

نصائح تجعلك تشعر بالسلام الداخلي



الجمعة 4 ديسمبر 2020 10:12 م

الخطوة الأولى للشعور بالسلام الداخلي و التصالح مع النفس هي الاعتراف بأن هناك العديد من الأشياء في الحياة خارجة عن إرادتنا، و أننا لسنا مثاليين [] يجعل نفسك جر و تصالح مع نفسك [] وإليك بعض النصائح التي ستساعدك على الشعور بالسلام النفسي و الداخلي:

هكذا تتمتع بالسلام الداخلي:

1- يجب أن يكون لديك نية حقيقية لتحقيق السلام

إبدأ أولاً بإنشاء قائمة تحتوي على نقاط قوتك، و تشمل أيضاً بعض الصفات التي ترغب في أن تتواجد في شخصيتك [] على سبيل المثال، قد يكون الصبر أحد الصفات التي تريد أن تتواجد في شخصيتك، لكنك حتى الآن تشعر بأنك غير صبور، لذلك يجب أن تعمل بجد حتى تصبح صبوراً عن طريق تعلم طرق الإسترخاء و الهدوء في المواقف العصيبة []

قم بتحديد القيم الأساسية الخاصة بك [] حدد الأشياء التي تهتمك و عش حياتك بهذه القيم التي تؤمن بها [] و بذلك تكون أنت نفسك و ما تريده أن تكون، و لا تكون شخص آخر [] لا تساوم على القيم الأساسية الخاصة بك لتكون محبوباً أو لتحصل على ترقية أو مكافئة، لأن الشعور الناتج عن هذه المساومة سيكون شعور سلبي و لن يساعدك على تحقيق السلام الداخلي []

2- لا تحاول أن تكون شخص كامل

عندما ترتكب أخطاء لا تقسو على نفسك و تشعر بالإهزام [] لا أحد فينا كامل، جميع البشر يخطئون [] يمكنك فقط تحفيز نفسك للقيام بعمل أفضل و التغلب على أخطائك، فأنت من تتحمل مسؤولية نفسك []

تعلم أيضاً أن تقبل الناس كما هم [] و يجب أيضاً أن تتقبل حقيقة أن العديد من الأشياء في حياتك لن تتغير بغض النظر عن ما تفعله [] أعلم أن هناك أشخاص لن يتغيروا بالرغم من كل محاولاتك []

3- سامح نفسك

عندما تسامح نفسك، فإنك بذلك تنتقل من الماضي إلى الحاضر [] إذا كنت لا تسامح و تغفر لنفسك، فإن الشك في نفسك سيقبل من إحترامك لذاتك و يقلل من ثقته بنفسك بشكل تدريجي [] يجب أن تسمح نفسك حتى تتقبل نفسك كما أنت []

4- سامح الآخرين

حاول أن تفهم الآخرين و ذلك بدلاً من الحكم بالخطأ عليهم [] عندما تكون عطوفاً على الآخرين فهذا يزيد من ثقته بنفسك [] مسامحة الآخرين هي الطريق للشعور بالسلام و الراحة النفسية []

5- قم بتصحيح الأوضاع في أقرب وقت ممكن

إذا قمت بإيذاء شخص ما أو فشلت في التصرف في أي موقف، يجب عليك أن تقوم بتعديل الأوضاع في أقرب وقت [] لا تنتظر كثيراً و قم بذلك على الفور لأن ذلك سيجعلك تشعر براحة البال مما يخفف عنك أي شعور بالذنب، و هذا كله يساعدك على الشعور بالسلام النفسي []

6- تحلى بالصبر

لا تضع الأشخاص أو المواقف تؤثر عليك و تضعك تحت الضغط [] كن صبوراً و تنفس بعمق قبل أن ترد على الناس [] الرد بطريقة هادئة يتفق مع القيم الأساسية الخاصة بك و التي وضعتها لتحقيق السلام الداخلي []

