

الجزء العاشر

ازاي افكر كذا مره قبل ما اغضب



فاكر مارك ؟

احنا هنفتكر قصته عشان نتعلم اكثر عن الغضب. و كمان هنقابل المغني المشهور سوني (السماء الزرقاء). سوني و فرقة اكتشاف طريقه انك تفكر قبل ما تغضب و تبقي هادي و وشك ازرق بدل ما تغضب و وشك احمر. سوني هيطلب منك تفكر في اقرب وقت كنت فيه غضبان و تستعمل الطريقه اللي اكتشفها.



مارك رجع من المدرسه و لقي اخوه الكبير استيفن خد منه فلوس من الاوضه من غير ما يعرف. مارك كان زعلان اوي و قعد يفكر في كل الاوقات اللي اخوه زعله فيها. و ده خلاه زعلان اكثر. لما استيفن شاف مارك عرف انه زعلان اوي لما بص علي وشه. ساله " مالك ؟ "

مارك قاله " انت عارف انا مالي .. انت سرقتني "

استيفن ادايق ان مارك بيكلمه بالطريقه دي و الموضوع انتهى بخناقه لحد ما باباهم جه و زعقلهم هم الاتنين.

"انا تعبت من خناقاتكو انتو الاتنين طول الوقت. انتو عمركو ما بتعملو حاجه مفيده.

استيفن قال لبابه " مارك هو اللي بدأ "

"انا ميهمنيش مين اللي بداها. انتو لازم تبطلو تتصرفو و كأن عندكو سنتين "

مارك زعق و قال " انا بقة يهمني مين اللي بداها، هو اللي بدا الموضوع ده لما سرق فلوس من اوضتي "

استيفن قال " انا مسرقتش فلوسك السخيفه دي "

خدود مارك احمرت من كتر ما هو زعلان و مضايق ..

بعد كده باباهم قال " انا خدت الفلوس من اوضتك من بدري لما بتاع اللبن جه و مكش

معانا فلوس فكه. بس انا هديهملك تاني "

استيفن قال " شفت بقة، مش انا قتلتك "

مارك كده فهم و عرف انه كده اتهم اخوه بحاجه غلط " انا زهقت بقة ان كل شويه حد

يدخل و ياخذ حاجات من اوضتي من غير ما يقولي " مارك قال الكلام ده و هو مضايق

اوي و شد الباب جامد وراه و مشي.

عرفت منين ان مارك كان غضبان ؟

لو فكرت في القصة هتلاقي ان غضب مارك كان واضح في :

- (1) افكاره
(2) مشاعره
(3) كلامه و تصرفاته
(4) تعابير جسمه

(1) افكاره :

مارك كان زعلان اوي و قعد يفكر في كل الاوقات اللي
اخوه زعله فيها

خدود مارك احمرت من كتر ما هو زعلان و مضايق

مارك كده فهم انه اتهم اخوه بحاجه غلط

(2) مشاعره :

و ده خلاه زعلان اكثر

مارك كده فهم انه اتهم اخوه بحاجه غلط

و هو مضايق اوي و شد الباب جامد وراه و مشي

(3) كلامه و تصرفاته :

انت عارف انا مالي .. انت سرقتني

الموضوع انتهى بخناقه

انا زهقت بقه ان كل شويه حد يدخل و ياخذ حاجات من
اوضتي من غير ما يقولي "مارك قال الكلام ده و هو
مضايق اوى و شد الباب جامد وراه و مشى.

(4) تعابير جسمه

لما استيفن شاف مارك عرف انه زعلان اوى لما بص
علي وشه

خدود مارك احمرت من كتر ما هو زعلان و مضايق و
حس ان الدم بيجري في دماغه

عمرك حسيت انك غضبان قبل كده ؟

سوني اكتشف طريقه تقلل من مشاعر الغضب و تعبر عنه بطريقه صحيه. هو حب انه يشاركك بفكرته عشان يشوف لو كانت هتنفع معاك. بس الاول هو عايزك في الصفحه الجايه توصف اقرب وقت كنت حاسس فيه انك غضبان و تجاوب علي الاسئله دي :



