

## إدارة المشاعر: لتنظيم المشاعر وتحقيق السلام الداخلي

### Emotional Management: Regulating Emotions and Achieving Inner Peace

د. علاء عبدالخالق حسين المندلاوي  
جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

[Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq](mailto:Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq)

مقال علمي لموقع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية

بتاريخ ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٤

المقدمة:

في هذا المقال، سنتعرف على كيفية إدارة المشاعر بفعالية وتحقيق التوازن العاطفي والسلام الداخلي. سوف نبدأ بتحديد المشاعر وفهمها، ثم نناقش استراتيجيات التنظيم العملية وتطبيقها في حياتنا اليومية. سنتناول مواضيع مثل تقبل المشاعر، وتنظيم المشاعر القوية، وإدارة التفاعلات العاطفية. الهدف من هذا المقال تزويدك بالأدوات الضرورية لتصبح مديرًا فعالًا لمشاعرك، عن طريق التعرف عليها والاستجابة لها بصورة صحية وإيجابية والتحديات والإرشادات للتغلب على العقبات التي قد تواجهك في هذه الرحلة.

يعتمد المقال على الأبحاث العلمية والتقنيات المعتمدة التي أُخْتُبِرَت عن طريق خبراء في مجال علم النفس والعمل الاجتماعي. يقدم كل محور تحليلاً عميقاً لجانب مختلف من جوانب إدارة المشاعر، ويدعم ذلك بأمثلة من الحياة الواقعية وتمارين عملية لتعزيز فهمك. الهدف من هذا المقال هو تمكينك من تطوير مهارات إدارة المشاعر التي يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية.

الكلمات المفتاحية: إدارة المشاعر، تنظيم المشاعر، السلام الداخلي.

### Emotional Management: Regulating Emotions and Achieving Inner Peace

Dr. Alaa ABDULKHALEQ HUSSEIN

[Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq](mailto:Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq)

## Introduction:

In this article, we will learn how to effectively manage emotions and achieve emotional balance and inner peace. We will start by identifying and understanding emotions, then discuss practical regulation strategies and apply them to our daily lives. We will cover topics such as accepting emotions, regulating strong emotions, and managing emotional reactions. The goal of this article is to provide you with the tools necessary to become an effective manager of your emotions, by identifying them and responding to them in a healthy and positive way, and the challenges and guidance to overcome the obstacles you may face on this journey.

This article is based on scientific research and proven techniques that have been tested by experts in the fields of psychology and social work. Each chapter provides an in-depth analysis of a different aspect of emotion management, supported by real-life examples and practical exercises to enhance your understanding. The goal of this article is to enable you to develop emotion management skills that you can apply to your daily life.

**Keywords: Emotion management, emotion regulation, inner peace.**

## المحور الأول: فهم المشاعر

المشاعر هي جزء أساسي من تجربة الإنسان. إنها ألوان حياتنا الداخلية، تؤثر في أفكارنا وسلوكياتنا وعلاقاتنا. إدارة مشاعرنا بفعالية هي مهارة مهمة لصحتنا العقلية ونجاحنا. والمشاعر هي ردود فعل عاطفية تنشأ نتيجة لتفاعلاتنا وتجاربنا في الحياة. تتألف من مزيج من الأفكار والمشاعر الجسدية، تظهر ردًا على الأحداث أو الذكريات أو حتى الأفكار. يمكن أن تكون المشاعر إيجابية، مثل السعادة والفرح والحب، أو سلبية، مثل الحزن والغضب والخوف. تؤثر المشاعر على حالتنا العقلية والجسدية، حيث تسبب المشاعر الإيجابية شعورًا بالرفاهية والطاقة، بينما يمكن أن تسبب المشاعر السلبية التوتر الجسدي والضيق العقلي. ومع ذلك، ينبغي أن نتذكر أن

المشاعر جميعها طبيعية وصحية، وهي جزء أساسي من وجودنا كبشر، وتوفر لنا معلومات قيمة عن أنفسنا وعالمنا.

#### ■ تأثير المشاعر على حياتنا:

للعواطف تأثير كبير على حياتنا اليومية، حيث توجه أفكارنا وسلوكنا وعلاقاتنا. على سبيل المثال، يمكن أن يولد السعادة تفكيرًا إيجابيًا وافتتاحًا لتجارب جديدة، بينما يمكن أن يثير الغضب الرغبة في تغييرات أو الدفاع عن حدودنا. كما يمكن أن يدفع الحزن إلى التأمل والتعاطف. علاوة على ذلك، يمكن أن تكون للعواطف تأثير طويل الأمد، حيث تسهم العواطف الإيجابية في شعورنا بالرضا وتعزيز علاقاتنا وتحفيزنا لتحقيق أهدافنا. وعلى الجانب الآخر، يمكن أن تؤدي العواطف السلبية المستمرة، مثل القلق أو الاكتئاب، إلى تحديات في حياتنا الشخصية والمهنية. (إيكمان، ٢٠١٧).

من المهم أن ندرك أن المشاعر ليست جيدة أو سيئة في حد ذاتها. إنها محايدة، ويكمن تأثيرها في حياتنا في كيفية إدارتنا لها. هذا هو جوهر إدارة المشاعر بفعالية.

#### ■ أهمية تنظيم المشاعر:

تنظيم المشاعر يشير إلى السيطرة الواعية على مشاعرنا وتأثيرها، ويتضمن ذلك فهم الرسائل التي تحملها المشاعر والتعامل معها بطريقة إيجابية وبناءة. تعد تلك المهارة مهمة لأسباب عدة، منها تحسين الصحة العقلية وتقليل شدة المشاعر السلبية. كما يمكن أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية وزيادة الإنتاجية في العمل أو المدرسة. زيادة على ذلك، يسهم في تحقيق السلام الداخلي والتوازن العاطفي عن طريق إدارة المشاعر بفعالية والشعور بالهدوء والانسجام، بالرغم من التحديات. (روسيا، ٢٠١٦).

من المهم أن نتذكر أن تنظيم المشاعر لا يعني قمعها أو إنكارها. بدلا من ذلك، يتعلق الأمر بالتعامل مع مشاعرنا بطريقة متوازنة وصحية، مما يسمح لنا بالعيش حياة أكثر إرضاءً ورضا.

## المحور الثاني: تحديد المشاعر

يعد تحديد المشاعر بدقة أمرًا بالغ الأهمية لعدة أسباب.

- يسمح لنا بوضع تجاربنا العاطفية في السياق وفهمها بنحو أفضل (ايكمان، ٢٠١٧). عندما نتمكن من تسمية مشاعرنا، يمكننا أن نبدأ في استكشاف سبب شعورنا بتلك الطريقة وفهم الرسائل التي ترسلها مشاعرنا لنا. على سبيل المثال، قد يشير الشعور بالغضب إلى أن أحد احتياجاتنا أو حدودنا قد أُنْهَكَت، في حين أن الشعور بالحزن قد يكون استجابة لفقدان أو خيبة أمل (ماير وفان تيلبورغ، ٢٠١٥).
- يساعد تحديد المشاعر في تنظيم استجاباتنا العاطفية والسلوكية. وجدت الأبحاث التي أجرتها جروفر وآخرون (٢٠١٧) أن التسمية الدقيقة للمشاعر يمكن أن تقلل من شدتها، خاصة تلك المشاعر السلبية القوية. هذا لأن التسمية تساعد على تنشيط القشرة أمام الجبهية، وهي جزء من الدماغ مسؤول عن التفكير المنطقي والتحكم في الدوافع (ليبيرت وآخرون، ٢٠٠٧). وبالتالي، يمكننا أن نتخذ خيارات أكثر وعيًا حول كيفية التعامل مع مشاعرنا والاستجابة لها.
- فضلًا عن ذلك، يعتبر تعبيرنا عن مشاعرنا بدقة مرتبطًا بتحسين التواصل بين الأشخاص. فعندما نستطيع التعبير بجلاء عن مشاعرنا، يمكننا نقل أفكارنا وتجاربنا بنحو أفضل للآخرين. هذا يعزز التفاهم المتبادل والتعاطف في العلاقات، سواء الشخصية أو المهنية. وقد أظهرت الدراسات أن القدرة على تحديد المشاعر بدقة يمكن أن تعزز الذكاء العاطفي، والذي بدوره يرتبط بالنجاح في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك العمل والعلاقات والصحة العقلية.

## التعرف على المشاعر:

قبل التعرف على مشاعرنا، ينبغي أن نتعرف على العلامات الجسدية والعقلية التي تدل على وجود العواطف. تختلف تجارب المشاعر من شخص إلى آخر، ولكن هناك أنماط وأعراض مشتركة. على سبيل المثال، يمكن للشخص أن يشعر بالغضب في

صدره أو ذراعيه، أو بالدفء في وجهه. الحزن قد يترافق مع ثقل في الصدر أو البكاء. القلق يمكن أن يسبب التوتر في الجسم أو تسارع ضربات القلب. للتعرف على مشاعرك، جرب ممارسة التأمل بالتركيز على المشاعر دون حكم. انتبه للأحاسيس الجسدية والعقلية وحاول التعرف على الأعراض التي تصاحب العواطف القوية التي تشعر بها. عن طريق تطوير الوعي الجسدي والعقلي، ستكون قادرًا على اكتشاف مشاعرك بنحوٍ أفضل. (مايرز وديوان، ٢٠١٧).

