



ورقة التمرين

# ماذا تفعل في حالة حدوث أزمة؟

مستوحاة من © Russ Harris 2008 www.thehappinessrap.co

يمكن أن تكون الأزمة ناتجة عن مختلف الظروف، من وفاة شخص تحبه إلى فقدان وظيفتك، من انهيار الزواج إلى تدهور مالي. عندما تصيبنا أزمة، هناك خطر أن نكون عرضة لعاصفة عاطفية تؤثر على جسدنا وعقولنا على حد سواء، تنشط أفكارًا وعواطف في جميع الاتجاهات. إليك ما يمكن القيام به للبقاء على قيد الحياة والتغلب على الأزمة:

## أنا أبطئ تنفسي

أقوم بأخذ بعض الأنفاس العميقة وأراقب بوعي الهواء الذي يدخل ويخرج من جسدي. هذا سيساعدني في الانغماس في اللحظة الحالية.

## أنا أراقب بوعي

أراقب تجربتي الحالية. ألاحظ ما أفكر فيه. ألاحظ ما أشعر به. أراقب ما أقوم به. ألاحظ كيف تدور أفكارى وعواطفى وكيف يمكن لها بسهولة أن تجرفني بعيدًا إذا سمحت لها.

## أظهر تفتحًا

أرحب بعواطفى (أو مشاعري). أتنفس من خلالها وأمنحها المجال. أرحب أيضًا بأفكارى: أنسحب خطوة للوراء وأمنحها مساحة للحركة، دون التمسك بها أو محاولة دفعها بعيدًا. أراقبها على ما هي عليه، وأمنحها مساحة للتحرك بدلًا من الاندماج معها.

## تمسك بقيمك

(راجع المورد « أعيش وفقًا لقيمي »)

بمجرد الانتهاء من الخطوات الثلاث السابقة، سيكون عقلي في حالة وعي كامل. الخطوة التالية هي التعامل مع الأزمة من خلال الالتزام بإجراء يستند إلى قيمى. أنا متصل بقيمى: أسأل نفسي: « كيف أريد أن أكون في هذا الوضع الأزمة؟ ما هو الهدف الذي أرغب في تحقيقه؟ كيف أرغب في التصرف حتى أشعر بالفخر عندما أعيد زيارة هذا الوضع بعد بضع سنوات؟ »

تشير إلى النظر في:

- 1 هل أحتاج إلى مساعدة أو دعم أو نصيحة؟ إذا كان الأمر كذلك ، فما الأصدقاء ، الجيران ، أو أفراد عائلتي هل يمكنني الاتصال؟ ما المهنيين ، الجمعية يمكنني يقابل ؟  
(ألق نظرة على المورد « عند استدعاء طبيب نفسي »)

2 هل واجهت بالفعل تجربة مماثلة في الماضي؟ إذا كان الأمر كذلك ما لقد كان العمل مفيداً بالفعل على المدى الطويل؟ هل تعلمت شيئاً ذات صلة بهذه التجربة التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لي الآن؟

3 هل هناك شيء يمكنني فعله يحسن الموقف ما هو الطريق؟ هل يمكن أن يكون هناك عمل صغير جداً ارتكبت الآن من يمكن أن يحدث فرقاً بقدر ما هو الحد الأدنى؟ ما الذي سيكون الأصغر ، وأبسط ، أسهل الأعمال الصغيرة من أستطيع أن أفعل: في الدقائق التالية / في الساعات التي تتبع / في الأيام التالية

في الدقائق التالية

في الساعات التي تتبع

في الأيام التالية

4 إذا لم يكن من الممكن القيام بأي شيء لتحسين الموقف ، فهل أنا على استعداد للعمل القبول ، أثناء الالتزام بي تماماً في الوقت الحالي؟ وعقد احسب أنه لا يمكن تعديل الموقف ، وكيفية استخدام وقتي و طاقتي بطريقة بناءة ، بدلاً من القلق ، إلقاء اللوم على نفسي ، أو تجول. مرة أخرى ، أعتمد على قيمي: كيف أحب أن أكون في هذا الموقف ؟ ما هي الإجراءات الصغيرة جداً بناءً على قيمي التي يمكنني ارتكابها؟

5 لا نختار اليد التي تسلمها لنا في الحياة: يمكنني فقط أن أقرر كيف سألعب بها. في هذا السياق، من المفيد طرح السؤال التالي: 'بناءً على اللعبة التي تلقيتها، ما هو أفضل طريقة للعب؟ ما هي القوى الشخصية التي يمكنني تطويرها أو تعزيزها أثناء اللعب؟ كيف يمكنني أن أتقدم من هذه التجربة؟' لاحظ أن كل تجربة مؤلمة توفر فرصة لتطوير الوعي الكامل.

6 أظهر تعاطفاً تجاه نفسي. أسأل نفسي: « إذا مرَّ أشخاص أحبهم بتجربة مشابهة لتلك التي أمر بها، وشعروا بما أشعر به، وأردت أن أكون لطيفاً ومهتماً بأمورهم، كيف سأتعامل معهم؟ كيف سأصرف تجاههم؟ ماذا سأقول أو أفعل لهم؟ » حاولوا بعد ذلك اعتماد نفس الموقف تجاه أنفسكم.