



تدريب على الاعتناء بالنفس: التفكير الإيجابي وتقوية الأمل

يؤمن الناس الذين يتحلون بالتفاؤل والأمل بأن الأشياء الجيدة ممكنة وستحدث. إذ يميلون إلى التفكير بطريقة أكثر إيجابية وتحديد أهداف لأنفسهم. ويتحلون أيضًا بمزيد من الثقة بأنهم قادرون على النجاة من الأوقات والمواقف العصيبة، بل ويفعلون ذلك.

وتظهر الأبحاث أنهم على صواب!^{1,2,3}

إن الشعور بالإحباط أحيانًا أمر طبيعي، ولكن الناس الذين يميلون إلى التفكير عمومًا بطريقة أكثر إيجابية يميلون إلى الاستمتاع بحياة صحية أكثر وأعمار أطول مع جودة حياة أفضل. كما تجنح معدلات إصابتهم بالاكتهاب والكرب والألم إلى الانخفاض. وإذا كانوا يعانون مرضًا صحيًا ما، فمن المرجح أنهم قادرون على إدارته والسيطرة عليه. يعتقد الباحثون أن سبب هذا يعود إلى أن الناس الذين يفكرون بطريقة أكثر إيجابية يشعرون بإيجابية أكثر، وهو ما يساعد بدوره على انخفاض شعورهم بالضغط النفسي. كما ينجحون أيضًا إلى العناية بأنفسهم بطريقة أفضل والاستمتاع بأسلوب حياة أكثر صحة.

لتعزيز التفكير الإيجابي والأمل في أعماقك، احرص على استخدام ورقة العمل لتذكير نفسك بالأمور الجميلة في حياتك وفي ذاتك.

6 إذا كنت بحاجة للمساعدة، فيمكنني:

7 أشعر بحالة طيبة عندما:

8 أنا ممنون لما يلي:

9 أتطلع إلى:

10 تتمثل الذكرى الجميلة في:

1 هذا يرسم البسمة على وجهي:

2 هذا يساعدني على الاسترخاء:

3 تتضمن نقاط القوة لدي:

4 لقد أنجزت هذا الهدف:

5 لقد تجاوزت هذا الوقت العصيب:

احرص على الرجوع إلى إجاباتك وورقة العمل هذه كلما احتجت لدعم معنوي.

Additional notes:

المصادر:

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. Accessed June 23, 2023.

Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950. Accessed June 23, 2023.

National Library of Medicine. Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/. Accessed June 23, 2023.

Extern. Why is hope important? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. Accessed June 23, 2023.

WF10920168 304452-082023