### تسمية المشاعر:

عندما تصبح أكثر وعيًا بمشاعرك، يصبح من الضروري تسميتها. قد يكون من الصعب على البعض إيجاد الكلمات المناسبة لوصف تجاربهم العاطفية، وذلك بسبب نقص المفردات العاطفية أو تقمص بعض الأشخاص لمشاعرهم. تستطيع استخدام عجلة المشاعر أو الخرائط العاطفية لتعزيز قدرتك على تسمية مشاعرك وفهمها بنحوٍ أفضل.

زيادة على ذلك، يمكنك توسيع مجموعة كلماتك العاطفية عن طريق القراءة، الاستماع إلى الموسيقى، أو مشاهدة الأفلام. انتبه إلى كيفية التعبير الذي يستخدمه الكتاب، الشعراء، الموسيقيون، أو الشخصيات لنقل مشاعرهم. هذا يمكن أن يكون مصدر إلهام لتحسين فهمك لمشاعرك الشخصية. (تومسون وآخرون، ٢٠١٨).

### ممارسة التأمل:

التأمل يمكن أن يساعدك على تحديد مشاعرك وتعلم ملاحظتها بدون الحكم عليها. يمكن أن يتيح لك التأمل تطوير مسافة صحية وتسهيل التعرف على مشاعرك. هناك العديد من تقنيات التأمل مثل التأمل الواعي، حيث تركز على التنفس، وتلاحظ الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها. عوضاً عن ذلك، قبلها بلطف واعترف بها، ثم أعود بلطف إلى التنفس. (كابريال-غارسيا وآخرون، ٢٠١٧).

ممارسة التأمل المنتظم يمكن أن تساعدك على زيادة الوعي الذاتي والتعرف على الأنماط العاطفية. يمكن أن يساعدك أيضًا على تطوير عقلية أكثر تقبلاً لمشاعرك، مما يسهل عملية تحديدها وتسميتها.

### دراسات حالة:

لتوضيح أهمية تحديد المشاعر، دعنا نستكشف بعض دراسات الحالة الواقعية:

#### مثال ١:

تخيل أنك تشعر بالتوتر والقلق في عملك. لديك موعد نهائي مهم يقترب، وتجد صعوبة في التركيز. قد يكون رد فعلك الأول هو إخبار نفسك أن تهدأ أو تجاهل مشاعرك. ومع ذلك، فإن تحديد مشاعرك على أنها قلق يمكن أن يساعدك على فهم سبب شعورك بهذه الطريقة. قد تدرك أنك تشعر بالقلق إزاء جودة عملك أو الخوف من الفشل. عن طريق هذا الفهم، يمكنك بعد ذلك استكشاف استراتيجيات إدارة القلق، مثل تقنيات الاسترخاء أو إعادة الهيكلة المعرفية (سيجل، ٢٠١٩).

#### مثال ٢:

تخيل أنك تشعر بالغضب من شريكك بسبب ما تعتبره عدم احترام لحدودك. إذا لم تحدد مشاعرك، فقد تستجيب بطريقة مفرطة أو مدمرة، مثل الصراخ أو إلقاء اللوم. ومع ذلك، عن طريق التعرف على مشاعرك وتسميتها، يمكنك أن تدرك أن ما تشعر به هو مزيج من الغضب والإحباط. هذا الإدراك يمكن أن يوجهك نحو استجابة أكثر إنتاجية، مثل التواصل السلمي وحل المشكلات (جونسون وفان بليت، ٢٠٢٠).

### ممارسة عملية:

لحسن الحظ، يمكن تعلم تحديد المشاعر، ومثل أي مهارة أخرى، يتطلب الأمر الممارسة. إليك تمرينًا عمليًا يمكن لقراءك تجربته لتعزيز قدرتهم على تحديد المشاعر:

احتفظ بسجل للمشاعر:

خصص دفترًا أو استخدم تطبيقًا على هاتفك لبدء سجل يومي للمشاعر. في نهاية كل يوم، خذ بضع دقائق لتسجيل حدث أو موقف أثار مشاعر قوية خلال اليوم. ثم، حاول تحديد المشاعر التي شعرت بها. استخدم عجلة المشاعر أو الخرائط العاطفية لمساعدتك على العثور على الكلمات الصحيحة. اكتب أيضًا أي أعراض جسدية أو عقلية لاحظتها. عن طريق هذه الممارسة المنتظمة، ستتحسن قدرتك على تحديد المشاعر بمرور الوقت (مايرز وديوان، ٢٠١٧).

على سبيل المثال، قد تكتب "شعرت بالغضب الشديد عندما قطعني زميلي في العمل في أثناء اجتماع اليوم. شعرت بتوتر في ذراعي وكتفائي، وكنت أستطيع سماع صوتي يرتفع. أدركت أنني شعرت بالغضب بسبب عدم احترامه لوقتي وأفكاري."

### المحور الثالث: تقبل المشاعر

التقبل هو عنصر أساسي في إدارة المشاعر بفعالية. يتطلب الأمر منا أن نتبنى موقفًا غير حكمي تجاه مشاعرنا، وأن نتقبل حتى تلك المشاعر غير السارة أو غير المرغوب فيها. قد يبدو تقبل مشاعرنا أمرًا صعبًا، ولاسيما عندما نواجه مشاعر مؤلمة أو مزعجة. ومع ذلك، فإن تعلم تقبل مشاعرنا دون مقاومة يمكن أن يكون خطوة مهمة نحو تحقيق السلام الداخلي والمرونة العاطفية.

### مفهوم التقبل:

من المهم فهم أن التقبل لا يعني الموافقة أو الاستسلام. لا يتعلق الأمر بالرضا عن أي موقف أو سلوك، بل يتعلق بالاعتراف بمشاعرنا والاستجابة لها بطريقة متوازنة وصحية. يوضح روسيا (٢٠١٦) أن التقبل ينطوي على ثلاث مكونات رئيسية:

الوعي: يتطلب التقبل أن نكون على علم بمشاعرنا دون إنكارها أو تجاهلها. يتضمن ذلك ملاحظة الأحاسيس الجسدية والعقلية المرتبطة بمشاعرنا.

الانفتاح: يتضمن التقبل موقفًا منفتحًا وغير حكمي تجاه مشاعرنا. وهذا يعني قبول المشاعر كما هي، دون محاولة تغييرها أو مقاومتها.

الاستجابة المرنة: يتيح لنا التقبل اختيار كيفية الاستجابة لمشاعرنا. بدلا من أن نكون مدفوعين أو متفاعلين مع مشاعرنا، يمكننا أن نختار استجاباتنا بطريقة أكثر وعياً وتناسب السياق.

### فوائد تقبل المشاعر:

هناك العديد من الفوائد المرتبطة بتقبل مشاعرنا ومنها:

يسمح لنا التقبل بالتواصل مع أنفسنا الحقيقية (روسيا، ٢٠١٦). عندما نتقبل مشاعرنا، نعترف بتجاربنا الداخلية، ونعطي أنفسنا الإذن لنشعر بما نشعر به، دون محاولة قمعها أو إنكارها. هذا الاعتراف الذاتي يعزز الأصالة والسلام الداخلي.

يساعدنا تقبل المشاعر على معالجة المعلومات العاطفية بنحو أكثر فعالية (هيل وآخرون، ٢٠١٢). عندما نواجه مشاعر غير سارة، يميل عقولنا أحياناً إلى الانخراط في التفكير الاجتراري أو محاولات قمع المشاعر. ومع ذلك، وجدت الأبحاث أن تقبل المشاعر السلبية يمكن أن يقلل من شدتها، ويحسن قدرتنا على التعامل معها (هيرش وكلياند، ٢٠١٤). هذا لأن التقبل يسهل المعالجة المعرفية والعاطفية، مما يسمح لنا بالتعامل مع مشاعرنا بطريقة أكثر صحة.

زيادة على ذلك، يرتبط تقبل المشاعر بتحسين الصحة العقلية والرفاهية. تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتبنون موقفاً تقبلياً تجاه مشاعرهم يميلون إلى أن يكون لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب، ومستويات أعلى من الرضا عن الحياة (روسيا، ٢٠١٦؛ تيش وآخرون، ٢٠١٨). هذا لأن التقبل يمكن أن يقلل من النضال العقلي والتوتر المرتبط بمقاومة المشاعر أو محاولة قمعها (هيرش وكلياند، ٢٠١٤).

### تحديات في تقبل المشاعر:

على الرغم من فوائده، قد يواجه الكثير من الناس صعوبة في تقبل مشاعر معينة، خاصة تلك التي تعتبر غير مريحة أو مؤلمة. تشمل بعض التحديات الشائعة ما يلي:

الحكم على المشاعر: في بعض الأحيان، نحكم على مشاعرنا على أنها "جيدة" أو "سيئة"، مما يؤدي إلى مقاومة المشاعر غير المرغوب فيها. على سبيل المثال، قد نحكم على الغضب أو الحزن على أنهما غير مرغوب فيهما، وبالتالي نحاول قمعهما. الخوف من المشاعر المكثفة: قد نشعر بالخوف من المشاعر القوية، معتقدين أنها قد تطغى علينا، أو تخرج عن نطاق السيطرة. هذا الخوف يمكن أن يمنعنا من تقبل المشاعر كما هي.

