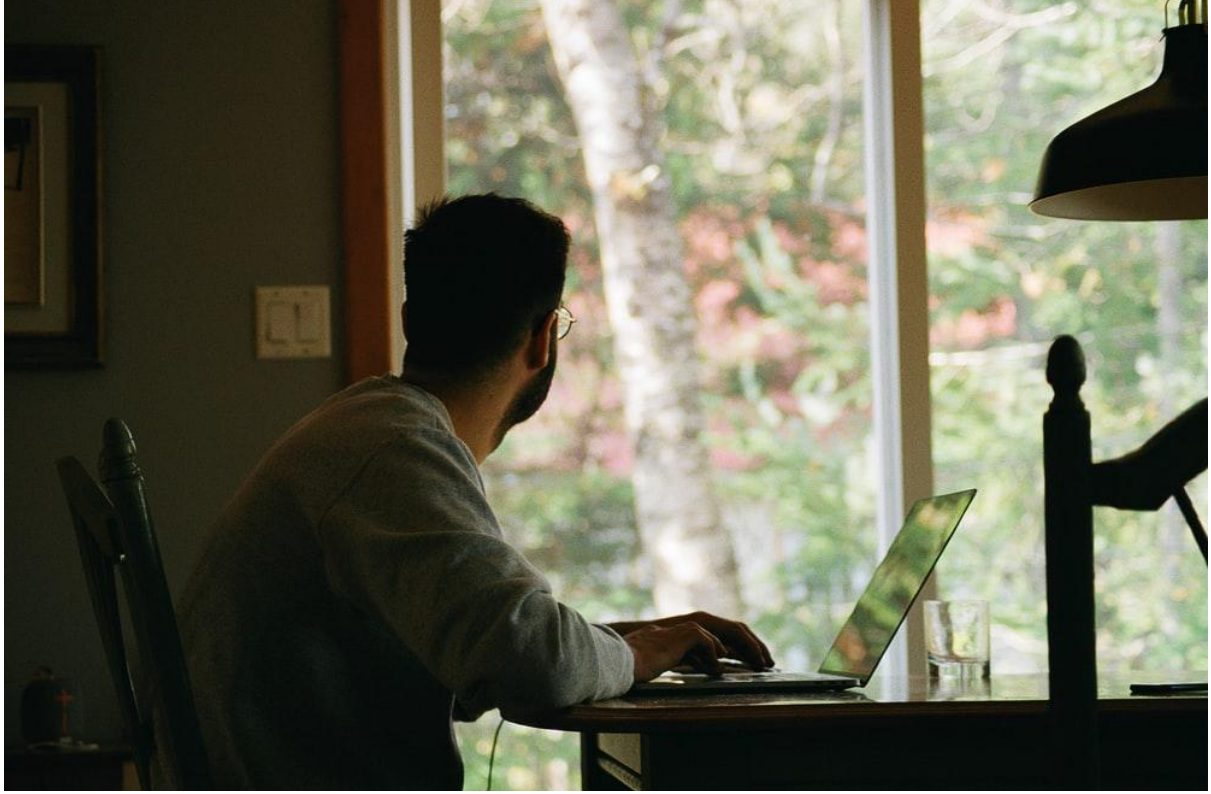


## 5 مهارات أساسية لتنظيم المشاعر لترويض القلق، الخوف والتوتر



Anna Andersén



من السهل أن تصبح أسير الخوف هذه الأيام. لكن الخوف أو القلق ليسا مشاعر ببناءة - فقد يشلانك ويؤثران على حُكمك. فكيف يمكنك تهدئة عقلك؟

من خلال ممارسة مهارات الوعي الذاتي وتنظيم العاطفة - اليوم (تحديداً) أكثر من أي وقت مضى. إذا كنت والداً أو قائداً أو ناشطاً اجتماعياً، فهذا مهم بشكل خاص. لماذا؟ لأن العواطف معدية - في كلِّ من الخير والشر. إذا كنت تشعر بالقلق، يمكنك الجزم أن الأشخاص من حولك يشعرون بالقلق أيضاً. لذا فإن القدرة على تنظيم مشاعرك أمر مهم ليس فقط لنفسك ولكن لكل من حولك، حتى إفتراضياً. حان الوقت لتضع سلامتك في المقام الأول.

