

## موضوعات الأسبوع الرابع

### اختلافاتنا:

جميعنا نعرف أن الاختلاف سنة الحياة، ولكننا نقع في فخ إصدار الأحكام كثيرا دون انتباه مننا. ليس فقط على الآخرين، بل على أنفسنا أيضا .. وهذا ما يجب أن نتدرب على التوقف عنه فورا. من أشكال (إصدار الأحكام)؛ أن نقيم طباعنا ومواصفاتنا الشخصية التي وُلدنا بها، فنحكم أن هذا خطأ وهذا صواب. والأصل أن كل الطباع بها نقاط قوة إذا أحسنا استخدامها، وقد تتحول لنقاط ضعف إذا لم نوازن استخدامها.

استخدام أداة (ركز على الإيجابيات) قد يساعدنا كثيرا، في تقبل أنفسنا ورؤية الجيد بها، وأيضا في تقبل أبنائنا بطباعهم وخصائصهم. أيضا استخدام تلك الأداة يساعد في تقوية الروابط مع أبنائنا، ويجعلنا أكثر هدوءا في التعامل مع أخطائهم. ويفيد في تحسين علاقاتنا بأنفسنا، وعلاقاتنا الاجتماعية الأخرى.

### الغضب والمرايا العصبية:

### مم يتكون المخ؟

يتكون مخ الإنسان من أجزاء متعددة؛ وعندما نتناول الغضب، فإننا نركز على 3 أجزاء لهم وظائف هامة على سلوكياتنا وقت الشعور بالغضب.

### 1. جذع الدماغ Brain Stem:

ويسمى أيضا المخ البدائي/عقل الزواحف.

وسبب التسمية هكذا: أنه أقدم مخ تم خلقه في الكائنات الحية، فنحن نشترك مع مملكة الحيوانات والطيور في وجود هذا المخ داخل رأسنا.

من وظائف المخ البدائي: التنفس – تنظيم ضربات القلب – ضغط الدم – البلع – الهضم – وتنظيم عمل الأجهزة الحيوية المختلفة والوظائف الأساسية في جسم الإنسان.

ومسئول أيضا (بالتعاون مع الجهاز الحوفي) عن إنتاج 3 ردود أفعال مختلفة عند الشعور بأي نوع من أنواع التهديد أو الخوف.

### 2. الجهاز الحوفي Limbic System:

ويتكون هذا الجهاز أيضا من مجموعة أجزاء، نتناول منها جزء (الأميغدالا Amygdala) فقط.

الأميغدالا مسؤولة عن: الذاكرة – المشاعر والعواطف – وغريزة البقاء لدى الإنسان.

### 3. قشرة الدماغ Cortex:

وتتكون أيضا من مجموعة أجزاء نتناول منها فقط (القشرة الجبهية Prefrontal Cortex).

القشرة الجبهية مسؤولة عن: عمليات التخطيط – الوعي المعرفي والإدراكي – تنظيم سلوكيات الإنسان – المهارات الاجتماعية – ضبط العواطف والمشاعر – اتخاذ القرارات – التفكير المنطقي ....

والجدير بالذكر أن القشرة الجبهية لا يكتمل نموها بشكل كامل لدى الإنسان إلا في منتصف العشرينات .. أي في عمر الـ 25 عاما.

### كيف يعمل المخ وقت الغضب؟

عندما يشعر الإنسان بأي مشاعر تمثل له تهديد (خجل – إحراج – خوف – عقاب – حرمان – تأنيب – شعور بالذنب – لوم – إهانة – تقصير – عدم كفاءة - ....)؛

فإن "القشرة الجبهية" تنفصل عن العمل، ويبقى فقط جزئي "المخ البدائي" و "الأميغدالا" يعملان.