القلق بشأن التداعيات: قد نشعر بالقلق من أن تقبل مشاعرنا قد يعني أننا نستسلم لها، أو نسمح لها بالسيطرة على سلوكنا. قد نخشى أن يؤدي تقبل مشاعرنا السلبية إلى تصرفات ضارة أو غير مرغوب فيها.

الافتقار إلى الوعي العاطفي: في بعض الأحيان، قد نجد صعوبة في تحديد مشاعرنا بدقة، مما يجعل من الصعب تقبلها. قد يكون هذا صحيحًا على نحو خاص للأفراد الذين نشأوا في بيئات لا تشجع على التعبير العاطفي.

التجنب أو الهروب: قد يكون من المغري ينبغي أو الهروب من المشاعر غير السارة عن طريق الهاءات أو مواد أو سلوكيات إدمانية. يمكن أن يمنعنا هذا من مواجهة مشاعرنا وقبولها.

### استراتيجيات لتعزيز التقبل:

لحسن الحظ، يمكن تعلم تقبل المشاعر، وهناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الأفراد على تبني موقف أكثر تقبلاً. إليك بعض الأساليب المدعومة بالأدلة العلمية:

التأمل الواعي: التأمل الواعي هو ممارسة التركيز على اللحظة الحالية دون حكم. عن طريق ممارسة التأمل المنتظم، يمكنك تعلم كيفية ملاحظة مشاعرك والسماح لها بالمرور دون التورط فيها. أظهرت الدراسات أن التأمل الواعي يمكن أن يحسن بنحو

كبير من قدرة الفرد على تقبل المشاعر (هيرش وكلياند، ٢٠١٤؛ هوبر وآخرون، ٢٠١٨).

التعاطف مع الذات: التعاطف مع الذات ينطوي على معاملة أنفسنا بلطف ورحمة، خاصة خلال الأوقات الصعبة. يتضمن ذلك الاعتراف بمشاعرنا، وفهم سبب شعورنا بتلك الطريقة، والاستجابة لأنفسنا بالطريقة التي قد نستجيب بها لصديق جيد (نيف وآخريين، ٢٠١٩). أظهرت الأبحاث أن التعاطف مع الذات يمكن أن يعزز التقبل العاطفي، ويحسن الصحة العقلية (جيروم، ٢٠١٥).

إعادة الهيكلة المعرفية: تتضمن إعادة الهيكلة المعرفية تحدي الأفكار أو المعتقدات السلبية حول مشاعرنا. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالغضب، فقد تميل إلى لوم نفسك أو التفكير في أن غضبك غير مبرر. عن طريق إعادة الهيكلة المعرفية، يمكنك استبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر توازناً وتقبلاً، مثل "من الطبيعي أن أشعر بالغضب أحياناً، وسأتعامل مع هذا الشعور بصورة صحية".

العلاج السلوكي الجدلي (DEBT): العلاج السلوكي الجدلي هو شكل من أشكال العلاج الذي يركز على تعزيز المهارات العاطفية. يتضمن مكون أساسي يسمى "التقبل الراديكالي"، والذي يشجع الأفراد على تقبل مشاعرهم دون حكم (لينيهان، ٢٠١٥). يتضمن العلاج السلوكي الجدلي أيضاً استراتيجيات عملية لتنظيم المشاعر، مثل تقنيات الاسترخاء والمهارات بين الأشخاص.

العلاج بالقبول والالتزام (ACT): العلاج بالقبول والالتزام هو نهج علاجي يركز على تقبل المشاعر غير المرغوب فيها بدلاً من محاولة قمعها أو تجنبها. يشجع ACT الأفراد على ملاحظة أفكارهم ومشاعرهم دون التورط فيها، وتعليمهم كيفية "الانفصال" عن تجاربهم العاطفية (هايز، ٢٠١٦).

ممارسة التأمل:

التأمل هو أداة لتعزيز تقبل المشاعر. عن طريق التأمل، يمكنك ممارسة ملاحظة مشاعرك دون الحكم عليها أو محاولة تغييرها. إليك تمريناً تأملياً بسيطاً يمكن لقراءتك تجربته:

التأمل في المشاعر:

اختر مكاناً هادئاً ومريحاً للجلوس. أغلق عينيك وخذ بضع لحظات للتركيز على تنفسك.

لاحظ أي مشاعر تظهر في وعيك. قد يكون شعوراً بالهدوء، أو التوتر، أو السعادة، أو الحزن، أو أي شيء آخر.

اعترف بالمشاعر دون الحكم عليها. لاحظ الأحاسيس الجسدية والعقلية المرتبطة بالمشاعر.

تخيل أن مشاعرك هي مثل السحاب الذي يطفو في السماء. شاهدها وهي تأتي وتذهب دون التمسك بها أو محاولة إبعادها.

ركز انتباهك على التنفس مجدداً، واسمح لمشاعرك بالمرور دون مقاومة.

مع مرور الوقت، افتح عينيك ببطء وعُد إلى محيطك، ولاحظ أي شعور بالهدوء أو الوضوح.

عن طريق ممارسة هذا التأمل بانتظام، يمكنك تدريب عقلك على تبني موقف أكثر تقبلاً تجاه مشاعرك.

دراسات حالة:

لتوضيح فوائد تقبل المشاعر، دعنا نستكشف بعض الأمثلة الواقعية:

مثال ١:

تخيل أنك تشعر بالقلق بشأن مقابلة عمل قادمة. قد يكون رد فعلك الطبيعي هو الحكم على قلقك ومحاولة قمعه. ومع ذلك، عن طريق تبني موقف تقبلي، يمكنك الاعتراف

بمشاعرك والسماح لها بالوجود دون نضال. قد تدرك أن القلق هو استجابة طبيعية للمواقف الجديدة وغير المألوفة. عن طريق تقبل قلقك، يمكنك بعد ذلك اختيار استجابة أكثر إنتاجية، مثل ممارسة تقنيات الاسترخاء أو التحضير للمقابلة.

مثال ٢:

تخيل أنك تشعر بالحزن العميق بعد فقدان شخص عزيز. قد يكون من المغري قمع مشاعرك أو محاولة صرف انتباهك عنها. ومع ذلك، عن طريق تقبل حزنك، يمكنك منح نفسك الإذن لمعالجة خسارتك. قد تدرك أن الحزن هو جزء طبيعي من عملية الحزن، وأن السماح لنفسك بالشعور به يمكن أن يؤدي في نهاية الأمر إلى الشفاء والقبول.

**ممارسة عملية:**

لتعزيز التقبل، يمكن لقرائك تجربة التمارين التالية:

كتابة المشاعر:

خصص وقتاً للكتابة عن مشاعرك، خاصة تلك التي تجدها صعبة أو غير مريحة. اكتب عن الأحاسيس الجسدية والعقلية التي تصاحب هذه المشاعر. ثم، اكتب عن سبب صعوبة تقبل هذه المشاعر. هل تحكم عليها؟ هل تخاف من شدتها؟ بعد ذلك، حاول أن تكتب عن المشاعر أنفسهم بأسلوب أكثر تقبلاً. اعترف بها دون حكم، واعترف بحقك في الشعور بهذه الطريقة (روسيا، ٢٠١٦).

على سبيل المثال، قد تكتب "أشعر بالغضب الشديد من صديقي؛ بسبب إلغاء خططنا في اللحظة الأخيرة. أشعر بالتوتر في كتفي، وأجد صعوبة في التركيز. أنا أحكم على غضبي على أنه غير منطقي، لكنني أدرك الآن أنني بحاجة إلى تقبل مشاعري دون لوم نفسي. من الطبيعي أن أشعر بالإحباط في هذا الموقف."

**ممارسة التعاطف مع الذات:**

عندما تواجه مشاعر صعبة، حاول ممارسة التعاطف مع الذات. اعترف بمشاعرك، وفهم سبب شعورك بهذه الطريقة، ثم استجب لنفسك بلطف ورحمة. قد يشمل ذلك التحدث إلى نفسك كما تفعل مع صديقك المقرب (جيروم، ٢٠١٥).

على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالحزن، فقد تقول لنفسك "أنا أشعر بالحزن العميق، وهو أمر مفهوم تمامًا؛ نظرًا للموقف الذي أمر به. من الطبيعي أن أشعر بهذه الطريقة، وسأكون لطيفًا مع نفسي في أثناء معالجة هذه المشاعر."

#### المحور الرابع: تنظيم المشاعر

تنظيم المشاعر هو جانب أساسي في إدارة مشاعرنا بفعالية. في حين أن تحديد المشاعر وتقبلها هما الخطوتان الأوليان المهمتان، فإن تنظيم المشاعر ينطوي على اتخاذ إجراءات واعية لضبط شدتها وتأثيرها في أفكارنا وسلوكياتنا. يتطلب تنظيم المشاعر مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا على التعامل مع مشاعرنا، خاصة تلك المشاعر أو غير السارة، بصورة صحية وبناءة.