فيما يلي بعض الأفكار حول كيفية إدارة عواطفك باستخدام الأساليب المعلوماتية و المجددة.

### 1. تعرّف على نفسك: لماذا أقلق؟

نحن البشر مخلوقات فضولية وتحليلية. نحن متعطشون للمعلومات التي تجذبنا في هذا الوضع الحالي إلى الأخبار. لكن البحث عن المعرفة هو أمر مريح ومحزن في آن معاً. من خلال معرفة المزيد و المزيد، نحاول الشعور بالسيطرة. لكن لا يمكنك التحكم في العالم، يمكنك فقط التحكم في نفسك. وبالتالي، حان الوقت لتحويل التركيز من العالم الخارجي إلى نفسك.

**جرب هذا:** أترك الأخبار المثيرة والحساسية جانبا. توقف واسأل نفسك كيف حالك. فكر في أفكارك وأفعالك وعواطفك. ربما عليك أيضاً أن تأخذ منظوراً أوسع: من أنت، ما هي العوامل الموجودة في حياتك والتي تساهم في إستجابتك للضغط في

هذه اللحظة؟ قد نشعر بصعوبة، لكن عندما نفهم أنفسنا بشكل أفضل ، نشعر غالباً بالراحة. إذا شعرت بالتحدي في هذا التأمل الذاتي، حاول كتابة يومياتك أو التحدث إلى صديق أو مقابلة متخصص.

## 2. افهم كيف يربط عقلك بين الإدراك والأفكار والعواطف و اتخاذ القرار

في النظرية المعلوماتية للعقل، كيفية تصورنا للموقف تستفز أفكارنا، والأفكار تؤثر على عواطفنا، والعواطف بدورها تؤثر على سلوكنا. باختصار، إن تصورك للموقف يجعلك تتصرف بطريقة معينة. تخيل أنك تمشي في شارع مظلم في الليل، تسمع خطى خلفك، يقتربون بشكل أسرع، أنت تركض، أليس كذلك؟ ولكن ماذا لو قلت لك إنها والدتك، إنها تلاحقك لأنك نسيت شيئاً في منزلها، إن تصورك للموقف جعلك تهرب، وليس الموقف نفسه. في المواقف المفاجئة أو المطولة التي تسبب القلق، يكون الوضع التلقائي لعقلك أسرع من تفكيرك البناء لذا يمكن أن تتورط في القلق. في تلك الأوقات، تحتاج إلى تقنيات مجسدة لتهدئة الجهاز العصبي أولاً قبل أن تتمكن من الوصول إلى تنظيمك المعلوماتي مرة أخرى.

## 3. العقل فوق الجسد: نظم عواطفك من خلال أفكارك

شبكة عمل الدماغ التلقائية لدينا أو ما يسمى "بالوضع الأوتوماتيكي للعقل" هي آلية البقاء لديه. يرى العقل التهديدات في كل مكان ويتفاعل مع المعلومات (والمعلومات المضللة) التي تتعرض لها. يمكنك تحدي العقل بأن تصبح أكثر وعياً بميل العقل لرؤية المواقف السلبية. يمكنك التدريب على توقيف هذا الوعي، ورؤية الأفكار على أنها نواتج للعقل وعدم الاستماع إلى رواية العقل الخاصة بها، ولكن بدلاً من ذلك، يمكنك خلق رواية جديدة. وهذا ما يسمى بالصوت الداخلي المرن نفسياً.

