



تطبيق عملي لتحديد المشاعر والتخلص من العصبية

خطوات واقعية تساعدك على فهم ما تشعرين به، تهدئة الجسد، واختيار استجابة أهدأ
بدل الانفجار أو الكتمان.



المشاعر لا تحتاج أن تُلغى... بل أن تُفهم

العصبية كثيرًا ما تكون آخر حلقة في سلسلة بدأت بإرهاق، أو إحباط، أو خوف، أو شعور بأنك غير مسموعة. الهدف ليس أن تمنعي الغضب، بل أن تلاحظيه قبل أن يتحول إلى كلمة مؤذية أو قرار تندمين عليه.

خريطة ضبط الشعور في 5 خطوات

امنح نفسك دقيقة قبل الرد

لا تردّي في أول دقيقة. ثبتي قدميك، اخفضي كتفيك، وخذي زفيرًا أطول قليلًا من الشهيق.

سمّي الشعور بدقة

بدل «أنا عصبية فقط» قولي: أنا محبطة، مستنزفة، قلقة، مستفزة، أو أشعر أن حدودي لم تُحترم.

حددي الدرجة ولاحظي الجسد

من صفر إلى عشرة، كم تبلغ شدة الشعور؟ وأين يظهر: في الفك، الصدر، المعدة، الرأس، أو سرعة النفس؟



افصلي الحدث عن القصة

الحدث: «تأخر طفلي». القصة: «لا أحد يحترمني». التمييز بينهما يخفف التصعيد ويعيدك إلى الوقائع.

اكتشفي الحاجة واختاري استجابة

هل تحتاجين راحة، مساعدة، وضوحًا، حدًا، أو وقتًا؟ اختاري فعلًا آمنًا واحدًا بدل محاولة حل كل شيء دفعة واحدة.

قاعدة الدرجة 7 فأكثر

لا تناقشي موضوعًا كبيرًا وأنت في ذروة الانفعال. أوقفي الحوار باحترام، خذي مسافة آمنة، وحددي وقتًا للعودة: «أنا منفعلة الآن، وسأعود بعد عشر دقائق».

خطة دقيقة واحدة

زفير بطيء لمدة 6 ثوانٍ، خمس مرات.

أرخي الفك والكتفين وافتحي كَفْيَك.

اشربي ماء أو اغسلي وجهك.

تحركي عشرين خطوة بعيدًا عن الموقف.

قولي: «سأعود إلى الحديث بعد أن أهدأ».

بعد الهدوء، ابدئي من الحاجة لا من الاتهام.



اختاري الكلمة الأقرب لما تشعرين به

الغضب

- ☐ منزعجة
- ☐ مستفزة
- ☐ محبطة
- ☐ مظلومة
- ☐ غاضبة

الضغط

- ☐ مرهقة
- ☐ مستنزفة
- ☐ مشتتة
- ☐ مثقلة
- ☐ عاجزة

الخوف

- ☐ قلقة
- ☐ متوجسة
- ☐ غير آمنة
- ☐ مرتبكة
- ☐ خائفة

الحزن

- ☐ خائبة
- ☐ وحيدة
- ☐ فاقدة للحماس
- ☐ مجروحة
- ☐ حزينة

ما وراء العصبية؟

توقع غير واقعي

شعور بعدم التقدير

حدّ تم تجاوزه

حاجة للراحة

نقص في الوضوح

حاجة للمساعدة

خوف أو قلق

تراكم الطلبات

إشارات جسدي المبكرة

ثقل الصدر

شدّ الكتفين

تسارع النفس

حرارة الوجه

شدّ الفك

رغبة بالصراخ



ورقة تطبيق: حلّلي موقفًا واحدًا أزعجك

اختراري موقفًا واحدًا أزعجك مؤخرًا، ثم حلّليه خطوة بخطوة. الهدف أن تفهمي نفسك، لا أن تحاكميها

1. ما الذي حدث؟ اكتبي الوقائع دون «دائمًا» أو «أبدًا».

2. ما الشعور الأدق؟ وما درجته من صفر إلى عشرة؟

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ماذا لاحظت في جسدك؟ وما الفكرة التي أشعلت الانفعال؟

4. ما الاحتياج الموجود خلف الشعور؟

5. ما الاستجابة الآمنة والجملة التي ستستخدمينها في المرة القادمة؟



جدول متابعة لمدة أسبوع

اليوم	الموقف	الشعور ودرجته	ما احتجته	ما الذي ساعد؟
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

بدائل آمنة لتفريغ الشحنة

كتابة دقيقة واحدة دون إرسال.	حركة سريعة لمدة خمس دقائق.
طلب مسافة والعودة في وقت محدد.	زفير أطول من الشهيق.
حديث واضح دون تعميم أو اتهام.	ماء، غسل وجه، أو تغيير المكان.

كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري موقفًا متكررًا واحدًا، وطبقي عليه الورقة لمدة أسبوع. لا تقيسي نجاحك بأنك لم تغضبي، بل بأنك لاحظت الشعور أبكر، أو خففت درجته، أو أصلحت طريقتك أسرع.

هذا المورد تثقيفي وتطبيقي، ولا يفني عن مساعدة مختص عند وجود عصبية شديدة أو مستمرة، أو إيذاء للنفس أو الآخرين، أو تأثير واضح في السلامة والحياة اليومية.