#### أهمية تنظيم المشاعر:

هناك العديد من الأسباب التي تجعل تنظيم المشاعر مهارة مهمة في حياتنا اليومية. أولاً، يمكن أن يساعدنا على تقليل شدة المشاعر السلبية وتعزيز المرونة العاطفية (جروفر وآخرون، ٢٠١٨). عندما نواجه مشاعر، مثل الغضب أو القلق أو الحزن، يمكن لاستراتيجيات التنظيم أن تساعد على تهدئة عقولنا وأجسامنا، مما يسهل علينا التعامل مع هذه المشاعر بطريقة أكثر فعالية.

ثانياً، يرتبط تنظيم المشاعر بتحسين صحتنا العقلية ورفاهيتنا العامة. وجدت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بمهارات تنظيم المشاعر الفعالة هم أقل عرضة للقلق والاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى هذا لأن تنظيم المشاعر يمكن أن يمنع المشاعر السلبية من التفاقم أو التسبب في ضائقة عاطفية شديدة.

زيادة على ذلك، يمكن أن يساعد تنظيم المشاعر في تحسين علاقاتنا ومهاراتنا الاجتماعية. عندما نتمكن من تنظيم مشاعرنا، يمكننا التواصل والتعبير عن أنفسنا بطريقة أكثر وضوحًا (جونسون وآخرون، ٢٠١٨). هذا يمكن أن يعزز الفهم المتبادل والتعاطف في تفاعلاتنا مع الآخرين. علاوة على ذلك، يمكن أن يساعد تنظيم المشاعر الأفراد على تحقيق أهدافهم ومواجهة التحديات. عندما نواجه مشاعر غير مريحة أو مثبطة للعزيمة، يمكن لاستراتيجيات التنظيم أن تساعدنا على البقاء متحمسين ومركّزين، مما يعزز إنتاجيتنا وقدرتنا على التحمل (سوانسون وفورسيث، ٢٠١٦).

### استراتيجيات تنظيم المشاعر:

هناك مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا على تنظيم مشاعرنا. يمكن تصنيف هذه الاستراتيجيات إلى فئتين رئيسيتين: استراتيجيات داخلية واستراتيجيات خارجية. تتضمن الاستراتيجيات الداخلية العمليات العقلية أو المعرفية التي يمكننا استخدامها لتعديل استجاباتنا العاطفية. من ناحية أخرى، تتضمن الاستراتيجيات الخارجية أفعالاً جسدية أو سلوكية يمكن أن تؤثر في حالتنا العاطفية. فيما يلي بعض الاستراتيجيات الشائعة في كل فئة:

### الاستراتيجيات الداخلية:

إعادة التقييم المعرفي: يتضمن ذلك تغيير تفسيرنا أو منظورنا للموقف الذي نعيشه. على سبيل المثال، بدلا من التركيز على الجوانب السلبية، يمكننا البحث عن الجوانب الإيجابية أو الدروس المستفادة (جونسون وآخرون، ٢٠١٨).

التصور: ينطوي هذا على تصور المشاهد أو التجارب المريحة أو المهدئة. يمكن أن يساعد على تحويل انتباهنا عن المشاعر السلبية وتعزيز مشاعر أكثر إيجابية (جروفر وآخرون، ٢٠١٨).

التأمل الواعي: كما ناقشنا سابقًا، يمكن للتأمل الواعي أن يساعدنا على ملاحظة مشاعرنا دون التورط فيها. يمكن أن يؤدي هذا إلى زيادة الوعي والقبول، مما يسهل تنظيم المشاعر (هوبير وآخرون، ٢٠١٤).

التنفس العميق: التركيز على التنفس البطيء والعميق يمكن أن يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتخفيف شدة المشاعر.

إعادة التفسير العاطفي: تتضمن هذه الاستراتيجية إعادة تسمية مشاعرنا أو إعادة تفسيرها. على سبيل المثال، بدلا من اعتبار الغضب على أنه "مخيف" أو "مدمر"، يمكننا أن نراه كإشارة إلى أن شيئًا ما بحاجة إلى التغيير (جروفر وآخرون، ٢٠١٨).

الاستراتيجيات الخارجية:

النشاط البدني: ممارسة الرياضة أو المشاركة في أي نشاط بدني يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على حالتنا العاطفية. يمكن أن يساعد النشاط البدني في إطلاق الإندورفين، وتحسين المزاج، وتوفير منفذ للمشاعر المكثفة.

التعبير الفني: يمكن أن يكون التعبير عن مشاعرنا عن طريق الفن أو الموسيقى أو الكتابة وسيلة لتنظيمها. يمكن أن يساعدنا ذلك في معالجة تجاربنا العاطفية وإيجاد معنى أو إطلاق سراح (جونسون وآخرون، ٢٠١٨).

التواصل الاجتماعي: مشاركة مشاعرنا مع الآخرين الموثوق بهم يمكن أن يساعد على تنظيم مشاعرنا. يمكن أن يوفر الدعم الاجتماعي وجهة نظر مختلفة، ويساعدنا على معالجة مشاعرنا بصورة صحية.

تقنيات الاسترخاء: يمكن لتقنيات مثل اليوجا أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أن تساعد على تهدئة أجسامنا وعقولنا. يمكن أن تؤدي هذه الممارسات إلى استجابة استرخاء، مما يخفف حدة المشاعر السلبية (هوبير وآخرون، ٢٠١٤).

تغيير البيئة: في بعض الأحيان، قد يكون تغيير بيئتنا مفيدًا لتنظيم مشاعرنا. قد يتضمن ذلك أخذ استراحة من موقف مرهق، أو قضاء بعض الوقت في الطبيعة، أو الانخراط في نشاط ممتع يصرف انتباهنا عن المشاعر غير السارة (جروفر وآخرون، ٢٠١٨). من المهم ملاحظة أن فعالية استراتيجيات تنظيم المشاعر قد تختلف من شخص لآخر. ما قد يعمل بنحو جيد لشخص ما قد لا يكون بالفعالية نفسها لشخص آخر. لذلك، من المهم تجربة استراتيجيات مختلفة واكتشاف تلك التي تناسبك بنحو أفضل.

ممارسة التأمل:

التأمل هو أداة لتنظيم المشاعر. عن طريق التأمل، يمكننا تهدئة عقولنا، وتحسين الوضوح العقلي، وتطوير الوعي بمشاعرنا. إليك تمرينًا تأمليًا يمكن لقراءك تجربته لتنظيم مشاعرهم:

التأمل في التنفس:

اختر مكانًا هادئًا ومريحًا للجلوس. أغلق عينيك وركز انتباهك على تنفسك. لاحظ الهواء الذي يدخل ويخرج من أنفك، أو ارتفاع وصعود صدرك. عندما تلاحظ أن عقلك يتجول (وهو أمر طبيعي)، عد انتباهك بلطف إلى تنفسك. استمر في التركيز على تنفسك، واسمح لمشاعرك بالمرور دون التورط فيها أو الحكم عليها.

إذا لاحظت أي مشاعر مكثفة، اعترف بها ببساطة، ولاحظ كيف تتغير مع كل نفس. مع مرور الوقت، افتح عينيك ببطء وعود إلى محيطك، ولاحظ أي شعور بالهدوء أو الاسترخاء.

عن طريق ممارسة هذا التأمل بانتظام، يمكنك تدريب عقلك على تنظيم مشاعرك وتحقيق حالة أكبر من التوازن العاطفي.

دراسات حالة:

لتوضيح أهمية تنظيم المشاعر، دعنا نستكشف بعض الأمثلة الواقعية:

مثال ١:

تخيل أنك تشعر بالغضب الشديد بسبب موقف في العمل. بدلا من التفاعل بطريقة مدمرة، يمكنك استخدام استراتيجيات تنظيم المشاعر. قد يتضمن ذلك إعادة تقييم الموقف والبحث عن جوانب إيجابية، أو ممارسة التنفس العميق لتهدئة عقلك وجسمك، أو التحدث مع صديق تثق به لفهم وجهة نظر مختلفة. عن طريق تنظيم غضبك، يمكنك الاستجابة للموقف بطريقة أكثر إنتاجية.

مثال ٢:

تخيل أنك تشعر بالقلق الشديد قبل تقديم عرض مهم. يمكن لاستراتيجيات تنظيم المشاعر أن تساعدك على تهدئة عقلك وتعزيز ثقتك. قد يتضمن ذلك ممارسة التأمل الواعي لتعزيز الوضوح العقلي، أو الانخراط في نشاط بدني لتخفيف التوتر، أو استخدام تقنيات الاسترخاء مثل اليوجا أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. عن طريق تنظيم قلقك، يمكنك تحسين تركيزك وأدائك.

ممارسة عملية:

لتعزيز مهارات تنظيم المشاعر، يمكن لقراءك تجربة التمارين التالية:

تجربة استراتيجيات مختلفة:

اختر مشاعر معينة، مثل الغضب أو الحزن أو القلق، والتي تجدها صعبة في بعض الأحيان.