وهنا تقوم "الأميغدالا" بإفراز هرمونات التوتر، ويقوم "المخ البدائي" بإنتاج واحدة من 3 ردود أفعال لدى الإنسان كما يلي:

1. **Fight الهجوم:** فنجد الإنسان يتصرف باندفاع وهجوم نحو الآخرين دون تعمد منه. (فنجذ الطفل مثلا: يضرب – يصرخ – يدفع من أمامه – يؤذي – يخطب بقدمه – يرمي أشياء – يوجه إهانات وكلام غير لائق - .... إلخ)
2. **Flight الهروب:** فنجد الإنسان يأتي بأي سلوك يحقق له هروب من الموقف الذي يشكل تهديد عليه. (فنجذ مثلا الطفل: يضحك بعد العقاب أو الصراخ عليه – أو يجري بعيدا – أو ينشغل بأي سلوك آخر – أو يتجاهل الأب والأم - .... إلخ)
3. **Freez التجمد:** فنجد الإنسان يتجمد مكانه ولا يأتي بأي رد فعل لا إيجابي ولا سلبي. (وكثيرا ما نجد أنفسنا في مواقف معينة لم نستطع الرد كما كنا نتمنى، وبعد انتهاء الموقف نلوم أنفسنا كثيرا لماذا لم نقل كذا وكذا ...)

### ماذا نفعل عند الغضب؟

نحن نعلم الآن أن الجزء المسئول عن التفكير والعقل والمنطق، لا يعمل أثناء الغضب. وأن المخ البدائي فقط هو ما يعمل. وأنا وأبنائنا ينتج عنا 3 ردود أفعال غير فعالة وقت الغضب. فأول ما علينا فعله هو التهدئة ..

هناك العديد من الوسائل التي تستخدم للتهدئة وتفيد في إعادة تواصل "القشرة الجبهية" مع "الأميغدالا" مرة أخرى لكي نستطيع اتخاذ قرار سليم.

وتختلف فعالية تلك الوسائل من شخص لآخر. فعلىنا تجريب الكثير من وسائل التهدئة، لمعرفة ما يصلح معنا.

ومن المفيد جدا أن نكون قائمة بها العديد من الوسائل التي تصلح لتهدئتنا لاستخدامها في المواقف المختلفة.

وكلما زادت تلك القائمة، كلما كنا أقدر على إدارة الغضب والتحكم به، بدلا من السماح له بالتحكم فينا.

### ما هي المرايا العصبية:

- هي مجموعة من الخلايا العصبية داخل مخ الإنسان، وتشكل جزء من الجهاز العصبي لنا.
- تعمل عندما يرى الإنسان مجموعة مؤشرات/ سلوكيات تدل على نية معينة أو اتجاه وفعل محدد.
- فمثلا يرى الإنسان شخص آخر أمامه غاضب، فيلاحظ المؤشرات التي تدل على أن ذلك الشخص غاضب وسيتصرف بغضب.
- وهنا تقوم مرآة الخلايا العصبية بإنتاج خريطة مشابهة لما رآته تماما ولكن داخل مخنا نحن. تماما مثل المرآة التي تعكس الصورة الواقفة أمامها كما هي بضبط.
- وفي المثال السابق يجد الإنسان نفسه يشعر بغضب مثلما لاحظ غضب الشخص الآخر.

أي ببساطة المرايا العصبية تجعلنا نرى، ثم يحاكي المخ ما نراه دون انتباه منّا.

تعمل هذه المرايا عند أي إنسان وفي جميع المراحل العمرية.

مثلا إذا كانت الأم/ الأب يشعرا بتوتر، فهذا التوتر ينتقل للأبناء ونجدهم يتصرفون بشكل حماسي وبه طاقة كبيرة.

وعندما يغضب الطفل وهو يتحدث إلى أمه، نجد الأم أيضا شعرت بالغضب نتيجة محاكاة المرايا العصبية لديها للغضب الذي رآته في طفلها.

وإذا تشاجر الأخوات في المنزل سويا، نجد الأب/ الأم ينتقل إليهم الغضب والشعور بالمشاحنة ويبدأون التصرف بشكل غاضب.

وقياسا على تلك الأمثلة، جميع العلاقات التي نمر بها في حياتنا.

### نستطيع استخدام تلك المرايا العصبية في اتجاهين فعالين جدا:

#### أولا – تقليل الغضب:

عندما نجد أنفسنا نشعر بالغضب نتيجة شعور طفلي/ أي شخص آخر بالغضب أمامي، فعلينا تذكير أنفسنا أن هذا الشعور لا يخصنا. هو شعور شخص آخر وانتقل لي فقط عن طريق الخطأ.

