

مهارات الحياة

Life Skills



دورة مهارات الحياة

بدول المحتويات

- 1 مرحبا بكم في دورة مهارات العمل مع الحياة !
- 2 العافية، والإجهاد وحل المشكلة
- 3 تميز المشاعر و الافكار
- 4 تقدير الذات و تغير الافكار
- 5 العلاقات والمهارات الاجتماعية
- 6 كل يوم جيد , حياة جيدة , كن النجم في حياتك

Amman, Jordan December 2015

هذا الكتيب مترجم من NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® الذي تم نشره في عام 2010 من قبل Nyyti ry في اللغة الفنلندية (https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas) وانه متوفر مجاناً على الانترنت. أجريت تعديلات بسيطة. وقد تمت الترجمة من قبل رزان أبو عسكر (الفصل 1)، وربى ركان هلسة (الفصول 2-6 وجميع التمارين). وقد قامت اخصائية التغذية كاتيا حواتمه بتدقيق وتعديل جزء التغذية إلى عادات الأكل العربية. وقد قامت تينا هوكانين (tiina.hokkanen@fimnet.fi) من منظمة فيدا الدولية بالاشراف على عملية الترجمة والنشر.

الناشر الأصلي ليس مسؤول عن محتويات الكتيب العربي.

وقد تم إنتاج هذا المنشور بدعم مالي من الحكومة الفنلندية . المسؤول الوحيد عن محتويات الكتيب هي منظمة فيدا الدولية وشركائها وأن هذا الكتيب لا يمثل بالضرورة وجهة نظر الحكومة الفنلندية.

This booklet is a translation of NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® which is published in 2010 by Nyyti ry in Finnish language (<https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas>) and freely available in the internet. Minor adjustments have been done. The translation has been done by Razan Abu Askar (chapter 1), and Ruba Rakan Halasah (chapters 2 to 6 and all the exercises). Nutritionist Katia Hawatmeh has checked and adjusted the nutritional section to the Arabic eating habits. The translation and publishing process has been supervised by Tiina Hokkanen (tiina.hokkanen@fimnet.fi) from Fida International.

The original publisher is not responsible for the contents of the Arabic booklet.

This publication has been produced with the financial support of the Government of Finland. Sole responsibility for the contents lies with Fida International and its partners and it does not necessarily represent the views of the Government of Finland.

مرحبا بكم في دورة مهارات الحياة !

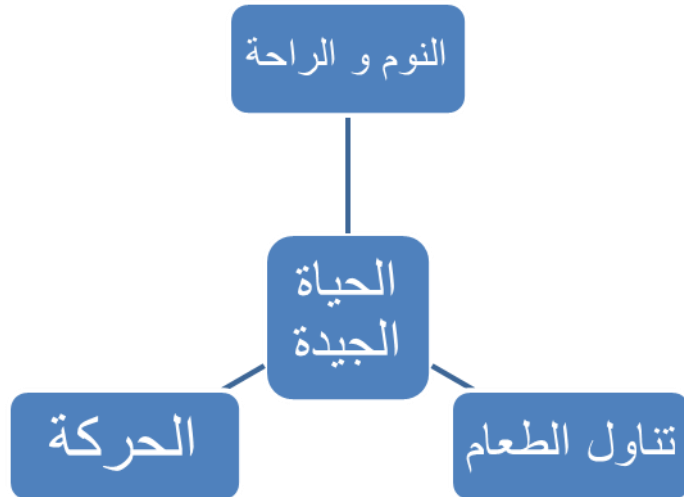
في دورة مهارات الحياة تتعامل مع القضايا المتعلقة بحياة الأفراد الخاصة و كذلك ممارسة حل المشاكل. محتوى الدورة يساعد على التعرف و فهم قضايا الحياة بمرحلة الشباب والبالغين. في هذه الدورة نقدم الوسائل المناسبة لمواجهة صعوبات الحياة.

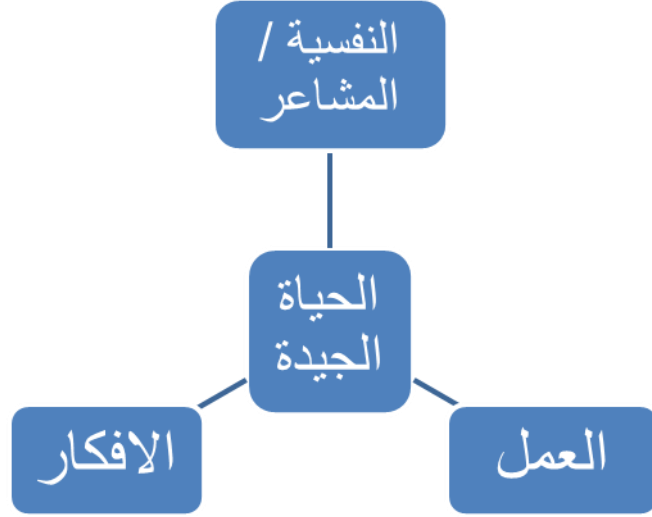
وتتضمن الدورة التحقيق الأولي والنهائي، والتي تدرس: وضعك في الحياة، نمط حياتك وتجربتك الخاصة أو مشاعرك باتجاه الرفاهية النفسية و العقلانية.

وخلال الدورة، سوف تملأ أيضا نموذج يتيح لك مراقبة ما يحدث أثناء قضايا الحياة اليومية الجيدة.

الفكرة الأساسية لهذه الدورة

الفكرة الأساسية من الدورة هو أن " كل يوم جيد". عندما تكون الأمور المرتبطة في الحياة اليومية على ما يرام، أو تكون متوازنة بشكل كاف، عندها تبدو الحياة تستحق ان تعاش و يزيد أيضا الرضا عن الذات.





نتعامل مع اثنين من جوانب الحياة اليومية والتي تؤثر على بعضها البعض. ونولي اهتمامنا للحلول، وليس المشاكل. وبالطبع بعد الانتهاء من هذه الدورة سيكون لديك مجموعة من الأدوات التي تسمح لك زيادة الرفاهية الخاصة بك، السيطرة على حياتك و التأثير على مزاجك .

ضمن المواد هناك معلومات متعلقة بالحياة اليومية الجيدة و التمارين والنظر في حياة المرء الخاصة. جزء من التدريبات نقوم به مع مجموعة من الآخرين و جزء اخر من التدريبات نقوم به بشكل فردي. والقصد من ذلك هو أيضا المناقشة ضمن المجموعة عن المسائل المهمة و الرئيسية عند كل تجمع.

خلال الدورة نتفق على اتباع المبادئ التالية

المجموعة خاصة (سرية). كل ما هو قيد المناقشة، يبقى بين أعضاء المجموعة .

يمكنك اعلام الغرباء فقط عن ما تعلمته من الدورة - و يمنع ذكر أي شيء قد قيل او كتب من قبل أي شخص آخر.

يمكنك الاشتراك في المناقشة وفقا لمواردك الخاصة. بالإضافة إلى ذلك، لديك الحرية لتكون صامتا ضمن المجموعة خلال المناقشات الجماعية .

كلما ازدادت المشاركة، و كذلك القيام بالمهام والتمارين المطلوبة، كلما تعلمت أكثر .

اما بالنسبة إلى التجارب، الأفكار، و ظروف المعيشة الخاصة بك، فلك الحرية بأن تقول ما ترغب و بقدر ما تشاء .

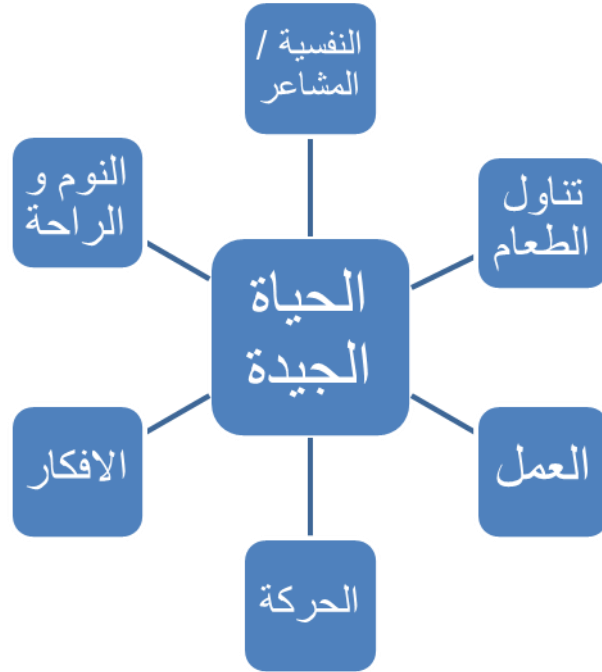
خلال المناقشات كن داعما وبناءاً. وكذلك حاول إعطاء ملاحظات مشجعة وداعمة .

خلال عملك، حاول أن تولي اهتمامك إلى الحلول الممكنة - وليس مدى سوء سير الامور الخاصة بك حالياً .

الممارسة تجعلك أقرب من الكمال. قم بالتدريبات الاتية و تقدم في الدورة و استمر بممارسة المهارات المكتسبة بشكل مستقل.

نجمة كل يوم جيد و الحياة الجيدة

الحلقات الاثنتين من اليوم الجيد تشكل نجمة الحياة الجيدة. وبالطبع في نهاية الدورة يتم تغيير جزئي على الأقل للمعلومات التي توجد على النقاط في النجمة للمهارات. يمكنك أن تقول أنك نجمة حياتك الخاصة، والتي تتلأأ في بعض الأحيان لامعة زاهية، و في احيانا اخرى تكون أكثر هدوءاً.



عندما تنظر إلى وضعك في الحياة، وتحدد الأهداف الخاصة بك في الدورة التدريبية، استخدم نجمة الحياة اليومية الجيدة من الدورة كدليل وقم باستخدام الأفكار التي كانت تجول في عقلك عند بداية رسم الخرائط بالدورة. يمكنك أيضا تعيين عدد من الأهداف التي تعمل على تحقيقها خلال مشاركتك في دورة المهارات الحياتية.

تمرين 1

1 الحياة اليومية جيدة، والنشاط، واستخدام وإدارة الوقت

في القسم الأول:

سأبدأ بناء وتتبع الحياة اليومية الجيدة. سوف أحصل على معلومات عن أهمية النوم والراحة، وكذلك الأكل والنشاط البدني لصحتي .

وسوف أتعرف على فكرة الدورة حول العلاقة بين الأفكار والمزاج والنشاط.

سوف احصل على معلومات عن أهمية القيام بأشياء ممتعة؛ من تحديد الأهداف، وتنظيم الوقت أو السيطرة عليه.

سأبدأ من خلال العمل على المهام أو التعيينات للدورة، وكذلك من خلال متابعة المشاعر والأنشطة الممتعة.

وسوف اكتسب الخبرة عن كيفية امكانية التحكم بالتأثير على مزاجي و رفاهيتي من خلال نشاطاتي.

قبل الذهاب أعمق في مواد هذا القسم، خذ بالاعتبار المسائل التالية:

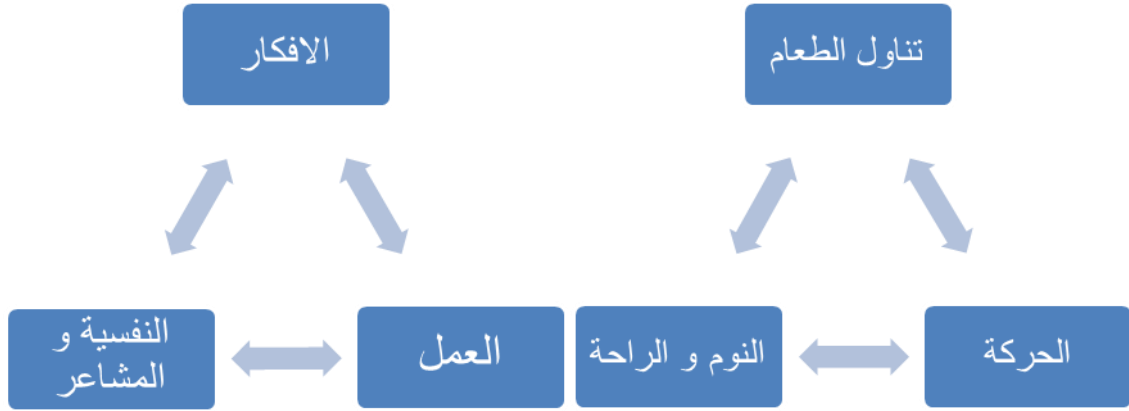
كيف حالك جيدا / بشدة بعد نوم ليلة؟

كيف حالك، إذا كنت قد أكل بانتظام / استبعد وجبات؟ كيف حالك، إذا كان لديك ممارسة أثناء النهار

/ كان يجلس في الداخل طوال أيام كاملة؟ ما هو شعورك عندما كنت قد فعلت أشياء ممتعة؟

الإطارات الجيدة اليومية

هناك ارتباط و تأثير مستمر على بعضهما البعض يحدث ما بين الأفكار، والمزاج، والعاطفة، والعمل. و تتأثر أيضا كل هذه الجوانب من قبل النوم، والسفر وتناول الطعام.



الأفكار هي خطابنا الداخلي. نحن ندرك أفكارنا، و يمكننا أيضا تقاسمها مع الآخرين.

العمل شيئا واضح للآخرين. الأشخاص الآخرين قد يفسرون أعمالنا بطريقة مختلفة عن طريقنا الشخصية، لأنهم يقومون على تفسيرها من النتائج التي توصلوا إليها.

من الصعب أن تؤثر على المزاج والعواطف من خلال قوة الإرادة. فلا يمكننا أن ننجح في أمر أنفسنا بأن نكون في مزاج جيد. على الرغم من ذلك فإننا قد نؤثر على مزاجنا من خلال أعمالنا وأفكارنا. العواطف هي الأكثر صعوبة في السيطرة عليه؛ فهي ليست جيدة أو سيئة، و ليست ممنوعة ولا مسموح، ولكنها كلها حقيقية، محقة، وأساسية. في البداية علينا أن نتعلم كيفية ادراك مزاجنا و كذلك التأثير عليه من خلال أفعالنا. سننظر الى أهمية النوم، والأكل، وممارسة الرياضة البدنية فيما يتعلقون بحياتنا اليومية وكيفية تأثيرهما على صحتنا.

لا يمكننا التأثير على نومنا من خلال قوة الإرادة. ومع ذلك يمكننا أن نؤثر على النوم بشكل عام بالطريقة التي نتحرك بها، والطريقة التي نأكل بها ومن خلال تنظيم اليوم بطريقة تدعم النوم.

حركتنا تؤثر على مذاق الطعام والطريقة التي يعمل فيها الأيض.

من خلال تناول الطعام قد ننظم يومنا والناثر على حيويتنا و على نومنا.

يوم جيد و حياة يومية جيدة

يجب علينا أن نعيش أثناء النهار بحيث أن ننام ليلا، وكذلك نعيش أثناء الليل حتى لا ننام أثناء "النهار".

(Shri Yogedra)

يوم جيد يشمل، من بين أمور أخرى، راحة كافية ونوم، وتغذية صحية، وكمية كافية من النشاط البدني. وبمراعاة هذه الامور ، تظهر انك مهم لنفسك. عندما تكون في عجلة أو تشعر بالتوتر ، يمكن للمرء بسهولة أن يبدأ المساومة على الاعتناء بنفسه. وينبغي خفض هذا التوتر في أقرب وقت ممكن. من المهم تعلم كيفية رعاية أنفسنا والاهتمام بها .

أنه من الجيد أن يكون هناك قدر من الانتظام كالإيقاع في حياتنا اليومية، وكذلك الحياة بصفة عامة. يمكننا تحقيق التوازن في الحياة اليومية من خلال تحديد أوقات منتظمة للنوم والاستيقاظ . وتسهيل روتين الصباح بداية جيدة لليوم، في حين أن روتين المساء سيساعد على النوم في حالة استرخاء. وجبات الطعام والوجبات الخفيفة، والأنشطة الترفيهية وممارسة الهوايات والاسترخاء تحقق التوازن في يومنا.

أضواء تنظيم إيقاع الجسم، و تناول الطعام، و الحركة و النوم. من خلال الاستماع إلى جسمك سوف تجد الإيقاع الطبيعي. و تساعد متابعة التأهب الخاص بك في العثور على الإيقاع اليومي المناسب لك شخصيا ويمكنك عمل ذلك من خلال متابعة مناسبة تساعد في الرصد الخاص بك.

الضوء يزمن الساعة الداخلية الخاصة بك. تجنب الضوء في المساء و ابحث عنه في الصباح. قم بالأنشطة في الهواء الطلق أثناء الضوء، و اذهب الى النوم أثناء الظلام. تناول الطعام بانتظام في نفس الوقت و الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت تقريبا. هكذا تبقى الساعة الداخلية الخاصة بك على الجدول الزمني و المسار الصحيح وهكذا تكون حيويا ونشيطا أثناء النهار وتنام في الليل. تذكر أيضا الإضاءة الجيدة في الأماكن المغلقة، فهي تعدل المزاج .

قم بتحديد يوم جيد:

- تشعر بالانتعاش والراحة بعد ليلة نوم جيدة.
- بعد إجراءات الصباح و الإفطار الصحي تكن مستيقظا وبتقدم عملك بشكل جيد.
- بالنسبة للكثير من الناس، الصباح هو الأكثر فعالية كوقت للعمل.
- وجبة الغداء الخفيفة قد تساعد على إستعادة النشاط و الانتعاش. بعد ذلك يمكنك متابعة القيام بالمهام الخاصة بك.
- من الممكن أن تكون الاستراحة لفترة قصيرة ضرورية في فترة ما بعد الظهر.
- الوجبات الخفيفة مثل الفواكه و الاسترخاء أو غفوة لفترة محدودة يمكن أن تزيد من الحيوية في فترة ما بعد الظهر.
- خلال النهار، مستوى النشاط يختلف إلى حد ما.
- ممارسة النشاط البدني او الرياضة ترفع من الحالة المعنوية. فهو يوفر لك الطاقة ومزاج جيد. فكر في كيفية بناء يومك بحيث يشمل بالإضافة إلى المشي، الصعود الدرج لحوالي 30 دقيقة في اليوم أيضا.
- ملاحظة : يمكنك السير على السلالم المتحركة أيضا.
- الغداء أو العشاء سوف تساعد في الانتقال إلى المساء
- في المساء، الروتين الخاص بك يساعدك على الاسترخاء و الهدوء قبل الذهاب إلى النوم.

وينبغي تجنب المنتجات التي تحتوي على الكافيين، والتدخين، والكحول في المساء. عندما يعتاد الفرد على هذه المواد، من الممكن أن لا يلاحظ مدى تأثير هذه الأمور عليه , حيث أنها تقلل من جودة النوم ويمكن أن تسبب أو تزيد من القلق، العصبية، أو الاضطراب. حاول تغيير عاداتك وسوف تفاجأ بكل سرور أن اليوم السلس يعزز الثقة بالنفس و يزيد من موارد القوة لديك وكذلك يساعدك على تحمل فترات التوتر والارهاق. تكتسب الخبرة للتعرف على الطريقة التي يمكن أن تؤثر على الأمور و على حياتك بنفسك.

الأمر المتعلقة في اليوم الجيد:

تمرين 2

النوم والراحة

"عندما ينام الشخص الصغير ، هو مثل وضع المال في البنك."

النوم ضروري وهام جدا لرفاهيتنا اليومية. الحاجة للنوم تختلف من شخص لآخر .

عادة ننام ما بين 7 أو 8 ساعات في الليلة ولكن يمكن لبعض الناس أن تكتفي أكثر من تسع ساعات من بأقل من ذلك والبعض يحتاج إلى النوم.

فمن المهم أن تشعر بالارتياح في الصباح و بالحيوية خلال اليوم . إذا وجدت نفسك في كثير من الأحيان تحصل على أقل من 6 ساعات من النوم ليلاً أو إذا كنت تشعر بالتعب، تحقق من روتينك اليومي وقم بإجراء التغييرات اللازمة.

أفضل وقت للنوم هو عندما تبدأ بالشعور بالتعب قليلاً، فمن غير المستحسن ان ننتظر حتى إذا لم تكن تشعر بالتعب عند ذهابك إلى الفراش، قم بالوقوف للحظة وحاول مرة أخرى. قم بتحديد أفضل وقت للنوم و عادات النوم.

عادات النوم هي أسهل للتغيير عند النهوض من الفراش في الصباح الباكر وبالذهاب الى الفراش في وقت أبكر مسائلاً. إذا كنت قد قمت بالنوم لفترة طويلة في الصباح، فإنه من الصعب تصحيح إيقاع الوقت من خلال الذهاب الى النوم في وقت مبكر. إذا كان الفرد قد نام لفترة طويلة في الصباح، من الصعب تغيير الروتين بدءاً من تقريب موعد النوم.

في بعض الأحيان تكون القيلولة هي الحل المناسب. إذا كنت متعباً للغاية، اشرب 1-2 أكواب من القهوة أو اي من مشروبات الذي تحتوي على مادة الكافيين 15-30 دقيقة قبل أخذ القيلولة، وذلك لتجنب تشوش الذهن. يمكنك تعيين المنبه بحيث لا تنام لفترة طويلة جداً. إذا كنت تستيقظ متعباً، ربما قد تكون فترة القيلولة استمرت أكثر من اللازم.

الاسترخاء والقيلولة تساعد على الشعور بالحيوية حتى نهاية اليوم. القيلولة القصيرة تقوي التعلم و الذاكرة.

من الجيد أن تذهب إلى الفراش ما بين الساعة التاسعة الى الثانية عشر ليلاً . خلال هذا الوقت من ساعات المساء، تنخفض درجة حرارة الجسم و بالتالي نشعر بالتعب وعندها يصبح من السهل الخلود الى النوم. الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل أمر طبيعي بالنسبة للنوم ليلاً وليس هناك داعي للقلق حول هذا الموضوع. للحصول على النوم المتوازن , من الافضل الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في فترات منتظمة. حتى لو لم تكن قد نمت بشكل جيد ، مع ذلك من الأفضل ان تستيقظ عند الصباح في الوقت المعتاد.

أثناء النوم والحلم، نحن نعيش الخبرات و التجارب ويشفي الجسم و يتخلص من الاجهاد البدني. النوم الجيد يؤثر على توازن الهرمون و المقاومة بشكل إيجابي. النوم الجيد يساعد في الحفاظ على التوازن العقلي والسيطرة على التوتر.

يمكن أن يكون لكل شخص في حياته بعض المواقف الصعبة أو الموترة و التي تعيق النوم, حيث يكون هذا رد فعل طبيعي لحياة مستمرة متغيرة و ليس هناك داعي للقلق. عادة ما يتم حل مثل هذه الصعوبات في النوم خلال بضعة أسابيع.

إذا استمرت مشاكل النوم لفترة طويلة،القدرة على معالجة المسائل المعقدة يصبح أضعف. في مثل هذه الحالة لا تجد بالضرورة حلا لمشاكل قابلة للحل. إذا طالت مشاكلك في النوم، اطلب المساعدة.

نوم كاف و ذو نوعية جيدة:

- يحسن التعلم والذاكرة.
- يقوم بتعبئة مخازن الطاقة في الدماغ.
- يحسن التركيز.
- يساعد على البقاء نشيطا.
- يحسن التفاعل.
- يزيد من الإبداع والمرونة.
- يحسن مهارات حل المشكلات.
- يساعد على الاسترخاء.
- يحسن القدرة على المقاومة.

قلة النوم:

- تعيق قدرة الدماغ على العمل.
- تدهور نوعية الحياة والحالة الصحية العامة.
- تضعف القدرة على الحكم والتنسيق.
- تزيد من التوتر، و ترفع مستوى الكورتيزول في الجسم.
- تزوّد التهيج والاكنتئاب.
- تعرض للاكتئاب والقلق.
- تضعف الأيض.
- تزيد من الجوع والأكل.
- تؤثر على شهيتك و تزيد رغبتك في تناول الحلويات والأطعمة الدسمة.
- تعرض لاضطرابات السيطرة على سكر الدم.

النقص المزمن في النوم (الأرق، والنوم لفترات قصيرة جدا، و النوعية السيئة من النوم) يزيد من خطر البدانة (السمنة) في منطقة البطن و كذلك التعرض لسكري الكبار.

تحقيق التوازن في الإيقاع اليومي والنشاط البدني و تناول الطعام يفضل من أجل الحصول على ليلة

نوم جيدة. في المساء يمكنك أن تأكل الوجبة الرئيسية، فإنه لن يؤدي إلى زيادة الوزن إذا كان الغداء أخف في المقابل ولا تزيد السرعات الحرارية الإجمالية.

في المساء يمكنك الذهاب للمشي، "للحصول على بعض الهواء النقي." الممارسات الثقيلة والمجهدة ليست جزءا من المساء. من المستحسن ان تميل نحو ممارسة الاسترخاء، على سبيل المثال، أخذ دش/الاستحمام و القراءة و الاستماع إلى الموسيقى. يمكنك ربط ممارسات الاسترخاء مع روتينك المسائي.