جرب استراتيجيات تنظيم المشاعر المختلفة، مثل إعادة التقييم المعرفي أو التصور أو النشاط البدني.

لاحظ كيف تؤثر كل استراتيجية على شدة مشاعرك وقدرتك على التعامل معها.

اكتشف أي الاستراتيجيات تعمل بنحو أفضل بالنسبة لك في مواقف مختلفة.

عن طريق هذه الممارسة، يمكنك تطوير "صندوق أدوات" من الاستراتيجيات التي يمكنك اللجوء إليها عند الحاجة إلى تنظيم مشاعرك.

### المحور الخامس: التعامل مع المشاعر الشديدة

في بعض الأحيان، قد نواجه مشاعر شديدة أو ساحقة يمكن أن تغطي علينا. يمكن أن تكون هذه المشاعر، مثل نوبات الغضب أو القلق أو الحزن العميق، صعبة الإدارة ويمكن أن تؤثر سلبيًا على حياتنا ورفاهيتنا. يتطلب التعامل مع هذه المشاعر الشديدة مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا على تهدئة عقولنا، وتنظيم استجاباتنا، وإيجاد طرائق صحية للتعبير عن أنفسنا.

### طبيعة المشاعر الشديدة:

يمكن تعريف المشاعر الشديدة أو المكثفة على أنها استجابات عاطفية بنحو غير عادي لموقف أو حدث معين (مايرز وديوان، ٢٠١٧). قد تختلف هذه المشاعر في طبيعتها وشدتها، ولكنها تتشارك في القدرة على السيطرة على تفكيرنا وسلوكنا. يمكن أن تتراوح المشاعر الشديدة من الغضب الشديد أو الإحباط إلى نوبات القلق، أو نوبات الذعر، أو الحزن العميق، أو اليأس. في بعض الأحيان، قد يشعر الأفراد بمزيج من المشاعر الشديدة، مثل القلق والغضب أو الحزن والخوف.

قد تنشأ المشاعر الشديدة من مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك التجارب الصادمة أو الضغوطات الشديدة أو الصعوبات في العلاقات أو المشكلات الصحية العقلية الكامنة (مايرز وديوان، ٢٠١٧). يمكن أن يكون لهذه المشاعر تأثير كبير على حياتنا، مما يؤثر في تفكيرنا وسلوكنا وعلاقاتنا وصحتنا الجسدية. وبالتالي، من المهم تطوير استراتيجيات للتعامل معها بفعالية.

### آثار المشاعر الشديدة:

يمكن أن يكون للمشاعر الشديدة مجموعة متنوعة من الآثار على حياتنا.

تؤثر في تفكيرنا، مما يؤدي إلى أفكار متطرفة أو غير منطقية أو اجترار الأفكار السلبية على سبيل المثال، قد يؤدي الشعور بالغضب الشديد إلى أفكار عدوانية أو رغبة في الانتقام. وبالمثل، يمكن أن يؤدي القلق الشديد إلى أفكار مفرطة حول التهديدات المحتملة أو الكوارث.

للمشاعر الشديدة تأثير كبير على أجسامنا. قد يصاحب هذه المشاعر أعراض جسدية، مثل زيادة معدل ضربات القلب وضيق التنفس وتوتر العضلات (مايرز وديوان، ٢٠١٧). في الحالات الشديدة، قد يعاني الأفراد من نوبات ذعر أو هجمات فزع، والتي يمكن أن تكون مخيفة ومرهقة للغاية. زيادة على ذلك، يمكن أن تؤثر المشاعر الشديدة على سلوكنا. قد نجد أنفسنا نتفاعل بطريقة مفرطة أو مدمرة، مثل الصراخ أو إلقاء الأشياء أو الانخراط في سلوكيات ضارة بالنفس (جروفر وآخرون، ٢٠١٨).

زيادة على ذلك، يمكن أن يكون للمشاعر الشديدة تأثير طويل الأمد على صحتنا العقلية ورفاهيتنا. قد يؤدي التعرض المتكرر للمشاعر الشديدة إلى زيادة خطر الإصابة باضطرابات المزاج أو القلق أو حتى الاكتئاب الشديد يمكن أن تؤثر هذه المشاعر أيضاً على علاقاتنا، مما يؤدي إلى سوء التواصل أو الصراع أو الانسحاب العاطفي.

### استراتيجيات التعامل مع المشاعر الشديدة:

هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا على التعامل مع المشاعر الشديدة. من المهم ملاحظة أن هذه الاستراتيجيات تهدف إلى مساعدتنا على إدارة مشاعرنا وتنظيمها، بدلاً من قمعها أو إنكارها. فيما يلي بعض الأساليب المدعومة بالأدلة العلمية:

تقنيات التنفس: يمكن أن يكون التركيز على التنفس طريقة لتهدئة الجهاز العصبي وتخفيف شدة المشاعر الشديدة (هوبير وآخرون، ٢٠١٤). جرب التنفس البطيء والعميق، أو حاول تقنية التنفس ٤-٧-٨ (شهيق لأربع ثوان، حبس النفس لسبع ثوان، الزفير لثمانى ثوان).

التأمل الواعي: التأمل الواعي، كما ناقشنا سابقاً، يمكن أن يكون أداة لمواجهة المشاعر الشديدة. عن طريق التأمل، يمكننا ملاحظة مشاعرنا دون التورط فيها، مما يسهل علينا التعامل معها (هوبير وآخرون، ٢٠١٤).

التصور الموجه: ينطوي هذا على تصور مكان أو تجربة مريحة أو مهدئة. على سبيل المثال، تخيل نفسك في مكان هادئ وجميل، مثل شاطئ منعزل أو غابة سلمية. ركز على تفاصيل المشهد، بما في ذلك الأصوات والروائح والأحاسيس الجسدية (جروفر وآخرون، ٢٠١٨).

النشاط البدني: يمكن أن يكون النشاط البدني طريقة فعالة لتحويل الطاقة العاطفية وتنظيم المشاعر الشديدة. جرب المشي السريع أو الركض أو ممارسة التمارين الرياضية أو حتى مجرد المشي في مكانك.

التواصل الاجتماعي: مشاركة مشاعرك مع شخص تثق به يمكن أن يساعد على تخفيف شدة المشاعر الشديدة. اختر شخصاً داعماً يمكنه الاستماع دون حكم وتقديم وجهة نظر مختلفة.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يمكن أن يكون العلاج السلوكي المعرفي مفيداً للغاية في التعامل مع المشاعر الشديدة. يمكن أن يساعدك المعالج على تحديد الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تساهم في شدة مشاعرك وتعلم استراتيجيات أكثر صحة للتعامل معها (جروفر وآخرون، ٢٠١٨).

العلاج بالتعرض: في بعض الحالات، قد يكون التعرض التدريجي للمحفزات أو المواقف التي تثير مشاعر شديدة مفيداً. تحت إشراف المعالج، يمكنك مواجهة مخاوفك أو مخاوفك بصورة آمنة ومحكومة، مما يساعدك على تقليل استجابتك العاطفية بمرور الوقت (مايرز وديوان، ٢٠١٧).

من المهم تجربة استراتيجيات مختلفة واكتشاف تلك التي تعمل بنحوٍ أفضل بالنسبة لك. قد يكون من المفيد أيضًا دمج عدة استراتيجيات للحصول على أقصى قدر من الفعالية. (هوبير وآخرون، ٢٠١٤).

### المحور السادس: إدارة مشاعر الآخرين

تؤثر مشاعرنا ليس فقط على حياتنا، ولكن أيضًا على الأشخاص من حولنا. وبالمثل، فإن مشاعر الآخرين يمكن أن تؤثر في حالتنا العاطفية وتفاعلاتنا معهم. يتطلب إدارة مشاعرنا بنحوٍ فعال أن نكون على دراية بمشاعر الآخرين وقادرين على الاستجابة لها بتعاطف وفعالية.

### ديناميكيات المشاعر في العلاقات:

في أي علاقة، سواء كانت شخصية أو مهنية، هناك تبادل مستمر للمشاعر. يمكن أن تؤثر مشاعرنا على الآخرين، ويمكن لمشاعرهم أن تؤثر فينا (بار-تال وآخرون، ٢٠٠٧). هذه الديناميكية العاطفية هي جانب أساسي من التفاعل البشري. وفقًا لبار-تال وآخرون (٢٠٠٧)، يمكن أن تعمل المشاعر كشكل من أشكال التواصل، ونقل المعلومات حول تجاربنا وتفضيلاتنا وحدودنا.

يمكن أن تؤثر مشاعر الآخرين على حالتنا العاطفية. على سبيل المثال، قد نشعر بالفرح عندما نرى شخصًا سعيدًا، أو نشعر بالحزن عندما نرى شخصًا حزينًا. هذا التعاطف العاطفي هو جانب أساسي من طبيعتنا الاجتماعية (ريثيتش وآخرون، ٢٠١٩). زيادة على ذلك، يمكن أن تؤثر مشاعر الآخرين على سلوكنا. قد نجد أنفسنا نتجاوب مع مشاعرهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية. على سبيل المثال، قد يؤدي الشعور بالغضب من شخص ما إلى استجابة غاضبة من جانبنا، أو قد يؤدي حزن شخص ما إلى جعلنا نشعر بالحزن أيضًا.