ثم نبدأ في استخدام وسائل التهدئة المختلفة المناسبة لنا.

### ثانياً – تطوير وتحسين تربية أبنائنا:

فالآن نعرف سلاح قوي فعال يمكن من خلاله نقل الكثير من السلوكيات والقيم الهامة المفيدة لأبنائنا، دون محاضرات ولا توجيه مباشر. فقط علينا أن نتحلى نحن بتلك المهارات والسلوكيات، وأن نظهرها لأبنائنا أثناء تنفيذها.

وندع المرايا العصبية لديهم تتولى مهمة محاكاة تلك السلوكيات، ومرة بعد مرة يكتسب الطفل تلك الصفات المحببة.

### الشاشات وتأثيرها على حياتنا:

#### ماذا نقصد بالشاشات؟

الشاشات نقصد بها أي جهاز يحتوي على شاشة تعرض محتوى للإنسان. ويتضمن هذا: الموبايل – التابلت – الكمبيوتر – اللاب توب – التلفاز – ألعاب الفيديو والبلاي ستيشن - ... وأي شاشة متصلة بالإنترنت أو مكتبة إلكترونية.

الشاشات أصبحت جزء أساسي من حياتنا، لا يمكن تجاهله أو إنكاره. مثلها مثل كل شيء آخر له مميزاته ولو عيوبه ومخاطره إذا لم يتم استخدامه بشكل صحيح متوازن.

لذا من المهم أن نتعرف ما هو الخطر وراء الشاشات، وكيف نتعامل معها بشكل صحي.

#### أضرار استخدام الشاشات:

- تضعف مهارات التواصل
- تضعف مهارات تكوين علاقات اجتماعية صحية.

- تضعف القدرة على تأخير الإشباع. وهي مهارة أساسية للنجاح في الحياة وفي العلاقات.
- تضعف مهارات حل المشكلات
- تضعف مهارات الإبداع
- تضعف مهارات التفكير
- تضعف مهارات التخطيط
- تضعف مهارات إدارة الوقت.
- تضعف الحافز الداخلي لدى الإنسان وتدفعه للاعتماد على المحفزات الخارجية.

### ترشيحات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال:

1. الحد الأقصى لمشاهدة الأطفال من 2 – 18 سنة للشاشات: 1-2 ساعة يوميا
2. لا تسمح بوجود شاشات في غرف الأطفال في أي عمر.
3. الأطفال أقل من سنتين، استبدل أي تفاعل مع الشاشات لديهم بأنشطة حياتية وألعاب تعمل على تنمية المهارات العقلية.
4. اشرف على ما يشاهده طفلك؛ واحرص على أن يكون محتوى تعليمي، أو معلوماتي، وغير عنيف.
5. اشترك في مشاهدة ما يشاهده طفلك، وناقش معه المحتوى.
6. تعمد إثارة موضوعات نقاشية شيقة حول موضوعات تخص الإعلام وما يتناوله.
7. شجع طفلك على وضع جدول يومي يحتوي على أنشطة مختلفة؛ مثل القراءة، والرياضة، واللعب التخيلي.
8. ضع قواعد تمنع استخدام الشاشات وقت تناول الطعام، وبعد مواعيد النوم، وقبل النوم بساعة.
9. استخدم التكنولوجيا الحديثة في تنفيذ القواعد الموضوعية حول استخدام الشاشات، عن طريق تطبيقات مراقبة العائلة، والتحكم في الإنترنت.

بالطبع الموضوع يمثل تحدي كبير لدى الكثير من الأسر، خاصة إذا كانت الاسرة معتادة على استخدام الشاشات دون قواعد في السابق.

فتوقع أن تكون البداية صعبة قليلا، وبها مقاومة.

ومن المهم أن تعرف أن الشاشات والإعلام؛ هي وسائل ترفيهية، تعمل على تعزيز الشعور بالنشوة والفرح لدى الإنسان. هي وسائل تقدم المرح وتعتمد على المؤثرات البصرية الجاذبة للعقل، ومسلية.