الخلافاً التي تصيب العقل قد تحتل عقلك في المساء، ولكن إذا كان هناك امكانية، قم بمحاولة حل هذه المسائل قبل الذهاب إلى النوم. مثل هذه الحالات من المخاوف أو القلق تعيق بداية النوم، و قد تجعل نفسك تشعر بتحسن من خلال وجود ما تسمى بلحظة "القلق"، وهذا بغرض التأمل في بعض هذه القضايا.

السرير هو للنوم فقط وليس مكان للدراسة او مشاهدة التلفاز. من المستحسن ان تكون غرفة النوم مكانا هادئا وهوائها قد يكون باردا ايضا. هذا يؤدي إلى النوم بشكل أفضل. تهوية الغرفة وأغطية السرير النظيفة مهمة. السرير و الوسادة و الغطاء من نوعية جيدة تستحق الاستثمار. قم بغسيل وتهوية كافية للوسادة والبطانية بشكل مستمر.

قم بما يلي:

اتبع الاوقات المنتظمة للنوم و الاستيقاظ .
تحرك بشكل مرح و حبذا أثناء النهار أو على الأقل لمدة 2-3 ساعات قبل وقت النوم.
حاول ان تكون حول الضوء الساطع خلال النهار.
حافظ على درجة حرارة منخفضة في غرفة النوم (أقل من 20 درجة).
تأكد أن غرفة النوم هادئة ومظلمة بما فيه الكفاية.
استخدم السرير للنوم فقط.
حاول الاسترخاء قبل الذهاب إلى السرير (اساليب الاسترخاء، والتأمل، تمارين الصورة الذهنية والتخيل، التدليك، حمام ساخن، إلخ. وكذلك التعرف على همومك قبل الذهاب إلى الفراش).
تأكد من أن يديك وقدميك دافئة.
قم "بطقوس النوم" المعتادة (الغسيل، تنظيف الأسنان، شاي مساء، الاستعداد للنوم).
قم بمراجعة لأحداث اليوم وتهدئة لعقلك.

تجنب:

القيام بتمارين شاقة 2-3 ساعات قبل وقت النوم.
الامور التي تثير العقل (مثل الأفلام والكتب والنزاعات في السرير).
المنشطات التي تحتوي على الكافيين (القهوة والشاي ومشروبات الطاقة والشوكولاته).

القراءة في السرير، مشاهدة التلفزيون، الأكل و التدخين.
استهلاك الكحول من أجل الحصول على النوم.
التدخين من أجل الآثار المنشطة المتمثلة فيه.
الذهاب إلى الفراش جائعاً أو بعد الإفراط في تناول الطعام.
شرب الكثير من السوائل قبل النوم.
القبلولة.
محاولة النوم.

تمرين 3

تناول الطعام

"لا تلتهم الطعام بشراهة، وتناول الطعام بهدوء، كل عمل يحتاج للعناية."

اساس عملية تناول الطعام بشكل صحي تعتمد على الأكل بشكل منتظم، اتباع نظام غذائي سهل و متوازن.

من المفترض أننا نأكل عند الجوع و كذلك التوقف عن الأكل عند الشعور بالشبع. واتباع نظام غذائي متنوع يضمن لنا توفير ما يكفي من المواد المغذية. من خلال الاستماع إلى جسمك و اليقظة الذهنية الخاصة بك سوف تدرك ما تحتاج له للبقاء في حالة تأهب وحيوية و أن تبقى بصحة جيدة و عافية. تناول الطعام في أوقات الفراغ، ومع التأني. وبالتالي تناول الطعام سوف يكون كفترة استراحة و يمنحك الانتعاش.

تناول الطعام بطريقة هادئة وبطيئة بدرجة كافية يساعد على ملاحظة بدء الشعور بالشبع. من المهم تذوق النكهات ومضغ الطعام بشكل جيد. تجنب القيام بشيء آخر أثناء تناول الطعام، على سبيل المثال: مشاهدة التلفزيون أو القراءة.

عند سكب الطعام، املاً الطبق بما لا يقل عن نصفه بالنبات والخضار، و الخضروات الجذرية (مثل الجزر). املاً أقل بقليل من ربع الطبق بالنشويات ذات الحنطة الكاملة مثل الأرز البني، الشعير، الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو البطاطا المشوية او المسلوقة. و قم بتعبئة الجزء المتبقي بمنتجات السمك، والدجاج، اللحم أو فول الصويا والبقوليات.

التوازن الجيد في وجبات الطعام هو تناول الطعام حوالي خمس مرات في اليوم: الفطور والغداء

والعشاء ووجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية. من أجل البقاء في حالة تأهب، فمن الأفضل ان يكون الغداء أخف. يمكنك نقل وجبة العشاء إلى وقت لاحق و جعلها الوجبة الرئيسية. ومن المهم ان تكون اخر وجبة تتناولها قبل النوم ب 2-3 ساعات.

من خلال الاستماع إلى احساسيس الجوع والشبع و كذلك متابعة روتين نشاطك تتمكن من إيجاد الإيقاع المناسب لوجباتك اليومية . يفضل ان تكون وجبة العشاء اخف وجبة في اليوم، مما يعني ان وجبة الغذاء ستكون الوجبة الرئيسية، ولكن هذا يعتمد على روتين حياتك اليومي، فان كان تناول وجبة غذاء ثقيلة يتعبك ويتسبب في انخفاض في مستوى يقظتك فيما بعد، فبإمكانك جعل وجبة الغذاء خفيفة.

تناول:

الإفطار: دقيق الشوفان أو لبن الزبادي، الخبز مع لبنه، جبنه حلوم، او زعتر وزيت زيتون وزيتون مع كوب عصير من البرتقال الطازج او الشاي
وجبة غذاء خفيفة: يفضل ان تبدأ وجبة الغذاء بصحن سلطة او شوربة خضار ثم الطبق الرئيسي كما سبق وذكر.

العشاء: على سبيل المثال، وجبة صغيرة تحتوي على الكربوهيدرات، والبروتين مثل ساندويش لبنة او بيض مسلوق او شوربة خضار مع صدر دجاج مسلوق. وجبة المساء تساعدك على النوم.
تناول الوجبات الخفيفة: على سبيل المثال: الفواكه، المكسرات، لبن او كوب حليب. إذا كان هناك مدة طويلة بين الغذاء والعشاء، فتناول وجبة خفيفة يساعد في الحفاظ على ثبات نسبة السكر في الدم .

تجنب:

تناول "النقرشة" التسالي والحلويات والمشروبات الغازية. حيث انها تعطي سعرات حرارية عالية انت بالغنى عنها وليس لها قيمة غذائية فقط تشعرك بالتعب وليس لها لزوم.

في كل مرة نتناول فيها الطعام يتسبب فمك بهجوم الحمض لمدة نصف ساعة مما يسبب ضررا لأسنانك. من خلال تناول الطعام بانتظام وبطريقة متوازنة يمكنك تجنب الحاجة لتناول وجبات خفيفة (النقرشة).

كما تشتمل عادات الأكل الصحية على اوقات يمكنك فيها التساهل، و الاستمتاع و التلذذ بما تشتهي من الاطعمة. يمكن أن تثق بأن جسمك سوف يردك عندما تعود إلى وضعك او إيقاعك الطبيعي لتناول الطعام. على صعيد آخر، فترات الصيام الطويلة لا تتبع نظام الأكل الصحي. !!! فمن المحتمل ان فترات الصيام تؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي حيث يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة بسبب النقص الكبير.

الطبخ هو في حد ذاته فرحة الابتكار والإبداع. الطبخ هي طريقة لطيفة لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو العائلة. يمكنك الحصول على غذاء متوازن من خلال استخدام وجبات الطعام الجاهزة و المجمدة بعد إضافة بعض الفاكهة والخضروات والخبز الاسمر فتصبح وجبة كاملة

من الافضل ان تبتعد عن الطعام المجمد والمعلب لانه يحتوي على مواد حافظة وصوديوم بكميات كبيرة. وايضا، يفضل استبدال ملح الطعام بالبهارات المشكلة لاعطائه نكهة، والابتعاد عن القلي واستبداله بالشوي او السلق.
أضافة الخضروات الى الشطائر و الوجبات هي فكرة جيدة لزيادة الالياف والفيتامينات الى نظامك الغذائي.

إذا كان هناك رغبة قوية, و غير متوقعة أو متكررة لتناول الطعام، و وفي حال ملاحظة انها تسيطر على حياتك اليومية, فاسأل نفسك ان كان هذا الامر ناتج عن انعدام التنوع في النظام الغذائي، التعب، أو قلة الحركة. فمن الممكن أن يقود نقص بعض المنتجات الغذائية إلى الرغبة في تناول الأطعمة الدهنية أو السكر.

أحيانا قد يترافق تناول الطعام مع تقلبات المزاج والمشاعر. على سبيل المثال، قد يتم محاولة معالجة الإجهاد، والملل، والقلق، ومشاعر الاكتئاب بتناول الطعام. و في حالات الإجهاد أو التوتر قد يحدث أيضا فقدان الشهية. في بعض الأحيان نأكل بسبب الحزن و أحيانا نأكل لنواسي أنفسنا، أو لتهدئة أنفسنا، أو كوسيلة لمكافأة أنفسنا. قد تشعر بالراحة لبعض الوقت، ولكن الشعور بعدم الارتياح أو الحزن يعود اليك، بل و في بعض الأحيان يصبح أكثر تعقيدا وصعوبة.

إذا وجدت نفسك تتناول الطعام لأغراض أخرى غير الجوع، قف للحظة قصيرة و امنح نفسك فرصة للاستماع لحالتك المزاجية ومشاعرك. تجنب تناول الطعام بسبب شعور سيء في حال لاحظت أن لديك ميل للقيام بذلك. بعد ذلك، سوف ترى قدرتك على التأثير في سلوكيات تناول الطعام الخاصة بك. والايمان في قدرتك على أن تكون صاحب شخصية مؤثرة يصبح أقوى و يتحسن مزاجك.

عندما تصبح مشاعر التوتر والاكتئاب مزعجة، فمن الجيد أن تولي اهتماما لتناول الطعام. فربما يحتاج جسمك الى المزيد من الفيتامينات مثل د و ب و ي والمعادن مثل الحديد ، والزنك والمغنيسيوم والسيلينيوم

النظام الغذائي المعتمد على الخضروات والأسماك هو جيد للجسم والعقل.

اكثر من تناول :

الخضروات

الفاكهة

السمك

منتجات الحبوب الكاملة

الزيوت النباتية (زيت الزيتون)

الفواكه المجففة

تجنب تناول :

الدقيق الأبيض و الأرز الأبيض

البطاطا المقلية و البورية

الحلويات

القهوة

الكحول

اللحوم الحمراء (لا تتناولها اكثر من 1-2 مرة في الاسبوع)

عندما تريد تغيير عاداتك في تناول الطعام، كن صبورا و متفاهم تجاه نفسك. التعود على طعم جديد يتطلب أكثر من عشر مرات من التجربة. الأطعمة المألوفة مذاقها لذيذ لأنه معتاد عليها. يمكنك أن تتعلم أن تحب النكهات والأطعمة الجديدة. فإنه يجلب نوع من التغيير، و قد يوفر لنا تجربة ممتعة أيضا.

تمرين 4

الحركة

"خلق الفرد للحركة وليس للجلوس."

الحركة هي أساس ازدهار الصحة للفرد، وهي جزء هام من الحياة اليومية الجيدة. عند الحركة يتم افراز هرمون الدوبامين الذي يعمل على تحسين المزاج.

انتعش من خلال الحركة، حيث أنها:

تعمل على تحسين القدرة على التركيز
الحركة تنشط تدفق الدم بالدماغ وتفيد الجهاز العصبي
الحركة تساعد على زيادة معرفة جسمك وتساعد أيضا على الاسترخاء
تعزز الثقة بالذات و تعمل على الحد من الشعور بالتوتر.
تعمل على تحسين نوعية النوم ليلا.
تعمل كعلاج أو دواء , على سبيل المثال للاضطراب العضلات والعظام.

المشي اليومي وغيرها من التدريبات الفنية تجلب مشاعر طيبة، والشعور بالحيوية و الاسترخاء والارتياح في النفس. بالاضافة الى التدريبات الفنية يمكنك أيضا العثور على ممارسات اخرا مناسبة لك. كما يجوز أن تكون الحركة تجربة ممتعة و مفرحة أيضا. ممارسة الرياضة لها فوائد صحية عديدة.

حافظ على لياقتك عن طريق الحركة، حيث أنها:

تعالج اضطراب العضلات والعظام(الجهاز الحركي).
تساعد في السيطرة على الوزن وتقلل من الدهون في منطقة البطن و خاصة الدهون الضارة.
تحسن من توازن الدهون و السكر في الجسم.
تحسن عملية الهضم والتمثيل الغذائي.
تقوي العظام.
تحسن القدرة على الحركة، و كذلك السيطرة على الحركة، والتوازن.

تقلل من خطر الإصابة بسكري الكبار ، على سبيل المثال، وأمراض القلب والشرابيين.
تحسن الدورة الدموية وتدفق الأكسجين إلى الجسم.
تقلل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم

و حتى من خلال ابط درجات من النشاط البدني اليومي يمكنك اكتساب الفائدة والفرح. إذا كنت تشعر
أن ممارستك للرياضة قليلة جدا, قم بالتفكير في الطرق التي تمكنك من زيادة نشاطك اليومي. يمكنك
على سبيل المثال إطالة مسافة المشي المعتادة لك حاليا, و استخدام الدرج بدلا من المصعد, و كذلك
المشي على السلالم المتحركة.

إن الخبرات والتجارب السابقة لها تأثير على النشاط البدني في مرحلة البلوغ. بعض الناس لديهم
خبرات سابقة سيئة عن أنواع رياضة اضطروا لممارستها . ونتيجة لذلك، كثير من الناس أن تقرر
عدم ممارسة الرياضة فيما بعد . هناك العديد من الطرق للتمرين و الالهم ان تجد ما المناسب منها لك .

العديد من الأنواع قد لا تفكر فيها كتمرين ولكنها في الحقيقة طرق جيدة للمحافظة على اللياقة مثل
الرقص ، بعض الرياضات لا تؤدي للاجهاد او اللاهات ولكن لا زالت تساعد على البقاء بصحة جيدة
ايضا من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية، يمكنك تكوين صداقات جديدة.

توصيات النشاط البدني من اجل حياة صحية: هناك نوعين من النشاط البدني. الاول يعتمد على روتين
الحياه اليومية لنحو 30 دقيقة تقريبا, مثلا: المشي السريع للذهاب إلى محاضرة، في العمل، أو من
منزلك إلى مخزن، وما إلى ذلك اصعد الدرج على قدميك وتجنب استخدام المصاعد والسلالم المتحركة.
بالإضافة إلى الدقائق أعلاه النوع الثاني هو النشاطات الرياضييه لحوالي 20- 60 دقيقة و ل 2-3
مرات في الأسبوع مثلا في صالة الألعاب الرياضية، والرقص، وألعاب الكرة و السباحة والجري.

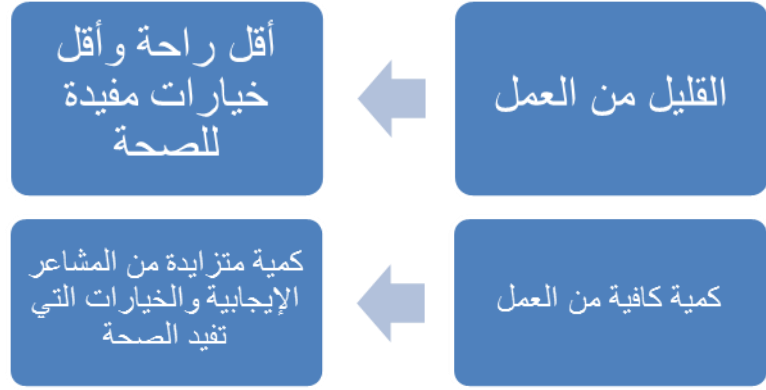
تمرين 5

العمل

"عندما يكون العمل ممتع، تكون الحياة اجمل وفيها فرح. عندما يكون العمل واجب، تكون الحياة
استعباد."

أهمية المشاركة في أشياء ممتعة

في البداية اكتشف تأثير العمل على المزاج.



مثال:

من الطبيعي أن كل شخص في بعض الأحيان يكون منزله غير مرتب. إذا كنت لا تشعر أنك قادر على التنظيف، قد تعتقد أنك غير فعال فيما يتعلق بالتنظيف. هذا الفكر، وكذلك المنزل الغير مرتب، سوف تشعر وكأنك غير فعال على نحو متزايد إذا كنت لا تشعر أنك قادر على التنظيف قد تعتقد أنك غير فعال فيما يتعلق بالتنظيف وهذا سوف يؤدي لانخفاض المزاج. في الواقع، مزاجك ينخفض أكثر من ذي قبل وتنشأ حلقة مفرغة.

قد تعتقد أيضا أنك تحتاج إلى المشي للسترخاء، والتي هو أكثر أهمية من التنظيف. إذا ذهبت للمشي تشعر بانتعاش و مزاجك يصبح أفضل. والنتيجة هي أنك سوف تكون أيضا قادر على التنظيف. المنزل المريح و الأفكار الإيجابية تحسن المزاج و أفكارك عن نفسك ستكون إيجابية أيضا.

الأفكار تؤثر على الأداء أثناء العمل

الأفكار تأتي وتذهب في عقولنا، و لاكننا لا نملك قدرة التأثير على الاتجاه الذي سوف تندفق فيه. بدلا من ذلك، قد نتعلم كيفية التقاط وفصل تلك الأفكار من داخل تيار الأفكار التنافسية؛ لفحصهم وتحديهم، وإنتاج أفكار تنافسية المضادة لهم. وحتى لو كانت الأفكار التنافسية المضادة لا تبدو مقنعة مباشرة، يمكننا عن طريق التكرار والممارسة، أن نقلل من قوة وتأثير الأفكار التي كان لها أثر سلبي على حياتنا.

على سبيل المثال، لنفترض أن المشي مساء اليوم قد يكون ذات فائدة كبيرة. ما هي الأفكار التي تمنعك من الذهاب؟ هل تعتقد أن ليس لديك الوقت وأنت غير قادر على الذهاب، حتى ولو كنت تعرف أن المشي سيكون مفيدا وأنت تستحق ذلك. ركز على الشعور الإيجابي بعد المشي. تحدث مع نفسك وكأنك تتحدث مع صديق يمر في نفس الوضع الذي تمر به.

ما هو العمل اللطيف؟

العمل اللطيف و الامور التي تجلب المتعة هي فردية/متفردة جدا. ما يعتبره شخص ما لطيف، قد تكون مسألة غير استثنائية إلى شخص آخر.

لضمان الرفاه الدائم فمن المهم أن يكن هناك تكرر في اعمال صغيرة و لطيفة، و كذلك الأمور الجيدة في كل يوم. هذه تشمل، على سبيل المثال، ليلة نوم جيدة، و الشعور بالانتعاش عند الاستيقاظ في الصباح والأسترخاء الناجمة عن النشاط البدني، و كذلك زيارة الأصدقاء والطبخ و / أو تناول الطعام مع بعض.

ونحن غالبا ما نعتقد أن الأمور الجيدة حقا كبيرة وفريدة من نوعها، مثل الفوز في اليانصيب، الوقوع في الحب، أو رحلة حول العالم. و لكن الأشياء الممتعة ليس من الضروري أن تكون شيء كبير و استثنائي أمثلة من الأمور التي تعتبر لطيفة، وكذلك الأمور التي توفر لنا الراحة هي الأصدقاء، العمل التطوعي، والاستماع إلى الراديو أو إلى الموسيقى، والطبيعة الجميلة، والصناعات اليدوية، والرياضة، والمشي والجري وركوب الدراجات، والنوم ليلة جيدة، و الطعام اللذيذ و الصحي.

تمرين 6

من أجل الحصول على رفاهية, يجب أن يكون هناك ما يكفي من الامور اللطيفة.

في حال كنت في مزاج سيئ، فمن غير المستحسن البقاء والانتظار للإلهام. بدلا من ذلك، فإنه من المستحسن أن يترك متأكد من أن الأمور جيدة لا يحدث في الواقع، من خلال استخدام التخطيط المسبق و تحديده لاحقا. عن طريق التخطيط، سوف تأكد من وجود توازن بين ملزم لا بالضرورة دائما ممتعة، فضلا عن العمل لطيفا.

ما الذي تستخدمه وقتك؟

من الجيد أن نتوقف لكي نستكشف طبيعة استخدامنا للوقت الخاص بنا. أين ينفق الوقت المتاح لنا وكيف نريد استخدامه.

تمارين 7,8,9

الممارسات الجيدة اليومية

بعد كل جزء من هذا بالطبع، هناك بعض الأسبوعية متابعة المهام. أيضا، هناك بالطبع المهام المتعلقة.

التمرين 1 الأهداف

ما الأهداف التي تريد العمل عليها أثناء الدورة؟

التمرين 2 الأنشطة التي تجعل اليوم جيدا

ضع دائرة على الأشياء التي تشكل يوم جيد لك وإضف إلى القائمة أفكارك الخاصة.

- استيقظت نشيط في الصباح.
- كانت وجبتي الافطار جيدة وصحية.
- مشيت إلى المدرسة / محطة الحافلات / العمل / الجامعة.
- صعدت الدرج.
- استرخيت.
- كان غدائي جيد وصحي.
- شجعت نفسي.
- قمت بالتنظيف.
- ساعدت شخص آخر.
- مارست الرياضة.
- كان عشائي جيد وصحي.
- عملت المهام المنزلية.
- التقيت صديقا أو أحد أفراد الأسرة.
- شاركت هواية ممتعة.
- ابتسمت لشخص ما.
- فعلت شيئا لطيفا.
- قضيت أمسية فيها سلام.
- أخذت حماما.
- مارست الحرف اليدوية.
- ذهبت إلى الفراش في الوقت المناسب.

التمرين 3 النوم

أي نوع من أنواع النوم لديك؟
ما الذي يحتاج إلى تغيير بشأن عادات النوم الخاصة بك؟

التمرين 4 الأكل

متى وكيف وماذا نأكل؟
ما الذي يحتاج إلى تغيير بشأن عاداتك الغذائية؟

التمرين 5 التمارين الجسديه

أي نوع من أنواع النشاط البدني في روتينك اليومي؟
ماذا تعني ممارسة الرياضة البدنية لك؟
أي نوع من التمارين الرياضية تحب؟
أي نوع من التغييرات ترغب في القيام به بشأن ممارسة الرياضة البدنية؟

التمرين 6 القيام بأشياء ممتعة

وهنا لائحة من الأشياء التي يتمتع بها الناس. ضع دائرة على الأشياء التي تستمتع بها.
يمكنك أيضا إضافة أشياء.

لقد كنت أشاهد الغيوم.

لقد كانت انام جيدا.

لقد استيقظت بنشاط.

لقد عملت لمدرستي / الجامعة أو عملي.

حلمت أحلام لطيفة.

لقد ارتديت ملابس مريحة.

لقد استمعت إلى الراديو.

لقد كنت أشاهد الناس.

لقد قمت بالتنزلج.

أنا قد أكل وجبة جيدة.

كنت أحلم.

لقد كنت في الهواء الطلق.

لقد مارست الرياضة.
 لقد أشدت أو شجعت أصدقائي.
 لقد لاحظت أشياء لطيفة وقعت لي أو للناس من حولي.
 لقد كنت مهتمة حول ما قاله الناس.
 لقد أشدت بنفسي.
 لقد كافأت نفسي.
 لقد ذهبت في نزهة.
 لقد شاهدت منظر جميل.
 لقد التقت صديقاً.
 لقد اشتغلت الحرف اليدوية.
 لقد شاهدت غروب الشمس.
 لقد قرأت كتاب جيد.
 لقد شاهدت فيلم جيد.
 لقد ساعدت شخص آخر.
 لقد تعلمت مهارة جديدة.
 لقد قمت بعمل تطوعي.
 لقد أخذت حماماً.

التمرين 7 قضاء وقت

كيف تقضي وقتك؟ ضع علامة في الجدول كيف تقضي وقتك (على سبيل المثال النوم، والأكل، ودراسة، التلفزيون، الهاتف، الفيسبوك، اجتماع أصدقاء، لقاء أفراد الأسرة، والتنقل).

كم لديك وقت فراغ؟
 هل تنام بما فيه الكفاية؟
 هل تأكل بانتظام؟

الوقت	كيف تقضي وقتك؟ ماذا تفعل؟
7-8	
8-9	
9-10	
10-11	
11-12	
12-13	

	13-14
	14-15
	15-16
	16-17
	17-18
	18-19
	19-20
	20-21
	21-22
	22-23
	23-24

التمرين 8 قضاء الوقت

الآن فكر كيف ترغب في قضاء وقتك. ضع علامه على هذا الجدول.