عمرك حسيت انك غضبان ؟



جاوب علي الاسئله اللي في الصفحة ال فاتت عشان توصف اقرب وقت كنت فيه غضبان

غضبك عبارہ عن ايه ؟

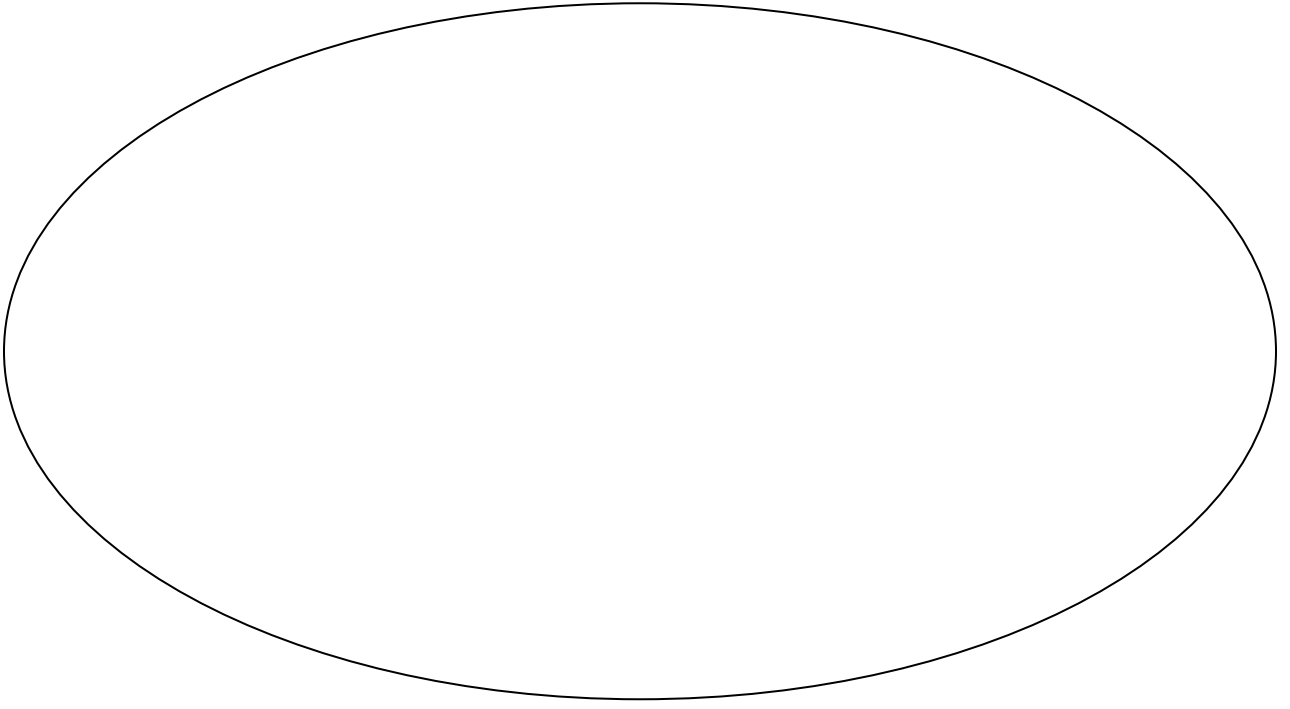
اقرا ال انت كتبتہ في الصفحہ ال فاتت و شوف لو قدرت تطلع الاربع عناصر بتاع الغضب زي مارك و لا لا ؟ الاربع عناصر كانت ...