واستخدامهم أصبح جزء من روتين الكثير منّا. وبالتالي أصبح المخ معتاد أن يعتمد على الشاشات للشعور بالسعادة والتسلية والاستمتاع.

وعندما نبدأ التغيير، فإن المخ يبدأ في صنع وإنتاج روابط جديدة، وهذا يأخذ بعض الوقت. ثم يبدأ التحسن ..

### **استخدام أدوات التربية الإيجابية بشكل عام يفيد في التعامل مع جميع موضوعات التربية، ولتقنين استخدام الشاشات، نتبع الاستراتيجيات والأدوات التالية:**

#### **1. الوقاية خير من العلاج:**

○ من المبادئ الهامة في التربية الإيجابية، أننا نعمل على تقليل حدوث المشاكل مستقبلاً، لا أن ننتظر حدوثها ثم نعمل على حلها. وذلك قدر المستطاع.

#### **2. التواصل قبل التصحيح Connection Before Correction:**

○ هذه الأداة تعتبر من الأسس في استخدام جميع الأدوات الأخرى في التربية. فالتواصل الفعال يسهل عملية التربية ويقوي الروابط بيننا وبين أبنائنا، ويقلل المقاومة لدى الأطفال.

بالطبع لن يمنعها، ولا نريد أن نمنعها، لأن المقاومة هامة للصحة النفسية لنا جميعاً. ولكن ستكون أقل حدة وقوة كلما كانت الروابط أقوى.

تبادل مع أبنائك الأحاديث اليومية، وبعض الألعاب، بالإضافة إلى التواصل الجسدي باللمس والأحضان والتربيت.

هذا كله يعمل على تقوية الروابط وتعزيزها، وبالتالي زيادة احتمالات استجابة الأطفال للقواعد والحدود.

يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم- "من يحرم الرفق، يحرم الخير".

فإذا أردت الخير لنفسك وفي حياتك، فعليك بالرفق. ومن تعاملات الرسول -ص- كان الرفق مصحوب دائماً بالحزم والضوابط والتعليم.

وحتى الدراسات الحديثة أثبتت بالنتائج، أهمية التواصل مع الأبناء "وأيضاً مصحوب بالضوابط والحزم".

تم عمل مراجعة نفسية طبية عام 1986، أظهرت أن المراهقين الذين لديهم روابط قوية مع أهلهم "جنباً لجنب مع استخدام الضوابط" .. كانوا أقل إصابة بأمراض الاكتئاب النفسي الشائع انتشاره في هذا السن. وأيضاً كانوا أقل إقبالاً على السلوكيات الخطرة، المعروف بها المراهقين في هذا السن.

### 3. الأحضان.

- تقول (فيرجينيا ساتير) عالمة النفس الأمريكية، أن الإنسان يحتاج يومياً إلى 4 أحضان ل يبقى على قيد الحياة.
- و 8 أحضان للحماية والوقاية.
- و 12 حضن للنمو والتطور.

### 4. افهم المخ وقت الغضب

#### للتحكم في وقت الشاشات:

- استخدم الحزم واللين سوياً
- استخدام الخيارات المحددة (مثل: لقد انتهى وقت الشاشة، هل تحب أن تطفئ أنت التلفاز أم أطفئه أنا؟ ...)
- قرر ماذا ستفعل أنت (مثل: لا شاشات إلا بعد إنهاء الواجب/.....)
- اصنع اتفاقات.
- المتابعة (مهم جداً "خاصة في استخدام الشاشات" أن تتابع أنت بنفسك تنفيذ ما تم الاتفاق عليه. لا أن تنتظر من طفلك تنفيذ الاتفاق دون متابعتك.
- والمتابعة تكون باستخدام خطوات (المتابعة الفعالة) من المحاضرة السابقة.

العصبية وفهم الشخصية:



\*هذا الموضوع مبني على أعمال أخصائية علم النفس Lynn Lott

### كيف نفهم أكثر عن العصبية؟

العصبية هي شعور بالتوتر والغضب وقلة الحيلة، مصحوب عادة بسلوكيات حادة مندفعة ناتجة عن الغضب.