الوقت	كيف ترغب في قضاء وقتك؟
7-8	
8-9	
9-10	
10-11	
11-12	
12-13	
13-14	
14-15	
15-16	
16-17	
17-18	
18-19	
19-20	

	20-21
	21-22
	22-23
	23-24

التمرين 9 صرف الوقت

ضع لنفسك خطة لجدول اسبوعي . اجعل الجدول يدعم حياة يومية جيدة. علم على الجدول اولاً النوم والأكل. ثم التمارين الروحانية، الدراسة والعمل. بعد ذلك ممارسة الرياضة البدنية و الوقت الحر (الاستمتاع بالحياة، والعلاقات الاجتماعية). احسب حساب وقت احتياطي أيضاً للأحداث غير المتوقعة.

B = الإفطار

L = غداء

D = عشاء

S = وجبة خفيفة

H = هوايات

PH = ممارسة الرياضة البدنية

R = الاسترخاء

SL = النوم

SW = دراسة / العمل

SE = التمارين الروحانية

F = أصدقاء

FA = الأسرة

OR= علاقات اجتماعية اخرى

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعه
24-22							
1-00							
2-1							
3-2							
4-3							
5-4							
6-5							

							7-6
							8-7
							9-8
							10-9
							11-10
							12-11
							13-12
							14-13
							15-14
							16-15
							17-16
							18-17
							19-18
							20-19
							21-20
							22-21

التمرين 10 متابعة ليومك و مزاجك

في نهاية اليوم يمكنك ان تهداء و تفكر, كيف كان اليوم. هذا يزيد معرفتك الذاتي.

أولاً: فكر في المساء كيف كان اليوم:

ماذا حدث طوال اليوم؟

ماذا فعلت؟

من قابلت؟

هل أكلت بانتظام؟

هل مارست ما يكفي من الرياضة البدنية؟

أي نوع من الأفكار لم لديك في كل مناسبة؟

أي نوع من المشاعر كانت لديك في كل مناسبة؟

ثانياً: كيف هو مزاجك؟

املاء الجدول التالي بماهية مزاجك يوميا لمدة اسبوع. قيم كيف كان مزاجك في الصباح

خلال وقت النهار و خلال المساء . الرقم واحد يعني اقل مزاج ممكن تخيله . العدد 9 اعلى

مزاج ممكن ان تتخيله . رقم 5 يعني مزاج جيد كفايه . تستطيع ان تستخدم كل الارقام من

9-1 ليس فقط 9-5-1

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا							
خلال النهار							
مساء							
كيف كان يومك عموما؟ (1سيء9ممتاز)							
كم وجبة طعام اكلت؟							
كم ساعة نمت الليلة الماضية؟							
هل عملت شيء لطيف؟							
مستوى نشاطك من (1-9) (1تعبان 9 نشيط)							
كم دقيقة قضيتها في التمرين الجسدية؟							

التمرين 11 اللحظات اللطيفة

من أجل ملاحظة اللحظات الجميلة في اليوم، أكتب ثلاث مناسبات لطيفة حدثت أثناء النهار معك . ويمكن أن تكون قصيرة جدا، حتى ولو مجرد بعض الثواني.

-1

-2

-3

بالإضافة إلى ذلك، أكتب المزيد عن واحد على الأقل من هذه المناسبات. ماذا حدث؟ ماذا فعلتم قبل اللحظة اللطيفة مباشرة ؟ مع من كنت ؟ ما هو رأيك؟ ما الذي حدث خلال اللحظة الجميلة وبعد ذلك؟

2 العافية، والإجهد وحل المشكله

في القسم الثاني:
سوف احصل على معرفة عن الرفاهية، والإجهد، وطرق إدارة الإجهد
سوف امارس الاسترخاء
سوف أتعلم كيف أتعرف على المشاكل و اتعرف اي منها استطيع التأثير فيه
سوف أصل الى معرفة طريقة حل المشكلات وممارسة استخدام الطرق

قبل الذهاب أعمق في مواد هذا القسم، خذ بالاعتبار المسائل التالية:

ما هو شعورك الآن؟
أي نوع من التجارب لديك عن التوتر؟
أي نوع من المشاكل لديك و تريد حلها؟

كيف تشعر؟

هل شعورك جيد أو هل لديك نقص في الرفاهية؟
قبيم وضعك الخاص بمساعدة هذه الأمثلة :

الإفتقار للسعادة	حالة السعادة
تشعر أنه حتى أصغر المشاكل كبيرة	تشعر بروح معنوية عالية
تشعر أن الآخرين سيئين	تشعر أن الآخرين لطيفين
تشعر بالتعب	يمكنك ان تضحك على نفسك
لا تهتم	يمكنك الاستمتاع بالحياة
دائما تنسى الاشياء اليوميه	تشعر أنك تنتمي إلى مجموعة
تتوقع انك لن تنجح	انت راضي عن نفسك
	انت تؤمن بنفسك

ماهي السعادة ؟

السعادة هي الرضا والراحة والنشاط، والشعور الجيد ايضا شعور من التوازن. موقف إيجابي، ورضا في الحياة ونشاط يعكس السعادة.

وتشمل الرفاهية

- قبول أنفسنا

- أحترم أنفسنا

- شعورنا بأهمية انفسنا

- أمتلاك مهارات التحدث وحل النزاعات

- الإرادة والقدرة على تعلم الجديدة

- لدينا عمل هادف أو هواية

- دخل كافي

وفيما يتعلق بالسعادة ، فمن المهم أن تسير حياتنا اليومية بسلاسة و لدينا توازن بين الدراسة والعمل والراحة. النوم منعش، ممارسة الرياضة البدنية، والراحة، وتناول الطعام والإيقاع اليومي الجيد كلها عوامل تساهم في تسهيل الحياة اليومية. عندما تعنتي بنفسك، يصبح من السهل أن تقبل نفسك وتكون راضي عن حياتك. من خلال رعاية نفسك أنت توصل رسالة لنفسك أنك مهم.

يساهم التخطيط أيضا بتسهيل الحياة اليومية. من ناحية أخرى، فإنه ليس من الضروري او من الممكن التخطيط لكل شيء مسبقا. انه لامر جيد ترك مساحة للمفاجآت والكسل. عندما يكون لديك الوقت ، هناك مساحة للإبداع ويمكنك التمتع بعدم القيام بأي عمل.

المشاعر السيئة في بعض الأحيان جزء من الحياة. المحن مثل فقدان شخص مقرب ، و قطع علاقة أو دراسة تحت تأثير الإجهاد يمكن أن يسبب القلق ويؤثر في المزاج. هناك العديد من الأشياء التي لا يمكننا تغييرها لكننا لا يمكن أن نقبل بها. وهكذا يمكننا التركيز على القضايا التي يمكن أن تتغير.

تميز الإجهاد

الإجهاد المتوازن

ينشأ التوتر عندما تتصارع الاحتياجات والأهداف والمهارات . ان تكون مضغوط وان تشعر بالضغط هو شعور شخصي. بعض الناس يضغطون بسهولة أكبر من غيرهم. في بعض الأحيان قد يؤثر ضغط صغير كأنه حمل.

ليس كل الإجهاد ضار. الإجهاد مفيد لايقاع حياتنا و يعرضنا لاوزاع جديدة، ويجعلنا نعمل. إذا كنا لا نشعر بالضغط ابدأ ، قد نصاب بالملل ولا نحقق شيء.

من المهم أن تكون قادرا على التعرف على علامات الإجهاد الضار في نفسك. عندما تكون مضغوط قد تشعر أنك لست قادرا على التركيز واتخاذ القرارات وتتعب. تعلم كيفية التعرف على علامات الإجهاد والإرهاق في وقت مبكر وممارسة ادارة الإجهاد.

تأثير الإجهاد

نحن نكون بافضل حال عندما نكون متحمسين سعداء ومركزين على ما نقوم به (انظر الشكل أقل الورقة). كوننا منتجين هو بمثابة مكافئة. فمن الجميل أن تشعر أنك مسيطر. ونحن قد نكون في حالة تركيز على المهمة نفسها اكثر من تركيزنا على ما حولنا.

الإجهاد الجيد يعطيك ايقاع العمل، ويعطي الطاقة ويساعد على التركيز. وان لم يكن لديك هذا النوع من الضغوطات يجب ان لا تنتظر حدوثها لتقوم بالعمل. التأخير يؤدي إلى عدم الرضا. عندما تحقق نجاح تنمو حوافزك وتشعر بالنشاط ايضا تستطيع الشعور بالرضى عن النفس.

انه لا امر جيد ضبط المعايير حسب مواردك. الكمال، والأهداف ذات الحجم الكبير ومعاقبة نفسك لا تشجع لكن تحبط. أيضا وضع اعذار لنفسك أو خفض توقعاتك تجاه نفسك كثيرا تؤثر سلبا على دافعيتك.

لا ينبغي أن يعتمد تقدير الذات على الإنجازات. العمل يحتاج إلى أن يكون فيه توازن بين الراحة والكسل.

تأثير الإجهاد مقتبس من السهم يمثل الضغط. عندما يزيد التوتر الاداء و الفعاليه تزيد. ان كان هناك الكثير من الضغط و التوقعات العاليه جدا ينخفض الاداء و يصبح الضغط ضار عندما يتم فقدان الفرح والإثارة، ويبدأ التحسس الذي يؤدي إلى التعب. وهذا بدوره يقود الى الاعياء. توقف مبكرا، قيم الوضع و كن هادئ.

الوضع الامثل:

فرح

انتاجيه

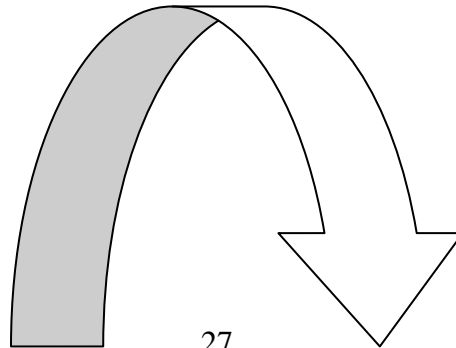
أثارة

التحسس: قف، قيم، اهدأ

تعب، خوف

أنهاك: التماس، ضغط، عمل

ملل



هل انت مضغوط

حدد موقفك. من المهم التعرف على أعراض الإجهاد وتقييم وضعك في الحياة.

توضح صورة الاشارة الضوئية المراحل المختلفة من الإجهاد ونوع الإجراء الذي يجب اتخاذه في كل مرحلة.

الضوء الأخضر لاشارة المرور: لديك ما يكفي من الموارد.

كمية صغيرة من الضغط يمنحك طاقة.
أن يكون لديك ما يكفي من الوقت الحر للاسترخاء واستعادة طاقتك.

يجب عليك : الاستمرار

الضوء الاصفر لاشارة المرور: ما تبذله من جهود يضعك في ادنى حدود طاقتك.

الضغط القوي اذا استمر فترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى الأعراض التالية:

- العقل والجسم في تسارع
- التعب والصعوبات القدرة على الاحتمال , التركيز ، والأرق
- مشاعر تهيج وعصبية
- مشاكل في النوم
- صعوبات في التمتع بالجنس
- الشعور بالانحطاط العام
- زيادة استخدام السجائر والكحول من أجل الاسترخاء

يجب عليك: ضع الاشياء في قائمة وفقا للأولوياتك ، لأنك لا تستطيع أن تفعل كل شيء مرة واحدة . البدء في البحث عن الأسباب الكامنة وراء التوتر، فضلا عن البدء في إزالة هذه الأسباب. تأكد من الحصول على ما يكفي من الراحة والوقت لاستعادة طاقتك . إذا لم تفعل ذلك، فمن الممكن ان جسمك لن يعود إلى التوازن الطبيعي الخاص بك. الطرق المختلفة للاسترخاء مفيدة فقط عندما تغير عادات حياتك اليومية بالطريقة التي تعتني فيها بنفسك.

الضوء الاحمر للاشارة الضوئية:

جفاف مواردك إذا لم يتم إزالة ما يهدد صحتك.

- عقلك وجسمك يعملان أقل من قدرتهما الطبيعية
- أنت مستنفذ الطاقة، جميع مواردك استهلكت ، مشاعر الإستسلام، ضجر، مستهلك
- انخفاض مهارات البقاء على قيد الحياة في الحياة اليومية وانخفاض الرغبة في الاستمرار في المحاولة
- اللامبالاة واليأس
- عاطفين أكثر من اللازم، ينفجر بالبكاء و الدموع
- مشاكل في الذاكرة
- الخوف من فقدان السيطرة
- الاكتئاب الشديد
- المعاناة من أمراض مختلفة

يجب عليك: البحث عن مستشار مهني. يتطلب وضعك إعادة تقييم كاملة عملية الشفاء تأخذ وقت.

المزاج والتوتر

مزاجك يؤثر بالطريقة التي تختبر فيها الإجهاد. إذا بقي مزاجك جيد، يمكنك تحمل المواقف العصيبة أفضل. المزاج الجيد يساعدك على الحفاظ على الأداء حتى عندما تواجه صعوبات في الحياة. عندما تتأكد انه لديك كمية كافية من النوم، والاسترخاء وأشياء ممتعة للقيام بها، فأنت تعزز صحتك جيدة.

الإجهاد يؤثر على الشخص بطرق عديدة. عندما تكون متوتر، قد لا تأخذ وقت طويلا لتعتني بنفسك. البقاء في حالة تركيز وعملية صنع القرار تكون اشياء من الصعب القيام بها و يكاد يكون مستحيل. يمكن للمواقف الصعبة ان تبدو أكثر تهديدا من الفرص التي تتطلب العمل. مزاجك محبط ؛ تشعر بالحزن والإحباط.

على المدى الطويل من التوتر الحالات تظهر نفسها بطرق أكثر وضوحا: فقدان الشهية، والأرق، والشعور بالتعب، والألم الجسدي. يجب التقليل من النوم، وممارسة الرياضة البدنية وتناول الطعام من أجل تصحيح كل شيء. يمكن ان تعاني من المزيد والمزيد من التعب، وان تنسى الأشياء، تفقد أعصابك و تقل فعالتك. إذا استمرت الضغوط لفترة طويلة، و قد يؤدي لنطفانك والاكتئاب.

اختبار الإجهاد (مقتبس من عمل توماس هولمز وريتشارد هير)

استكشاف وضع حياتك وتقييم مستواك من الإجهاد.

إلق نظرة على القائمة و فكر , أي واحدة هذه الأشياء أختبرت خلال العامين الماضيين. خلاصة القول النقاط الخاصة بك.

الأحداث الشخصية / التغييرات

13	الضغوط المتعلقة بالأجازات
15	تغير جذري في عادات الطعام
15	تغير في البرنامج اليومي
16	تغير في اوقات النوم او عاداته
18	تغيير كبير في أنشطة اوقات الفراغ
19	تغيير في التفكير والممارسة الدينية
19	التغيير في العلاقة مع أولياء الأمور
24	تغيير في استخدام الدواء
24	التغيير في التدخين
24	تغيير في استخدام الكحول
25	فقدان الثقة بالنفس
28	إنجاز كبير (التخرج، الترقية في العمل)
29	انتهاك قانوني
39	التغير في النشاط الجنسي
40	الحمل (حمل الشريك)
47	مرض خطير لشخص قريب
53	الإصابة أو المرض، والحوادث، والاستشفاء
58	التخطيط للانتحار
75	وفاة شخص مقرب أو أحد أفراد أسرته

العلاقات الزوجية

25	مشاكل مع عائلة الشريك الممتده
26	انهاء الشريك او بداية دراسة او عمل
32	زيادة المسافة في العلاقة العاطفية
35	خلافات بخصوص النقود و التوفير
50	اتخاذ خطوة الزواج
60	ازمات نتيجة خيانات زوجية
65	أنفصال
73	طلاق
100	موت الشريك

أحداث في المنزل

12	تغير في الجوار
15	شراء / بناء / ترميم منزل / شقة
20	الزوج انفاق المزيد من الوقت في المنزل من قبل
20	تغيير الموقع المعيشة
29	أحد أفراد العائلة الابتعاد عن المنزل
30	مشاكل مع الأطفال
39	عضوا جديدا الأسرة (ولادة، وتبني انتقال أولياء الأمور)
44	تغيير في صحة / السلوك / مواقف أحد أفراد الأسرة

تغير في العمل

20	تغيير في ساعات العمل / البيئة / رحلات العمل 20
23	مشاكل مع زملائه في الدراسة أو في العمل
35	انخفضت السلامة في استمرارية العمل
36	وظيفة جديدة أو مجال الدراسة، بدء الدراسات
39	تعزيز
39	تخفيض
40	استقالة
45	تسريح
45	التقاعد
47	إنهاء
30	تحديات في ادارة قروض بنكية
31	اخذ قرض من البنك
38	تغير في الحالة المالية (سلبا او ايجابا)

المجموع _____
 المجموع اكثر من 300 تحت ضغط كبير
 المجموع بين 150 - 200 تحت ضغط متوسط
 المجموع اقل من 150 تحت ضغط طبيعي عادي

تعليق:

يجب أن لا تشعر بالخوف، إذا سجلت ارتفاع في نتائج اختبار الضغط . على الأرجح أن تفسير ذلك هو مرحلة تمر فيها بحياتك كطالب وشاب بالغ. ينتظر امتحان شهادة الثانوية العامة، امتحانات القبول في الجامعة، بدء دراسات جديدة، و تخطي مرحلة طفولتك في المنزل وانفصالك عن أصدقاء

سنوات الدراسة. بالإضافة إلى ذلك هناك تغييرات تصاحب حياة الشباب البالغين : أن تصبح مستقل ، وإيجاد نمط حياة خاص بك ، مسؤوليات الحياة اليومية ومتابعة دراستك. ثقتك بنفسك قد تتعرض للاختبار ، عندما تبدأ بالسعي لصداقات جديدة أو لشريك حياة. نتيجة اختبارك يتيح لك فقط معرفة الاتجاه وربما مساعدتك لتفهم لماذا تشعر أن لا طاقة لديك للاستمرار و لا تستطيع تملك زمام الامور.

سبل إدارة الإجهاد

هناك العديد من الطرق للتعامل مع الضغوط وجميعها فرديه . كل ما امتلكت طرق اكثر كان أفضل. لا توجد حيله سحريه . كل شخص عليه ايجاد طرقه الخاصة للتعامل مع الضغط.

يرتبط التوتر والطرق المختلفة للتعامل معه بشخصيتنا قيمنا واهدافنا وغاياتنا. إذا كنا نريد أن نكون فعالين و نقوم بما يلزم باسرع ما يمكن ، جدولنا الزمني مزدحم ونحن مشغولون. اذن هو اختيارنا و ليس بالضرورة أن يتم ذلك بهذه الطريقة.

يمكنك تغيير الوضع الذي يسبب الضغط لك. جيد البدء بأشياء صغيرة وسهلة. هل عدم ممارسة الرياضة، التغذية غير المنتظمة، قلة الراحة والنوم تسبب لك التوتر؟ عن طريق إجراء تغييرات في هذه المسائل يمكنك تغيير حياتك اليومية و جعلها أكثر سلاسة. في بعض الأحيان الأشياء التي تحتاج إلى تغيير أشياء أكبر، مثل الانتقال إلى شقة جديدة أو تغيير المدرسة أو موضوع الدراسة.

إذا كان وضع معين يسبب لك توتر واجه الأمر مرة أخرى. يمكنك الحصول على الخبرة، وتعلم كيفية السيطرة على الوضع. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة للقيام بعرض تقديمي في المدرسة: من الجيد مواجهة الوضع مرة أخرى والحصول على خبرة انه لم يحدث شيء سيء. أحيانا يكون قرارك صحيح في تجنب الاوضاع المجهدة. يمكنك أن تقرر عدم حضور حفل ، ليس من الضروري أن نذهب إلى هناك ان كنت تعرف انك سوف تشعر بعدم الارتياح هناك.

من أجل التعامل مع الإجهاد يمكنك محاولة تغيير سلوكك وتفاعلك مع الأشياء. وهذا قد يتطلب عزيمة وإرادة قوية، تغييرات في إدارة وقتك وتحسين السيطرة على الجهود المبذولة.

ايضا تستطيع ان تتعلم كيف تتعامل مع ردود فعلك تحت التوتر. الاسترخاء , عمل اشياء تستمتع بها و تغيير نمط تفكيرك , هذه كلها امثلة جيده على التعامل مع التوتر.

هناك العديد من الطرق لتقليل كمية التوتر ومنعها . الطرق السابقة تكون فعالة فقط عندما تصبح جزءا من الممارسات اليومية في الحياة.

- كن رحيما مع نفسك وراضي عما حققت بالفعل. لا تعمل بطريقة مرهقة ، لا تمدد ساعات العمل اليومي.

- اسأل نفسك: ما الضروري و ما ترتيبات القيام بالعمل ؟
- ليكن لك روتين يومي.
- التجارب الإيجابية: القيام بأشياء ممتعة
- طرق لتخفيف الضغط: تنظيف، غسل الملابس، والرياضة في الهواء الطلق، والاسترخاء الخ.
- الاستمرار في الحياة و قبول الماضي فهذا شيء لا يمكن تغييره.
- التحدث عند الشعور بالحزن. والشخص الذي لديه نفس هذه الخبرة قد يكون أفضل المستمعين.
- تذكر أن العالم لن ينهار بسبب المخاوف الصغيرة. الناس يفهمون أننا جميعا نخطئ و يقبلون ذلك.
- أعطي نفسك فرصة بالتمتع . لا تصدق الكذب أنك أسوأ من الآخرين عند التعرض لضغوط.
- بغض النظر عن الشعور بالتعب، حاول أن تجد شركة مع أشخاص آخرين.
- إذا طالت فترة الإجهاد ، تحدث الى شخص ما حول هذا الموضوع. عند التحدث مع الآخرين حول هذا الموضوع، قد يكون لديك أفكارك الخاصة قم بتوضيحها . قد تجد طرق جديدة ومختلفة لتخفيف الإجهاد.

الاسترخاء

الاسترخاء هو أكثر من تهدئة أعصابك أمام التلفزيون أو في حوض الاستحمام بعد يوم طويل، على الرغم من أنه يمكن الاسترخاء بهذه الطريقة إلا انه هناك طرق مختلفة للاسترخاء أيضا . من خلال تجربتها جميعا يمكنك أن تجد الطريقة الأنسب بالنسبة لك.

وفر وقت لتسترخي . إذا كنت مارست الاسترخاء يوميا حول 20-30 دقيقة لعدة أسابيع في نهاية المطاف على الأرجح سوف تكون أكثر استرخاء طوال الوقت.

عندما كنت تأخذ وقتا للاسترخاء، أفكار غير مريحة وسارة قد تطفو في عقلك. قد تعجز عن معرفة مصدرها توقف خذ وقتا للتفكير فيما إذا حدث شيء في حياتك و لم تحله حتى الآن مع نفسك. لتكن لديك الشجاعة لمواجهة تلك المشاعر و قد لا تنشأ هذه المشاعر مرة أخرى.

فوائد الاسترخاء

- مشاعر العذاب تنقص
- انخفاض التوتر
- زيادة في مستويات الطاقة الخاصة بك والإنتاجية
- قدرتك على التركيز وسعة ذاكرتك سوف تصبح أفضل
- نوعية النوم تتحسن وتزيد الطاقة
- زيادة الثقة بالنفس تزيد وانخفاض في لوم الذات
- تصبح على علم أفضل بعواطفك (توتر العضلات هي واحدة من أكبر العوائق التي تمنعك من ادراكك لعواطف)
- قد يقلل الأعراض النفسية

إيجاد طرقنا في الاسترخاء

هناك عدة طرق مختلفة للاسترخاء. جرب أساليب الاسترخاء المختلفة والأشياء التي تستمتع بها. على سبيل المثال:

- الاستماع للموسيقى والغناء أو عزف على آلة موسيقية
- زيارة معرض فني أو مسرح أو سينما
- التصوير والرسم
- الأنشطة في الهواء الطلق
- رؤية أصدقاء
- الخبز و الأعمال اليدوية
- ممارسة الرياضة البدنية الثقيلة

أكثر أساليب الاسترخاء شيوعا هي:

- تمارين التنفس للاسترخاء
- تمارين العضلات للاسترخاء
- تخيل منظر هاديء
- التأمل
- تمارين التخيل

الاسترخاء الفعال

هذا التمرين يساعدك على التعرف على الفرق بين التوتر والاسترخاء. يمكنك ممارسة هذا على سبيل المثال كالتالي:

- الجلوس على كرسي الساقين واليدين متدلية
- تأخذ نفسا عميقا لملء رئتيك بالهواء
- شد جميع العضلات
- أخرج كل الهواء من رئتيك
- أرخي نفسك تماما
- انظر الفرق بين التوتر والاسترخاء

ممارسة تنفس للاسترخاء

يمكنك تعلم كيفية ارخاء نفسك في الحالات التي عادة ما تكون مرهقة لك أو تجعلك قلقا. ركز على تنفسك. اختر ما يسمى "عبارة السلطة" و التي تكرر لها لنفسك بلطف أثناء ممارسة تمرين تنفسك.

عبارات السلطة على سبيل المثال:

- كل شيء على ما يرام.
- أنا أحب نفسي وأنا أقبل نفسي.
- فلا بأس الشعور بهذه الطريقة.
- أنا آمنة.
- سأطلق كل ما هو غير ضروري.