**جرب هذا:** "أعطاها اسم لترويضها" فهي تقنية مفيدة. لاحظ ما تشعر به. ثم قم بتسمية الشعور - سواء كان "خوف" أو "غضب" أو "قلق" أو "إحباط" - وتدريب على الشعور بالراحة عندما تكون في وضع غير مريح. الملاحظة والقبول، وعدم اعطاء تسمية للعاطفة المؤلمة يهدئ من العقل. إذا كنت تريد أن تذهب أبعد من ذلك، فجرب "تصور المكان الآمن". أغمض عينيك وفكر في مكان تشعر فيه بالأمان - منزل طفولتك، أمام المدفأة، مطبخ جدتك. كيف تبدو، رائحتها، الشعور آنذاك؟ يمكن أن يمنحك التصور البسيط الراحة في وضع صعب.

## 4. الجسد فوق العقل: جرب الممارسات المجسدة

من الأفضل تهدئة العقل الحيوي والمفرط في النشاط من خلال الإتصال بالحاضر. في المرة القادمة التي يرتفع فيها التوتر أو القلق - تعال إلى حواسك، حرفياً. إن التركيز على المعلومات الحسية - السمع، والبصر، والتذوق، واللمس، والشم - يعيدك على الفور إلى الحاضر. مجرد تحسس السجادة تحت قدميك أو الريح على وجهك يمكن أن يساعد في تماسكك. تساعد الممارسات الحسية والجسدية، التي تسمى الممارسات المجسدة، على تنشيط الجهاز العصبي الباراسيمبثيكتيك وتهدئة العقل. تقنيات الاسترخاء والتنفس، والحركة والتمارين الرياضية، أو اللمسة اللطيفة، أو الصوت الهاديء كلها طرق فعالة لتخفيف التوتر وخلق الهدوء.

**جرب هذا:** غسل اليدين لمدة 20 ثانية، عدة مرات في اليوم، هو فرصة. إجعلها لحظة يقظة. شم الصابون، اشعر بدفء الماء. نشيط عقلك العطوف بالتفكير في شخص عزيز عليك. أنت تغسل يديك ليس فقط من أجل صحتك ولكن من أجل البشرية جمعاء.

## 5. ساعد نفسك على التعافي السريع من الصعاب والمشقات عن طريق مد يد العون

أفضل طريقة لمساعدة نفسك هي ممارسة الوعي وقبول نفسك وموقفك. عندما نشعر بالقلق والإكتئاب، فإننا نميل إلى الإنسحاب أو المبالغة في رد الفعل. ولكن غالباً ما يكون هذا هو أسوأ ممارسة في المواقف العصبية. نحن البشر كائنات إجتماعية، ونحن مبرمجون لنجد الراحة في الآخرين. لذا كن سابقاً في طلب الدعم الإجتماعي والميل إلى التواصل الإجتماعي.

**جرب هذا:** التحدث عن مخاوفك دائماً ما يساعد في إعادة الصياغة المعلوماتية واكتساب منظور جديد. لذا تواصل مع صديق أو أحد أفراد العائلة. قم بالدردشة وتفريغ كل همومك. إستمع وكن حاضراً. حاول (معهم) أن ترى الخير في الشر وركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها، مثل مساعدة الآخرين. إن التصرفات التي تنم عن الإيثار والعاطفة تجاه الآخرين هي طريقة مجربة وفعالة لدعم رفاهيتك وسعادتك.

تناول طعاماً جيداً ، ونم كافياً ، ومارس الرياضة باعتدال. إلتزم بالأفعال بناءً على قيمك. إعتني بنفسك ، أولاً وقبل كل شيء - فلا يمكن لأية أزمة في العالم أن تحبطك.

تناول طعاماً جيداً ، ونم كافياً ، ومارس الرياضة باعتدال. إلتزم بالأفعال على قيمك. إعتني بنفسك، أولاً وقبل كل شيء فلن تستطيع أي معضلة أن تنال منك.