ومن المفيد جدا أن يعرف كل منا أكثر عن شخصيته، و عما يثير غضبه وتوتره. وكما عرفنا أكثر عن أنفسنا، كلما كنا أقدر على إدارة غضبنا، والتواصل بشكل صحي فعال مع أنفسنا ومع الآخرين.

### ولكن قبلا دعونا نتذكر أن:

ما سنتعلمه هنا ليس نحن. هو فقط جزء من سلوكياتنا وقت التوتر والغضب، وبعض المثيرات للتوتر لدينا.

نحن أكبر بكثير من مجرد أجزاء من السلوك، فلا مجال هنا للحكم على أنفسنا.

وما نتعلمه في هذا الموضوع، هو لاستخدامه على أنفسنا فقط، وربما تحسين بعض العلاقات بالآخرين. وليس من الأمانة استخدامه لمضايقه الآخرين أو للحكم عليهم.

### ما هو التوب كارد؟

التوب كارد هو السلوكيات التي نميل للتصرف بها، عندما نشعر بالتوتر.

نفعل تلك السلوكيات دون تعمد أو توجيه، وإنما نفعلها بشكل تلقائي بهدف حماية أنفسنا.

كلنا لدينا التوب كارد الخاص بنا. لا يوجد توب كارد جيد، وتوب كارد سيء. كل منهم له مميزاته، وله النقاط التي تحتاج منا العمل على تحسينها.

### ماذا أفعل بمعرفة التوب كارد الخاص بي؟

بعد أن نتعلم عن التوب كارد الخاص بك، يكون من المفيد جدا أن تنتبه للوقت الذي تلعب فيه هذا التوب كارد.

فعندما تكون مضغوط/ متوتر/ غاضب فإنك على الأرجح ستتصرف تبعا لما يمثله التوب كارد الخاص بك.

انتباهك في حد ذاته يمثل خطوات وعي كبيرة تساعدك على إدارة توترك وعصبيتك.

أيضا التعلم عن احتياجاتك من الآخرين وقت توترك، تطور لديك مهارات التواصل.

العمود الخاص بالموهب والثروات التي تمتلكها، يساعدك على تطوير شخصيتك وتعزيز التقدير الذاتي لديك. كلما عرفت أكثر عن مميزاتك، كلما استطعت توظيفها بما يحقق لك النجاح في علاقاتك وحياتك.

وأخيرا يمكنك العمل على العمود الخاص بـ (ما تحتاج للعمل عليه)، عن طريق اختيار المهارة الاسهل لك في تعلمها أو تقليدها .. ثم تضع لنفسك خطة عمل بها خطوات صغيرة تنفذ بها كل يوم أو يومين جزء من اكتساب/ تقليل هذا السلوك.

**خريطة التوب كارد هي بمثابة مفتاح لتواصلك بنفسك ووعيك لذاتك. تستطيع ببعض الجهد العمل على تحقيق الكثير من النجاحات والإنجازات مسترشدا بهذه الخريطة.**

أيضا من المفيد جدا محاولة التعرف على التوب كارد الخاص بشريك حياتك وبأبنائك، وذلك عن طريق تطبيق نفس النشاط معهم.

ومن ثم تستطيع التواصل معهم بشكل أكثر فعالية، وتستطيع التعرف على ما تحتاج تجنبه معهم وقت توترهم.