إذا كنت وحيدا و تشعرك بتحسن ترديد "عبارة السلطة" بصوت عال، أفعّل ذلك. و تستطيع ان تضع الكلمات والعبارات التي تناسبك. اختر "عبارات السلطة" الايجابية مثل "كل شيء على ما يرام" هي عبارة أفضل من "لا يوجد شيء يدعو للقلق". عبارات مطمئنة سمعتها في طفولتك يمكن أن تكون مفيدة كعبارة سلطة. يمكنك وضعها بنفسك واستخدامها في حالات أخرى كذلك. أيضا، عند الذهاب إلى الفراش في المساء، يمكنك استخدام عبارات الطاقة وتقنيات التنفس لتسترخي.

الاسترخاء عن طريق التركيز على النفس

- الجلوس أو الوقوف مع الحفاظ على قدميك على الأرض بثبات وظهرك مستقيم. إذا كنت جالس، ضع وزنك على المقعد.
- الاستماع الان لأنفاسك ، في هذه اللحظة. لا تحكم، استمع فقط.
- تنفس بهدوء ، ببطء، وبلطف، لا بقوة. استمع لتنفسك.
- يمكنك وضع يديك على أعلى الحجاب الحاجز والمعدة من أجل أن تشعر أكثر بحركة التنفس.
- تنفس بهدوء . و اشعر كيف يتم سحب الحجاب الحاجز والمعدة نحو ظهرك. اسمح لنفسك بالاسترخاء ، بينما تتنفس. فكر بالسماح لافكارك ان تتطلق . إذا لزم الأمر يمكنك تنفس الصعداء.
- تنفس بعمق للداخل ، عميقا كل الطريق للبطن و اسمح لشهيقك ان يدفع حجابك الحاجز والمعدة . ركز كيف يملأ الهواء جسمك. اسمح لصدرك ان يكبر أثناء التنفس.
- بين الشهيق و الزفير فواصل طبيعية قصيرة. لا تتنفس بقوة.
- في كل مرة تقوم بها بالزفير يمكنك أن تشعر كيف تزيد راحتك.
- مع كل مرة يتم فيها التنفس فكر بتنشق السلام والفرح والقوة والدفء، والشمس، والراحة أو أيا كان من شأنه أن يجعلك تشعر بالارتياح في الوقت الراهن.
- يمكنك التركيز اثناء تنفسك على ذلك الجزء من الجسم الذي تشعر توترا فيه ، او ألم أو ضيق. فكر في اخذ الدفء عند استنشاقك الى الجزء المتوتر. عند الزفير اقبل او ربما تخلى عن شعور التوتر.
- اختبر الشعور بالراحة. استمر في هذا الأسلوب بالتنفس 5-10 دقائق أو طول ما يشعرك بالارتياح.
- بعد ذلك اسمح لأنفاسك بالعودة إلى وضعها الطبيعي و استمر كالعادة.

ممارسة الرياضة البدنية كأداة ادارة الإجهاد

ممارسة الرياضة البدنية المنتظمة في كمية مناسبة تساعد على التعامل مع الإجهاد، والقلق والتوتر. ممارسة الرياضة البدنية تريح و تنعش . بالرياضة تتعرف على جسمك بشكل أفضل ويصبح من الأسهل للاسترخاء . تزيد من الرضى عن النفس و تحسن المزاج.

أثناء ممارسة الرياضة البدنية جسمك ينتج هرمون الاندورفين الذي يسمى أكسير الحياة أيضا عملية أيض السيروتونين تتحسن. السيروتونين هو مادة كيميائية في الدماغ التي تنظم المزاج. ممارسة الرياضة البدنية تقلل من التوتر والشد في العضلات ويساعد على تفريغ العواطف.

المشي قد يكون وسيلة جيدة للخروج من المواقف العصيبة. أثناء القيام بأنشطة في الهواء الطلق. بعد ممارسة الرياضة البدنية يصبح حل المشاكل اسهل . في بعض الأحيان يمكن العثور على حلول أثناء ممارسة الرياضة. ممارسة الرياضة البدنية يحسن قدرة التركيز وكذلك الدورة الدموية في الدماغ.

ممارسة الرياضة البدنية تساعدك في التركيز على امور اخرى لفترة من الوقت . بعد استخدام صالة الألعاب الرياضية، النشاطات في الهواء الطلق، والمشي والجري وكرة السلة، والسباحة، تمارين الشد أو الاوربيك يزيد الابداع ويمكن إيجاد الحلول. و نرى الأمور من وجهة نظر مختلفة . ومن المهم أيضا أن نحب نوع الرياضة البدنية الذي نمارسه.

هذه الأدوات لا ينصح بها للتعامل مع الإجهاد

عندما تمر بمرحلة توتر قد ترغب في تخفيف سريع للقلق، والتعب أو التوتر. ربما تطلب المساعدة من مشروبات الطاقة أو من الكحول. قد تخفف عنك للحظة، ولكن على المدى الطويل تجعل الوضع أكثر سوءا.

استهلاك الشخص للكحول والتدخين يمكن أن يزيد بسهولة، لان الجرعات المستخدمة سابقا تصبح غير كافية او مفيدة.

كافيين

القهوة والشاي وفحم الكوك و مشروبات الطاقة تحتوي على الكافيين، والذي يسرع الجهاز العصبي، ويزيد إنتاج الأدرينالين. فإنه يمكن زيادة التعرق ومعدل ضربات القلب. تأثير الكافيين يمكن أن يصل إلى 12 ساعة.

الكحول

الكحول يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالهدوء و يمكنه تسهيل عملية النوم ، ولكن سيكون نوم قلق. إذا كنت تشعر بأحباط أو الاكتئاب، تجنب الكحول، لأنه فقط يجعل الأعراض أسوأ. الكحول يحتوي على الكثير من الطاقة، ولكنه لا يحتوي على المواد المغذية الضرورية لحيوية ورفاهية الجسم. الكحول غالبا ما تكون عاملا في تفشي الأمراض المختلفة.

السجائر

السجائر تحتوي على النيكوتين الذي لا يهدئ الشخص ولكن بدلا من ذلك يحفز الجهاز العصبي، و يرفع ضغط الدم ويزيد النبض. التدخين أيضا يضعف نوعية النوم و الناس الذين يقلعون عن التدخين عادة يشعرون ان نوعية نومهم تحسنت مباشرة بعد أن توقفوا عن التدخين.

المخدرات

تسبب الإدمان. أنها تسبب اضطرابات في النوم أثناء الاستخدام الفعلي وعند الانسحاب منها.

تمرين 12

حل المشاكل

أنا المسيطر على مشاكلي، والمشكلة لا تسيطر علي.

هناك العديد من الطرق المختلفة لحل المشاكل و البداية هي الانتباه إلى الأشياء التي تعمل بشكل جيد. والهدف من ذلك هو التحرك إلى الأمام وتجنب اتهام.

ومن الضروري أن نلاحظ حتى أصغر لحظات النجاح والخطوات التي اتخذت والتي تحرك الشخص نحو هدفه.

استكشاف المشكلة وخلفيتها مطلوب من أجل معرفة ماهية المشكلة . ومن الاهمية التركيز على الخيارات المختلفة كحل للمشكلة.

المبادئ الرئيسية الثلاثة في طرق حل المشاكل

1 تصليح فقط ما هو مكسور.

- 2 عمل المزيد من الأشياء المفيدة.
- 3 القيام بأشياء أخرى بدلا من الأشياء التي غير مفيدة.

التركيز على الحلول والموارد

- ركز انتباهك إلى ما انعمل بالفعل. عندما تركز على شيء ما ، هذا من شأنه ان يقوي.
- لديك كل الموارد التي تحتاجها لإجراء التغيير أو حل المشكلة. أعملوا فقط افضل ما لديكم -و ما هو متاح لكم في الوقت الحالي.
- أنت الخبير في معرفة نفسك، عملك وعلاقاتك. أنت تعرف ما هو جيد بالنسبة لك.
- حدد أهدافك بنفسك، وفقا لما تملك من الإرادة والآمال - وليس وفقا لإرادة ورغبات الآخرين.
- هناك العديد من الخيارات المختلفة لحل مشكلة . أبحث عن حلول غير معتادة.
- المرح ، والنكتة، والإبداع والإيجابية كلها مهمة عندما تسعى لخيارات جديدة في الحل.
- في بعض الأحيان يمكن أن تحل حتى مشكلة كبيرة مع تغييرات طفيفة.
- من الفائدة خلق صورة جديدة عن الحل و هذا افضل من البقاء والتركيز على الماضي.
- الاستفادة من الخبرات الخاصة بك وتجارب الآخرين عند حل المشاكل.
- حل المشاكل مع الآخرين.
- احرص على إعطاء تغذية راجعة لكل شخص كان جزءا من صنع الحل.
- أشكر نفسك والآخرين الذين شاركوا في ذلك.

حدد مشكلتك

مشاكل يمكن أن تتواجد في مختلف مجالات الحياة:

- في العلاقات: الزواج ، أفراد الأسرة والأقارب وزملاء الدراسة أو زملاء العمل والأصدقاء، الجيران، والشعور بالوحدة، بساطة الخ
- القضايا المتعلقة بالدراسة أو العمل
- مشاكل تحفيزية
- المشاكل الصحية: التعب، والإرهاق والتعب والمرض، والتدخين، وتعاطي المخدرات
- صعوبات مالية

المشاكل في العلاقات عادة ما تقع تحت واحدة من هذه الفئات الأربع:

الخسارة والحزن: يمكن أن يكون بأشكال ومستويات مختلفة: وفاة أحد أفراد الاسرة ، فقدان الأصدقاء القدامى أو الهوايات. ومن الشائع حسب الدراسات ان يتم على الاقل فقدان علاقة واحدة مهمة.

تناقض الأدوار: توقع الصراعات في العلاقة.

التغيرات في الأدوار: التغييرات في العلاقات الاجتماعية.

الشوق: الشعور بالوحدة و / أو الرغبة في العثور على صديق، علاقات أعمق أو مواعدة شريك.

المشكلة أيضا قد يكون الشعور بأنه لا يمكنك الحصول على أي شيء أو أنك تفعل كل شيء آخر ما عدا ما يجب أن تقوم به. المشكلة قد تكون إدارة الوقت أو كتابة أطروحتك.

المشاكل تميل إلى التراكم. المشكلة قد تتعلق بالمال، وأفكارك تحلق بدفع الفواتير وكيفية البقاء على قيد الحياة من الناحية المالية. ثم يصبح من الصعب التركيز على الدراسة التي تبدأ تسوء. لا يوجد لديك طاقة للصدقات ويبدأون في المعاناة.

تمرين 13

تمرين 14, 15, 16, 17

تمرين 12 ادارة الضغوط

ما هي طرقك للتعامل مع التوتر والاسترخاء؟

-1

-2

-3

-4

-5

-6

تمرين 13 حل المشاكل

اختبار طريقة حل المشكلة

الخطوة 1. تحديد المشكلة.

اختيار مشكلة واحدة. تحديد ذلك بشكل ملموس جدا. على سبيل المثال إذا كانت المشكلة متعلقة بالعلاقات الاجتماعية، حدد من هي الاطراف المرتبطة بها ، متى تظهر وكيف تظهر في حياتك اليومية. تغيير المشكلة إلى هدف (على سبيل المثال. ماذا سيحدث و في اي فترة زمنية ؟).

ما هي مشكلتك؟ دونها بطريقة مفصلة ودقيقة ما هو هدفك؟

ما هي الخطوة الأولى لاتخاذها من أجل الوصول إلى هدفك؟

الخطوة 2 والخطوة 3. خيارات حل العصف الذهني وتقييمها.

وضع قائمة من جميع خيارات الحل الممكنة. أكتب كل الخيارات الممكنة، أيضا تلك التي تبدو سيئة أو سخيفة. بعد ذلك، اختر خمسة من هذه الخيارات. قيم كل منها بكتابة ما يمكن أن يكون مزايا او عيوب.

الحل المختار	الحسانات	السيئات

الخطوة 4: اختر افضل حل او افضل حلول.

الخطوة 5. خطط كيف ستحقق الحل الذي اخترته و في اي وقت ؟ هل تحتاج مساعدة في سبيل تحقيق ذلك؟

الخطوة 6. تقييم التقدم.

تقديم الملاحظات حول التقدم المحرز الخاص بك. تقييم ما إذا كنت قد اتبعت خطتك. تحديد أي عقبات يمكن أن تعوق تقدمك. مكافأة نفسك عن النجاحات. مكافأة أيضا على المحاولات.

أحيانا تحتاج إلى تغيير خطة - وخاصة إذا تم تعيين هدف مرتفع جدا أو خيار الحل غير فعال.

التمرين 14 متابعة لمزاجك و يومك

في نهاية اليوم تستطيع ان تهتاء و تفكر كيف كان اليوم . هذا يزيد من معرفتك عن نفسك.

اولا : فكر في المساء كيف كان النهار ؟

ماذا حدث خلال النهار ؟

ماذا فعلت؟

من قابلت ؟

هل أكلت بانتظام؟

هل مارست الرياضة البدنية؟

أي نوع من الأفكار لم لديك في كل مناسبة؟

أي نوع من المشاعر كانت لديك في كل مناسبة؟

ثانيا : ما مزاجك؟

املاء في الجدول التالي مزاجك يوم بيوم . قيم كيف كان مزاجك في الصباح خلال وقت

النهار و خلال المساء . الرقم واحد يعني اقل مزاج ممكن تخيله . العدد 9 اعلى مزاج

ممكن ان تتخيله . رقم 5 يعني مزاج جيد كفايه . تستطيع ان تستخدم كل الارقام من 1-9

ليس فقط 1-5-9

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا							
خلال النهار							
مساء							
كيف كان يومك عموما؟ (اسيء 9ممتاز)							
كم وجبة طعام اكلت؟							
كم ساعة نمت الليلة الماضية؟							
هل عملت شيء لطيف؟							
مستوى نشاطك من (1- 9) اعبان و 9 نشيط							
كم دقيقة قضيتها في التمرين الجسدية؟							
هل عملت بعض تمارين الاسترخاء؟							

تمرين 15

خلال الاسبوع مارس الاسترخاء.

تمرين 16 التعامل مع الضغوطات

جرب العديد من طرق التعامل مع الضغوط . اجب على الاسئلة التاليه:
مالذي يجلب الضغط لي ؟
كيف اخفف من الشعور بالضغط ؟
ماهي قواعد التمارين البدنية و الاسترخاء التي تخفف شعوري بالضغط ؟

التمرين 17 حل المشاكل

ضع خطة لحل مشكلة واحدة من التي ذكرت في بداية التدريب .

الخطوة 1: ماهي مشكلتك ؟ اكتب بالتفصيل و بطريقة دقيقة .

الخطوة 2: حول مشكلتك الى هدف . ماهي الخطوة الاولى للوصول الى هدفك ؟

الخطوة 3: اخترع حلول و خيارات للوصول الى هدفك . سجل كل الخيارات الممكنة
ايضا تلك التي تبدو سيئة او سخيفة . بعد ذلك اختر 5 من الخيارات . قيم كل منها عن
طريق كتابة ما الحسنات وما السيئات

خيار الحل	الحسنات	السيئات

الخطوة 4: اختر افضل حل (او افضل الحلول).

الخطوة 5: خطط كيف ستحقق الحل الذي اخترته . في اي فترة زمنية ؟ هل تحتاج الى
مساعدة لتحقيق ذلك ؟ رتب هدف لمنتصف الطريق ان كان هناك حاجة .

الخطوة 6: قيم التقدم الحاصل .

دون ملاحظات حول الخطة . قيم ان كنت تتبع خطتك . عرف اي معطلات منعت تقدمك . كافء نفسك على النجاحات و المحاولات .

احيانا تحتاج ان تغير الخطة خصوصا اذا كان الهدف الذي اعدته مرتفع او خطة الحل غير مجديه .

3 تميز المشاعر و الافكار

في القسم الثالث:
سوف اتعلم أن اميز المشاعر المختلفه
سوف اتعلم أن اميز افكاري
سوف الاحظ و افحص افكاري المؤذيه و المفيده
سوف الاحظ كيف تؤثر الافكار في بناء يوم جيد

قبل الذهاب أعمق في مواد هذا القسم، خذ بالاعتبار المسائل التالية:

في الغالب أو بصورة رئيسية ماذا تشعر؟
كيف تؤثر مشاعرك بنومك؟
كيف تؤثر مشاعرك بتناول طعامك؟
كيف تؤثر مشاعرك بممارسة رياضتك البدنية؟
كيف تؤثر أفكارك بنومك؟
كيف تؤثر أفكارك بتناول طعامك؟

تميز و ادراك المشاعر

المشاعر ترافقتنا في كل ما نقوم به. معظم القرارات والاختيارات تبنى على المشاعر، وليس على أسس عقلانية. تتغير المشاعر، والمزاج هو حالة أكثر ديمومه.

من المهم أن نميز المشاعر، لندركها ونفهم كيفية تأثيرها على كينونة العقل والجسم. عندما يدرك الشخص مشاعره ويعبر عنها بشكل واضح فسوف تسمع وتشاهد تماما كما هي.

- المشاعر مؤقتة وقصيرة الأجل.
- المشاعر هي ردود الفعل على حافز خارجي أو داخلي.
- المشاعر تؤثر بقوة بمزاجنا.
- نحن نشعر بالمشاعر فعليا في أجزاء مختلفة من الجسم. يمكننا أن نتكلم بشكل تقريبي عن الشعور جيد أو سيئ.
- الشعور والعقل لا يتناقضان. وهناك أيضا الذكاء العاطفي.
- المشاعر ليست صحيحة أو خاطئة. كل المشاعر حقيقية، صحيحة و مسموحة.

- الافعال المرتكزه على المشاعر قد تكون صحيحة او خاطئه يستطيع الشخص اختيار طريقة العمل مستخدما احساسه.
- الجميع مسؤولين عن مشاعرهم. المشاعر هي ردود فعل الشخص على فعل او كلمات شخص آخر ، ان لمت شخص اخر على مشاعرك فانت لا تتحمل مسؤولية ردود فعلك.
- تنشأ مشاعرنا من تجاربنا السابقة. مثلا يمكن لبعض تجارب الطفولة ان تظهر في حالات مماثلة في مرحلة البلوغ . إذا كانت هناك مشاكل مع الكحول والعنف والصراخ والضرب في الأسرة في مرحلة الطفولة قد تتصرف بنفس ردة فعل مرحلة الطفولة إذا رفعت الشريكه صوتها فنتذكر من طفولتنا أن الصياح يؤدي إلى الضرب وتتصرف وفقا لذلك.
- المشاعر هي طاقة , الشعور بالكرهية غالبا يدفعنا للفعل , مثلا الكراهية في المراهقه تدفع الشخص ليكون استقلالي.
- المشاعر تنتشر بسهولة من شخص الى اخر , ان كنت غاضب او منزعج و عاقد الحاجبين اونكد مباشرة سيستجيب الآخريين بنفس الطريقة، و يحدث خلاف.
- المشاعر يمكن أن تكون مقسومة لمجموعتين: مجموعة تسبب المشاكل، و مجموعة أخرى لا تسبب مشاكل عندما يسبب الشعور مشاكل، خذ وقتا كافي للتفكير بما يجري. ما الذي حدث قبل ثوران الشعور؟

مشاعر تنشأ من الاحتياجات والخبرات.
 الحاجة إلى الحب - ضرورة أن يكون محبوبا
 الحاجة إلى الاستقلالية - ضرورة الترابط
 الحاجة إلى التقدير

المشاعر الأساسية التي يشعر بها جميع الناس بغض النظر عن الخلفية الثقافية:

فرح	خوف	مفاجأة
	غضب	حب
حزن	قرق	عار

أمثلة عن كلمات الشعور

كلمات الشعور بالفرح

راض	شاكر	منفعل
سعيد	فرحان	هاديء
مسترخي	آمن	يشعر بسلام
في منتهى السعادة	مرتاح	مبتهج

كلمات الشعور بالحزن

مكتئب	دامع	حزين
فارغ	مشتاق	كئيب

كلمات الشعور بالخوف

عاجز	مذعور	خائف
مندهبش	مرعوب	خجول
عدم الامان	يشعر بالفزع	

كلمات الشعور بالغضب

غاضب	مضطرب	منزعج
خائب الامل	محبط	
ضجر	مضطرب	منتقم

حزمات الشعور

غيرة	شعور بالذنب
حسد	حب

- من الصعب تحليل المشاعر المدرجة في حزم الشعور. كلمات الشعور وتفسيرها هي شأن شخصي .
نفس الكلمة يمكن أن تعني شيئاً مختلف من شخص لآخر .

تمرين 18

تمرين 19

ما الذي يجب تفاديه عند التعبير والتعامل مع المشاعر؟

- الترشيدي: شرح الوضع لنفسك لمعرفة جذور ما تشعر به وهذا يقودنا للاستنتاج في ما اذا كان ما نشعر به يستحق او لا يستحق هذا الشعور.
- الإطفاء: إنكار الشعور والعاطفة. هذا غالبا ما يؤدي إلى أعراض نفسية.
- التعبير عن المشاعر دون اي رقابة , يجب أن يكون هناك درجة معينة من السيطرة. في الحالات الغير مناسب فيها إظهار كافة المشاعر.
- الهروب: على سبيل المثال ترك الوضع , عندما يكون هناك صراع يشعر الطرف الآخر بالتخلي عنه.
- التدمير: رمي وكسر الاشياء , ضرب شخص آخر, وإلحاق الأضرار بشكل عام.

ما هي الأفكار؟

- الافكار هي الجمل الذي نقولها لأنفسنا
- الافكار في حالة تدفق دائم , يكون لدينا العديد من افكار في نفس الوقت بعضها عن ادراك والبعض الآخر عن غير ادراك
- الافكار تكون مفيدة أو ضارة بالنسبة لنا
- افكارنا دائما معنا و نستطيع استخدامها لنشعر بشعور افضل
- الافكار قد تكون رأي
- الافكار تؤثر في اجسادنا
- الافكار تؤثر في افعالنا (الطريقة التي نستجيب او نتصرف بها في المواقف المختلفة)
- الافكار تؤثر في مزاجنا
- نستطيع ان نتعلم كيف نغير افكارنا و نختار ما نركز عليه
- نحن مسؤولين عن افكارنا , هي افكارنا ولا يستطيع شخص اخر ان يجعلنا نفكر بطريقة غير مقنعة لنا
- الاخرين لا يستطيعوا ان يعرفوا ما نفكر فيه ان لم نخبرهم عن افكارنا
- كل ما تكلمنا بوضوح اكثر عن افكارنا كلما أصبحنا مفهومين اكثر

الافكار تؤثر في حياتنا اليوميه

الأفكار هي الكلام الداخلي الذي نتكلم به لأنفسنا بصمت في كل وقت. الأفكار هي جزء من العالم الداخلي. يمكننا أن نتعامل معها في أي مكان و أي زمان . من خلال الأفكار التي يمكن أن تشجع وتكافئ نفسك. من خلال التفكير الإيجابي عن نفسك يمكنك تحسين صحتك.

الأفكار يمكن أن تحسن المزاج أو تجعله أسوأ أو تزيد الشعور بالإجهاد. الأفكار تثير المشاعر وتؤثر برافهيتنا الجسدية.

قد نؤمن أن أفكارنا حقيقيه ولكنها ليست بالضرورة صحيحة موضوعيا. نتحدث عن التشوهات الفكرية التي تؤدي المزاج أو القدرة الوظيفية. كثير من الأحيان الاختلالات تتبادر إلى الذهن من تلقاء نفسها. ويمكن أن تفقدنا في حياتنا , ملاحظتنا , خياراتنا و افعالنا ، حتى دون أن نلاحظ تأثيرها.

بطريق الخطأ قد نأخذ أفكارك معينه على انها مضمونة الصلاحية و هي في الحقيقة لا تتوافق مع الظروف حولنا. تعلم كيفية التعرف على الأفكار الغير صحيحة عند استكشافها على نحو أعمق.

كل من الواقع الداخلي والخارجي مهمان

أنه من الجيد أن تتعلم الفصل مع ملاحظة وقياس الواقع الخارجي و الواقع الذي في داخلنا. كل من الواقع الخارجي والداخلي صحيح. هذا مهم ويؤثر على بعضه البعض باستمرار. التغييرات في الواقع الخارجي تؤثر على الواقع الداخلي. عن طريق تغيير الواقع الخارجي أنت تؤثر في الذكريات والمعتقدات والتوقعات للمستقبل. تقبل فكرة أنه من غير الممكن التحكم في الواقع تماما لا الخارجي ولا الداخلي.

