

حيل تجعلك متصالحة مع نفسك



10 نوفمبر 2019 - 11:37

بعد القلق هو استجابة فسيولوجية عندما ينتج جسمك الكثير من الأدرينالين في حين أن القلق قد يكون مبالغاً، ومع ذلك يقول الخبراء إن ممارسة التفاوض يمكن أن يساعد في تقليل القلق ويساعد على النصالحة مع النفس، لأن التفاوض يجعلنا ندرك الأشياء السيئة في الحياة ولكن مع عدم التركيز عليها. وبحسب الدكتورة أميرة حبرابر الخبيرة النفسية، إليك 5 طرق لجلب التفاوض إلى حياتك والمساعدة في تقليل مشاعر القلق:

1. غيري طريقة تفكيرك

يجب ممارسة طرق جديدة للتفكير ومحاولة النظر إلى الأمور بشكل أكثر واقعية ومحاولة إيجاد طرق جديدة بعيدة عن الضغط لحل مشاكلك، خاصة أن الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن يميلون إلى التفكير الكارثي ويجدون صعوبة في الاسترخاء، فتجديدهم كثيري الحركة ويعانون من عدم الثقة.

2. مواجهة مخاوفك

يجب فهم مخاوفك ومحاولة حل مشاكلك بهدوء، ويساعدك ذلك على إيجاد حلول سريعة ويجب أن تضعي نفسك مع المتفائلين، حيث يمكنك تذكر قصصهم وأحداثهم ومحاولتهم لتخطي الصعب فهي تعطيك دفعة قوية.

3. أحيطي نفسك بالأشخاص الإيجابيين

إن الحفاظ على الناس بالقرب منك والذين يجعلونك تشعرين بالهدوء والأمان يمكن أن يحدث تغييراً إيجابياً لذلك إذا كنت تشعرين بالقلق، فإن قضاء بعض الوقت مع هؤلاء الأشخاص يمكن أن يجعلك تشعرين بتحسن.»

4. نية إيجابية كل يوم

«عندما تستيقظين فكري في الأشياء الأكثر إيجابية بعيداً عن الأعباء الملقاة على كتفيك، فمثلاً بدلاً من التفكير أن تقودي أطفالك إلى المدرسة «حاولي أن تحولي أفكارك إلى أشياء أكثر إيجابية، مثل لدي أطفال يتمتعون بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى المدرسة».

5. ابتسمي دائماً

يعتقد البعض أن الفرح في بعض الأحيان هو مصدر الابتسامة - ولكن في بعض الأحيان تكون الابتسامة هي مصدر الفرح أي العكس هو الصحيح. إذا ابتسمت، يمكنك أحياناً خداع جسدك بالشعور بالسعادة.