- (1) الافكار
(2) المشاعر
(3) الكلام و التصرفات
(4) تعابير الجسم

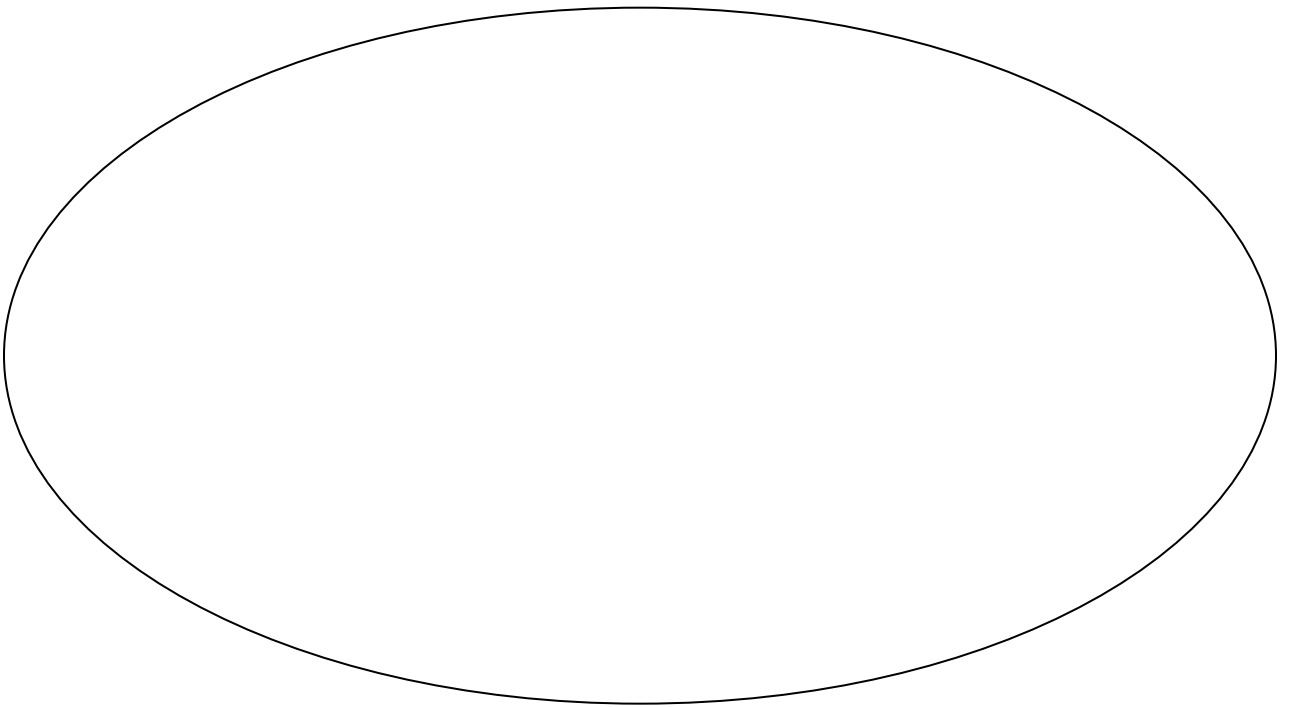
(1) الافكار :

(2) المشاعر :

(3) الكلام و التصرفات:



(4) تعابير الجسم



فوائد و تكلفة الغضب

الناس عادة مبتغضبش من غير سبب. ممكن يكون للغضب فوائد بس برده ممكن يكلفك كثير. تعال نشوف ازاي و نطبقه علي المثل ال قلته قبل كده عن الغضب.

الفائدة اللي حسيتها لما كنت غضبان كانت

و غضبك ده كانت نتيجته ايه عليك و علي الناس ؟

لما كنت غضبان .. الغضب كلفك ايه ...



وزن فايده و تكلفة الغضب



الناس بتقول ان فايده الغضب مفعولها قصير انما تكلفته مفعولها طويل. تعال نشوق الكلام ده من اللي انت وضحته في الصفحه ال فاتت ...

الفوايد اللي مفعولها قصير ؟

التكلفة اللي مفعولها قصير ؟

الفوايد اللي مفعولها طويل ؟

التكلفة اللي مفعولها طويل ؟

و انت بتقارن بينهم .. كانت التكلفة اكبر من الفايده و انت بتعبر عن غضبك ؟

هو غلط اني اغضب ؟

ده اللي سوني بي فكر فيه ...





ازاي تفكر كذا مره قبل ما تغضب

الغضب مش حاجه متعرفش تسيطر عليها
غضبك معناه الحاجات دي :

اعرف انك غضبان و اسال نفسك ليه

متخليش شعور الغضب ياتر عليك. شوف الناس بتحس و تفكر ازاي لما يشوفوك كده.
حط نفسك مكانهم.