الواقع الموضوعي الخارجي

الواقع الذي يمكن ملاحظته وقياسه:

- الأشياء التي تفعلها
- النقود التي تستطيع استخدامها
- كم من المعارف لديك
- البيئة المادية حولنا
- الامراض

على الرغم من أن الواقع الخارجي يبدو أنه غير قابل للتغيير إلا ان جزء منه يمكنك تغييره أو السيطرة عليه. يمكنك اختيار الطريقة التي تقضي فيها وقتك. يمكنك أن تقرر ما إذا كنت سوف تبقى في الداخل أو تذهب في نزهة على الأقدام. يمكنك اختيار الأشياء التي تحسن من صحتك. يمكنك على سبيل المثال أن تفعل أشياء جميلة، وتكون مع الأصدقاء أو خلق الجمال حول نفسك.

الواقع الشخصي الداخلي

:العالم الداخلي الذي بذهنك تلاحظه انت فقط و لا أحد آخر

- افكار
- ذكريات
- توقعات الحياة
- طريقتك لفهم ما مررت به من تجارب

يمكنك التحكم في الواقع الداخلي من خلال التركيز على المناطق التي تريد تغييرها : على سبيل المثال من خلال تغيير الأفكار الضارة، المعتقدات المتحديه، الأخذ بعين الاعتبار الأشياء التي حدثت لك، وتقويم ما إذا كانت التوقعات في حياتك خاصة بك، وما إذا كانت تعكس ما تريد.

الاعتراف وتصنيف الأفكار

نتعلم كيف نتعرف على أفكار مختلفة.

الأفكار المحايدة:

الأفكار المحايدة هي حقائق: مثال ("لدي امتحان اليوم.")

الأفكار البنائة و المدمره:

الأفكار البنائة تشجع، و تدفع للامام: مثال ("على الرغم من أنني ارتكبت خطأ هذه المرة، يمكنني ان اتعلم من خطئي في المستقبل.")
الأفكار المدمرة تدمر عزيمتك: "لا يوجد شيء جيد في . " أنا لا انجح في أي شيء افعله."

الأفكار الإيجابية والسلبية:

التفكير الايجابي يجعلك تشعر أفضل: "الوضع سيء حقا ولكن على الأقل أنا أحاول أن أفعل شيئا. "
التفكير السلبي يجعلك تشعر بسوء . مثال : "انه لا يستحق حتى المحاولة."

أفكار مفيدة وغير مجدية:

التفكير المفيد يساعدك على تذكر الأشياء الضرورية: . مثال "لا بد لي من أن أتذكر أن أخذ فاكهة معي لتناول وجبة خفيفة." التفكير عديم الفائدة لا يغير أي شيء مهما كنت رغبتني أن يحدث ذلك:
مثال "لماذا لا يوجد ثلوج في الأردن."

أمثلة عن التفكير المؤذي

الكلام الداخلي السلبي

- الكلام السلبي عن النفس والأشياء والأشخاص الآخرين.
- الانتقاد، التحقير والتصغير.

التعميم

- جعل التعميمات سلبية.
- استخدام كلمات , دائما , كل شيء , في كل وقت , أبدا , في كل مرة , لا شيء. "لا أحد يحبني."

التفكير المتشدد

- الإيمان فقط بالخيارات المتطرفة.
- التفكير بطريقة أسود أو أبيض، كل شيء أو لا شيء.
- على سبيل المثال جيد سيئ : أحمق – حكيم, كامل – فاشل.

التنبؤ السلبي

- التفكير في أن المستقبل يمكن التنبؤ، به وسوف يكون سيئا.
- العوامل الموروثة و التربيه التي تؤمن بالتنبؤ بالمستقبل.
- على سبيل المثال "في عائلتي الجميع مثل هذا - حتى أنا لن ينجحوا أبدا في هذا ."

قراءة الأفكار

- الاعتقاد أنك تعرف ما يفكر به الآخرون عنك.
- تعتقد أن الآخريين يعرفون ما ترغب فيه , تتمناه أو تتوقعه .

تفكير ال يجب

- تقول لنفسك ما يجب عليك فعله أو أن تكون شيئاً آخر غير ما أنت عليه.
- يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعورك بالذنب وعدم الكفاءة أو شعورك بالانزعاج من النفس وانه مسيطر عليك.

المبالغة

- المبالغة في المشاكل والأضرار التي تسببها المشكلة الاصلية و التقليل من مهاراتك في حل المشكلات.

الوسم (التسميات)

- وسم الشخص بدلا من رؤيته كما هو. يمكننا أيضا وسم مسألة ما.
- يمكنك تسمية نفسك أو شخص آخر.
- التسميات تصبح بسهولة نبوءات تحقق ذاتها.
- على سبيل المثال "أنت مفيد." التسمية يمكن أن تؤدي إلى إهمال صحتك , عندما تكون مشغولا عن نفسك بمساعدة الآخرين. "أنت مثل هذا الشخص صعب." التسمية يمكن أن تشوه صورتك الذاتية.

تجاهل الإيجابيات

- ملاحظة الأحداث السلبية فقط وتجاهل الإيجابية.
- تصبح الحياة معكرة و سلبية.

إلقاء اللوم على نفسك

- التفكير بأن الأمور السلبية تحدث بسببك فقط.

إنكار الاعتراف بالنفس

- الايمان بأن الامور الايجابية تحدث فقط لحسن الحظ أو بسبب شخص آخر، أبدا ليس بسبب جهودك.

أمثلة على الأفكار الضارة

- "لا استطيع مجارات ما يحدث حولي."
- لا يوجد حب في العالم.
- استخدمت وقتي بأشياء لا فائده منها.
- أنا لا ينبغي أن أخاف.
- لا أحد يحبني.
- الراحة هي لأولئك الكسالى.

- على أي حال سوف يتركوني وحيد.
- الناس لا يحبوا صداقتي.
- ليس لدي ما يكفي من الصبر.
- لا يوجد فائدة في اي شيء في الواقع؟
- كنت سخيطة حقا.
- أنا سيئة في ممارسة التمارين البدنية.
- إذا كان أي شخص يعتقد أنني شخص مثير للاهتمام، فهو لا يعرفني حقا.
- حياتي لا معنى لها.
- أنا قبيح.
- لا أستطيع التعبير عن مشاعري.
- أنا لن اعثر ابدا على ما أبحث عنه في الحياة.
- أنا لا أعرف كيف أحب.
- أنا لا قيمة لي.
- كانت غلطتي.
- لماذا تحدث لي الكثير من الأشياء السيئة؟
- لا أستطيع أن أجد أي شيء يمكن التمتع به.
- ليس لدي الخصائص التي يحتاجها هذا العمل.
- من القساوة انجاب اطفال للحياة لانها لا تستحق العيش.
- ابدا لن اتعلم هذا.
- حياتي فوضى لن أكون قادرة على تدبر امري.
- ليس لدي ما يكفي من قوة للإرادة.
- لماذا لا أستسلم؟
- الموت افضل.
- لن يدهشني انهم يتحدثون شيئا سيئا عني.
- إن الأمور تزداد سوء مع الوقت.
- أنا في مزاج سيئ.
- احاول كثيرا ولكن الناس غير راضين عني.
- الحياة ليست عادلة.
- أنا سوف لن أكسب أبدا.
- ليس لدي الشجاعة على التفكير كيف ستكون حياتي بعد عشر سنوات.
- هناك شيء ما خاطئ فيي.
- أنا أناني.
- ذاكرتي لا تعمل.
- انجرح بسهولة.

تمرين 20

أمثلة على الأفكار المفيدة

- من الجميل أن تفعل شيئاً ممتع اليوم.
- كانت هناك أشياء جيدة في حياتي.
- الطقس اليوم رائع.
- أستطيع أن أفعل ذلك بشكل أفضل.
- على الرغم من أن اموري ليست جيدة ، إلا أنها تتحسن مع الوقت.
- هذا أفضل حل لهذه المشكلة الصعبة.
- الحياة مثيرة للاهتمام.
- ممارسة الرياضة البدنية امر جيد.
- أستحق جائزة لمحاولاتي الجاده.
- هذا ممتع.
- أنا شخص لطيف.
- أستطيع أن أفعل أي شيء اذا ما أركز على ذلك.
- أنا على ثقة في المستقبل.
- أعرف ماذا سأفعل.
- كم كان هذا اليوم جميل.
- هذا مثير للاهتمام.
- تعاملت مع الوضع بشكل جيد.
- معظم الناس لطيفة عند التعرف عليهم.
- القراءة متعة.
- من السهل علي التعايش مع أشخاص آخرين.
- إذا استطعت أن أنجز ذلك حتى يوم الخميس، سيكون كل شيء على ما يرام.
- انا ذاهب لقضاء أمسية للاسترخاء.
- لقد عملت فترة طويلة بما فيه الكفاية. الآن حان الوقت للحصول على المتعة.
- الآخرين يأخذوني بعين الاعتبار.
- لدي ما يكفي من الوقت لإنهاء معظم عملي.
- سيأتي يوم أتذكر ما حدث و أضحك عليه.
- أحب الناس.
- أنا قوي بما فيه الكفاية للتعامل مع كل ما يواجهني.
- أنا شخص حساس.
- أنا صادق.
- على الاغلب أستطيع التعامل مع الازمات كغيري من الناس.
- أبدو جيدة.
- لدي احساس جيد بالمسؤولية.
- ستساعدني هذه التجربة على تدبر الامور في المستقبل
- هذا لطيف.
- أنا جذابة جسديا.
- يمكن أن انجح.
- هذا أمر جيد بما فيه الكفاية بالنسبة لي.
- سيكون هذا يوم جيد.

تمرين 21
تمرين 22, 23, 24, 25

=====

التمرين 18 الشعور

اي نوع من الشعور لديك اليوم.

ضع قائمة بالمشاعر التي تشعر بها . صنفها الى اربع مجموعات , مشاعر سعادة ,
حزن , خوف و غضب .

المشاعر التي شعرت بها	لاي تصنيف تتبع هذه المشاعر

تمرين 19 المشاعر

اكتشف المشاعر اكثر .
اي المشاعر اسهل لتمييزها ؟
اي المشاعر اصعب لتمييزها ؟
في اي المواقف تشعر بهذه المشاعر ؟
اذا وضعت في القائمة اية مشاعر غير مريحة استكشفتها اكثر . م الذي خلف مشاعر
عدم الراحة ؟ ايضا ما المشاعر التي قد تكون مخفيه؟

تمرين 20 الافكار

اكتب افكارك التي تؤذيك وفكر اي المشاعر تنتمي لها .

المشاعر العائدة للفكرة	افكار مؤذية

تمرين 21 الافكار

اكتب مشاعرك الايجابيه . ميز ايضا اي المشاعر تنتمي الى الافكار .

المشاعر العائدة للفكرة	افكار ايجابية

تمرين 22 متابعة يومك و مزاجك

في نهاية اليوم تستطيع ان تهدي و تفكر كيف كان اليوم . هذا يزيد من معرفتك عن نفسك .

اولا : فكر في المساء كيف كان النهار ؟

ماذا حدث خلال النهار ؟

ماذا فعلت ؟

من قابلت ؟

هل أكلت بانتظام ؟

هل مارست الرياضة البدنية ؟

أي نوع من الأفكار لم لديك في كل مناسبة ؟

أي نوع من المشاعر كانت لديك في كل مناسبة ؟

ثانيا : ما مزاجك ؟

املاء في الجدول التالي مزاجك يوم بيوم . قيم كيف كان مزاجك في الصباح خلال وقت النهار و خلال المساء . الرقم واحد يعني اقل مزاج ممكن تخيله . العدد 9 اعلى مزاج

ممکن ان تتخيله . رقم 5 يعني مزاج جيد كفايه . تستطيع ان تستخدم كل الارقام من 1-9 ليس فقط 1-5-9

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا							
خلال النهار							
مساء							
كيف كان يومك عموما؟ (1 سيء 9 ممتاز)							
كم وجبة طعام اكلت؟							
كم ساعة نمت الليلة الماضية؟							
هل عملت شيء لطيف؟							
مستوى نشاطك من (1 - 9) اعبان و 9 نشيط							
كم دقيقة قضيتها في التمرين الجسدية؟							
هل عملت بعض تمارين الاسترخاء؟							
كم من الافكار المفيدة لاحظت خلال اليوم؟							
كم من الافكار المؤذية لاحظت خلال اليوم؟							

تمرين 23 تمارين الاسترخاء

خلال الاسبوع مارس الاسترخاء

تمرين 24 الأفكار

اختر واحدة من الافكار المفيدة او المؤذيه التي مررت فيها خلال اليوم و اكتشفها اكثر .
في اي حالة كنت عندما جائتك هذه الافكار ؟
اين ومع من كنت ؟
كيف ممكن ان تعزز الافكار المفيده ؟

تمرين 25 المشاعر العائدة للأفكار

فكر في الافكار التي ذكرتها في التمرين السابق .
اي نوع من المشاعر تعود لهذه الافكار ؟
كيف تؤثر فيك هذه المشاعر ؟
اي نوع من الافعال اتخذت بسببها ؟
هل وجدت تفسير منطقي , تهربت او كتمت بعض مشاعرك ؟

4 تقدير الذات و تغيير الافكار

في القسم الرابع:

سوف أتعلم ما هو احترام الذات، وكيف يمكن للمرء أن يؤثر عليه.
سوف أكسب المزيد من المعرفة الذاتية.
سأواصل العمل على أفكاري.
سوف أمارس طرق مختلفة لتغيير أفكاري.
سوف أتعلم كيف نتعرف على أي من أفكاري صحيحة وإيها ليست كذلك.
سوف اكتسب خبرة عن تأثير تغيير الأفكار السلبية نحو حياة جيدة.

قبل الذهاب أعمق في مواد هذا القسم، المسائل التالية:

أي نوع من الأفكار لديك عن نفسك؟
أي نوع من الأساليب استخدمت للتخلص من الأفكار التي تجعلك تشعر بسوء؟
أي نوع من المعتقدات الضارة لديك عن نفسك أو عن الحياة العامة؟
هي أفكارك كلها صحيحة؟

معرفة الذات

معرفة الذات هي معرفة الشخص لنفسه، سلوكه، ورغباته، وعواطفه، وتفكيره و افعاله. معرفة الذات هي الأساس لثقة بالنفس صحية وللنمو العقلي. تساعد معرفة الذات الشخص على فهم عواطفه والتعامل معها.

كل واحد منا لديه مفهوم الذات المثالي الذي نسعى له. المثالية الذاتية تتغير باستمرار - أذهاننا تجد دائما أهداف جديدة لتحقيقها أو أشياء جديدة تثير الإعجاب. هذا هو السبب في أننا لا يمكن أبدا أن نصل فعلا المثالية الذاتية. بدلا من التركيز على الذات المثالية من الأفضل التركيز على من نحن حقا. كل شخص لديه الصفات الجيدة والسيئة. يمكننا ان نقبل أنفسنا كما نحن والعمل على الصفات التي لدينا. مع المعرفة الجيدة للذات يمكننا التغلب على مخاوفنا، فهم وقبول الاختلافات بيننا و بين الآخرين.

عن طريق التفكير في صفاتك الخاصة والكتابة عنها تتمكن من فهم نفسك: ما هو شعورك تجاه نفسك، أي نوع من الأفكار لديك عن نفسك، ما هي الأشياء الجيدة فيك وأي نوع من الامور تنجح فيها. فكر أيضا كيف يكون رد فعلك عند الفشل أو القصور. إذا فشلت، ما هو شعورك وإلى متى تستمر مشاعرك؟

احترام الذات

تقدير الذات هو الشجاعة لتكون نفسك. هو الشجاعة في التصرف، والحديث، واللباس والتفكير في الطريقة التي تبدو لك صحيحة هو قبول الذات والأمان حول قبولك من قبل الآخرين. احترام الذات الصحي هو أساس جيد للتنمية العامة في الحياة وله آثار إيجابية على المزاج والرضا عن الحياة. الشخص الذي يحترم ذاته يعرف جيدا أي نوع من الأشخاص هو ويحترم نفسه / نفسها كما هو. لديها الشعور بالسيطرة على حياتها وراضية عن علاقاتها الاجتماعية.

تقدير الذات هو جزء من شخصية الشخص. كل واحد منا لديه مفهوم عن نفسه - ما ن فكر به عن أنفسنا بصمت في عقولنا وكم نحن جيدين ، وفقا لحكمنا على انفسنا . أما الجزء الآخر من الثقة بالنفس هو ما نريد أن نشاركه عن أنفسنا مع الآخرين. ويبين سلوكنا ما هي الأشياء التي نريد أن يراها الآخرين فينا ، و اي نوع من الصور نريد أن نعطي للآخرين عن انفسنا .

تقدير الذات هي واحدة من الصفات الأكثر حساسية لدينا. لا تورث ، لكنها تبنى من علاقات وثيقة من خلال التفاعل. ونحن عندما نحب، نأخذ عناية و قبول من مرحلة الطفولة المبكرة ، ثقتنا بالنفس تتطور متجهه إلى المستقبل - الشباب والبلوغ.

الشكاوى والانتقادات من الآباء والأمهات وغيرهم من الأشخاص المقربين وعدم القبول قد يضر الثقة بالنفس. هذا مختلف من شخص لآخر ، وإن كانت السلبيات وأوجه القصور في الحياة قد تجعل بعض الناس ينمو بشكل أقوى ولكن بالنسبة للبعض الآخر تلك التجارب السلبية قد تكون مؤلمة. بعض الناس قد "تتعثر" في التجارب السلبية وتمر خلالها مرارا وتكرارا.

تقدير الذات غير مستقر، ولكن قد يتغير بسبب مراحل مختلفة من الحياة والتجارب والنكسات والإخفاقات. يبني تقدير الذات على فكرة كيف نرى أنفسنا. الثقة بالنفس واحترام الذات و فكرة ان حياة كل واحد فريدة من نوعها وذات قيمة هي جزء من احترام الذات.

احترام الذات الصحي يزيد من رضانا على الحياة، ويعطي الشعور بالسيطرة على حياة الشخص ويزيد من مرونته وتسامحه. ويمكن تطوير الثقة بالنفس في جميع مراحل الحياة.

الشخص الواثق بنفسه

- لديها صورة واقعية عن نفسها. و تعرف نقاط قوتها وضعفها و لا تبرر سلوكها السيئ بالقول "هذه هي أنا، لا أستطيع أن أساعد نفسي".
- لديه الثقة في نفسه ويحترم نفسه كإنسان. احترام الذات يعني أن الشخص لا يسمح للآخرين بأهانتهم. الإيمان في النفس يعني أن واحدا يمكن أن يقبل المهام الصعبة، على الرغم من انه قد لا يكون متأكدا، إذا كان قادرا على القيام بهذه المهمة. وجود الإيمان في نفسه يعطيه الشجاعة للمحاولة.
- ترى حياتها كما قيمة وفريدة من نوعها.

- مستقلة فيما يتعلق بخيارات الحياة المختلفة، ويمكنها اتخاذ قرارات بالرغم من أن بعض الناس قد يختلفون معها.
- لا حاجة لديه لإيذاء الآخرين، لكنه يعيش حياته حسب اعتقاده انها الطريقة الصحيحة و ليس حسب ما يقدره المجتمع.
- يمكنها التعامل مع انعدام الأمن، وخيبات الأمل والفشل.

احترام الذات الجيد هو لا

- يساوي السلوك بثقة أو النجاح الخارجي.
- ليس الثقة بالنفس التي لا تشوبها شائبه و رؤية الايجابيات وتجاهل السلبيات فينا.
- الشجاعة الاجتماعية. الشخص الخجول او المنسحب قد يكون لديه ثقة بالنفس صحيه. والشخص الاجتماعي الذي يكون عادتا مركز الاهتمام قد يكون ضعيف الثقة بالنفس. الثقة بالنفس الصحية لا تظهر دائما للناس.
- الأنانية.
- استخدام الآخرين كوسيلة لتحقيق الذات.

نصائح لتعزيز ثقتك بنفسك

- وجه مواردك نحو الأشياء التي تجيدها. الخطوة الأولى نحو احترام الذات قد تكون تغيير في الطريقة التي تنظر فيها لنفسك.
- التركيز على نقاط قوتك . ابحث عن الجوانب الجيدة في نفسك وفي بيئتك. ما هي الأشياء الجيده ؟ ما الذي تجيده ؟ ما الصفات الجيدة لديك؟
- جد نفسك. أي نوع من الصور لديك عن نفسك؟ إذا كنت تظهر نفسك بطريقة معينة، قد تحتاج أن نسأل نفسك : هل هذا صحيح؟ هل أحب هذا؟
- أقبل نفسك كما أنت. أفضل نفسك من مشاعر الخجل والشعور بالذنب.
- كن كريما تجاه نفسك. أغفر لنفسك والآخرين.
- تكلم بلطف مع نفسك والآخرين.
- انظر لكل شخص باعتباره تحفة فريدة من نوعها.
- تعامل مع الآخرين بالرحمه. هذا يساعدك على معاملة نفسك برحمه.
- أنظر إلى الوراء على نجاحاتك.
- عندما تصبح الأوقات صعبة، ذكر نفسك بالخير الذي كان في حياتك. المصاعب والنجاح على حد سواء جزء من الحياة.
- لتكن لديك الجرأة لتكوني مختلفة. إذا قمت بضبط امورك حسب آراء الآخرين، قد تنسى من أنت حقا.

- تعلم أآخاذ آيارات وقرارات والتعبير عن إرادتك. إذا كنت غير معتاد على أستخدم إرادتك ، يمكنك أن تبدأ بالأشياء الصغيرة، على سبيل المثال أي نوع من الزبادي ترغب في شرائه من المحل.
- ابحث عن الرفقة التي نشجعك وتتيح لك أن تكون نفسك.
- لا تفقد الثقة إذا كان شخص ما قد ادار ظهره لك. حاول مرة أخرى.
- تحقق من الفصل 5 "حقوق الحزم" - قد تساعدك في تعزيز احترام الذات الخاص بك.
- استخدم خيالك. تخيل أنك سوف تنجح تماما كما انت. فكر في كل جوانبك الحسنة. أكتب قائمة بالجوانب الإيجابية لديك و عد إليها عندما تكون معنويا في نقطة منخفضة.

الأنانية البناءة هي خير لك

الشخص الذي يحترم ذاته يقدر نفسه ويميز حقوقه. مع اخذ هذه الفكرة في الاعتبار، يمكن للأنانية ان تعني شيئا إيجابيا - ذلك يعود إلى انه يستمع لذاته و تعتني بكيونتها . الأنانية البناءة تعزز الرفاهية و حياة جيدة يوم بيوم . اسأل نفسك: "كيف انا اليوم؟"

- ميز و تعرف على حدودك وقيودك . احترم نفسك وتخلي عن المطالب المفرطة تجاه نفسك. تأكد من أن لديك مصادر قوة في حياتك. فكر ما الذي تحتاجه من أجل العيش بشكل جيد.
- الجزء المهم في الانانية البناءة هو ان تكون نشيط و مسؤول عن حياتك . أعطي لنفسك إذن بأرتكاب الأخطاء وأن تغير رأيك.
- لديك الحق في التعبير عن آرائك ومشاعرك الخاصة . ليس عليك العيش وفقا لتوقعات الآخرين. قرر بنفسك، ماذا الذي تريد أن تفلق بشانه او تكون مسؤولا عنه. لديك حقوق خاصة بك.
- تخصيص وقت لنفسك. إعادة شحن البطاريات الخاصة بك عن طريق القيام بشيء لطيف، وهو الأمر الذي تتوقع وتريد، وهو الأمر الذي يجعلك سعيدا ومتحمس.

تغيير الأفكار

عندما كنت قد تعلمت كيف تميز الأفكار الضارة اصبح بإمكانك البدء في التغيير وتبديلها بوعي . هناك عدة طرق وأساليب لتغيير الأفكار. قد تجد بعض منها غريبة وبعضها مناسب لك. جرب و حاول حتى تجد التقنيات التي تناسبك.

ليس كل ما نفكر فيه صحيح . بعض أفكارنا هي معتقدات أو طرق روتينية في التفكير و ليست واقع حقيقي. انها مفيدة لتحدي معتقداتنا من وقت لآخر.

على سبيل المثال

أنا عاجزة. أنا ضحية الظروف.

أنا أتحكم في حياتي، وأنا مسؤول عن ذلك. الظروف هي ما هي عليه، ولكن يمكنني أن اقرر كيف يمكنني مواجهتها و ردت فعلي نحوها .

الحياة عبارة عن صراع. هناك خطأ ما إذا كانت الحياة سهلة جدا، سعيدة أو ممتعة. الحياة ممتعة ومجزية. أستطيع الاسترخاء والمتعة. الحياة هي مغامرة وسأقبل الارتفاعات والانخفاضات التي تجلبها الحياة معها.

إذا خاطرت ، سوف تفشل. لو فشلت، سيتم التخلي عني .
أستطيع تحمل المخاطر. يمكنني أيضا أن أفشل. أنا يمكن أن أتعلم من أخطائي. يمكن أن أنجح.

تمرين 26

تخلص من الأفكار الضارة

سابقا تعلمنا كيفية التعرف على الأفكار الضارة والسلبية. يمكنك تحدي الأفكار الضارة بأفكار مضاده. تدرّب بمساعدة الأمثلة التالية:

الكلام الذاتي السلبي

- تحدى الكلام الذاتي السلبي داخل رأسك بحديث مع النفس يكون مشجع و متسامح و يعزز كينونتك.
- تحدث إلى نفسك كما لو كنت تتحدث إلى أفضل صديق.