لو اخترت	نمط شخصيتك	عندما تكون مضغوط فإنك قد:	المواهب والثروات التي لديك	بعض المشاكل التي تجذبها إليك	ما تحتاجه من الآخرين عندما تكون مضغوط	ما تحتاج للعمل عليه	ما تأمله هو
النبد والمشاحنات	الإرضاء (الهرباء)	تتصرف بود - تبدي الموافقة بينما أنت رافض - تستسلم - تهتم بما يريده الآخرين أكور مما تحتاجه أنت - تتكلم من الخلف بدلا من المواجهة - تحاول إصلاح كل شيء لإسعاد الجميع - تستجدي التفهم - تشكي - تكيف الأمور - تعمل بجد - تضخم إحباطاتك - تصمت في ذعر - تتسم بالعقلانية وتتجنب مشاعرك - تتحب وتأسى على نفسك - تكتب قوائم	أنت حساس تجاه الآخرين - لديك العديد من الأصدقاء - تراعي الناس - تجد طول وسط - لا تهدد الآخرين - تتطوع عادة للقيام بالأشياء - يعتمد عليك الآخرون - دائما ترى الجوانب الإيجابية في الناس وفي الأشياء من حولك - يمكن أن تكون ودودا ومحبوبا عندما لا تسعى للحصول على القبول.	تستجلب دوائر الانتقام - تدفع الآخرين نحو الشعور بالرفض - تشعر بالاستياء والنبد - تقع في المشاكل لأنك تحول أن تبدو بخير بينما الحقيقة أن حالتك سيئة - لا تسير الأنور كما ترغب - انخفاض نماتك الشخصي - تفقد الإحساس بذاتك وبما يرضيها.	إخبارك بما حبهم لك - الإكثار من ملاصقتك - التعبير عن تأييدهم لك - التعبير عن مدى تقديرهم لك - إخبارك أنك لن تقع في مشكلة لو أفصحت عما تشعر به حقا.	كن أكثر انفتاحا وأكثر صدقا وأفصح عن رايك وشعورك - قل (لا) وكن جادا فيها - دع للآخرين مشاعرهم واعلم أن تصرفاتهم تتعلق بهم هم لا بك أنت - اقض بعض الوقت بمفردك وتخل عن محاولاتك لإرضاء الجميع - لا تخف من طلب المساعدة أو طلب وجهة نظر مختلفة	أن تفعل ما ترغب فيه بينما يصفق لك الآخرون - أن يحبك الآخرون ويقبلوك وأن يتحلوا بالمرونة - أن يعتني بك الآخرون ويبعثوا عنك الازعاج.
النقد والسخرية	السيطرة (النسر)	تراجع عمل تفعل - تتحكم في الآخرين - تعطيهم الأوامر - ترتب الأمور - تجادل - تصمت منتظرا تملق الناس لك - تفعل الأشياء بنفسك - تكتم مشاعرك فتتراكم داخلك - تحرص على تغطية كل المطلوب قبل أي تحرك من جانبك - تشكي وتنتهد حسرة - تؤجل - تشرح وتدافع - تتخرط في أنشطة جسدية - تبني جدار بينك وبين الناس.	مدير للأزمات وقائد جيد- حازم - مثابر - منظم - منتج - ملتزم بالقوانين - تحصل على ما تريد - تستطيع إنجاز الأمور وإيجاد الحلول - تتولى زمام المواقف - تنتظر بصبر - يمكن أن تكن إنسانا كريما ومتزنا إن لم تكن تسعى إلى التحكم والسيطرة	تفتقد التلقائية - تبعد نفسك اجتماعيا وعاطفيا - ترغب في منع الآخرين من اكتشاف مواطن ضعفك - تستجلب صراعات القوى - ينتهي بك الأمر بالسأم - تتجنب التعامل مع أي مسألة إذا شعرت بالانتقاد - تأخذ موقفا دفاعيا بدلا من الانفتاح - أحيانا تنتظر تأخذ الإذن - تنتقد وتبحث عن الأخطاء	موافقتك - إعطائك خيارات - تركك تقود - سؤالك عن شعورك - منحك الوقت والمساحة للتعامل مع مشاعرك	ذكر نفسك بأنك غير مسئول عن أحد سواك - توقف عن محاولة منع مشاكل ليست موجودة - خذ خطوة تنفيذية صغيرة - قف واستمع للآخرين بدلا من الانسحاب - فكر فيما تريده واطلبه - اطلب المساعدة والخيارات - فوض غيرك للقيام بالأعمال	أن تكون أنت المسيطر وإن كان الآخرون أذكى وأمهرا للسيطرة - أن تحظى باحترام الناس وتعاونهم معك - وإخلاصهم لك - أن يؤمن بك الآخرون ويأذنوا لك بفعل ما تريد - أن يكون لديك خيارات - أن تمضي بوتيرتك أنت