من المهم أن ندرك أن مشاعر الآخرين يمكن أن تؤثر فينا بنحوٍ مختلف اعتمادًا على طبيعة علاقتنا بهم. يميل الأفراد إلى أن يكونوا أكثر حساسية تجاه المشاعر التي يعبر

عنها الأشخاص المقربون منهم، مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين (ريبيتش وآخرون، ٢٠١٩). زيادة على ذلك، قد يتفاعل بنحو مختلف مع مشاعر الأشخاص الذين نعتبرهم مهمين أو مؤثرين في حياتنا.

### مهارات التعاطف والتواصل:

لتعزيز إدارتنا لمشاعر الآخرين، من المهم تطوير مهارات التعاطف والتواصل الفعال. التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم. إنه ينطوي على الوعي بمشاعر الآخرين والقدرة على الاستجابة لهم بطريقة داعمة. يمكن أن يساعد التعاطف في تعزيز العلاقات، وتحسين التواصل، وتعزيز التعاون (بار-تال وآخرون، ٢٠٠٧).

يمكن تعزيز التعاطف عن طريق ممارسة الوعي العاطفي، ومحاولة فهم وجهة نظر الآخرين، وتطوير الاستماع النشط. عندما نتواصل مع الآخرين، من المهم مراقبة إشاراتهم اللفظية وغير اللفظية. قد تتضمن الإشارات غير اللفظية تعابير الوجه ولغة الجسد ونبرة الصوت (بار-تالياً وآخرون، ٢٠٠٧). عن طريق الانتباه إلى هذه الإشارات، يمكننا أن نستشعر مشاعر الآخرين بنحو أفضل.

عندما نتواصل مع شخص ما، من المهم أن نعبر عن تعاطفنا. يمكن أن يشمل ذلك الانفتاح على مشاعرهم، وتأكيد فهمهم، وتقديم الدعم أو المساعدة إذا لزم الأمر. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول "أستطيع أن أرى أنك تشعر بالتوتر بشأن هذا المشروع. أنا هنا إذا كنت تريد التحدث عنه." هذا النوع من التواصل التعاطفي يمكن أن يعزز الروابط والثقة بالعلاقات (ريبيتش وآخرون، ٢٠١٩).

### إدارة التفاعلات العاطفية الصعبة:

في بعض الأحيان، قد نواجه تفاعلات عاطفية صعبة مع الآخرين. قد ينطوي ذلك على التعامل مع شخص غاضب أو حزين أو قلق. في هذه المواقف، من المهم الحفاظ على الهدوء والتعاطف. إليك بعض الاستراتيجيات للتعامل مع هذه المواقف:

البقاء هادئ: عندما يواجهك شخص ما بمشاعر، حاول أن تظل هادئًا ومتحكمًا. يمكن أن يساعدك التنفس البطيء والعميق في الحفاظ على هدوئك (سوان سون وفورسيث، ٢٠١٦).

الاستماع النشط: أعط الشخص الآخر فرصة للتعبير عن مشاعره. استخدم مهارات الاستماع النشط، مثل الحفاظ على التواصل البصري، والإيماء، وطرح الأسئلة التوضيحية (ريثيتش وآخرون، ٢٠١٩).

التعاطف والتعاطف: حاول أن تضع نفسك في مكان الشخص الآخر وفهم سبب شعوره بتلك الطريقة. يمكن أن يساعدك ذلك على الاستجابة بتعاطف وتعاطف (بار-تال وآخرون، ٢٠٠٧).

وضع الحدود: في حين أن التعاطف مهم، من المهم أيضًا الحفاظ على حدود صحية. إذا أصبح التفاعل مكثفًا أو مسيئًا، فمن المقبول وضع حدود والابتعاد عن الموقف (سوان سون وفورسي، ٢٠١٦).

تقديم المساعدة: إذا كان الشخص الآخر يكافح من أجل التعامل مع مشاعره، ففكر في تقديم المساعدة أو الدعم العملي. قد يتضمن ذلك تقديم حلول للمشكلات أو توجيه الشخص إلى موارد أو مساعدة مهنية (ريثيتش وآخرون، ٢٠١٩).

رعاية الذات: يمكن أن تكون التفاعلات العاطفية الصعبة مرهقة لكلا الطرفين. بعد التفاعل، خذ وقتًا لرعاية نفسك. قد يتضمن ذلك ممارسة تقنيات الاسترخاء، أو التحدث إلى شخص تثق به، أو الانخراط في أنشطة ممتعة أو مهدئة (سوان سون وفورسيث، ٢٠١٦).

من المهم أن نتذكر أن إدارة مشاعر الآخرين لا تعني أننا مسؤولون عن إصلاحها أو حل مشكلاتهم. بدلا من ذلك، يتعلق الأمر بالتعاطف والاستجابة بطرائق داعمة وصحية.

**المحور السابع: تطبيق إدارة المشاعر في حياتنا اليومية**

تؤدي المشاعر دورًا مهمًا في صحتنا ورضانا عن علاقاتنا. عن طريق تطبيق مبادئ إدارة المشاعر، يمكننا تعزيز جودة علاقاتنا.

### بعض النصائح لتطبيق إدارة المشاعر في سياق العلاقات:

التواصل التعاطف: استخدم مهارات التواصل التعاطف التي ناقشناها سابقًا. أعرب عن فهمك لمشاعر شريكك أو صديقك، وقدم الدعم والتعاطف.

حل النزاعات السلمي: عندما تنشأ النزاعات أو الخلافات، استخدم استراتيجيات إدارة الغضب والتواصل الفعال لحلها سلميًا. ركز على الاستماع النشط، وتأكد فهمك، والعمل معًا لإيجاد حلول.

احترام الحدود: اعترف بحدود الآخرين العاطفية واحترمها. إذا كان شخص ما غير مستعد للانفتاح عاطفيًا، فاحترم ذلك ولا تضغط عليه. وبالمثل، أعبر عن حدودك العاطفية بجلاء.

تعزيز الإيجابية: ابحث عن طرائق لتعزيز المشاعر الإيجابية في علاقاتك. شارك الأنشطة الممتعة، وأعبر عن الامتنان، واحتفل بالإنجازات واللحظات السعيدة.

إدارة التوقعات: ناقش التوقعات العاطفية مع شريكك أو أصدقائك. شارك أفكارك ومشاعرك حول كيفية تعبيرك عن مشاعرك وتلقيها.

رعاية العلاقة: خصص وقتًا منتظمًا لجودة الوقت معًا. خطط لأنشطة ممتعة أو مجردة من الإجهاد، حيث يمكنك التواصل والاستمتاع بصحبة بعضكم البعض.

### إدارة المشاعر في العمل:

يمكن أن يكون مكان العمل بيئة مليئة بالمشاعر المتنوعة. عن طريق إدارة مشاعرنا بفعالية، يمكننا تحسين إنتاجيتنا ورضانا الوظيفي. إليك بعض النصائح لتطبيق إدارة المشاعر في سياق العمل:

إدارة الإجهاد: استخدم تقنيات إدارة الإجهاد، مثل تقنيات التنفس أو التأمل أو ممارسة التمارين الرياضية، للتعامل مع الضغوطات في العمل.

التواصل الفعال: استخدم مهارات التواصل الفعال، خاصة عند التعامل مع الزملاء أو العملاء. عبر عن أفكارك ومشاعرك بجلء، واستمع بفعالية إلى وجهات نظر الآخرين.

إدارة الغضب: في المواقف الصعبة، استخدم استراتيجيات إدارة الغضب لمنع الاستجابات المدمرة. خذ استراحة إذا لزم الأمر، وركز على الاستجابة بطريقة هادئة وبناءة.

تعزيز بيئة العمل الإيجابية: ساهم في خلق بيئة عمل إيجابية. اعترف بإنجازات زملائك، وعبر عن الامتنان، وشجع التعاون بدلاً من المنافسة.

إدارة النزاعات: عندما تنشأ النزاعات في العمل، استخدم مهارات حل النزاعات السلمي. ركز على حل المشكلات بدلاً من إلقاء اللوم، وابتحث عن حلول مربحة للجانبين.

رعاية الذات في العمل: خصص وقتاً لرعاية الذات في أثناء العمل. خذ استراحات منتظمة، ومارس تقنيات الاسترخاء، وأنشئ حدوداً صحية بين العمل وحياتك الشخصية.

### إدارة المشاعر من أجل الصحة الجسدية:

ترتبط صحتنا العقلية ارتباطاً وثيقاً بصحتنا الجسدية. يمكن أن يكون لإدارة مشاعرنا تأثير إيجابي على رفايتنا الجسدية العامة. إليك بعض النصائح لتطبيق إدارة المشاعر من أجل تعزيز صحتنا الجسدية:

ممارسة التمارين الرياضية: استخدم النشاط البدني كأداة لتنظيم المشاعر وتحسين صحتك الجسدية. جرب أنشطة مختلفة لمعرفة ما يناسبك، مثل المشي أو اليوجا أو السباحة.