التعميم

- لكل شخص وضع مختلف.
- يوجد أكثر من حل واحد لمشكلة ما وليس حل واحد فقط.
- التشكيك وتجنب الكلمات التالية: دائما، كل شيء، في كل وقت، أبدا، في كل مرة، لا شيء.
- أستذكّر مواقف عندما كانت الامور تسير بشكل جيد.

طريقة التفكير – إما - أو

- تعلم أن ترى الأشياء بشكل معتدل وليس الحد الاقصى منها.
- العالم ليس اسود.

التنبؤ السلبي

- تعلم أن ترى الأشياء الجيدة في المستقبل.
- لا تعتقد أنك تعرف كيف تسير الامور . اسعى للمعرفة .
- الامور تتغير ويمكنك ان تؤثر عليها.

قراءة الأفكار

- لا يمكنك معرفة، تخمين أو تفسير أفكار شخص آخر.
- سوف تكتشف أن سلوك أو مشاعر الآخرين قد لا تكون لها علاقة بك . معظم الناس على الأرجح تركز على مشاكلهم وليس على مشاكلك.

المبالغة

- هل ما تفكر فيه صحيح حقا؟
- أنت تكفي و جيد كما أنت.
- استعرض الأشياء بميزان مناسب و شعور مناسب.
- هل المشكلة حقا كبيرة كما تظن؟

الوسم

- هل حقا ينطبق عليك ما قد وسمت به؟
- هل الشخص الآخر حقا ينطبق عليه ما وسم به ؟
- تأكد من أن تفرق بين ما هو انت وبين ما فعلت (على سبيل المثال حقيقة أنك فشلت في الامتحان لا تجعلك منك شخص فاشل).
- هل الافكار صحيحة ؟

تجاهل الايجابيات

- انتبه حتى لأصغر الأشياء الإيجابية.
- لكل فكرة سلبية، شكل فكره إيجابيه مضادة.
- اكتب قائمة من الأفكار والآراء الإيجابية. إحتفظ بالقائمة معك، حتى تتمكن من إلقاء نظرة عليها خلال اليوم.

اللوم الذاتي

- الاعتراف بمسؤوليتك عندما تفشل.
- تحمل مسؤولية قضاياك – ولا تحملها للآخرين.

إهمال تقييم الذات

- معرفة إنجازاتك و تهنئة نفسك عليها.
- معرفة نقاط قوتك.
- امدح نفسك عندما يحدث ما يستحق ان تمدح نفسك من اجله.
- تذكر الأشياء الجيدة التي حدثت لك والتي جعلتها ممكنه.

الدفاع عن التفاؤل

أفحص ما إذا كان حديثك مع نفسك أكثر ميلا للسلبيه أو الإيجابيه . ويرى المتفائل أنه من المحتمل جدا أن شيئا إيجابيا قد يحدث. عندما يكون لدى شخص هذا النوع من الإيمان فأن فرصة حدوث الأشياء الإيجابية تزيد. وهذا، بدوره، يعزز النهج الإيجابي.

يرى المتشائم الجانب السلبي للحياة بسهولة أكبر . و تعتقد أنه من الأرجح أن شيئا سلبيا قد يحدث وان الامور الايجابية نادرة الحدوث .

تذكر أن هناك علاقة بين أفكارك و افعالك ومشاعرك . والأشياء التي تركز عليها ستتمو وتكبر، و سوف تؤثر على صحتك .

التفاؤل هو مهارة يمكنك تعلمها وممارستها . عندما تشعر بالاكتئاب، أسأل نفسك عما إذا كان سبب مشاعر الاكتئاب المعتقدات السلبية كما هو موضح سابقا.

بطريقة (ا ب ج د) يمكنك التعامل بنجاح مع المعتقدات التي تسبب لك الشعور بالاحباط .

(أ) اثار الحدث

ماذا حدث؟

(ب) الاعتقاد بالكيفية التي شرحت فيها الحدث

ماذا تقول لنفسك حول ما حدث؟

(ج) النتيجة

كيف كان رد فعلك لهذا الحدث؟

(د) الحجة المضادة التي طعنت في اعتقادك

مثال 1

(أ) الحدث (أ)

كنت حصلت على علامة سيئة من الامتحان.

(ب) الاعتقاد

المعتقدات المحتملة: "أنا دائم الحصول على علامات سيئة" (على الرغم من هذا غير صحيح) . "أنا لست جيدة بما فيه الكفاية." " الاخرين ينجحوا ويتعلموا بسهولة أكثر ، و هم أذكى مني."

(ج) النتيجة

تشعر كفاشل وقد دمر يومك. اسأل نفسك هل هناك اعتقاد متصل بهذا الشعور السلبي؟ حقيقة أنك حصلت على علامة سيئة من امتحان واحد هذا لا يعني أنك فشلت فشلا ذريعا. والسؤال هو ما إذا كنت تشاهد هذا الحدث بحجمه الصحيح.

(د) الحجة المضادة

عندما تدرك اي نوع من الافكار أو المعتقدات مرتبطه بمشاعرك السلبية، يمكنك استخدام الحجة المضادة ضدها . مثلا "إن الامتحان كان صعب حقا. حيث فشل 50% من المشاركين. ومع ذلك، اجتزته . لذلك، في الواقع قمت بعمل جيد. مشاعري السلبية هي نتيجة الأشياء السلبية التي استمر

بقولها لنفسي. إذا قلت لنفسي أن هذا ليس نهاية العالم وغدا أتذكر الامتحان كله، فسوف تكون قادرة
لن على التمتع ببقية اليوم."

تمرين 27

مثال 2

(أ) الحدث
عدم الذهاب لموعد بسبب النوم .

(ب) الاعتقاد
"أنا كسول فاشل . لا أستطيع التخطيط لاستخدام الوقت. وجميع الأشخاص الآخرين يعملون بالفعل
بجد."

(ج) النتيجة
دمر اليوم كاملا . لا تستخدم اليوم لمحاولة القيام بأي شيء.

(د) الحجة المضادة
"هذه النوع من الأمور تحدث لجميع الناس. عاداتنا، لا توجد عواقب وخيمة. على الأقل أنا حصلت
على ليلة نوم جيدة."

مثال 3

(أ) الحدث
فشل في اجتياز مستوى امتحان.

(ب) الاعتقاد
"لا أستطيع تعلم المعرفة النظرية."

(ج) النتيجة
سأتوقف عن الدراسة و أبدأ العمل.

(د) الحجة المضادة
"أستطيع أن اتعلم. أنا فقط لم أعد نفسي للامتحان بما فيه الكفاية."

مثال 4

(أ) الحدث
أجلت أمور وتمرين، ونتيجة لذلك، انت غير راض على النتيجة النهائية.

(ب) الاعتقاد
" أنا أو أجل دائما الأشياء. وهذا سوف يدمر فرصتي لتحقيق النجاح في المستقبل."

(ج) النتيجة
أنا لا أتعلم من تجاربي . أشعر بالخيبة.

(د) الحجة المضادة
"في المرة القادمة سوف أخطط جدول أعمالتي بطريقة أفضل. على أي حال، أنا أنجزت شيئا. ربما شخص آخر يفكر بهذه المسألة بطريقة مختلفة ، و قد يقدر عملي."

مثال 5

(أ) الحدث
عدم اتباع جدول زمني.

(ب) الاعتقاد
"أنا سيئة" (شعور المرء بأنه أقل من الآخرين). "أنا كسول، وأنا سوف لن انهي شيء ابدا في الوقت المناسب " (اللوم الذاتي).

(ج) النتيجة
المشاعر السلبية وخيبة الأمل بالنفس، والشعور بالذنب، طريقة التفكير (لو) ("لو فعلت ذلك لكان هذا")

(د) الحجة المضادة
"عدم اتباع الجدول الزمني لا يعني أنني فاشل كبير أو شخص سيئ. أنا يمكن أن افشل – وهذا يحدث للإنسان. أستطيع أن أذكر نفسي بكل الأشياء التي كنت قد أنجزتها في الوقت المحدد."

تمرين 28

التفكير الإيجابي

اعمل قائمة بالجوانب الجيدة فيك وما هو جيد بما فيه الكفاية في حياتك الآن. أقرأ القائمة يوميا وحاولي إضافة أشياء جديدة عليه. من خلال استخدام هذا النوع من القوائم ، سوف تتعلمي أن تتذكرتي أن لديك العديد من الصفات الجيدة وأن أشياء كثيرة في الواقع في حياتك جيدة.

على سبيل المثال:

دعونا نفكر أن شخصين يبحثان عن وظيفة. أحمد لديه نظرة متشائمة وسارة ليه وجهة نظر ايجابية. على الرغم من أن كلا من احمد وسارة مؤهلين لهذه المهمة، فمن المرجح أن سارة سوف تحصل عليه. من الأمثلة التالية ترى لماذا.

المرحلة 1 هل يجب ان أقرأ من خلال إعلانات الوظائف؟

أحمد " لا فائده من الاطلاع على الاعلانات . لن يكون هناك أي منها يمكن أن ينطبق على." سارة "نعم، أستطيع ان اطلع عليها ما إذا كان هناك أي شيء مثير للاهتمام."

نتيجة

إذا كانت هناك فرصه للعمل ، سارة لديها على الأقل فرصة صغيرة للحصول على واحدة. أحمد لا يوجد لديه فرص، لأنه لم يكلف نفسه عناء قراءة الإعلانات.

المرحلة 2 أود أن اتصل برقم الهاتف الذي في الإعلان؟

أحمد " تعليمي ومؤهلاتي ليست كافية لهذا المنصب." سارة "متطلبات الحصول على الوظيفة لا تتطابق مع خلفيتي تماما. ومع ذلك لدي تعليم وخبرة ملحوظة . لنعطي الفرصة لصاحب العمل أن يقرر ما نوع الشخص الذي يريد أن يختاره لهذا المنصب."

نتيجة

فرص سارة في الحصول على الوظيفة هي أفضل، لأنها، على الأقل سوف تجري المكالمات الهاتفية.

المرحلة 3 هل يجب أن أذهب للمقابلة من اجل العمل؟

أحمد "لماذا أتعرض للرفض مرة أخرى؟" سارة "أنها تستحق المحاولة. إذا لم احصل على شيء ، فسوف احصل على تجربة المقابلة."

نتيجة

سارة تحصل على الخبرة من المقابلة. إذا كان العمل الذي في متناول اليد ليس مناسب لها، صاحب العمل قد يقدم لها وظيفة أخرى.

كما ترون، لا يمكن اتخاذ موقف إيجابي يساعدك على الوصول إلى أهدافك، أو على الأقل الاقتراب منها. التفكير السلبي قد يؤثر سلبا على دافعك . إيلاء الاهتمام لما تقول لنفسك عن مستقبلك. قول الأشياء والأفكار السلبية والمتشائمة لنفسك قد يكون مجرد إضافة مشاكل لمشاكلك . مفهوم "نبوءة" يعني أنه إذا كان الشخص يتوقع شيئا، فانه عادة ما يساعد الأمور على الذهاب في هذا الاتجاه.

"الحظة قلق"

أحيانا يكون هناك أفكار في رؤوسنا أننا لا يمكن نتحرر من. ربما هناك مشكلة ونحن بحاجة إلى حل أو نحاول التفكير في كيفية جعل ما يحدث لنا منطقيا . التفكير جيد. ومع ذلك، التفكير بلا نهاية نادرا ما يحل المشكلة. يستهلك كل طاقتنا ويجعلنا غير قادر على التركيز في أمور أخرى.

طريقة واحدة لتجنب تراكم المشاكل في رؤوسنا هو أن يكون لدينا وقت محدد للقلق. خلال هذا الوقت المخصص للقلق نركز فقط على التفكير في المشكلة التي تزعجنا. أختار مكان تشعر به بسلام و حدد 10 دقائق. دع الأفكار والمشاكل تتدفق إلى ذهنك بحرية. وخلال هذه اللحظة لا تفعل أي شيء آخر.

إذا كنت تشعر وكأنك قادر على التركيز في المشكلة وحلها، أفعل ذلك. يمكنك استخدام تقنية حل المشاكل في لحظة القلق. في أوقات أخرى من اليوم يمكنك التوقف عن القلق الأفكار و قل لنفسك: "سأعود إلى هذه الأفكار أثناء لحظة القلق."

الحديث لنفسك

تخيل أن لديك مدرب معك. مدرب يعطيك النصيحة، يشد على يدك ، يشجعك و يريحك . يمكنك أن تكون مدربا لنفسك وتقدم المشورة والتوجيه والتشجيع لنفسك.

وقت مستقطع

في بعض الأحيان من الجيد أن تترك الأمور والمخاوف تمر دون محاولة التأثير عليها. معرفة استخدام الوقت المستقطع يمنحك الطاقة ويزيد من قدرتك على مواجهة الحياة اليومية ومشاكلها.

خلال وقتك المستقطع، اسمح لذهنك أن يسترخي ، يهدأ و يستريح . الوقت المستقطع هو أداة عظيمة خصوصا إذا كنت مشغول، إذا كان لديك جدول زمني ضيق أو إذا ثارت عواطفك . يمكنك أيضا استخدام تقنيات الاسترخاء المختلفة خلال هذا الوقت.

مكافأة وتقدير نفسك

الثناء والتشجيع يعزز الانسان. ذكر نفسك بانجازاتك و أمنح نفسك الامان حتى على المحاولة. في بعض الأحيان حتى اخذ استراحة أو كونك كسول قد يكون شيء يمكنك أن تكافئ نفسك عليه . "كنت ذكيا بالاستماع لنفسي وسمحت لنفسي بالراحة."

وقف الأفكار

في بعض الأحيان قد تكون علقنت في حلقة مفرغة من الأفكار السلبية. أفكار قد تجعلك تشعر بالتعب والاكنتاب. تعلم ان تكسر هذه الحلقة من الافكار وهذا يتم ببطريقه واحده ان تقول لذهنك بطريقه حازمه (توقف) بعد ذلك يمكن ان تركز بشكل هادف على شيء واقعي تقوم به على سبيل المثال الخروج بنزهة.

إذا كانت أفكارك مضطربه تسيطر على عقلك، يمكنك أن تقول لنفسك: "هذا يدمر يومي. أريد أن أفكر في شيء آخر!" وقد يكون من المفيد أيضا كتابة الأفكار المزعجة والعودة إليها في وقت لاحق (على سبيل المثال أثناء لحظة قلق).

تقنية الانفجار

فكرة هذا الأسلوب هو أن نفجر الأفكار فوق مستواها . لا تحاول أن تجعل المتابع تبدو أصغر ولكن أكبر. على سبيل المثال: إذا كنت تعتقد أنك أنسانه غير جيدة بما فيه الكفاية، تخيلي أن هناك اعلان في الصحيفة مع صورتك وكتب تحتها (يا لها من انسانه يرثى لها).

هذا الأسلوب يعمل بشكل أفضل إذا كنت تستطيع تخيل الفكرة بطريقة مبالغ فيها جدا لدرجة انها تصبح مضحكة . إذا وصلت لجعل الفره مرحة و مضحكة ،تكون قد نجحت في استخدام هذه التقنية. ونتيجة لذلك قد تجد أن المشكلة ليست كبيرة جدا في النهاية . لا تستخدم هذه تقنية الانفجار مع المشاكل التي يمكن أن تصبح في الواقع كبيرة و مروعة في تصورك.

أسوأ ما يمكن أن يحدث

التفكير في أسوأ شيء يمكن أن يحدث، إذا تحققت مخاوفك . على سبيل المثال: قد تكون قلقة بشأن عدم انتهاء تقرير معين في الموعد المحدد والقلق يعيق عملك. ولكن أسوأ نتيجة ممكنة أنه بسبب العمل الغير مكتمل ستحصل على درجة تقييم منخفضه و ربما تأخرت دراستك قليلا. ومع ذلك، بعد بضع سنوات لن تذكر اي شيء. باستخدام هذه التقنية ندرك أن العواقب التي وضعتي لها سيناريو سيء على المدى البعيد ليست سيئة حقا كما توقعتي . ادراك هذا يساعدك على الهدوء واستخدام طاقتك في شيء مثمر بدلا من القلق.

لا تستخدم هذه التقنية مع المخاوف التي عواقبها يمكن أن تكون حقا خطيرة

المضي قدما في الوقت

أحيانا خلال مراحل الحياة نمر بأوقات صعبة. في مثل هذه الحالات قد يكون من المفيد التفكير في وقت ما في المستقبل، عندما تتغير الأمور و سوف تتغير .

على الأرجح في مرحلة ما من حياتك واجهت صعوبات وتغلبت عليها. فتكونت لديك خبرة المرور بأوقات صعبة. عندما ركزت أفكارك على المستقبل وتخيلت الوقت عندما تصبح الأمور أفضل، حصلت على قوة لتجتاز المرحلة الصعبة التي تجتازها الان.

استبدال "أود أن" مع "أريد" أو "أستطيع"

في النهاية، لا يجب عليك ان تقوم بأي شيء كنت لا تريد القيام به. من ناحية أخرى، لا يمكنك جعل الامور تحدث بالقوة بالطريقة التي تريدها لها أن تحدث به . إذا وجدت أنك تقول لنفسك "يجب علي أن ... " حاول تغيير الكلمات إلى "أريد" أو "أستطيع" و القي نظرة أخرى على الوضع.

قد تجد وجهة نظر أخرى. قد تكتشف ما تريده فعلا أو تلاحظ أن بعض الأشياء ليست ضرورية أو غير ممكنة. قد ترى بعض المعتقدات القديمة بطريقة جديدة.

على سبيل المثال:

"يجب أن أتخرج هذا العام." - "أريد أن أتخرج هذا العام." "أنا يمكن أن أتخرج هذا العام."
إذا كنت تريد أو يمكن أن تتخرج، يصبح لديك منظور وشعور آخر حول التخرج مقارنة مع فكرة
" يجب أن أتخرج". تكرار "يجب أن" لا يساعد في التعامل مع الوضع. فمن الأفضل أن نفكر ماذا
نريد حقا، وكيفية تحقيق ذلك .

تمرين 29-33

تمرين 26 الافكار

ضع قائمة بافكارك و معتقداتك السلبية . كون افكار مضادة.

الاعتقاد نمط التفكير	الفكر المضاد

تمرين 27 الافكار

اكتب مشاعرك المؤذية من الاسبوع السابق و كون افكار مضادة.

الفكر المضاد	الأفكار المؤنسية

تمرين 28 مارس منهج (ا ب ج د)

- (أ) المناسبة مثلا (صديقي لم يحيني عندما رأني في الشارع).
(ب) الاعتقاد وهو كيف فسرت لنفسك الموقف مثال (انا فاشا و هي لا تريد ان يعرف احد انها تعرفني).
(ج) النتائج مثال (ابداء اشعر بالاكنتاب).
(د) الأفكار المضادة التي تتحدى اعتقادك , مثال (صديقتي لم تراني ولذلك لم تحيني).

تمرين 29 متابعة ليومك و مزاجك

في نهاية اليوم تستطيع ان تهءاء و تفكر كيف كان اليوم . هذا يزيد من معرفتك عن نفسك.

اولا : فكر في المساء كيف كان النهار؟

ماذا حدث خلال النهار؟

ماذا فعلت؟

من قابلت؟

هل أكلت بانتظام؟

هل مارست الرياضة البدنية؟

أي نوع من الأفكار لم لديك في كل مناسبة؟

أي نوع من المشاعر كانت لديك في كل مناسبة؟

ثانيا : ما مزاجك؟

املاء في الجدول التالي مزاجك يوم بيوم . قيم كيف كان مزاجك في الصباح خلال وقت النهار و خلال المساء . الرقم واحد يعني اقل مزاج ممكن تخيله . العدد 9 اعلى مزاج ممكن ان تتخيله . رقم 5 يعني مزاج جيد كفايه . تستطيع ان تستخدم كل الارقام من 1-9 ليس فقط 1-5-9

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا							
خلال النهار							
مساء							
كيف كان يومك عموما؟ (1 سيء 9 ممتاز)							
كم وجبة طعام اكلت؟							
كم ساعة نمت الليلة الماضية؟							
هل عملت شيء لطيف؟							
مستوى نشاطك من (1- 9) تعب و 9 نشيط							
كم دقيقة قضيتها في التمرين الجسدية؟							
هل عملت بعض تمارين الاسترخاء؟							
كم من الافكار المفيدة لاحظت خلال اليوم؟							

							كم من الافكار المؤذيه لاحظت خلال اليوم؟
							كم مرة في اليوم كنت قادر ان تستبدل فكر ضار بفكر مضاد له؟

تمرين 30 تمارين الاسترخاء

خلال الاسبوع مارس الاسترخاء.

تمرين 31 معرفة النفس و احترام الذات

ماهي افضل خصائصك؟
بماذا انت بارع؟
بماذا ترغب ان تتطور؟

تمرين 32 الافكار المضادة

قم بدراسة الافكار المضادة التي كونتها خلال الاسبوع . اي طريقة من طرق تغير الافكار تستخدمها اكثر؟ اي منها لا تستخدمه ابدأ؟ اي طريقة قد تستخدمها اكثر؟

تمرين 33 تحدي الافكار

مارس تحدي الافكار . ان امكن اسأل شخص تثق فيه و يعرفك جيدا عن رايه. ايضا يمكنك ان تكتب وجهات نظر مختلفة عن افكارك و تقرأها بصوت عالي. الكتابة تساعدك ان توضح الموضوع و تعطيك وجهات نظر مختلفة. اكتب الافكار المؤذية. قيم ان كانت افكارك صحيحة او لا.

5 العلاقات والمهارات الاجتماعية

في القسم الخامس:

سوف احصل على معلومات حول التفاعل والمهارات الاجتماعية
سوف يكون لدي نظرة على شبكتي الاجتماعية والعلاقات الإنسانية
سوف اكتشف كم من العلاقات لدي توفر الدعم وعلى الجانب الآخر، والعلاقات التي تسبب الأذى
وسوف اتعلم عن الاصرار ورعاية حقوقي في التفاعل الاجتماعي
سوف احصل على معلومات حول التسامح
سوف يكون لي نظرة على سلوكي واحتياجاتي في العلاقات الاجتماعية
سوف استكشف سلوكي واحتياجاتي في العلاقات الاجتماعية

قبل الذهاب أعمق في مواد هذا القسم، خذ بالاعتبار المسائل التالية:

أي نوع من العلاقات الإنسانية لديك الآن؟ ماذا عن قبل؟
ماذا تعني المسامحة؟
كيف تؤثر القضايا اليومية الجيدة، والتي سبق تناولها في هذه الدراسة على العلاقات الاجتماعية الخاصة بك؟
النوم
الطعام
ممارسة الرياضة البدنية
المزاج
المشاعر
الأفكار
السلوك

الشبكة الاجتماعية

تتكون الشبكة الاجتماعية من قبل الناس الذين هم على مقربة منك ، ومع الذين يشاركون حياتك، على سبيل المثال الأصدقاء، والمعارف، الخطيب \ الخطيبه ، والأسرة، والأسرة الممتدة وزملاء الدراسة / العمل.

الدعم الذي نحصل عليه من الناس من حولنا، يؤثر على كينونتنا. عندما يكون لدينا ما يكفي من الدعم الاجتماعي، يسهل علينا التعامل مع الصعوبات التي تواجهنا في الحياة. في مواقف الحياة الصعبة من الممكن أن تشعر نفسك لست بخير و أنك تتجنب الآخرين ، تصمت أكثر ولديك شعور بعدم الأمان أكثر من المعتاد. اللامبالاة أو نقد الآخرين مؤثر بقوة أكثر من المعتاد.

من المهم البقاء على اتصال وثيق مع الأصدقاء و المقربين . معهم يمكنك أن تنظر الى المشاكل التي تفكر فيها , منهم يمكنك الحصول على التعاطف والمساعدة الملموسة. يمكن أن تكون مررت بحالات عزلة / أو شعرت بالعزلة .

العزلة

الشعور بالوحدة هو تجربة شخصية جدا. الشعور بالوحدة يمكن أن يعني أنه ليس لديك احد مقرب ، أسرة، أو أصدقاء أو أقارب. حتى في العلاقة الزوجية أو كعضو في عائلة كبيرة أو مجتمع يمكنك أن تشعر بالوحدة. قد يكون شعورك بالوحدة موجود من وقت اصبحت قادر على التذكر.

ويمكن أيضا أن يكون سبب الشعور بالوحدة ناتج عن عدم وجود من يرى او يستمع . هذا يحدث في بعض الأحيان في الأسر التي لا يتم التحدث فيها عن المشاعر و تقاسم الخبرات .

أحيانا يرتبط الشعور بالوحدة بخصائص الشخصية و مزاج الشخص . الشخص قد يكون خجولا، وليس ثرثار، جامد أو لا يرغب بلفت الانتباه . الخجل يرتبط أحيانا مع الشعور بالوحدة. والشخص المتواضع والصامت، يحتاج الى وقت للتعرف على أشخاص آخرين.