التقاهات والشعور بعدم بالأهمية	التفوق (الأسد)	تقلل من شأن الناس والأشياء – تهلك نفسك بالعمل – تتكلم عن قفاهة هذه الدنيا – تصحح للآخرين – تفرط في عمل الأشياء – تحمل نفسك أكثر من طاقتها – تقلق لشدة حرصك على أن يكون عملك دائما أفضل – تعمل وفقا لما "يجب" – تغير مجرى الحديث وتلقي الكرة في ملعب الآخر – تبكي وتصرخ وتشتكي للآخرين -تبحث في الأعماق – تعند – تصبح الخبير -تبحث عن مناصرين لك – تقاقل حتى وإن لم يكن ذلك ضروريا	واسع المعرفة – دقيق – مثالي – تتجز الكثير – تجعل الناس يضحكون – تحصل على الكثير من المدح والجوائز والمكافآت – لا تنتظر الآخرون ليخبروك بما عليك فعله لإتمام الأمور – تثق بنفسك كثيرا – يمكنك أن تكون إنسانا له عمق وثقل إن لم تسعى للحصول على مكانة ما.	مغمور بالمشاعر – متقل بأعمال لا تطبقها – يراك البعض شخصا متعجرفا تهين الآخرين وتدعي معرفةك بجميع الأمور – ولا ترى مشكلة في ذلك – لا تسعد أبدا لأنك دائما تظن أن بوسعك عمل أكثر وأفضل – تضطر لتحمل الكثير من الأشخاص غير المثاليين من حولك – أحيانا لا تفعل أي شيء – تظل كثيرا تتشكك في قيمتك	يخبرونك بمدى أهميتك – يشكروك على مساهماتك – يساعدوك على البدء بخطوة صغيرة - يخبرونك بأنك على حق.	كفاك بحثا عن اللوم وابدأ في الحل – اعط كل ذي حق حقه من التقدير، بما فيهم أنت – ركز نظرك على ما تملك لا ما تفقد – اظهر اهتمامك بالآخرين واسأل عن أحوالهم – اذهب للمشي – مارس الرياضة – تناول طعاما صحيا	أن تقوم بالعمل على أكمل وجه – أن تحظى بالامتنان والتقدير من الآخرين – أن تكون متصلا بحبلى روحاني – أن يقال لك أنك على حق
الألم والضغط	الراحة أو التجنب (السحفاة)	تطلق النكات وتحلل كل شيء بالعقل – لا تفعل إلا ما تجيده بالفعل – تتجنب التجارب الجديدة – تسلك أقل السبل مقاومة – تترك الجمل غير مكتملة – تتجنب المخاطرة – تختبئ حتى لا يعرف الناس أنك لست كاملا – تفرط في رد الفعل – تشتكي وتبكي وتصرخ – تهتم في إدارتك للأمور بالتفاصيل الصغيرة – تفرط في إطراء الآخرين – لا تطلب المساعدة – تعود منظويا إلى داخل قوقعتك – تهجم أحيانا مثل السلحفاة – تغلق قلبك	يستمتع الناس بصحبتك – مرن – تفعل ما تفعله بشكل جيد – سهل – تحافظ على نفسك - تعنتي باحتياجاتك – قد تعتمد على غيرك لمساعدتك – تشعر الآخرين بالراحة – يمكنك أن تكون إنسان له شجاعة وتألق إذا لم تكن تسعى للراحة.	تعاني من الملل والكسل وعدم الإنتاجية – من الصعب إشعال حماسك – لا تقوم بنصيبك من المهام – تستجلب اهتمام خاص وخدمات خاصة – تقلق كثيرا ولا أحد يعرف مدى خوفك – لا تقتنع بالمشاركة – تدفع عكك المواقف المزعجة بدلا من مواجهتها – تنتظر أن يعتني بك أحدهم بدلا من أن تصبح مستقلا – تدفع الآخرين نحو الشعور بالضغط.	عدم مقاطعتك – الترحيب بتعليقاتك – الإصغاء لك بهدهوء – إعطائك مساحة – التعبير عن إيمانهم بك – تشجيع الخطوات الصغيرة التي تأخذها	اصنع لك نظاما ثابتا – احضر ولا تنصرف – حتى وإن لم تفعل شيئا في البداية سوى المراقبة – تحدث واطرح الأسئلة – قل ما تريد بدلا من افتراض الأمور – أخبر الآخرين بما تشعر – اطلب من أحدهم أن يفعل الأشياء معك على نفس وتيرتك حتى تشعر بالاطمئنان – شارك مواهبك مع الآخرين	أن تكون الأشياء بالسهولة التي تبدو عليها – أن تُترك لشأنك – أن يكون لك مساحتك الشخصية ووتيرتك الخاصة – أنت لا ترغب في الجدل.