عادات النوم الصحية: راقب تأثير مشاعرك على أنماط نومك. جرب تقنيات الاسترخاء قبل النوم، مثل التأمل أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

التغذية السليمة: لاحظ كيف تؤثر مشاعرك على عاداتك الغذائية. عندما تشعر بالتوتر أو القلق، تجنب اللجوء إلى الأكل العاطفي. بدلا من ذلك، اختر الأطعمة المغذية التي تعزز طاقتك ورفاهيتك.

الوعي الجسدي: ركز على الوعي الجسدي عن طريق ممارسة اليوجا أو التاي تشي أو أشكال الحركة الأخرى. لاحظ كيف تؤثر مشاعرك على جسمك، واستمع إلى إشاراتك.

الرعاية الذاتية: خصص وقتاً للرعاية الذاتية المنتظمة. قد يشمل ذلك ممارسة هواياتك، أو الحصول على تدليك، أو قضاء الوقت في الطبيعة، أو القيام بأي نشاط يساعدك على الاسترخاء وإعادة شحن طاقتك.

طلب الدعم: إذا كنت تكافح من أجل التعامل مع مشاعرك، فلا تتردد في طلب الدعم. تحدث إلى أصدقائك أو عائلتك الموثوق بهم، أو فكر في التحدث إلى أخصائي صحة عقلية.

### الحفاظ على السلام الداخلي:

يمكن وصف السلام الداخلي بأنه حالة من الهدوء والتوازن الداخلي، حيث تسود المشاعر الإيجابية على السلبية إنه شعور بالانسجام والقبول تجاه أنفسنا، وحياتنا، ومحيطنا. وفقاً لروسين يتضمن السلام الداخلي الوعي بمشاعرنا وقبولها، والتعاطف مع أنفسنا ومع الآخرين، والقدرة على الاستجابة للتحديات بطريقة هادئة ومتوازنة.

يختلف السلام الداخلي عن السعادة في أن السعادة قد تكون عاطفة عابرة أو استجابة لحدث معين. السلام الداخلي هو حالة أكثر ثباتاً وشمولية، حيث نشعر بالرضا والهدوء المستمرين (هيرش وكلياند، ٢٠١٤). إنه شعور بالاتصال العميق بأنفسنا، والذي يمكن أن يوفر لنا التوجيه والقوة خلال الأوقات الصعبة.

## فوائد السلام الداخلي:

هناك العديد من الفوائد المرتبطة بتحقيق السلام الداخلي.

يؤدي السلام الداخلي إلى تحسين صحتنا العقلية ورفاهيتنا العامة. وجدت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بالسلام الداخلي هم أقل عرضة للقلق والاكتئاب، ولديهم مستويات أعلى من الرضا عن الحياة (هيرش وكلياند، ٢٠١٤؛ تيش وآخرون، ٢٠١٨). هذا لأن السلام الداخلي يمكن أن يخفف التوتر والصراع الداخلي، مما يعزز صحتنا العقلية.

يحسن السلام الداخلي علاقتنا مع الآخرين. عندما نشعر بالسلام الداخلي، نميل إلى أن نكون أكثر تعاطفًا وصبرًا وتفهمًا (روسيا، ٢٠١٦). يمكن أن يؤدي ذلك إلى تعزيز التواصل والتعاون في علاقاتنا، مما يجعلها أكثر إرضاءً واستقرارًا. زيادة على ذلك، يمكن أن يساعد السلام الداخلي في تحسين قدرتنا على التعامل مع الصراعات والخلافات. عن طريق البقاء هادئين ومتزنين داخليًا، يمكننا إدارة النزاعات بطريقة أكثر فعالية وبناءة (هيرش وكلياند، ٢٠١٤).

زيادة على ذلك، يرتبط السلام الداخلي بتحسين صحتنا الجسدية. وجدت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بالسلام الداخلي يميلون إلى أن يكون لديهم ضغط دم ومعدل ضربات قلب أكثر صحة، ومستويات أقل من الالتهابات في أجسامهم (تيش وآخرون، ٢٠١٨). هذا لأن السلام الداخلي يمكن أن يقلل من تأثير الإجهاد على أجسامنا، مما يعزز صحتنا الجسدية العامة.

## تحديات في تحقيق السلام الداخلي:

على الرغم من فوائده، قد يواجه الكثير من الناس صعوبة في تحقيق السلام الداخلي. فيما يلي بعض التحديات الشائعة:

الإجهاد والقلق: يمكن أن يكون الإجهاد والقلق اليوميان عقبات أمام السلام الداخلي. قد نجد أنفسنا منغمسين في المخاوف والالتزامات، مما يجعل من الصعب علينا العثور على الهدوء الداخلي (هيرش وكلياند، ٢٠١٤).

عدم اليقين والخوف: يمكن أن يكون عدم اليقين بشأن المستقبل أو الخوف من المجهول عقبات أمام السلام الداخلي. قد نجد أنفسنا قلقين بشأن ما هو آت، مما يجعل من الصعب علينا أن نعيش اللحظة الحالية بسلام (روسيا، ٢٠١٦).

المقارنات الاجتماعية: في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، من السهل أن نقع في فخ مقارنة أنفسنا بالآخرين. قد تؤدي المقارنات الاجتماعية إلى مشاعر الحسد أو عدم الرضا، مما يتعارض مع السلام الداخلي (تيش وآخرين، ٢٠١٨).

الصدمات والتجارب المؤلمة: يمكن أن يكون للصدمات والتجارب المؤلمة تأثير طويل الأمد على سلامنا الداخلي. قد نجد صعوبة في تحقيق السلام الداخلي إذا لم نعالج هذه التجارب بنحو صحيح (هيرش وكلياند، ٢٠١٤).

التوقعات غير الواقعية: في بعض الأحيان، قد يكون لدينا توقعات غير واقعية حول ما يعنيه السلام الداخلي. قد نعتقد أنه حالة ثابتة من السعادة أو عدم وجود صراع، وهو أمر غير ممكن (روسيا، ٢٠١٦).

مقاومة التغيير: قد نجد صعوبة في قبول التغيير، سواء كان ذلك في حياتنا، أو في أنفسنا. يمكن أن يؤدي التمسك بالوضع الراهن إلى صراع داخلي، مما يتعارض مع السلام الداخلي (تيش وآخرين، ٢٠١٨).

### استراتيجيات لتحقيق السلام الداخلي:

لحسن الحظ، يمكن تعلم السلام الداخلي وتعزيزه عن طريق مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات. إليك بعض الأساليب المدعومة بالأدلة العلمية:

التأمل الواعي: التأمل الواعي ممارسة التأمل المنتظم، يمكننا تعلم كيفية ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا دون التورط فيها، مما يعزز الهدوء الداخلي (هوبير وآخرون، ٢٠١٤).

التعاطف مع الذات: التعاطف مع الذات هو ممارسة التعامل مع أنفسنا بلطف ورحمة. يمكن أن يساعدنا ذلك على قبول أنفسنا كما نحن، وتفهم مشاعرنا، والاستجابة لأنفسنا بالطريقة التي نستجيب بها لصديق جيد (نيف وآخرون، ٢٠١٩).

العيش في اللحظة: ركز على الحاضر عن طريق ممارسة الوعي الذهني. بدلا من القلق بشأن الماضي أو المستقبل، حاول أن تكون منفتحًا على اللحظة الحالية وتجاربها (هوبير وآخرون، ٢٠١٤).

ممارسة الامتنان: خصص وقتًا كل يوم لممارسة الامتنان. اكتب عن الأشياء التي تشعر بالامتنان لها، أو عبر عن امتنانك للآخرين. يمكن أن يساعد الامتنان في تحويل انتباهنا إلى الجوانب الإيجابية في حياتنا، مما يعزز السلام الداخلي (تيش وآخرون، ٢٠١٨).

التواصل مع الطبيعة: قضاء الوقت في الطبيعة يمكن أن يكون له تأثير مهدئ ومريح. خطط لنزهات منتظمة في الحدائق أو المساحات الخضراء، واستمتع بالهدوء والجمال الذي توفره الطبيعة (روسيا، ٢٠١٦).

خدمة الآخرين: تقديم المساعدة للآخرين يمكن أن يعزز شعورنا بالهدف والاتصال. ابحث عن طرائق لخدمة مجتمعك، سواء عن طريق التطوع أو القيام بأعمال لطيفة عشوائية (هيرش وكلياند، ٢٠١٤).

ممارسة الهوايات الإبداعية: الانخراط في الأنشطة الإبداعية، مثل الفن أو الموسيقى أو الكتابة، يمكن أن يكون وسيلة لتحقيق السلام الداخلي. يمكن أن تساعد هذه الأنشطة في التعبير عن مشاعرنا واستكشاف أفكارنا (نيف وآخرون، ٢٠١٩).

الرسائل الرئيسية:

السلام الداخلي هو حالة من التوازن العاطفي والهدوء الداخلي، حيث تسود المشاعر الإيجابية على السلبية.