سبب الشعور بالوحدة يمكن أن يكون التمر في المدارس، الشعور بالاختلاف عن الآخرين، خسارة أصدقاء، اختبار الرفض، والجبين و التحفظ. قد يحدث شيء في حياة الشخص يغير قيمه و أفكاره، و ذلك يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الوحدة.

كن رحيما بنفسك. تقبل مشاعرك كما هي . حتى لو لم يكن لديك أصدقاء، هذا لا يعني أنه لا أحد يحبك. أيضا ليس بالضرورة أنك انت سبب الرفض. التطور والتغير يبدأ عند قبول الوحدة، واجهوا خبراتكم واستكشفوها .

معلومات عن الوحدة

تعودنا أن نكون محاطين بأشخاص آخرين. الوحدة قد تشعرك بأنك تخسر كل الأحداث الممتعة. صعوبة الوحدة تكمن في أنك تحاول ملء أفكارك بأشخاص آخرين بدلا من التفكير في نفسك.

يمكنك ان تتعلم الاستمتاع بالوحده . انه الامر جيد للجميع قضاء وقت قليلا لوحدنا بين الحين والآخر ، و شحن انفسنا. الخلوة تعطي فرصة للتهديئة والتركيز على الأشياء المهمة والجيدة لك .

هناك اشخاص يحصلون على الطاقة من الشركة مع الآخرين. و أناس يحصلوا على الطاقة من الخلوة بصمت أو في الطبيعة.

إذا كنت تشعر نفسك وحيدا، حسنا التفكير في أفكارك ومشاعرك وأسبابها. يمكن أن تتخلص من القلق من الخلوة عن طريق القيام بأشياء ممتعه . حول كلامك الداخلي إلى ناحية إيجابية . قراءة كتاب جيد ، مشاهدة فيلم أو التلفزيون . الاستماع إلى الموسيقى والكتابة والقيام بالمهام اليومية الصغيرة هذه وسائل جيدة للتعلم من خلال التمتع بالخلوة.

الشبكة الاجتماعية

يتم تشكيل شبكة اجتماعية من قبل فرد و علاقاتها مع أشخاص آخرين لكل شخص شبكة خاصة به تتغير مع الحياة. عن طريق رسم العلاقات الاجتماعية الخاصة بك تحصل على صورة الشبكة الاجتماعية الخاصة بك.

تمرين 34, 35, 36

تحسين وزيادة التفاعل الاجتماعي

وهنا بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع الآخرين:

- الطبخ و / أو تناول الطعام معا

- التمرين معا

- الدراسة معا

- القيام بأنشطة ثقافية معا

اهتم في الآخرين. انتبه للتواصل الغير لفظي (لغة الجسد تعابير الوجه والإيماءات). لا تستسلم اذا تم

رفضك - قد لا تكون انت السبب. تجنب التفكير السلبي، على سبيل المثال :

- أنا أسوأ من غيري.

- لا أحد يهتم بي.

استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية :

- أنا جيدة.

- هناك أشخاص راغبين في.

- هناك أناس مهتمون بي.

الحد من الاتصال

إذا كان لديك الكثير من الاتصالات الاجتماعية فهي بداية عبء وإجهاد. في هذه الحالة انه لأمر جيد

تقيم الكيفية التي يمكن أن تقلل من عددهم أو تخفيفها وترتيب وقت لنفسك للراحة وشحن نفسك. قد

يكون لديك معارف أقل أهمية يمكنك تركهم.

- تعلم أن تقول لا إذا طلب منك الانضمام إلى شيء لا ترغب فيه.

- إذا كنت تنفق الكثير من الوقت في شبكة الانترنت، حد من هذا الوقت.

- قل بصدق وصرامة ما تريد.

ايضا اطلع على حقوق الحزم.

كيفية التصرف في الشبكة الاجتماعية؟

تدرب على التفاعل الاجتماعي

بين الحين والآخر أنه من الجيد أن تأخذ وقتاً ، وتستكشف ما هو نوع الانطباع الذي تعطيه للآخرين. هناك على سبيل المثال السلبية والعدوانية و التهذيب و الحزم وسائل للتعبير عن النفس . عندما نكون سلبيين، نترك الآخرين ليعبروا عن آرائهم و نصمت على الرغم من أننا قد نختلف معهم .

عندما نستخدم الطريقة العدوانية للتعبير عن أنفسنا فنحن نفكر فقط باحتياجاتنا الخاصة ولا نستمع أو نلتفت للآخرين. والشخص الذي يستخدم الطريقة المهذبة والحازمة للتعبير عن نفسها تأخذ في اعتبارها أيضا احتياجات وحاجات الآخرين الخاصة . إذا اكتشفت أنك تريد تغيير طريقك للتعبير عن نفسك، ابداء بنشاط واهتمام .

عندما تشعر أنك محبط ، أيضا قد يتغير سلوكك . قد تشعر أن الآخرين يتجنبوك وانهم أقل ودية اتجاهك . وهذا، بدوره يؤثر على طريقتك الخاصة في التفاعل. لاحظ نفسك والتفت إلى القضايا التالية:

- وجهك : ما عدد المرات التي تبتسم فيها ؟ هل تنظر الى عيني محدثك ؟
- جسمك : كيفية وقوفك ؟ هل تبدو متعباً؟
- مظهرك : هل ترتدي ملابسك بطريقة مناسبة للمناسبة ؟ هل تتذكر ان تعتنى بنظافتك ؟
- كلامك : هل تتكلم بصوت عال بما فيه الكفاية وبشكل واضح؟
- طريقتك في النقاش : هل تبدي اهتمام بالآخرين ام تظهر مختلف وكثير النقد؟ استخدم الرسائل (اريد، اتمنى ,وانا اشعر) و تجنب القاء اللوم على الاخرين .
- موقفك : هل موقفك تجاه الناس والأشياء الأخرى إيجابي أو هل تشكو و تئن ؟

تمرين 37

تمرن على التعبير عن نفسك

- اعمل من نفسك نموذج للشخص الذين تحب تصرفاتهم.
- ناقش مع اصدقائك او المقربين منك التصرفات المقترحة في مواقف مختلفه.

عبر عن المشاعر الايجابية

- النظر المباشر عين لعين.
- قل بالضبط ما تشعر به.
- قل بالضبط مالذي يمنحك شعور ايجابي بسلوك الاخرين.

مثال : كان من اللطيف بالنسبة لي انك سالت عن أخباري . / سهل علي كثيرا أنك قمت بالتنظيف معي . شكرا لك، وكان هذا عظيم.

اطلب بلطف

- النظر المباشر عين لعين.
- قل بالضبط ما كنت ترغب من الشخص الآخر القيام به.
- قل بالضبط كيف ستشعر عندما يتم تلبية طلبك.
- على سبيل المثال : هل يمكن أن تخفض صوت التلفاز قليلا ؟ سيكون من الأسهل علي التركيز في الدراسة . / سأكون سعيدا حقا إذا قمت بتنظيم الجدول .

مواجهة المواقف الصعبة والتعبير عن مشاعرك

- النظر المباشر عين لعين مع استخدام لهجة ودية امنه .
- أولا إعطي ردود فعل إيجابية.
- قل بالضبط ما الذي فعله الشخص الآخر و جرحك.
- قل بالضبط كيف تشعر.
- قل بالضبط ما هو السلوك الذي تتوقعه في المستقبل .
- تحمل مسئوليتك من حيث اصلاح الوضع. اطلب بلطف أو اقترح المناقشة لحل المشكلة.
- مثال: امر جيد فتح هذا الموضوع ولكن لم أكن أحب أن تنتقدي أمام الآخرين. أفضل أكثر لو تحدثت عن هذا الموضوع على انفراد . / حسنا أنك قلت أنك غاضب. لكن، شعرت بالجرح عندما تكلمت بصراخ في المنزل قبل أن أغادر للعمل. وأود حل خلافاتنا عن طريق التحدث بهدوء.

الاستماع الفعال

- التركيز عند الاستماع.
- النظر المباشر للعين ، كن على مسافة كافية واحني الجسم قليلا إلى الأمام.
- أعرب عن طريق الايماء والصوت انك كنت قد ركزت عند الاستماع.
- اسال للتوضيح . لا تدعي أنك فاهم إذا لم تكن فاهم.
- في النهاية، لخص وتأكد من أنك قد فهمت بشكل صحيح. (هل يعني أن ...؟ فهمت ذلك ... هل هذا صحيح؟)

تمرين 38

الحق في تأكيد الذات

أنت مسؤول عن ما تعترف به أو تفعله و ما يحدث لك في العلاقات الإنسانية وحالات التفاعل . لديك الحق في أن تضع حدود و تحدد بحزم الاشياء التي تريد ان تكون طرف فيها.

إذا كنت تشعرى أنه من الصعب أن تدافعى عن حقوقك، يمكنك التفكير في سبب ذلك. في بعض الأحيان يكون السبب هو أنك لطيفه زيادة. عندما يكون الشخص لطيف جدا، يتراجع للخلف و لا يستطيع أن يدافع عن حقوقه ولكن يتبع إرادة الآخرين. وينكر احتياجاته الخاصة و يجعلها ثانوية و يعتنى باحتياجات الآخرين . على الأرجح و مع الوقت تتعب من نفسها .

في بعض الأحيان يمكن أن يكون اللطف هو الدور الذي تعلمته أو وصفت به من اخرين . والشخص يتعلم مراقبة ظروفه بحساسية، لاستباق ما هو متوقع منها، وذلك حتى قبل أن يطلب منها.

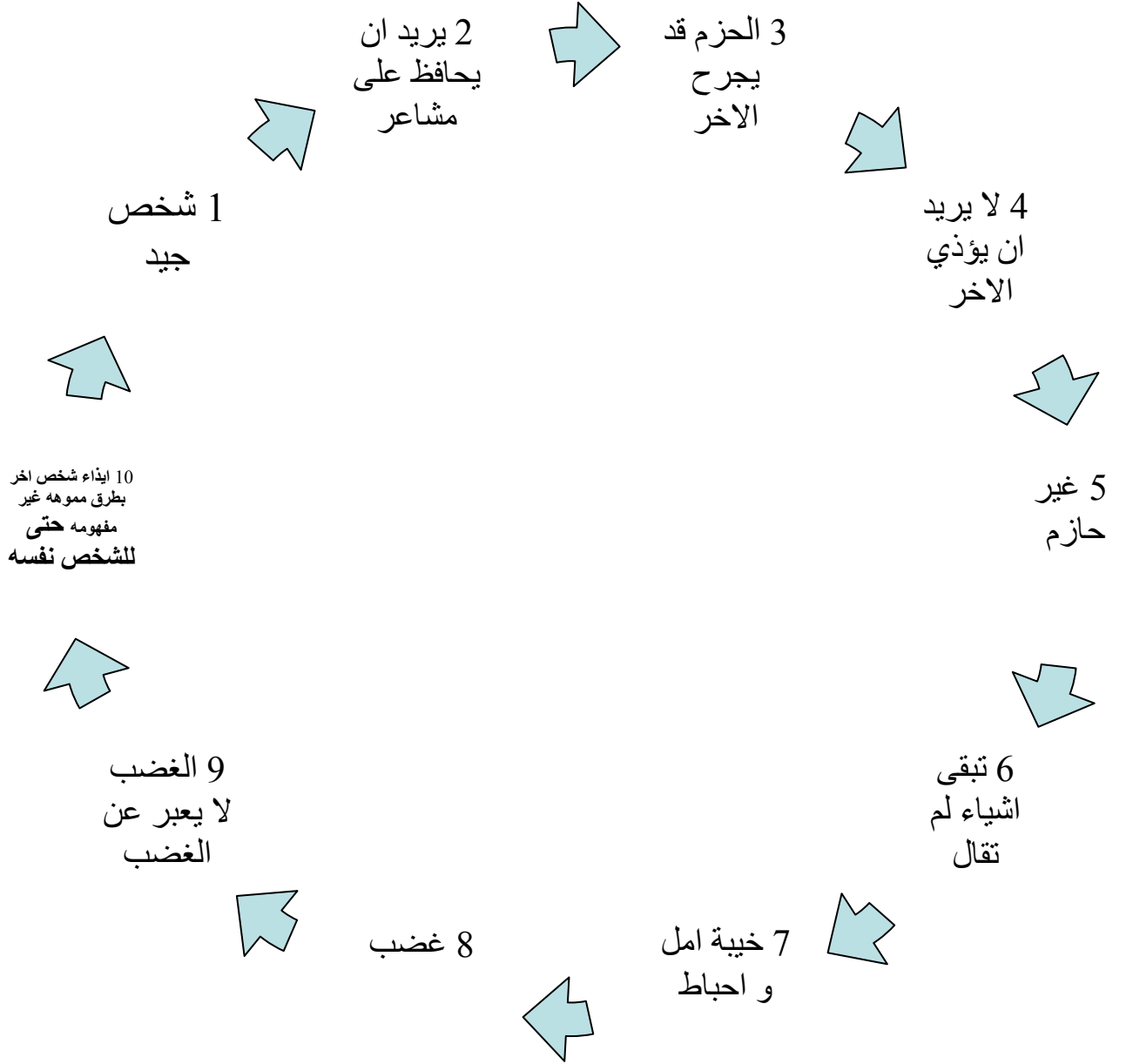
في بعض الحالات اللطف هو السبيل الوحيد لتدير الموقف . تظهر التواضع علنا وعدم الرغبة باحداث ارتباك أو صراع، قد تحتاج ان تصمت وبعد ذلك تعاني ، مثلا صدام . تعرف على الوضع و خذ بالاعتبار ما حدث بعد ذلك .

تأكيد الذات يعنى التصرف بطريقة تدافع فيها عن حقوقك الخاصة دون إهانة حقوق الشخص الآخر. تأكيد الذات هو التعبير عن احتياجاتك، رغباتك، آرائك ووجهات النظر مباشرة، بأمانة ودقة . لأنه يقوم على رأي مفاده أن كلانا لديه حقوق واحتياجات وأنها لها ذات القيمة .

الكمال ليس تأكيد الذات. الكمال يدمر لأنه مستحيل. وهو مدمر أيضا للأهداف المعده للشخص الآخرين من أجل الوصول إلى رضاك.

يمكنك ان تتعلم الا تكون لطيفا زيادة و متطلب للكمال . التساهل والصبر مطلوبين عندما تتعلم أن تكون أكثر حزما أو أرحم مع نفسك

دائرة عدم الحزم



حقوق الحزم

تأكيد الذات = بأس = قوة

- لدي الحق في تقييم سلوكي، والأفكار والمشاعر وتحمل المسؤولية الكاملة وعواقبها
- ولست بحاجة لشرح أسباب سلوكي
- لدي الحق في أن اقرر إلى أي مدى اتدخل لإيجاد حلول لمشاكل الآخرين
- لدي الحق في تغيير رأبي
- لدي الحق في ان اخطيء وأن اكون مسؤولة عن أخطائي
- لدي الحق في أن أكون غير منطقي في قراراتي
- لدي الحق في أن أقول: لم أفهم
- لدي الحق في أن أقول: لا يهمني
- لدي الحق في الدفاع عن نفسي حتى عندما يؤذي هذا شخص آخر، بقدر ما يكون الهدف الدافع الدفاع وليس الهجوم.
- لدي الحق في طلب شيء من شخص آخر طالما أنا أفهم أن لديها الحق في قول لا.
- لدي الحق في اخبار شخص آخر عن احتياجاتي، حتى عندما
- *يعتقد الآخر أن احتياجاتي هي غير منطقية أو لا أساس لها.
- * لا يريد الآخر أن يسمع عن احتياجات بلدي.
- * يشعر الآخر بالأذى أو يزعج عند الاستماع لي.
- * أنا شخصيا أعتقد أنني لا ينبغي أن يكون لدي هذا النوع من الاحتياجات.
- لدي الحق في استخدام فطنتي من أجل أن اقرر ان كان طلب الشخص الاخر عادل.
- لدي الحق أن أقول لا دون الشعور بالذنب.
- لدي الحق أن أقول لا حتى عندما يكون الشخص
- *يريدني بأصرار أن أوافق على ذلك
- *لديه مكانة رائدة أو سلطة
- * لديه مشاكل عاطفية
- لدي الحق في أن أقول كيف تؤثر كلمات الشخص وأفعاله في مشاعري

تمرين 39

الغفران

لا يمكنك تجنب التعرض للأذى وإيذاء الآخرين في الحياة. بقدر صعوبة هي المسألة، الاكثر تحديا هو الغفران. ومع ذلك، يجب على كل واحد ان يغفر فهو يحرر الشخص من الغضب والمرارة إلى حياة كلها فرح.

الغفران ليس

- قبول ما حدث
- وضع الاعذار لما حدث

- تبرير ما حدث
- مصالحة ضرورية بين الطرفين
- مواجهة ما حدث
- التعامي عما حدث
- النسيان
- عدم اتخاذ الاساءات على محمل الجد
- التظاهر بأنك لم تتأذى

الغفران هو

- واعي لما قام به الآخر والتي لا يزال مسامح له.
- اتخاذ قرارا بعدم تذكر الأساءات.
- اخذ قرار والرغبة في ترك ما حدث خلفك.
- رفض معاقبة الآخر.
- رفض القيل والقال.
- التراجع.
- الراحة و السلام الداخلي.
- التحرر من المرارة.

الغفران هو عملية فيها الشخص يتوقف عن الغضب من شخص ما أو يتخلى عن الاستياء والسخط.

الصفح يزيد الأمل والسلام والتعاطف والثقة بالنفس. وهو يحسن العلاقات الإنسانية وتعزز الصحة. من المهم أن نتذكر أن المغفرة لا تعني قبول الأخطاء ولكن الاعتراف بعدم كمال الانسان. القدرة على الغفران تنمو مع التقدم في السن.

يحتاج الشخص الذي يعاني من الاساءة قبل ان يغفر أن يشعر أن خبرته ومشاعره تم سماعها . إذا لم يكن بالامكان توجيه المشاعر إلى الشخص الذي ظلم، يمكن للأصدقاء ان يحلوا محله بالاستماع . أحيانا هناك حاجة إلى مساعدة مهنية.

يمكنك الغفران حتى لو كان الشخص الذي ظلم غير موجود. أحيانا يكون من الأفضل حتى أن لا يشارك هذا الشخص في عملية المغفرة. في بعض الأحيان تكون المشاركة غير ممكنه ، على سبيل المثال إذا كان الشخص قد مات أو العلاقة سيئة.

ومن الضروري أيضا أن تغفر لنفسك. يمكنك استخدام الطريقة التالية عند مسامحة نفسك أو الآخرين: عند الذهاب إلى الفراش في المساء , اذكر اسمك و قول "أنا أغفر لك ". كرر هذا ثلاث مرات. افعل الشيء نفسه بخصوص الشخص الذي ظلمك.

طلب الغفران

عندما تطلب الغفران، تريد مسح الحادثة التي جرحت الشخص الآخر. فإنه ليس من السهل دائما أن نطلب المسامحة. وأحيانا ليس من السهل العثور على الكلمات المناسبة. في بعض الأحيان قد لا تلاحظ أنك اذيت الآخر. قد يشتمل طلب الغفران على العار، والشعور بالذنب والخوف. تحتاج إلى الاعتراف أنك لست معصوما عن الخطأ أو لا تشوبك شائبة.

طلب المسامحة لا يعني نسيان الماضي و يجب أن يكون صادق و يتضمن الاعتراف وقبول المشاعر. أنه من الأسهل طلب الغفران إذا كنت تعلم كيف تغفر لنفسك.

تأثير المزاج على التفاعل الاجتماعي

- المزاج يؤثر على سلوكك ومشاعرك. حتى إذا كنت في حالة مزاجية متدنيه ، حافظ على الالتقاء بالناس الذين تتمتع بلقائهم وهذا يمكن أن يحسن مزاجك بالفعل
- إذا كنت تشعر بالاحباط أو بالسوء قد:
- تميل إلى تجنب الآخرين و تقل ثقك بهم.
- تشعر بعدم الارتياح عندما تكون في صحبة الآخرين.
- يكون كلامك أقل من المعتاد.
- يكون شعورك بالامان اقل من العادة وتتجنب التعبير عن آرائك.
- تكون أكثر حساسية للنقد واللامبالاة والرفض.
- تكون سريع الانفعال اكثر وأقل تسامحا.
- تشعر بالوحدة والحزن والغضب.
- تشعر بأن لا أحد يهتم بك.

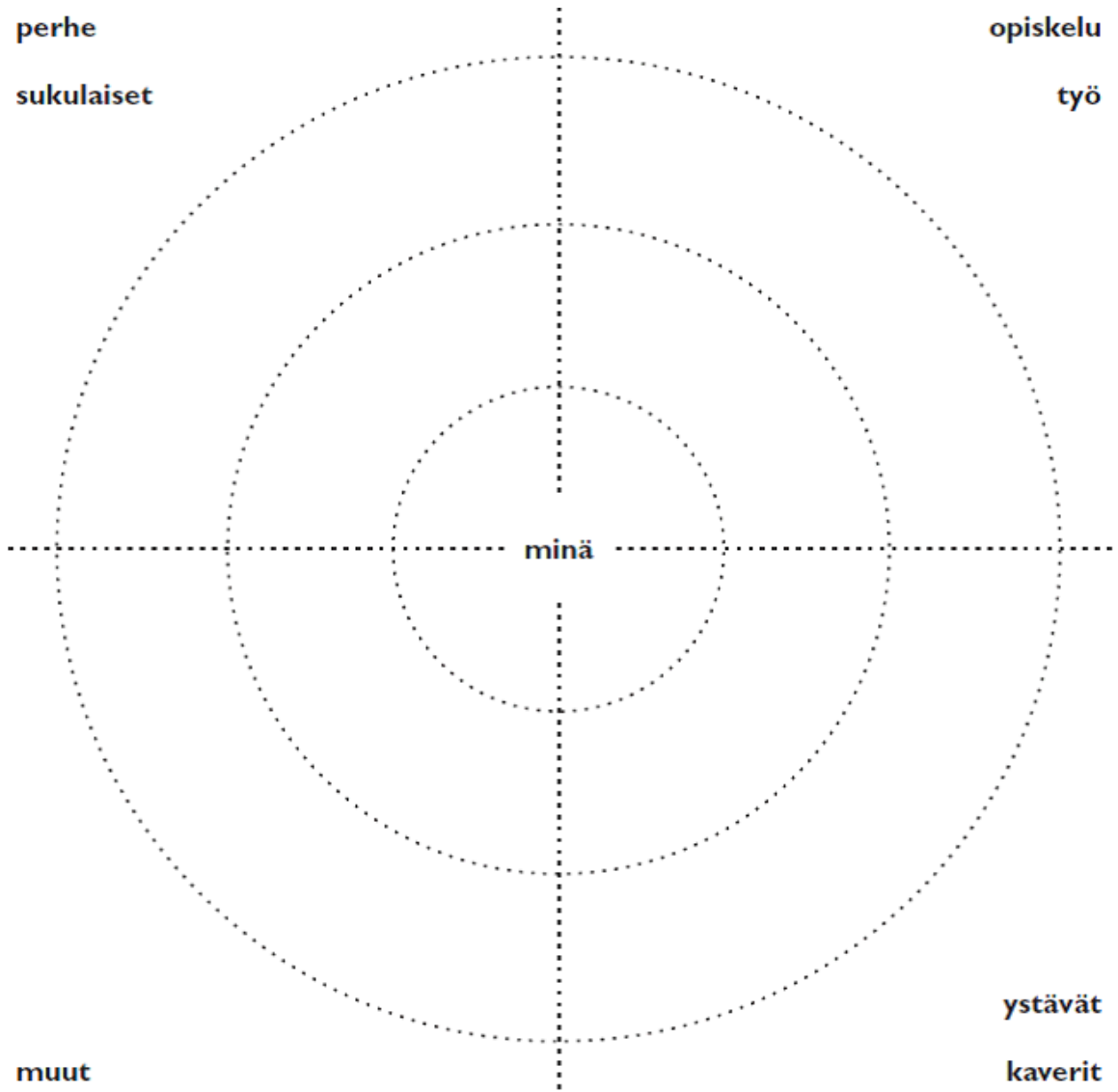
من الطبيعي أن تشعر أنك محبط بين فترة واخرى . حاول التخلص من هذا الشعور إذا بقي لفترة طويلة. اخرج في الهواء الطلق، أو اعمل شيئا لطيفا أو التقى بالأصدقاء. إيلاء الاهتمام كل يوم لأشياء ممتعة في الحياة يجعلك تشعر بالرضى عن نفسك ويحسن مزاجك.

تمرين 40 و 41 و 42

=====

تمرين 34 الشبكة الاجتماعية

ارسم الشبكة الاجتماعية الخاصة بك. ارسم ثلاث دوائر داخل بعضها البعض كما في الصورة أدناه. قسم الدوائر إلى أربعة قطاعات:
1) علاقات العائلة و العائلة الممتدة (2) علاقات العمل و الدراسة (3) الاصدقاء و المعارف (4) العلاقات الاخرى. ضع نفسك في مركز الدائرة الداخلية.



