

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية

تقديم بنات ثانوية معضمية الشام للبنات

بإشراف المدرسة يانا الملوجي

: هناك بعض المبادئ الأساسية التي علينا ان نضعها نصب اعيننا وهي

ان مانحس به من عواطف لايمثل الا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا

العواطف المدفونة والتي نسيناها هي اكبر حجما وأشد عنفا من العواطف التي نحس بها وندركها
بشعورنا الواعي

نحن لانتحكم الا في المراحل الاولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما ان ينفجر البركان
نصبح كالفقشة في مهب الريح ولانستطيع التحكم بها

الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - اي جزء من الشخصية- قابلة للترويض والتهديب

كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا الى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا
العاطفي مؤدية بالتالي الى تقوية الشخصية

اولا .. تدريبات التفريغ الانفعالي

التدريب الاول

هناك احزانا كثيرة داخلنا نكبتها في اللاشعور لكنها تضغط علينا من الداخل ولاسبيل للتخلص من ضغطها الا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ ماياتي

اغلق باب الغرفة على نفسك -

قم بتذكر احزائك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحبائك الذين فارقوا الحياة او سافروا بعيدا - ربما تساعد على اثاره مشاعرك

لا تمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة - لحياتك الوجدانية

حاول اجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الاقل وستحس بالراحة النفسية بعد ان تتفجر - الشحنات المكبوتة داخلك

التدريب الثاني

احضر حوالي خمسين فرخا من الورق الفولسكاب -

اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق الى ثمان قطع متساوية (بتطبيق حوافه على - ببعضها البعض ثم تقطيعها

استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وببطء -

ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع .. فالورق هنا يرمز الى العقبات التي أعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية لكنك نجحت في اخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق . الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة منه -

ثانيا .. تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف

علينا في البداية ان نميز بين الشجاعة والتهور فالشجاعة هي عدم الخوف من الاشياء او الاشخاص او الكائنات أيا كانت التي يجب الان نخاف منها .. اما التهور فهو عدم الخوف من الاشياء التي يجب ان نخاف منها

ولكي تصير شجاعا يجب ان تتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظلت تخاف منها حتى الوقت الحاضر في سنك هذه

: وهذه التدريبات تساعدك على التخلص من المخاوف

التدريب الاول

اذا كنت تشعر بالخوف من حيوان اليف مثلا فعليك بالمبادرة بشرائه صغيرا وقم برعايته وستجده .. يكبر بينما يصغر الخوف في قلبك

كل المخاوف عليك ان تعاملها بهذه الطريقة وعرض نفسك تدريجيا لها - ستحس بالرعب والخوف في البداية لاشك - لكن مع تكرار تعرضك للاشياء المخيفة من وجهة نظرك ستجد انك قد

تأقلمت معها وانطفأ ذلك الخوف في قلبك وستحس انك قد حققت انتصارا عظيما يعزز ثقتك
بنفسك وبشخصيتك

التدريب الثاني

اذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع انك تعرف ان ليس له سلطان عليك لكنه استغل
خوفك منه وفرض سيطرته عليك فالجأ الى استخدام اسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا
:الخوف الوهمي كما يلي

- انتهاز اول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واخترق موقفا متوترا وقم بمهاجمته لا بالسباب
او الشتائم ولكن قل له ماهو مكبوت بداخلك نحوه بأسلوب حازم وقوي ستجده قد فوجئ بهذا
الاسلوب منك وستصبح سيد الموقف وسيعمل لك الف حساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه
- لا تتردد في انتهاج هذا الاسلوب الخاطف لأنه الاسلوب الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل
هذه المواقف ويعيد ثقتك بنفسك

ثالثا تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي

المخ هو الجهاز المسيطر على كل كيانك وكلما كان مخك في حالة جيدة كانت قدرتك على السيطرة
على سلوكك اقوى

من المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي الى توتر اعصابنا ان تعود الاعصاب الى ماكانت
عليه من ارتخاء لكن هذا لا يحدث بل تظل الاعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توترا
الى القديم وهكذا .. لذلك فنحن في حاجة الى اعادة الاعصاب الى حالتها الاولى من الارتخاء
:باتباع التدريبات التالية

التدريب الاول

خصص مالا يقل عن ربع ساعة يوميا قبل النوم لاجراء تدريب الاسترخاء

استلق على ظهرك -

استمع الى ماتيسر من القرآن الكريم بصوت احد المقرئين المحبوبين الى نفسك - او الى موسيقا -
- حالمة محببة الى نفسك

ابدأ في التركيز على عضلات واجزاء وجهك .. هل حاجباك مشدودان بتوتر؟ استرخ .. هل تجز -
على اسنانك؟ هل تعض شفثيك ؟ ان كان الامر كذلك فوجه الامر الى عضلات وجهك بأن تسترخي
..

تدرج بعد ذلك الى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى مشطي رجلك -

تأكد من ان جميع عضلاتك قد صارت في حالة استرخاء -

انتظم في هذا التدريب وستجد ان حالتك المزاجية العامة في تحسن مستمر وستصبح خاليا من -
التوتر العصبي الى حد بعيد

التدريب الثاني

انتهاز فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة التي انت متواجد فيها

يستحسن ان تبعد حتى عن اسرتك وتتوجه الى مكان بعيد غير مألوف لك .. فمثلا اذا كنت من -
اهل المدن توجه الى الريف والعكس صحيح

ان تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معا لمدة يوم او يومين كفيل باستعادتك لاسترخائك -
العصبي والنفسي شرط ان تنسى همومك ومشاكلك ولاتحملها معك الى البيئة الجديدة التي هربت
اليها لبعض الوقت

رابعاً .. تدريبات الحس الجمالي

كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الاشياء الجميلة حولهم . قد يعزوه البعض الى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لا يحس به اذا ماشاهد مناظر جميلة لا يألفها ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الآنية التي كانت تلمع . ذات يوم

: لكي تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية

لايكفي ان تكون مستهلكا للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب ان تكون ممارسا ايجابيا وصانعا للجمال

حاول ان ترسم فتحس بجمال الرسم -

حاول ان تدندن مع النغمات التي تسمعها فيتدعم شعورك بجمال النغمة -

اشترك مع شريكة حياتك في تذوقها للجمال في اختيار الوان ملابسها وملابسك -

ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وابرزه وأكد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك -

تذوق الجمال في مأكلك ومشربك وملابسك وفي اوراقك وفي كل شيء تمتد اليه يدك -

. درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه في نفس الوقت -