

كثيرًا ما نختصر ما نشعر به في كلمات قليلة: سعيد، حزين، قلق، أو متعب. لكن ما يحدث بداخلنا أعمق بكثير من هذه الكلمات.

أحيانًا نقول إننا غاضبون، بينما ما يؤلمنا حقًا هو الخذلان. ونظن أننا حزينون، بينما ما نشعر به هو الوحدة، أو الحنين، أو خيبة أمل لم نعرف كيف نعبر عنها.

وقد نشعر بأشياء تبدو متناقضة؛ نحب ونغضب، نمتنّ ونحزن، ونشتاق إلى شيء نعرف أنه لم يكن مناسبًا لنا. مشاعرنا ليست دائمًا بسيطة أو واضحة، وليس مطلوبًا منا أن نفهمها كلها في اللحظة نفسها.

لكن حين نتعلم أن نسَمّي ما نشعر به، نبدأ في فهم أنفسنا بصورة أعمق. نلاحظ ما يؤلمنا، وما يطمئنا، وما نحتاج إليه، وربما ما نحاول تجاهله دون أن ندري.

هذه المفكرة ليست مكانًا للإجابات المثالية، بل مساحة للصدق مع النفس.

لا تحتاج إلى كتابة الكثير، ولا إلى معرفة كل الإجابات. يكفي أن تمنح نفسك بضع دقائق من الانتباه، وأن تسمح لمشاعرك بأن تكون كما هي، دون حكم أو لوم.

المشاعر رسائل وليست أوامر. فالقلق لا يعني دائمًا وجود خطر، والغضب لا يفرض علينا التصرف فورًا. قد يشير الشعور إلى احتياج أو ذكرى أو حدّ شخصي أو يوم مرهق. وحين نجد له اسمًا أدق، تصبح لدينا مساحة لاختيار استجابتنا.

استخدم العجلة بوصفها دليلًا للكلمات لا اختبارًا أو تشخيصًا. ابدأ بشعور عام ثم انتقل إلى الكلمات الأكثر تحديدًا. قد تناسبك عدة مشاعر في الوقت نفسه. لاحظ ما سبق الشعور، وأين يظهر في جسدك، وما الذي قد يساعدك. ليس عليك إصلاح كل شعور حتى تتعلم منه.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

ابدأ بالشعور الأقرب إليك، ثم اختر كلمة أدق من العجلة. لا توجد إجابة مثالية.

عجلة المشاعر



التاريخ: _____

ما الشعور الأساسي الأقرب إليّ؟

السعادة | الحزن | الغضب | الخوف | الضيق | الدهشة | النفور

ما المشاعر الفرعية الأكثر دقة؟ اختر حتى ثلاثة من العجلة.

ما شدة الشعور؟

⑤ ④ ③ ② ①

ما الذي قد يكون أثار الشعور؟

علاقة | عمل | توقعات | ذكرى | أفكاري | لا أعرف

ما الذي أحتاج إليه الآن؟

راحة | تفهّم | وضوح | تواصل | أمان | مساحة