التوازن والاستقرار:الجوانب ال4 للحياة المتوازنة:

لكي يحيا الإنسان حياة متوازنة، عليه أن يعمل في 4 اتجاهات مختلفة بالتوازي جنباً إلى جنب. والجميل في تلك الاتجاهات أنها متكاملة وليست متضادة، لذا العمل بها على التوازي لن يعارض بعضه بعضاً.

نسميهم (الجوانب الأربعة لحياة متوازنة ومستقرة)، وهم:

1. **الجسد:** تتوازن الحياة بجسد صحي. ونقدر على تربية أولادنا بشكل سليم، عندما نحيا حياة صحية سليمة. فعلى أن نفعل يومياً ولو شيئاً واحداً صحياً لجسدها (مثل: وجبة صحية متكاملة - القليل من الرياضة - يوجا - تنظيم عدد ساعات النوم - ...)
2. **العقل:** أيضاً الصحة العقلية ضرورية وهامة لحياة سليمة، ولتربية سليمة. نستطيع تطوير الصحة العقلية وإشباع الجانب العقلي في حياتنا بالأنشطة التي تهتم بالعقل وتنمية المهارات الفكرية والتعليمية. (مثل: ألعاب الذكاء - التعلم - التأمل - القراءة المفيدة - مشاهدة فيديوهات تعليمية هادفة - ...)
3. **النفوس:** الاهتمام بالجانب النفسي على أهميته، إلا أنه كثيراً ما يُساء استخدامه. نعتقد أن الجانب النفسي هو الخروج والفسح والترفيه؛ وهذا خطأ. فكل تلك الأشياء لا تحقق التوازن ولا الإشباع النفسي السليم. الأساس في الإشباع النفسي أن أتواصل مع نفسي، أعرفها وأعرف احتياجاتها، أفهم مشاعري وأفكاري، أنمي وعيي بما أحب وأكره وكيف أتحمّل مسؤولية إشباع احتياجاتي النفسية بنفسني ولا أنتظر غيري يشبعها لي. وكل هذا يتم بنائه بالتدريب والممارسة، ولكن على أساس هام وضروري وهو: الوعي والانتباه لمشاعرنا وأفكارنا وقراراتنا. فيجب العمل على تخصيص وقت أسبوعي للتواصل مع نفسي، ثم يأتي بعد ذلك القليل من الترفيه والتسلية.
4. **الروح:** الإنسان بروح غير مشبعة هو إنسان بائس فارغ. مهما تطور وتعلم، يبقى بداخله جزء فارغ ينتظر إشباعه؛ وهو الروح. والروح نشبعها عن طريق العبادات. ولكن ليس الأداء الصوري للعبادات. ولكن التأنى وفهم ما تعنيه كل عبادة، والهدف من فرضها علينا. الله سبحانه وتعالى لم يفرض شيئاً علينا عبثاً هكذا دون حكمة، حاشاه. إنما كل تفصيلاً أمرنا بها، لها انعكاس

مباشر على حياتنا، بجانب الثواب والآخرة. وكلما تعلمنا عن الحكم وراء العبادات، وكيفية تأديتها بإتقان وإحسان، كلما أشبعنا جانب الروح وغذيناها.

وللحصول على أفضل نتائج، يمكن عمل جدول أسبوعي بمواعيد محددة، وملء الجدول بالأنشطة التي نختارها لإشباع كل جانب.

ثم تعليق الجول في مكان مرأى لنا، لنلتزم به.

### الواجب:

ضع لنفسك جدول للجوانب ال4 تستطيع تنفيذه بشكل أسبوعي (وقد تسترشد بخريطة التوب كارد).

وقسمه إلى أيام ومواعيد محددة لتستطيع تطبيقه. ثم علقه على الثلاجة.