علم على الرسم البياني الناس المهمين بالنسبة لك في الوقت الحالي أو الذين كانوا مهمين لك في الماضي. ضعهم على مقربة من نفسك (حيث أنك في منتصف الرسم البياني) مسافة الأشخاص عن المركز تتبع مدى أهميتهم لك حيث الأهم اقرب أيضا. تستطيع اضافة الحيوانات الأليفة إلى المخطط.

يمكنك أيضا رسم مخطط آخر يصف الشبكة الاجتماعية الخاصة بك كما تود ان تكون بعد سنتين.

تمرين 35 العلاقات الاجتماعية

اكتب عن علاقاتك الاجتماعية.
اي من علاقاتك الاجتماعية سعيد بها و ايها غير راض عنه ؟
اي من علاقاتك الاجتماعية تخضع حاليا لعملية تغيير ؟
ماذا تريد أن تضيف إلى الشبكة الاجتماعية ؟
أي من هذه العلاقات الاجتماعية يزجك و يستنزف طاقتك ؟
اي من علاقاتك الاجتماعية تشحن طاقتك ؟
من من يمكنك الحصول على المساعدة؟

تمرين 36 العلاقات الاجتماعية

فكر في عدد ونوعية العلاقات الاجتماعية الخاصة بك.
إذا كان لديك علاقات اجتماعية قليلة جدا، ما يمكن أن تفعله من أجل زيادتها؟
إذا كان لديك الكثير من العلاقات الاجتماعية، وكيف يمكنك تنظيم عددها ؟
كيف يمكنك تعميق العلاقات الاجتماعية الخاصة بك أو اتخاذ مسافة من شخص إذا لزم الأمر؟

تمرين 37 العلاقات الاجتماعية

اكتب عن حالات التفاعل الاجتماعي: ما هي نقاط قوتك؟ ما هي المهارات التي كنت ترغب في تطويرها؟

تمرين 38 العلاقات الاجتماعية

اكتب حول حالات التفاعل الجيدة التي كنت قد شاركت فيها.

تمرين 39 الحزم

إلقاء نظرة على قائمة من ميزات الحزم أدناه. هل هي متحققة في حياتك؟ اي منها يمكن أن ممارسته أكثر؟

تأكيد الذات = بأس = قوة

- لدي الحق في تقييم سلوكي، والأفكار والمشاعر وتحمل المسؤولية الكاملة وعواقبها
- ولست بحاجة لشرح أسباب سلوكي
- لدي الحق في أن اقرر إلى أي مدى اتدخل لإيجاد حلول لمشاكل الآخرين
- لدي الحق في تغيير رأيي
- لدي الحق في ان اخطيء وأن اكون مسؤولة عن أخطائي
- لدي الحق في أن أكون غير منطقي في قراراتي
- لدي الحق في أن اقول: لم افهم
- لدي الحق في أن اقول: لا يهمني
- لدي الحق في الدفاع عن نفسي حتى عندما يؤدي هذا شخص آخر، بقدر ما يكون الهدف الدافع الدفاع وليس الهجوم.
- لدي الحق في طلب شيء من شخص آخر طالما أنا أفهم أن لديها الحق في قول لا.
- لدي الحق في اخبار شخص آخر عن احتياجاتي، حتى عندما
- *يعتقد الآخر أن احتياجاتي هي غير منطقية أو لا أساس لها.
- *لا يريد الآخر أن يسمع عن احتياجات بلدي.
- *يشعر الآخر بالاذى أو يزعج عند الاستماع لي.
- *أنا شخصيا أعتقد أنني لا ينبغي أن يكون لدي هذا النوع من الاحتياجات.
- لدي الحق في استخدام فطنتي من أجل أن اقرر ان كان طلب الشخص الاخر عادل.
- لدي الحق أن أقول لا دون الشعور بالذنب.
- لدي الحق أن أقول لا حتى عندما يكون الشخص
- *يريدني بأصرار أن أوافق على ذلك

*لديه مكانة رائدة أو سلطة
 * لديه مشاكل عاطفية
 - لدي الحق في أن أقول كيف تؤثر كلمات الشخص وأفعاله في مشاعري

تمرين 40 متابعة يومك ومزاجك

في نهاية اليوم تستطيع ان تهءاء و تفكر كيف كان اليوم . هذا يزيد من معرفتك عن نفسك.

اولا : فكر في المساء كيف كان النهار؟

ماذا حدث خلال النهار؟

ماذا فعلت؟

من قابلت؟

هل أكلت بانتظام؟

هل مارست الرياضة البدنية؟

أي نوع من الأفكار لم لديك في كل مناسبة؟

أي نوع من المشاعر كانت لديك في كل مناسبة؟

ثانيا : ما مزاجك؟

املاء في الجدول التالي مزاجك يوم بيوم . قيم كيف كان مزاجك في الصباح خلال وقت

النهار و خلال المساء . الرقم واحد يعني اقل مزاج ممكن تخيله . العدد 9 اعلى مزاج

ممكن ان تتخيله . رقم 5 يعني مزاج جيد كفايه . تستطيع ان تستخدم كل الارقام من 1-9

ليس فقط 1-5-9

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا							
خلال النهار							
مساء							
كيف كان يومك							
عموما؟ (1سيء 9ممتاز)							
كم وجبة طعام اكلت؟							

							كم ساعة نمت الليلة الماضية؟
							هل عملت شيء لطيف؟
							مستوى نشاطك من (1- 9) تعباً و نشاطاً
							كم دقيقة قضيتها في التمرين الجسدية؟
							هل عملت بعض تمارين الاسترخاء؟
							كم من الأفكار المفيدة لاحظت خلال اليوم؟
							كم من الأفكار المؤذية لاحظت خلال اليوم؟
							كم مرة في اليوم كنت قادر ان تستبدل فكر ضار بفكر مضاد له؟
							كم علاقة اجتماعية ايجابية لديك؟

تمرين 41 : تمارين الاسترخاء

وخلال الأسبوع، وممارسة الاسترخاء.

تمرين 42 العلاقات الاجتماعية الايجابية

كم عدد علاقاتك الاجتماعية الإيجابية، حتى تلك القصيرة، هل لديك خلال النهار؟
اكتب عن واحد منها على الأقل. ماذا حدث أو ماذا فعلت قبل هذا الاتصال الاجتماعي
الإيجابي؟ أين ومع من كنت؟ ماذا فعلت؟ ماذا حدث أثناء وبعد هذا الاتصال الإيجابي؟

6 كل يوم جيد , حياة جيدة , كن النجم في حياتك

في القسم السادس:

سوف أخطط حياة يومية جيدة و ماهي الإجراءات المعززة التي سوف ألزم نفسي بها.

- النوم

- الطعام

- العناية بمزاجي

- العمل على أفكارتي

- التميز ، مواجهة وقبول المشاعر

سوف أفكر في الافتراضات والقيم في حياتي.

وسوف أفكر في مستقبلي، أحلامي وأهدافي.

قبل الذهاب أعمق في مواد هذا القسم، خذ بالاعتبار المسائل التالية:

ماذا تشبه الحياة اليومية الجيدة بنظرك ؟

ما الحياة الجيدة بالنسبة لك؟

ما نوع الحياة التي تريد أن تعيشها؟

من الممكن وضع خطة للحياة

يمكننا أن نخطط للحياة على الرغم من أننا نعرف أنه ليس كل شيء يحدث بالطريقة التي كانت مقررته. الخطط مفيدة عندما تريد اتخاذ القرارات. التخطيط يعطي الشعور بالأمان والسيطرة. وتشجعك أيضا للتقدم وفقا للأهداف التي قمت بتعيينها.

انه لأمر جيد بين الحين والآخر التوقف والتفكير في الوضع الحالي. هل هناك حاجة للتغيير؟ أي نوع من الحياة كنت ترغب ان تعيشها؟ ما الذي تحتاجه للحياة الجيدة؟

نقطة الانطلاق لحياة جيدة هي حياة يومية سلسة. عندما تعتني باحتياجاتك اليومية تحفظ المصادر لبناء المستقبل والحلم.

ترتبط الاحتياجات الإنسانية والرغبات بالسيطرة على الحياة. احتياجات ملبأة (مسدده) تجلب طاقة إيجابية. احتياجات غير ملبأة مصدر للهموم والقلق.

الاحتياجات الإنسانية الأساسية

الاستقلاليه

- اختيار الأحلام الخاصة بك، والأهداف والقيم
- اختيار خطة لتنفيذ أحلامك والأهداف والقيم

الشكر، والرضا

- الشكر على الحياة وتحقيق الرغبات
- تذكر الحب والأحلام، وتذكر الخسارة

الكمال

- كن حقيقي على طبيعتك
- كن مبدع
- اعرف قيمتك
- الترابط
- القبول والاحترام
- التقارب والوحدة
- أخذ الآخرين بعين الاعتبار، كذلك أخذك بعين الاعتبار من قبل الآخرين
- السلامة
- التعاطف والتفاهم
- الصدق (الصدق الذي يعطي القوة والذي يمكننا من معرفة حدودنا)
- الحب والدفء
- التوكيد
- الاحترام والثقة
- الدعم

الصحة البدنية

- الهواء، والتغذية، والراحة، والمياه
- ممارسة الرياضة البدنية
- الحماية؛ تحتاج إلى حماية نفسك من الأمور التي تهدد الحياة: الفيروسات والبكتيريا والحشرات
- والحيوانات، والأشخاص الآخرين
- التعبير الجنسي
- اللمس
- اللعب والعمل والدراسة

الاتصال الروحي

- الجمال والأنسجام
- الإلهام والإثارة
- النظام والسلام

كل من التجارب الإيجابية والسلبية هي بطريقة أو بأخرى موجودة فينا . ليس لدينا دائما القوة للتعامل مع الشدائد. بعض التجارب موجودة مثل : المشاعر، والأفكار أو المعتقدات. يمكننا العودة إليها في أي مرحلة من مراحل الحياة. انه لأمر مفيد أن نتذكر التجارب الجيدة كما يمكننا الحصول على قوة منها.

تمرين 43 و 44

الكتابة العلاجية

في تاريخ حياتك قد يكون هناك أشياء تجعل من الصعوبة ان تحيي حياة جيدة . قد تشعر أنه لا يمكنك التقدم و غير متأكد مما تحتاجه للحياة الجيدة. الكتابة يمكن أن تساعد في هذه لحالة . من ناحية أخرى، ليس من المستحب الكتابة مرارا وتكرارا عن مواقف الحياة الصعبة، فمن الممكن ان تقع في مشكلة رثاء الذات.

يمكنك الكتابة عن القضايا

- التي تقلقك في هذه اللحظة
- ما الذي تحلم به
- ما أثر سلبا على حياتك
- ما كنت تتهرب منه

كيف نفعل ذلك

- اختيار وقت هاديء ومكان لا يزعجك فيه احد.
- تلزم نفسك بالكتابة على الأقل 15 دقيقة لمدة 3-4 ايام متتاليه.
- عند البدء في الكتابة، استمر دون توقف. لاتهتم بالإملاء أو النحو. إذا نفذت منك الموضوعات، كرر ما كنت قد كتبت بالفعل.
- يمكنك الكتابة إما باليد أو بواسطة جهاز الكمبيوتر. إذا لم تكن قادرا على الكتابة سجل الموضوع يمكن أن يكون نفسه دائما أو يمكنك تغييره بحرية.
- النص لك. بعض الناس تتخلص من النص في وقت لاحق، والبعض يحتفظوا به. المهم انك تكتب لنفسك. لا تفكر في الآخرين وما هو رأيهم بنصك . لا تدع آرائهم المتوقعه تؤثر بكتابتك .
- انت في رحلة استكشافية. اكتب بجرأة عن مشاعرك وأفكارك دون وضع توقعات مسبقة حول الطريقة التي يجب أن تكتب فيها.
- لا تخاف إذا كنت تشعر نفسك محبط أو حزين بعد الكتابة. الشعور عادة ما يزول، وبنفس الطريقة كما يزول الحزن بعد مشاهدة فيلم حزين. إذا أدركت أن موضوع معين يجعلك مستاء جدا، توقف عن الكتابة أو غير الموضوع.
- الغرض ليس الكتابة الى ما لا نهاية. الغرض هو التحقق من الاتجاه و ليس جعله أسلوب حياة. يمكنك أن تمارس الكتابة مرة أخرى وقتما تشاء أو على سبيل المثال تفعل ذلك مرة واحدة في السن

القيم والمواقف توجه الخيارات

القيم هي الأهداف التي توجه الحياة. تعلمناها وهي مقبولة ثقافيا مستقره نسبيا. وتنعكس في الحياة التي نعيشها و نختبرها ابتداء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ.

القيم تتغير ببطء عندما نجرب الحياة. في مرحلة المراهقة نبنى حياتنا ، نجرب أشياء مختلفة ، ونكسر الحدود. عندما ندخل حياة العمل وتكوين الأسرة، نختبر أهمية مسؤولية اتخاذ القرارات و أهمية أخذ الآخرين بالاعتبار و عندما نكبر بالعمر تزيد النزعة للمحافظة وكثير من الناس يبدأو بالقلق لتغير العالم بسرعة كبيرة إلى الاتجاه الغير مرغوب فيه.

المواقف هي الطرق التي يتعامل الشخص بها مع العالم المحيط. وقد تكون المواقف محايدة ، سلبية أو إيجابية . المواقف تجعل اتخاذ القرار أسهل. وتتشكل المواقف من تأثير المعلومات والعوامل العالمية الثقافية المحيطة.

يتم إنشاء مواقف جديدة في كل وقت عندما يقابل الشخص أشياء جديدة أو حالات وعندما يحصل على معلومات جديدة. المواقف هي وجود صلة بين الحياة اليومية والقيم العميقة التي تتغير ببطء .

المواقف والقيم المجتمعية تتأثر بالعصر الذي نعيشه . تأثير العصر على المواقف و القيم المجتمعيه نابع من الملاحظات الشخصية والآراء الصادرة عن وسائل الإعلام و المعلومات من الأبحاث والخيارات السياسية المختلفة. قيم ومواقف العصر غالبا ما تكون في صراع مع قيم الشخص نفسه .

تمرين 45

الأحلام في الحياة

من أجل أن تكوني قادرة على تحقيق أحلامكي عليك أن تفهمي القيم التي توجه حياتك. لا يمكنك تغيير الماضي ولكن يمكنك اختيار أي نوع من المواقف تتخذ من الماضي. عن طريق خياراتك الخاصة بك يمكنك تغيير الظروف و امتلاك نوع مختلف من الحياة اليومية.

الحلم هو القدرة على تخيل كيف ستكون الحياة في افضل شكل . القدرة على الحلم شرط أساسي للإبداع والتنمية. من أجل أن تكون قادرة على تحقيق أحلامها عليها قبول حياتها كما هي عليه كنقطة بداية.

الشخص الذي يريد أن يحقق أحلامه عليه أن يتحمل مسؤولية مشاعره، والأفكار والقيم والمواقف والحاضر وخياراته في الحياة وموقفه منها . ظروف الحياة والناس المقربين أيضا يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار. أحيانا يجب اتخاذ قرارات صعبة في هذا الشأن.

الأحلام تشجع على الابداع وتطوير أنفسنا كبشر. إذا حرمتنا الحلم فنحن لا نعيش بشكل كامل. انه لامر جيد الوقوف والسماح للخيال بالعمل و السؤال: اي نوع من الحياة أريد أن أعيش؟

الرحلة نحو الحلم مدهشه ، حتى لو لم يتحقق الحلم. الحلم نفسه يساعدك على التعامل بشكل أفضل مع الحياة اليومية. التقدم نحو الحلم يزيد لديك معرفة الذات واكتشاف معنى الحياة.

يمكنك العمل مع أحلامك بطرق مختلفة، على سبيل المثال كخريطة كنز أو مسار الأحلام .

تمرين 46

حياة جيدة لك

خلال هذه الدورة كنت قد تدربت على كيفية الحفاظ على حالتك المزاجية جيدة بما فيه الكفاية حتى عندما تواجه مشاكل أو توتر. الشيء المهم هو متابعة حالتك المزاجية، العمل على أفكارك، امتلاك أنشطة ممتعة والحصول على ما يكفي من التفاعل الاجتماعي.

كنت قد حصلت على خبرة حول تأثير رعايتك لنفسك على صحتك يوميا . لقد تعلمت كيفية ادارة الحياة اليومية بحيث تشعر أنك أفضل. نوعية الحياة الجيدة و الرفاهية تستند على ، النوم الكافي، الغذاء الصحي وممارسة الرياضة البدنية المناسبه.

الصعوبات هي جزء من الحياة. لا تحبط لكن استخدم أساليب حل المشكلات. الممارسة اليومية هي المهمة . والهدف من ذلك هو أن يصبح ما تعلمت من الممارسات الجيدة في الحياة اليومية روتين دائم. تذكر أن تكافئ نفسك يوميا سواء نجحت او قمت بمحاولات جيدة.

استكشف حياتك و قيمها وما إذا كنت تريد العادات الجديدة. حاول و جرب طرق مختلفة وغيرها إذا أردت.

القضايا التي تعطيها اهتمامك

- موقفك - كيف يمكنك أن تأخذ الأمور؟
- التفاهم وفلسفة الحياة - كيفية فهم العالم؟
- العلاقات الاجتماعية - كيف تتصرف وانت لوحده ، وعندما تكون في صحبة الآخرين؟
- نقاط القوة الخاصة بك - بماذا تستطيع ان تبديع ؟
- مكافأة الذات - عندما تشعر أنك قد نجحت؟
- العمل على محاولة أشياء جديدة

تذكر أن مزاجك يتأثر ب

- أفكارك
- سلوكك، وخاصة الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام به
- تعاملك مع الآخرين
- النوم
- الطعام
- ممارسة الرياضة البدنية

تذكر أيضا أنه حتى لو كنت لا تستطيع تغيير مزاجك على الفور يمكنك

- تغيير أفكارك
- زيادة الأنشطة الممتعة وممارسة الرياضة البدنية
- زيادة التفاعل الجميل مع الآخرين
- تغيير عادات تناول الطعام الخاصة بك
- التأثير على نومك ، والراحة والاسترخاء

عندما يكون لديك السيطرة على حياتك، انت

- تعرف عواقب أفعالك
- تعنتي بنفسك
- ترعى السلاسه في مسار حياتك اليومية
- يمكن أن تختار بين خيارات مختلفة للعمل
- لديك خطة من أجل تحقيق أهدافك

تحديد الأهداف لنفسك

واحدة من أفضل الوسائل للحصول على حياة أكثر تنظيما هو أن تصبح أكثر وعيا لأهدافك. حاول وضع أهداف محددة قدر الإمكان.

الأهداف المتعلقة بتفكيرك و فاعليتك

- أسلوب الحياة وفلسفة الحياة
- الأهداف المهنية
- الأهداف التربوية
- الأهداف المالية
- الأهداف المتعلقة بالنشاط البدني
- الأهداف ذات الصلة باوقات الفراغ
- الأهداف الروحية والدينية
- الأهداف ذات الصلة الإبداعيه

الأهداف ذات الصلة بالعلاقات الإنسانية

- الأهداف ذات الصلة بالأسرة
- الصداقات
- العلاقات العاطفية
- الالتزام نحو المجموعات

تمرين 47

الجدولة والتخطيط شيء جيد . حاول حل قضية واحدة في كل مرة ، خطوة خطوة. عند البدء مع قضية واحدة، قد تبدأ تنحل مشكلة أخرى . مثلا ان صححت إيقاع نومك تدرك أن أشياء أخرى كثيرة تصبح على نحو أفضل، من تلقاء نفسها .

إعد خطة مكتوبة من خطوات صغيرة. كافيء نفسك بعد كل محاولة والنجاح . مارس العمل على أهدافك و قسم الهدف إلى أجزاء أصغر. استمر بمتابعة إنجازات الهدف. اختار القضية التي تريد التركيز عليها اولاً .

تمرين 48

كن النجم في حياتك

بناء حياة جيدة من خلال ايام جيده

من مباديء رعاية نفسك أن تقول لنفسك أنك مهم. تساهم العادات الصحية المتكررة العادية على صحتك. لطفك نحو نفسك يشجع في عملية التغيير . فهو يساعد على المحافظة على عادات حياة جيدة.

لاحظ نجاحاتك . لاحظ التغييرات الإيجابية. حافظ على موقف إيجابي و محب للاطلاع على الحياة بالرغم من انه لا يسير كل شيء دائما وفقا لخططك . لا تدع النكسات تحبطك ولكن انظر لها كفرص التعلم. النكسات هي جزء من ممارسة مهارات جديدة، كما كنت قد لاحظت عند العمل مع أفكارك.

انت خبير بحياتك ولكن يمكنك أيضا أن تطلب وتحصل على مساعدة. الداعم او المساعد قد يكون شخص عانى من مشاكل مماثلة. ويمكن للمجموعات ان تكون مفيدة. في المجموعة يمكنك العثور على مزيد من الطاقة للإبداع من وجودك بمفردك . يزداد تقدير الذات و المعرفة الذاتية إذا كنت تستطيع التعبير عن نفسك في جو آمن.

تقبل نفسك. كوني صبوراً وصادقاً ورقيقة مع نفسك ، وخاصة عند تغيير أفكارك، و عادات العمل والحياة. ذكرى نفسك أنك جيدة بما فيه الكفاية لأن، تماماً كما كنت . لديك الحق في أن تكوني مرئية، سمعاً وقبولاً تماماً كما أنت.

لديك الوقت مدى الحياة للنمو والتطور كإنسان. اعتني بنفسك.

تمرين 49
تمارين 50-52

=====

تمرين 43 مسار الحياة

مناسبات ايجابية

ولادة

اليوم

ولادة

اليوم
مناسبات سلبية

تمرين 44 احداث في الحياة

اكتب كيف تعاملت مع أحداث الحياة السلبية.
اكتب عن أحداث حياتك الايجابية.

تمرين 45 قيم الحياة

ما هي الأشياء الأكثر أهمية في حياتك؟
هذه القائمة تعكس قيم حياتك.

تمرين 46 أحلام

اكتب عن أحلامك، الصغيرة منها والكبيرة.
ما هي الأحلام الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ اي منها يمكنك تحقيقه؟

تمرين 47 اهداف الحياة

ما هي أهداف حياتك؟

تمرين 48 اهداف الحياة

قسم اهدافك إلى أهداف ملموسة على المدى القصير.
ما هو هدفك بعد عام ونصف العام؟
ما هو هدفك النصفى بعد ثلاثة أشهر؟
ما هو هدفك النصفى الأسبوع القادم؟
ما هو هدفك النصفى الآن؟

تمرين 49 النجم

انظر إلى النجوم. اي العوامل كانت هامة للوصول إلى الأهداف التي قمت بتعيينها في بداية الدورة (انظر التمرين 1)؟



تمرين 50 متابعة ليومك و مزاجك

في نهاية اليوم تستطيع ان تهتدء و تفكر كيف كان اليوم . هذا يزيد من معرفتك عن نفسك.

اولا : فكر في المساء كيف كان النهار؟

ماذا حدث خلال النهار؟
 ماذا فعلت؟
 من قابلت؟
 هل أكلت بانتظام؟
 هل مارست الرياضة البدنية؟
 أي نوع من الأفكار لم لديك في كل مناسبة؟
 أي نوع من المشاعر كانت لديك في كل مناسبة؟

ثانياً : ما مزاجك؟

املاء في الجدول التالي مزاجك يوم بيوم . قيم كيف كان مزاجك في الصباح خلال وقت النهار و خلال المساء . الرقم واحد يعني اقل مزاج ممكن تخيله . العدد 9 اعلى مزاج ممكن ان تتخيله . رقم 5 يعني مزاج جيد كفايه . تستطيع ان تستخدم كل الارقام من 1-9 ليس فقط 1-5-9

الوقت	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا							
خلال النهار							
مساء							
كيف كان يومك							
عموما؟ (1سيء 9ممتاز)							
كم وجبة طعام اكلت؟							
كم ساعة نمت الليلة الماضية؟							
هل عملت شيء لطيف؟							

							مستوى نشاطك من (1- 9) تعبان و نشيط
							كم دقيقة قضيتها في التمرين الجسدية؟
							هل عملت بعض تمارين الاسترخاء؟
							كم من الافكار المفيدة لاحظت خلال اليوم ؟
							كم من الافكار المؤذية لاحظت خلال اليوم ؟
							كم مرة في اليوم كنت قادر ان تستبدل فكر ضار بفكر مضاد له ؟
							كم علاقة اجتماعية ايجابية لديك؟

تمرين 51 تمارين الاسترخاء

خلال الاسبوع مارس تمارين الاسترخاء.

تمرين 52 الحياة وفقا لقيمك

هل تعيش حياتك وفقا لقيمك؟ انظر لكيفية قيمك، التي تربطك بالأصدقاء أو العائلة أو الصحة و تؤثر على حياتك اليومية؟
ما هي مكونات الحياة اليومية الجيدة التي ترغب في ممارستها؟
أي نوع من التغييرات كنت على استعداد للالتزام به؟



fida[®]



Nyyti ry