جَرَّةُ العِنايةِ الذَّاتِيَّة

حِينَ نُهَدِّئُ القَلْبَ قَبْلَ العَقْل

في عالَمٍ يَزدادُ سُرعَةً وضَجيجًا، يَحتاجُ الإنسانُ—صَغيرًا كان أو كَبيرًا—إلى مَساحَةٍ يَستعيدُ فيها نَفَسَه، ويُعيدُ تَرتيبَ ما يَحدُثُ داخِلَه.

وهُنا تَأتي جَرَّةُ العِنايةِ الذَّاتِيَّة كأداةٍ تَربَوِيَّةٍ بَسيطَة، لَكِنَّ أَثَرَها عَميق... تُعَلِّمُ الطِّفلَ كَيفَ يُهَدِّئُ مَشاعِرَه، وتَمنَحُ المُراهِقَ نافِذَةً لِفَهمِ نَفسِهِ، وتُذَكِّرُ النّاضِجَ بأنَّ الرَّحمَةَ بالنَّفسِ حاجَةٌ إنسانيَّةٌ أصيلَة.مِن مَنظورٍ عِلمي، تُساعِدُ هذِه الفِكرَةُ على بِناءِ مَهاراتِ التَّنظيمِ الذّاتي، وهي مِن أَهَمِّ مَهاراتِ النُّمُوِّ العاطِفي. فَالصَّغيرُ يَتَعَلَّمُ الرَّبطَ بَينَ الشُّعورِ والفِعل، والمُراهِقُ يَتَدَرَّبُ على تَهدِئَةِ أَفكارِهِ بَدَلَ الهُروبِ مِنها،والنّاضِجُ يَجِدُ طَريقًا صَغيرًا يَعودُ بِهِ إلى اتِّزانِهِ حينَ يَثقُلُ عَلَيهِ اليَوم.

وتَذَكَّروا دائمًا: لَسنا مُطالَبينَ أن نَكونَ مِثاليِّين... بَل أن نَكونَ حَقيقيِّين.
فالحَقيقَةُ تُربّي، والمِثاليَّةُ تُرهِق.

✨ كَيفَ نُطَبِّقُ الفِكرَةَ مَعَ كُلِّ مَرحَلَة؟

مَعَ الطِّفل

نَكتُبُ مَعَهُ أَنشِطَةً بَسيطَةً تُطَمْئِنُه: شُربُ ماء، تَنفُّس، احْتِضانُ دُميَة، سَماعُ أُنشُودَة.
فَيَتَعَلَّمُ أنَّ هُناكَ دائمًا شَيئًا صَغيرًا يُمكِنُه فِعلُه لِيَهدَأ.

مَعَ المُراهِق

نُقَدِّمُ لَهُ أَنشِطَةً أَكثَرَ نُضجًا: بُودكاست، كِتابَةُ شُعور، المَشي وَحدَه، تَحديدُ هَدَفٍ صَغير.
فَيَتَعَلَّمُ أنَّ التَّوتُّرَ يُمكِنُ احتِواؤُه... لا الهُروبُ مِنه.

مَعَ النّاضِج

نَكتُبُ لِأَنفُسِنا أَيضًا: قِراءَةُ آيَة، دَقيقَةُ صَمت، كوبُ شاي، كِتابَةُ فِكرَةٍ تُثْقِلُ القَلب.
فَنَتَذَكَّرُ أنَّ العِنايةَ بالنَّفسِ وعيٌ... لا تَرَف.

نَضَعُ جَرَّةً في البَيت، ونَملَؤُها بِقَصاصاتٍ تُهَدِّئُ القَلْب...
وَحينَ تَضيقُ النَّفس، نَسحَبُ وَرَقَةً تُعيدُنا إلى نَفَسٍ أَعمَق، وخُطوَةٍ أَهدَأ، وقَلبٍ أَكثَرَ وِصالًا مَعَ نَفسِهِ.