7- كن لطيفاً مع نفسك

عامل نفسك بالطريقة التي تتعامل بها مع صديق، كن شخص عطوفاً و لطيفاً [] لاتجلد نفسك بسبب خطأ ارتكبتها، بل حاول أن تتخطى

الأمر بهدوء] إذا كنت تمر بمرحلة صعبة في الحياة، خذ وقتاً كافياً للتفكير في الموقف، و استخدم هذا الشعور كحافز لك يساعدك على تخطي المرحلة الصعبة] ذكر نفسك يومياً بالقيم الأساسية التي تتبعها بهدف تحقيق السلام الداخلي]

8- تأمل كثيراً

التأمل يساعدك على أن تكون هادئاً] كما أنه يساعدك في السيطرة على أفكارك و عواطفك مما يمكنك من وضع الأمور في نصابها الصحيح وإصدار أحكام دقيقة على الأمور] القلق و التوتر و جميع المشاعر السلبية لن تساعدك على الشعور بالسلام الداخلي، لذلك فإن التأمل و الهدوء ضروريان من أجل حياة أفضل]

9- قم بإنشاء مساحة خاصة لأفكارك

قم بإنشاء مساحة آمنة خاصة بك و بأفكارك، حيث يمكنك مراقبة مشاعرك و أفكارك المختلفة يومياً] إمنح نفسك مكاناً خاصاً بك يمكنك أن تتواصل مع أفكارك به] يمكن أن يكون هذا المكان في سيارتك، مكتبك، منزلك، أو حديقة المنزل، في أي مكان تشعر فيه بالراحة و الأمان]

حاول أن تقوم بتدوين مشاعرك و أفكارك في مذكرة خاصة بك، هذا سيساعدك على توثيق أفكارك و مشاعرك و تقليل التوتر و المساعدة في حل مشاكلك، و هذا كله من شأنه أن يشعرك بالسلام الداخلي و التصالح مع النفس]

10- إلقي نظرة على العالم الخارجي

توقف عن التفكير في مشاكلك للحظات و إنظر إلى العالم الخارجي] قم بزيادة ثقافتك و قراءة أشياء جديدة مختلفة عن الثقافات و العادات و التقاليد] هذا سيجعلك تدرك ان العالم لا يدور حول مشاكلك، و أن هناك العديد من المشاكل و الأمور في العالم]

إهتم بالآخرين فهذا يساعدك على تعزيز السلام الداخلي] عندما تبدأ في مساعدة الناس، ستتوقف عن التفكير و التركيز على نفسك و تدرك أن هناك حياة أخرى لتعيشها]

11- تعلم أن تبتسم دائماً

ستشعر بالسلام بسرعة أكبر عندما تبتسم، فالإبتسام هو العلامة العالمية للسعادة] و ذلك لأن الإبتسام يقلل الشعور بالتوتر و يحسن المزاج العام للشخص]

12- لا تسمح للآخرين بأن يُشعروك بأنك مذنب

لا أحد لديه الحق ليجعلك تشعر بالذنب] إذا كان هناك شخص يسيء معاملتك و يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك، فأنت من سمحت له بذلك] قرر أن تقول لأ لمن يتدخل في حياتك و ركز على صفاتك الإيجابية، و تذكر أنك لا تستطيع تغيير الآخرين و لكن يمكنك تغيير طريقة تعاملهم معك]

13- لا تفقد الأمل أبداً

الأمل يجعلك تشعر بالسلام الداخلي] إذا كنت تشعر بالضغط و القلق، فهذا لن يجعلك متفائل] بينما الأمل يجعلك تشعر بأن كل شيء سيكون على ما يرام] حتى إذا كنت تشعر بأن الأمور ليست على ما يرام في الوقت الحالي، إلا أن القوة الداخلية لك ستساعدك على العودة مرة أخرى و الشعور بالقوة]