

المشاعر، مثل الفرح والحزن والغضب والخوف، هي جزء من كون الإنسان وتفاعله. المشاعر تزودنا بمعلومات عن العالم من حولنا، وعن علاقاتنا بالآخرين وعن أنفسنا. دائمًا ما يكون هناك سبب ووظيفة لكل شعور. في بعض الأحيان نكون مدركين لهذه المشاعر، وفي أحيان أخرى لا نكون كذلك. قد تكون بعض المشاعر أصعب في التحمل، ولكن لا يوجد شعور سيء أو شرير.

• الفرح يدفع الإنسان نحو الأمور الجيدة والمهمة. الفرح يساعد الجسم على التعافي من التوتر. إنه يشجع على تجربة فرص جديدة.

• الخوف يساعد في التغلب على المواقف المهددة. في بعض الأحيان قد يستمر الخوف حتى بعد زوال التهديد. في تلك الحالة، يجب تعلم التخلص من الخوف تدريجيًا وإقناع النفس بأنها في أمان.

• الغضب يساعد في الدفاع عن النفس، والحدود الشخصية، والأمور التي يعتبرها المرء مهمة. كمية مناسبة من الغضب الصحي تساعد على التحلي بالشجاعة والحزم.

• الحزن يساعد على التخلي، وقبول التغيرات في الحياة والمضي قدمًا. الحزن يخبرنا أيضًا عن الأشياء التي نعتبرها قيمة بالنسبة للمرء.

تُسبب المشاعر تغيرات في كل من الجسد والعقل. يمكن أن تظهر المشاعر في وضعية الجسم، أو تعابير الوجه، أو نبرة الصوت. كما يمكن أن تجعل العضلات تتوتر أو تسترخي، وتزيد أو تبطئ معدل ضربات القلب، وترفع أو تخفض درجة حرارة الجسم، وتجعل اليدين ترتجفان أو تتعرقان. كذلك، تؤثر الأفكار والمشاعر على بعضها البعض. على سبيل المثال، يمكن للأفكار أن تهدئ أو تزيد من الشعور الذي نعيشه.

## تنظيم المشاعر

في بعض الأحيان قد يحدث أننا تعلمنا في مراحل سابقة من الحياة طرقًا لتحمل المشاعر الصعبة التي ليست مفيدة. على سبيل المثال، قد نكون تعلمنا "إيقاف المشاعر" عندما نحاول تهدئة أنفسنا. لكن تجاوز المشاعر يُبقي التغيرات التي تسببها في الجسم لفترة أطول. وفي تلك الحالة، نحرم أنفسنا أيضًا من المعلومات المهمة التي توفرها المشاعر. كبت المشاعر قد يزيد من الشعور بالوحدة أو الغربة. من الأكثر فائدة أن نتعلم تنظيم المشاعر.

تنظيم المشاعر يتضمن التعرف على المشاعر، تجربتها والتعبير عنها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تنظيم المشاعر عن طريق اختيار الموقف الذي تشارك فيه، أو تعديل ردود أفعالك في موقف معين. غالبًا ما يبدأ الشعور في الانحسار خلال بضع دقائق، إذا لم يتم تغذيته بأفكار تعزز هذا الشعور.

يمكنك ممارسة تنظيم المشاعر على سبيل المثال بالطريقة التالية:

• لاحظ وقم بتسمية المشاعر التي تنشأ بداخلك. ما الذي يحدث في جسدي وذهني في هذه اللحظة؟

• تعرف على الاحتياجات التي تقف وراء المشاعر. ماذا تخبرني هذه المشاعر؟

• فكر في كيفية تلبية هذه الاحتياجات.

يتطلب التعرف على الشعور غالبًا التوقف. التغييرات الجسدية التي تثيرها المشاعر تحدث تلقائيًا. يمكن أن يساعد الانتباه إلى هذه التغييرات في التعرف على الشعور.

ومع ذلك، يمكن أن نخدعنا المشاعر أحيانًا. المشاعر الصعبة والقوية قد تعبر أحيانًا عن تجارب صعبة سابقة أكثر مما تعبر عن الحاضر. قد تدفعنا المشاعر إلى أن نقوم بردة فعل سريعة بحيث لا نأخذ الوقت الكافي للتفكير في عواقب أفعالنا. على سبيل المثال، موقف يبدو مهددًا قد يسبب تسارع ضربات القلب وتسارع التنفس. الهدف من رد فعل الجسم هو مساعدة الإنسان على البقاء في موقف مهدد. ومع ذلك، فإن ردة الفعل لا تشير بالضرورة إلى ما إذا كان الموقف مهددًا بالفعل أو مدى خطورته. قد ينشأ رد الفعل لأننا نتذكر تهديدًا تعرضنا له في الماضي. في هذه الحالة، من المهم تهدئة النفس قبل اتخاذ أي إجراء بناءً على الشعور. عندما تسيطر عليك مشاعر قوية، يمكنك محاولة تهدئة نفسك بتجربة بعض الوسائل التالية:

• وجه انتباهك إلى العالم الخارجي باستخدام حواسك. راقب البيئة من حولك والأشياء والأغراض الموجودة فيها.

• حوّل أفكارك إلى شيء آخر، مثل ذكرى جميلة أو أمر إيجابي تنتظره.

• فكر فيما قد تقوله لصديق مقرب يمر بنفس الموقف. كيف ستواسيه أو تشجعه في تلك الحالة؟

• حوّل انتباهك إلى شيء آخر عن طريق نشاط بدني. على سبيل المثال، اذهب في نزهة مشي سريعة.

• ركز على تنفسك للحظة. دع تنفسك يهدأ. التنفس الهادئ، خاصة مع زفير طويل، هو طريقة جيدة لتهدئة الجسد والعقل.

من المفيد التعبير عن المشاعر، حتى لو لم تجد لها سببًا. يمكن التعبير عن المشاعر بطرق مختلفة. البكاء والضحك عادة ما يكونان مفيدتين للإنسان. من الجيد أيضًا التحدث عن المشاعر الصعبة مع شخص موثوق. إذا وجدت كلمات لمشاعرك وتمكنت من التعبير عنها بالكلام، فإن التعامل مع الناس الآخرين ومع نفسك يصبح عادة أسهل. يمكنك أيضًا التعبير عن مشاعرك من خلال الحركة، الاستماع إلى الموسيقى، الرسم، التلوين أو الكتابة.

يمكنك أيضًا الاعتناء بنفسك من خلال جسديك عندما تواجه مشاعر صعبة. التمارين الرياضية تقلل بشكل فعال من الاكتئاب والتوتر. عندما يقوى الجسد، يقوى العقل أيضًا. كما أن تنظيم المشاعر يكون أكثر نجاحًا عندما تكون قد قضيت وقتًا في الهواء الطلق، ومارست الرياضة بشكل مناسب، وتناولت طعامًا جيدًا، ونمت بما يكفي.