

تشعر بالكآبة؟ 8 مهارات تزرع الفرح



الأحد 12 مايو 2019 09:05 م

كثيرة هي الأشياء التي نصطدم بها في حياتنا اليومية، وقد تصيبنا بالكآبة والملل، لكن دراسة حديثة أثبتت أن هناك ثمانية مهارات بسيطة يمكن أن تساعدنا في التغلب على التوتر، بغمرنا بالمشاعر الإيجابية

ومن بين هذه المهارات التنفس بعمق، وتحديد هدف يومي يمكن تحقيقه

الدراسة التي استمرت لخمسة أسابيع شملت مئات الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد مثل المصابين بالأمراض المزمنة كالسرطان والسكري والإيدز والاكئاب

بعد انقضاء الفترة، أظهرت الدراسة انخفاض درجات اكتئاب المشاركين بنسبة 16 في المائة، ودرجات قلقهم بنسبة 14 في المائة

تقول معدة الدراسة من جامعة نورث وسترن الأميركية جوديث موسكوفيتش إن "هذه المهارات يمكن أن تساعد الناس بالتأكد، بصرف النظر عن نوع الضغط الذي يتعرضون له".

وتضيف "في سياق التوتر، قد يكون من الصعب رؤية الأشياء الإيجابية والمشاعر الإيجابية تساعد الناس على التأقلم بشكل أفضل" مع انشغالاتهم اليومية

وفيما يلي ملخص سريع للمهارات الثماني المستخدمة في دراسة موسكوفيتش، والتي توفر خيارات تتناسب مع طيف واسع من الناس

- تحديد حدث إيجابي واحد كل يوم

-شارك غيرك بهذا الحدث أو شاركه على وسائل التواصل هذا يمكن أن يساعدك على الاستمتاع فترة أطول

-بدء رحلات امتنان يومية عبر العثور على أشياء تشعرك بالسعادة مثل تناول فنجان قهوة أو الاستمتاع بشروق الشمس أو الطقس الجميل

-تحديد نقطة قوة في شخصيتك والتفكير في كيفية استخدامها لصالحك

-تحديد هدف يومي قابل للتحقيق مع تتبع التقدم المحرز

-محاولة ممارسة "إعادة التقييم الإيجابية" بمعنى تحديد حدث أو نشاط يومي يمثل مشكلة ثم حاول التعامل مع الحدث بشكل أكثر إيجابية، مثل الاستمتاع بوقتك الهادئ عند ما تعلق في حركة المرور وممارسة هذا الأمر بما فيه الكفاية، يمكن أن يصبح عادة، حسب الدراسة

-ساعد الآخرين يوميا بأشياء بسيطة مثل الابتسامة أو التخلي عن مقعدك في بص مزدحم تظهر الأبحاث أن هذه الممارسات تشعر الناس بالتحسن

-ممارسة تمارين التأمل مثل التنفس بعمق لمدة 10 دقائق أظهرت الأبحاث أن ذلك يساعد على استرخاء العقل وراحة البال

