

تمرين في الاهتمام في المشاعر والمزاج العام

المزاج العام: هو الحالة العاطفية التي يعيشها الإنسان وقدرته على التعامل مع المشاعر بطريقة متوازنة. ويتأثر المزاج العام للشخص بعوامل عدّة مرتبطة بالشخص وبتفاعله مع الآخرين في البيت والمدرسة.

كثيرًا ما ننسى أن نتوقّف في أثناء اليوم لنفكّر: "كيف حالنا اليوم؟".
يمرّ المزاج العام والمشاعر لدينا بثلاث حالات، مثل الإشارة الضوئية.

الضوء الأحمر

يمثّل حالة أنّنا لسنا على ما يرام، مثلًا نكون في حالة من الحزن، أو الألم الشديد. مثلًا: ربّما لم يكن يومك مثلما تريده، وربّما نكون قد تأخّرت أو لم تنجز ما تريد إنجازه.

الضوء البرتقالي

هو علامة على اقتراب الوصول إلى مرحلة الضوء الأحمر. مثلًا: بدأت تشعر بنفاد صبرك. بدأت المشاعر الغضب والتوتّر تزداد. أنت الآن تكون على حافة الوصول إلى مرحلة الضوء الأحمر، قد لا يكون يومك سيئًا جدًّا، لكنّ مشاعرك تخبرك بأنّك لا تريد أن تفعل شيئًا. في هذه المرحلة من المهمّ أن تأخذ استراحة.

الضوء الأخضر

عندما تكون أمورنا بخير. ربّما نكون قد شعرت بأنّك أنجزت شيئًا، أو أنّ كلّ شيء سار كما هو مخطّط، أو أنّك سمعت كلماتٍ إيجابيةً من أشخاصٍ حولك... وغيرهم.



سؤال: ما الأمور التي تجلب الراحة والسكينة إلى قلبك؟





قد يكون نشاطاً تقوم به، أو أشخاصاً تلتقيهم أو تتحدث إليهم. يمكنك أن ترسم أو تكتب بعضاً من هذه الأمور.




إذا بدأ مزاجك العام بالوصول إلى الضوء البرتقالي، يمكنك الرجوع إلى هذه القائمة واختيار شيء منها وفعله.



في سبعة أيام ضغ في كلِّ يومٍ مزاجك العام.

يمكنك أن تلوّن الإشارة الضوئية في كلِّ يوم باللون الأحمر أو البرتقاليّ أو الأخضر. إذا وصلت إلى اللون البرتقاليّ، فارجع إلى القائمة على الصفحة السابقة، وافعل شيئاً منها. إذا وصلت إلى الأحمر، فاستشر بالغاّ تثق به.

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
			
ملاحظاتك عن اليوم	ملاحظاتك عن اليوم	ملاحظاتك عن اليوم	ملاحظاتك عن اليوم

السبت	الجمعة	الخميس
		
ملاحظاتك عن اليوم	ملاحظاتك عن اليوم	ملاحظاتك عن اليوم