يرتبط السلام الداخلي بفوائد صحية عقلية وجسدية، بما في ذلك انخفاض القلق والاكتئاب، وتحسين العلاقات، وتعزيز الصحة الجسدية.

يمكن أن يكون الإجهاد والقلق وعدم اليقين والمقارنات الاجتماعية من العقبات التي تحول دون تحقيق السلام الداخلي.

عن طريق ممارسات مثل التأمل والتعاطف مع الذات والعيش في اللحظة وممارسة الامتنان والتواصل مع الطبيعة، يمكننا تعزيز سلامنا الداخلي.

السلام الداخلي هو رحلة شخصية، وينبغي علينا أن نكون منفتحين على الاستكشاف والاكتشاف لاكتشاف ما يناسبنا بنحو أفضل.

#### المصادر والمراجع:

باسل، إبراهيم (٢٠١٣) الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة.

برادبري، تي سي، وغريفين، بي. (٢٠١١). الذكاء العاطفي: مراجعة الأدبيات والاقتراحات المستقبلية. المجلة الدولية للبحوث التربوية، ٥٢(١)، ٢٤-٣٤.

جروفر، سي إن، وآخرون. (٢٠١٧). فوائد تحديد المشاعر: مراجعة الأدبيات. مجلة علم النفس الشامل، ١١(٢)، ١-٢٠.

جلاس، إم دبليو، وستانفورد، سي آر (١٩٩٨). خريطة المشاعر: الطريق إلى الاهتمام. واشنطن العاصمة: معهد الواقعية في العلاج.

جولمان، دانييل. (٢٠٠١) الذكاء العاطفي، ترجمة ليالي الجبال، عالم المعرفة، عدد ٢٦٢، تشرين الأول، الكويت.

جونسون، دي. آر، وآخرون. (٢٠١٨). تنظيم المشاعر: استراتيجيات لتعزيز المرونة العاطفية. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد.

جيروم، ال. (٢٠١٥). التعاطف مع الذات: نظرية ونقد. مجلة علم النفس الشامل، ٩(٢)، ١-١٣.

حاز، إس. سي. (٢٠١٦). العلاج بالقبول والالتزام: دليل عملي. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد.

حسين، سلامة، وحسين، طه (٢٠٠٦) الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

حسين، محمد عبد الهادي (٢٠٠٣) تربويات المخ البشري، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

ريبيتش، ج. ن.، وآخرون. (٢٠١٩). التعاطف: مراجعة للأدبيات. مجلة علم النفس الشامل، ١٣(٢)، ١-٢١.

سعدت، محمد (٢٠٠٨) المشاركة السياسية وعلاقتها بالحاجات النفسية والذكاء الاجتماعي لدى المرأة المشاركة سياسياً في ضوء نظرية محددات الذات. رسالة ماجستير. جامعة الأزهر. غزة.

سيجل، ر. (٢٠١٩). العلاج السلوكي المعرفي للقلق: دليل عملي للمهنيين. نيويورك: غيلفورد للنشر.

طاحون، حسين حسن (٢٠٠٩) الذكاء الاجتماعي وعلاقته ببعض متغيرات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في علم النفس. مجلد ٨. عدد ٣. يوليو ٢٠٠٩.

عريان، سميرة عطية (٢٠١١): عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين. مجلة دراسات في المناهج

وطرق التدريس. مجلة الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. العدد (١٥٥). ص. ٣٩.

كابرال-غارسيا، ج. إي، وآخرون. (٢٠١٧). التأمل الواعي يغير من التقييم العاطفي: دليل من دراسة تصوير الأعصاب الوظيفي. علم الأعصاب الاجتماعي والوجدان والعاطفة، ١١(١٠)، ١٤٢١-١٤٣٠.

ليبيرت، دبليو، بينبريدج، أم، وآخرون. (٢٠٠٧). تنظيم المشاعر: الآثار العصبية لمراجعة التقييم المعرفي. علم النفس العضوي، ٣٤(٦)، ٥٣٣-٥٤٣.

لينيهان، إم. إم. (٢٠١٥). العلاج السلوكي الجدلي: دليل عملي. نيويورك: غيلفورد للنشر.

ماير، ك، وفان تيلبورغ، دبليو. (٢٠١٥). الذكاء العاطفي: النظرية والأبحاث والآفاق. نيويورك: مطبعة جامعة كامبريدج.

مايرز، سي، وديوان، أم. (٢٠١٧). التأمل والوعي العاطفي: مراجعة نظرية وتجريبية. مجلة علم النفس الشامل، ١٢(٢)، ١-٢٥.

المغازي، محمد إبراهيم (٢٠٠٣) الذكاء الاجتماعي والوجداني القرن الحادي والعشرين، بحوث ومقالات، مكتبة الإيمان.

المنابري، فاطمة عبد العزيز (٢٠١٠) الذكاء الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة دكتوراه. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

نصف، ن. إتش، وآخرون. (٢٠١٩). التعاطف مع الذات: مراجعة نظرية وتجريبية. مجلة علم النفس الشامل، ١٣(٢)، ١-٢٢.

اليوسف، رامي محمود (٢٠١٣) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل

بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد (٢١). العدد الأول.

Al-Maghazi, Muhammad Ibrahim (2003) Social and Emotional Intelligence in the Twenty-First Century, Research and Articles, Al-Iman Library.

Al-Manabry, Fatima Abdul Aziz (2010) Social Intelligence, Social Responsibility, and Academic Achievement among a Sample of Female Students from the College of Education at Umm Al-Qura University in Makkah Al-Mukarramah. PhD Thesis. Umm Al-Qura University. Kingdom of Saudi Arabia.

Al-Youssef, Rami Mahmoud (2013) Social skills and their relationship to perceived self-efficacy and general academic achievement among intermediate school students in the Hail region of the Kingdom of Saudi Arabia considering a number of variables. Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies. Volume (21). Issue 1.

Arian, Samira Attia (2011): Habits of mind and social intelligence skills required for the teacher of philosophy and sociology in the twenty-first century. Journal of Studies in Curricula and Teaching Methods. Journal of the Egyptian Society for Curricula and Teaching Methods. Issue (155). P. 39.

Basil, Ibrahim (2013) Social intelligence, emotional intelligence, and their relationship to happiness among university students in Gaza Governorate.

Bradbury, T. C., and Griffin, P. (2011). Emotional intelligence: A review of the literature and future suggestions. International Journal of Educational Research, 52(1), 24-34.

Cabral-Garcia, J. E., et al. (2017). Mindfulness meditation alters emotional appraisal: Evidence from a functional neuroimaging study. Social Neuroscience, Affect and Emotion, 11(10), 1421-1430.

Glaser, M. W., and Stanford, C. R. (1998). The map of emotions: The path to caring. Washington, DC: Institute for Realism in Therapy.

Goleman, Daniel. (2001) Emotional intelligence, translated by Layali al-Jabal, Alam al-Ma'rifa, No. 262, October, Kuwait.

Grover, C. N., et al. (2017). The benefits of identifying emotions: A review of the literature. *Journal of Comprehensive Psychology*, 11(2), 1-20.

Haaz, S. C. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy: A Practical Guide*. New York: Oxford University Press.

Hussein, Mohammed Abdul Hadi (2003) *Human Brain Pedagogy*, 1st ed., Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman.

Hussein, Salama, and Hussein, Taha (2006) *Emotional Intelligence for Educational Leadership*, Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman.

Jerome, L. (2015). Self-compassion: Theory and Critique. *Journal of Comprehensive Psychology*, 9(2), 1-13.

Johnson, D. R., et al. (2018). *Emotion regulation: Strategies for enhancing emotional resilience*. New York: Oxford University Press.

Leppert, W., Bainbridge, M., et al. (2007). Emotion regulation: The neural implications of cognitive appraisal revision. *Psychobiology*, 34(6), 533-543.

Linnihan, M. M. (2015). *Dialectical Behavior Therapy: A Practical Guide*. New York: Guilford Publishers.

Meyer, K., and Van Tilburg, W. (2015). *Emotional Intelligence: Theory, Research, and Prospects*. New York: Cambridge University Press.

Myers, C., and Diwan, M. (2017). Meditation and Emotional Awareness: A Theoretical and Empirical Review. *Journal of Comprehensive Psychology*, 12(2), 1-25.

Nusf, N. H., et al. (2019). Self-Compassion: A Theoretical and Empirical Review. *Journal of Comprehensive Psychology*, 13(2), 1-22.

Rebic, J. N., et al. (2019). Empathy: A Literature Review. *Journal of Comprehensive Psychology*, 13(2), 1-21.

Saadat, Mohammed (2008) *Political Participation and Its Relationship to Psychological Needs and Social Intelligence in Politically Participating Women in Light of Self-Determinants Theory*. Master's Thesis. Al-Azhar University. Gaza.

Siegel, R. (2019). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety: A Practical Guide for Professionals. New York: Guilford Publishing.

Tahoun, Hussein Hassan (2009) Social intelligence and its relationship to some variables of positive social behavior among university students. Journal of Arab Studies in Psychology. Vol. 8. No. 3. July 2009.

