

## الجزء الرابع

ازاي تعبر عن مشاعرك



عبي و حط مشاعرك في ازازه ...



عمرك حطيت مشاعرك في ازازه و تكتمها جواك؟؟  
طيب لو عملت كده ، ايه اللي حصل ؟

ده السر في انك تعبر عن مشاعرك بطريقه صحيحه باستخدام "تعبير أنا". و من الصفحه اللي فاتت تقدر تخمن انها مش فكره كويسه انك تحط مشاعرك في ازازه و تكتمها جواك.



في كذا طريقه تقدر تعبر بيها عن مشاعرك. زي تأثير المشاعر دي علي وشك، و الحاجات اللي بتفكر فيها، و الحاجات اللي بتقولها و الطريقه اللي بتتصرف بيها. الطرق دي ممكن تكون كويسه او وحشه علي حسب الموقف اللي بيحصل.

دي فكره كويسه انك تفكر في طريقه صحيحه تعبر بيها عن مشاعرك. كمان شويه هعرفك علي استاذ "ايفان ايمان" اللي بيدرس في جامعة سيسلوبس ، و اللي اكتشف ان احسن طريقه تعبر بيها عن مشاعرك هي انك تتكلم عنها مع حد و تبدأها ب "انا حاسس ان ...". بس الاول اقرا القصة دي و شوف بيعبرو عن المشاعر ازاي ( بس خذ بالك القصة مفيهاش "انا حاسس ب ...") استاذ ايفان هيشرحها كمان شويه :

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 سرقنتني "

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  
مكنش معانا فلوس فكه. بس انا هديهلك تاني"  
استيفن قال " شفت بقة، مش انا قلتلك"  
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.

تقدر تقول ايه اللي المشاعر اللي مارك حس بيها في القصة ؟

اكتب الطرق اللي مارك استخدمها عشان يعبر بيها عن مشاعره :

تقدر تقول طرق احسن من كده كان ممكن مارك يستخدمها عشان يقدر يعبر بيها عن  
مشاعره ??

## طريقة استاذ ايفان " انا حاسس ب ... "



اهلا و سهلا .. انا اسمي استاذ ايفان .. استاذ في جامعة سيسلوبس في جزيرة ايوس اليونانية. عندنا في الجامه في اقسام كثير بتدرس حاجات ليها علاقه بالعيون. مثلا زميلي ايبن من قسم طب العيون بيدرس مستوي النظر. و زميلي ايريس من قسم اللغات بيدرس مصطلحات بالغه الايرلنديه و الايطاليه و الهنديه و الاندونيسيه. الحاجه اللي انا مهتم بيها هي ازاي تعبر عن مشاعرك عن طريق عبارة " انا حاسس ب ... " هقولك عليها دلوقتي :

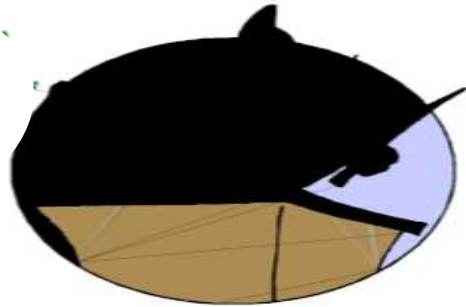
بعد ما بحثت كثير اوي، اكتشفت ان اكثر طريقه مفيده تعبر بيها عن مشاعرك هي بانك تستخدم طريقة " انا حاسس ب ... " مباشرة.

طريقة " انا حاسس ب ... " معناها انك تحكي و تتكلم مع حد علي طول باللي انت حاسس بيه و تقوله انت حاسس كده ليه .. يعني مثلا :

" انا بحس اني مبسوط لما اصحابي يكلموني عشان يسالو عايز اخرج معاهم و لا لا "



" انا بحس اني  
مبسوط لما الناس  
بتسال عليا "



طريقة استاذ ايفان " انا حاسس ب ... "

انا اكتشفت ان في ثلاث حاجات عشان الطريقة دي تبقي كويسه :

١. الطريقة دي بتبدا بأنتك تخلي الناس تعرف انت بتتكلم عن مشاعر مين

" انا حاسس ب ... "

٢. الطريقة دي بتبين للناس انت حاسس بايه بالظبط " مبسوط / زعلان /

غضبان / محبط / وحيد / ....."

٣. الطريقة بتنتهي بأنتك تقول للناس انت حاسس كده ليه : " انا بحس

اني مبسوط لما اصحابي يكلموني عشان يسالو عايز اخرج معاهم و لا

لا "

الطريقة سهله انك تستعملها. لو قرئت قصة مارك هتلاقيه عبر عن مشاعره بطرق كثير بس من الحاجات اللي هو معمولهاش انه يقول للناس مباشرة هو حاسس بايه. كان ممكن يعمل كده بطريقة " انا حاسس ب .. ". تقدر تفكر في ازاي مارك كان ممكن يستعمل الطريقة دي عشان يقول للناس هو حاسس بايه في اوقات مختلفه في القصة .. اكتبها هنا :



في الصفحات اللي جايه  
هتقدر تتدرب علي انك  
تستعمل الطريقة دي  
عشان تقدر تعبر عن  
مشاعرك

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الغضب



اوصف او ا رسم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك غضبان ...

اتدرب انك تستعمل طريقة " انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الطيبه



اوصف او ارسم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك طيب ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...



ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الخوف



اوصف او ا رسم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك قلقان او خايف ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الوحدہ



اوصف او ارسم صورہ لوقت انت كنت حاسس فيہ انك لوحدك ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : انك غلطان



اوصف او ارسوم صوره لوقت انت كنت حاسس فيه انك غلطان ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : السعاده



اوصف او ارسوم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك مبسوط ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الاحباط



اوصف او ارسم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك محبط ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الحزن



اوصف او ارسم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك زعلان ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه : الحب



اوصف او ارسم صورته لوقت انت كنت حاسس فيه انك بتحب ...

اتدرب انك تستعمل طريقة "انا حاسس ب ... " بانك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...

ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه



يا تري في حاجات تانيه انت مریت بيه و حسيتها ؟  
لو عندك ... او صفها او ارسم لها صورہ هنا ...

اتدرب انك تستعمل طريقة " انا حاسس ب ... " بأنك تكتب هنا مره عن  
الشعور اللي كنت حاسس بيه ...



ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه

بعد ما خلصت الجزء ده من الكتاب اعتقد ان اكثر حاجه مهمه عن التعبير  
عن مشاعري بطريقه صحيحه هي :

