# السماح بالتعبير عن المشاعر، مقاربة مستندة إلى الأدلة لإدارة مشاعرنا.

هل تريد أن تكون واثقًا ومرتاحًا أكثر مع انفعالاتك / مشاعرك (1)؟ ماذا لو رأيت مشاعرك مصادر معلومات ضرورية لنجاحك وعافيتك (2) بدلاً من كونها عوائق مزعجة أمام تقدمك؟

في كتاب: السماح بالتعبير بالمشاعر: إطلاق العنان لقوة المشاعر لمساعدة أطفالنا وأنفسنا ومجتمعنا على الإزدهار Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive (انظر 3) ، براكيت مارك ، البرفسور في مركز دراسة الطفل بجامعة ييل ، والمدير المؤسس لمركز ييل للذكاء العاطفي (4) ، قدم مقاربة مستندة الى الأدلة لإدارة انفعالاتنا / مشاعرنا. ووضع حجة دامغة مفادها أن مشاعرنا ليست عوائق ولكنها تزودنا بمعلومات مهمة يمكن أن تغير حياتنا للأفضل - عندما نطلق العنان لأنفسنا بالشعور بها.

بناءً على خبراته في حياته المبكرة وأبحاثه في مجال الذكاء العاطفي، طور براكيت خطة بسيطة وفعالة لتحسين حياة الأطفال والبالغين. وضع نظامًا ليساعدنا على فهم مشاعرنا وتوظيفها بحكمة حتى تساعدنا في نجاحنا وعافيتنا ،لا أن تكون عائقًا في طريقهما. بدمج الأبحاث السايكلوجية والممارسات التعليمية والقصص المؤثرة جدًا، يُعدّ كتابه الذي ألفه دليلًا ارشاديًا لك لتفهم مشاعرك كمفتاح لإطلاق العنان لإمكانياتك لأقصى حد لها.

خلال 25 عامًا من دراسة المشاعر / الانفعالات، قاد براكيت Brackett فرقًا بحثية كبيرة وجمع ملايين الدولارات للتحقيق في جذور حالة المشاعر (5). الوصْفَة التي وضعها للأطفال الأصحاء (وكذلك آبائهم ومعلميهم ومدارسهم) هي نموذج اختصره في كلمة RULER، وهي كلمة منحوتة من الأحرف
الأولى لعباراته التالية: تمييز (ادراك R) المشاعر في النفس وفي الآخرين . فهم (U) أسباب والآثار المترتبة على تلك المشاعر؛ تصنيف (L) المشاعر بكلمات دقيقة؛ التعبير (E) عن المشاعر وتنظيم (R) المشاعر. يعتبر هذا النموذج مقاربة مؤثرة وفعالة لفهم وضبط المشاعر والذي تم تبنيه بالفعل من قبل آلاف المدارس في الولايات المتحدة الامريكية. لقد ثبت أنه يقلل من الضغط النفسي (6) والإنهاك (7)، ويحسّن الجو المدرسي، ويعزز التحصيل الدراسي الآكاديمي.

اسم النموذج المنحوت من خمس مهارات من مهارات الذكاء العاطفي، حيث الثلاثة الأولى - التعرف

نحن به نشعر ما وترجمة تحديد على تساعدنا - Labeling والتصنيف Understanding والفهم recognizing والآخرون. المهارتان المتبقيتان - التعبير Expressing والتنظيم Regulating - تعلمانا كيف يمكننا إدارة تلك المشاعر لتحقيق الأهداف المرجوة. فيما يلي ملخص لكل هذه المهارات:

تمييز المشاعر في النفس ولدى الآخرين. هذا ليس فقط في الأشياء التي نفكر بها ونشعر بها ونقولها، ولكن تعابير وجهنا ولغة جسدنا وحدّة صوتنا والإشارات غير اللفظية الأخرى التي تزودنا بالقرائن الأولى على حدوث شيء مهم. يمكننا ملاحظة حدوث انفعال من خلال ملاحظة تغيير في أفكارنا أو طاقتنا أو بدننا، أو في تعبيرات وجه شخص آخر أو لغة جسده أو صوته.

فهم الأسباب والآثار المترتبة على الانفعال / المشاعر. نحن بحاجة إلى فهم تلك المشاعر وتحديد مصدرها. من المهم أن نتذكر ونتعرف على سبب تلك المشاعر ونفهم كيف تؤثر على أفكارنا وقراراتنا. يساعدنا هذا في عمل تنبؤات أفضل بشأن أفكارنا وخيارات أكثر استنارة بشأن سلوكياتنا.

تصنيف المشاعر بكلمات دقيقة. التصنيف يرجع إلى إيجاد علاقة بين الشعور بانفعال ما ( كالشعور بالغضب او الشعور بالفرح، المزيد في 8) والمصطلحات الدقيقة للغاية تستخدم لتصنيف ذلك الشعور. الذين لديهم مفردات [لغوية] متطورة للمشاعر / للعواطف يمكنهم التفريق بين المشاعر القريبة من بعضها البعض مثل راضي pleased وسعيد happy [ السعيد أعم من الراضي اذ الأول لديه مشاعر طيبة أكثر من مشاعر سيئة، بينما الراضي سعيد بشأن شيئ معين فقط، بحسب 9] وجذل elated (سعيد للغاية بحسب 10) ومنتشٍ ecstatic. تصنيف المشاعر بدقة يزيد من ادراك الذات (11) ، ويساعدنا على تناقل وتبادل المشاعر بشكل أكثر فعالية، وتقليل سوء الفهم في التفاعلات الاجتماعية.

التعبير عن المشاعر مع مراعاة السياق والثقافة. من خلال التعبير عن مشاعرنا وفقًا للمعايير الثقافية والسياقات الاجتماعية، يمكننا اظهار تعاطفنا لمستمعينا أو نستدعي تعاطفهم. المهارة في التعبير عن المشاعر هي معرفة كيف ومتى تبدو مشاعرنا، اعتمادًا على الوضعية التي نجن فيها والناس الذين نتعامل معهم والسياق الاجتماعي الأكبر. الناس المهرة في هذا المجال يفهمون القواعد غير المعلنة (12) للتعبير عن المشاعر (تسمى "قواعد العرض"، 13) ويعبرون عما يشعرون به ويعدّلون سلوكهم وفقًا لذلك.

تنظيم الانفعالات / المشاعر بشكل فعال لتحقيق الأهداف والعافية

من المهم أن نتعلم كيف نقوم بتنظيم مشاعرنا بدلاً من أن ندعها هي تنظمنا. هناك استراتيجيات عملية للتعامل مع ما نشعر به نحن والآخرون. هذا التنظيم ينطوي على مراقبة ردود الفعل الانفعالية وتلطيفها وتعديلها بطرق مفيدة، من أجل الوصول إلى الأهداف الشخصية والمهنية. هذا لا يعني تجاهل المشاعر المزعجة بل نتعلم كيف نتقبلها ونتعامل معها عند ظهورها. الذين لديهم هذه المهارة قادرون على استخدام هذه الاستراتيجيات لإدارة مشاعرهم ومساعدة الآخرين في التعامل مع مشاعرهم.

سيجد القادة والمربون وأولياء الأمور والطلاب والباحثون قيمة في هذا الكتاب الغني بالمعلومات. هذا الكتاب سيجعلك تتنهد - وتقول شكراً.