فكر في الموقف بطريقه مختلفه، فكر بطريقه تبعدك عن الغضب اللي انت حاسس بيه

فكر في الرساله اللي الشخص الثاني عايز يوصلهاك

خليك محترم و محبوب و انت بتتكلم حتي لو كنت غضبان

اعرف ايه اللي بيحصل لجسمك لما تغضب و اعرف تسيطر عليه ازاي عشان تهدي

ركز ف دلوقتي مش زمان و المستقبل، فكر ازاي تحل المشكله اللي خلتك غضبان

مارك نفذ تعليمات سوني

اعرف ان انا غضبان :

انا مبطلت تفكير لما كنت غضبان. انا عرفت اني كنت غضبان متاخر اوي. بس في حاجات هاخذ بالي منها في المستقبل هتعرفني اني غضبان :

- اني خمنت فجاء ان ستيفن سرق فلوسي
- مسمعتش الكلام اللي هما كانوا بيقلوه
- فكرت في حاجات تانيه كانت بتضايقني زمان
- كنت عدواني في كلامي
- كنت عدواني في تصرفاتي
- هربت من الموقف و عزلت نفسي بدل ما الاقي حل

الغضب اثر عليا ازاي :

مفكرتش في راي اي حد تاني غير رايي لوحدي. مفكرتش ستيفن حس بايه لما اتهمته انه سرقني. مفكرتش في احساس العيله لما اتخانقت انا و ستيفن.

التفكير في طرق بديله :

انا خمنت ان ستيفن سرقني. كان ممكن افكر في حاجات بديله زي :

- ممكن تكون فلوسي وقعت
 - ممكن يكون حد نقلها لمكان امان اكثر
 - ممكن يكون ستيفن استلفها
 - ممكن يكون بابا او ماما استلفوها
- انا كنت متأكد من جوايا ان لو حد في العيله خد الفلوس كان هيرجعها بس مفكرتش في ده عشان كنت غضبان

اسمع اللي الناس بتقوله :

لما كنت غضبان ستيفن كان عارف اني مضايق بس سألني عامل ايه؟ كان بيعاملني كويس، بس شعور الغضب اثر عليا و مسمعتش اللي هو قاله و هاجمته

ابقي محترم و محبوب في كلامي و تصرفاتي :

لو كنت محترم مكنتش قولت لستيفن يا حرامي، كنت هبقي محترم ببساطه لو كنت سألته اذا كان يعرف حاجه عن فلوسي و لا لا. لما خرجت من الاوضه و عرفت اني غلظت برده مكنتش محترم. كان المفروض اقعد احل الموضوع. اي حد ممكن يغلط.

اعرف ازاي اهدي نفسي :

لما بدأت افكر في كل الاوقات اللي ستيفن كان بيزعلني فيها زمان ، حسيت ان عضلات جسمي جامده. لو كنت بطلت تفكير في اللي حصل زمان، كنت هبقي احسن و مكنتش غضبت اكثر. كان ممكن اعد ل 10 و اخذ نفس عميق.

افكر ازاي احل المشكله اللي خلتنى غضبان :

انا غضبت عشان خمنت فجاه ان ستيفن خد فلوسي. المشكله اللي كنت المفروض اركز عليها هي اني اعرف الفلوس راحت فين. لما غضبت مفكرتش في كده و دخلت في خناقه مع ستيفن من غير ما اخذ بالي. كان ممكن اركز في حل مشكله الفلوس و راحت فين. كان ممكن اعمل كده لو فكرت في الاحتمالات البديله و بدأت افكر فيها. افضل طريقه للغضب مش اني اكنمه جوايا او اخرج عن شعوري زي ما عملت مع ستيفن. انما افضل طريقه هي اني اتكلم مع حد عن اللي انا حاسس بيه.

سوني كان مندهش و عزم مارك
انه يشتغل معاه في الفرقه



استعمل الصفحة دي عشان تعيد التفكير
في الوقت اللي غضبت فيه

اعرف ان انا غضبان :

الغضب اثر عليا ازاي :

التفكير في طرق بديله :

اسمع اللي الناس بتقوله :

ابقي محترم و محبوب في كلامي و تصرفاتي :

اعرف ازاي اهدي نفسي :

افكر ازاي احل المشكله اللي خلتنى غضبان :



استعمل الطريقه اللي فاتت خلال الاسبوع الجاي للتحكم
في غضبك و سجل النتيجة اللي وصلتها

اعرف ان انا غضبان :

الغضب اثر عليا ازاي :

التفكير في طرق بديله :

اسمع اللي الناس بتقوله :

ابقي محترم و محبوب في كلامي و تصرفاتي :

اعرف ازاي اهدي نفسي :

افكر ازاي احل المشكله اللي خلتنى غضبان :



ازاي اتحكم في غضبي

بعد ما خلصت الجزء ده من الكتاب اعتقد ان اهم حاجه عن التحكم في الغضب هي :

