

احذر من التراكمات ..

تجنب المشاكل وتجاوزها وتعلم من أخطاءك وحاول حلها أول بأول وابتعد عن تراكم المشاكل ابحث دائماً عن الحلول المناسبة لهذه المشاكل والطرق الصحيحة في حلها أو تجاوزها ولا تجعلها عقبة في حياتك وتتركها تتراكم حتى يصعب حلها وتخلص من المشاكل ولا تجعلها تتفاقم ولا تفكر كثيراً فالتفكير الزائد يؤثر على صحتك النفسية والجسدية وتحكم في تفكيرك وتخلص من الإفراط في التفكير واحسم دائماً قراراتك وفكر بعقلانية ووازن أمورك وتصرف بحكمة في جميع المواقف التي تتعرض لها فكر بهدوء واعتدل في كل شئ وابتعد عن العصبية التي تفسد حياتك وفكر بإيجابية واجعل أفعالك إيجابية لتحقيق بها أهدافك أسعى واجتهد وابتعد عن الأفكار السلبية وأشغل بالك في التفكير في أشياء مفيدة لا تجلس تفكر في خلافات اطرد هذه المشاكل من ذاكرتك وأحل محلها الأفكار الإيجابية

وتتسبب التراكمات في قطع العلاقات وفي فشلها وتأتي من كثرة الضغط على نفسك لتتحمل فوق طاقتك وبعدها يحدث الانفجار لعدم قدرتك على الإستحصال أكثر من اللازم فتتعرض لمشاكل نفسية اكتئاب واحباط ومشاكل صحية من الغضب لأن كتمان الغضب يتسبب في المرض لأنك لم تعبر عما داخلك فالأفضل أن تحكى كل ما يضايقك ولا تكتم حزنك في نفسك حتى لا تتأثر صحتك فإن التعرض للصدمات وللضغوط اليومية في الحياة أصبح سبباً في التراكمات النفسية من كثرة القلق الدائم والتوتر والتفكير في الذكريات المؤلمة التي تساعد على زيادة التراكمات والمشاعر السلبية مثل التذني من قيمة ذاتك ومحاولاتك اليومية لتخطي الضغوط والمعاذرة لتجاوز الهموم اليومية وكبت مشاعر الحزن والتظاهر بالشكل الجميل والسعادة يتحول إلى إكتئاب حتى لو لجأت للصلاة والإستغفار لكن قمع المشاعر الحزينة تسبب لك مشاكل نفسية سيئة لذلك يجب عليك إظهار ضيقك من خيبات الأمل التي تتعرض لها ولا تكتم أي مشاعر حزن أو ضيق ولكن تبين عدم رضاك عن الأشياء والتصرفات التي لا تعجبك أول بأول ولا تكبتها وتتركها تتراكم وتتفاقم ويصعب حلها وتعرض نفسك للصدمات التي تؤذي صحتك فالألم النفسى يغير

حالتك المزاجية والنفسية للأسوء فلا تعرض نفسك للأوجاع النفسية بالتراكمات ونحن بسبب الضغوط اليومية من أعمال المنزل أو العمل أو الدراسة نحتاج إلى تفريغ الشحنات السلبية وتفريغ التراكمات النفسية فالشعور بالضيق يكون سببه الإرهاق الشديد من العمل أو أمور مزعجة تتسبب في الخنقة والتوتر والقلق ويجب عليك البوح بالأشياء التي تزعجك ولا تتركها تتراكم بل يجب تفريغها والتخلص منها والشعور بالألم النفسى هو شعور صعب نتيجة الضغوط اليومية في حياتنا ويؤثر على الحالة النفسية للشخص والأمراض لذلك يجب عليك عدم الإستسلام لهذه الضغوط والمشاكل وفكر بإيجابية واجلس مع أشخاص إيجابية ولا تنزل عن الآخرين ولا تستسلم للوحدة وتفائل وادخل في أنشطة تلهيك عن الفراغ الذى يجعلك تفكر فى المشاكل والهموم والأحزان وتخلص من أى طاقة سلبية وقوى العلاقات الإجتماعية وممارسة الرياضة واعطى لنفسك وقت للراحة ووقت للعمل فتنظيم الوقت خطوة هامة لترتيب أولوياتك

إن الأشخاص التى تقسو برغم حنيتها يكون بسبب التراكمات النفسية
قال جبران خليل جبران (أفضل طريقة لتجنب خيبات الأمل هى ألا تتوقع شئ
من أحد)

إذا أردت أن تحافظ على صحة قلبك وعلى راحة نفسك ابتعد عن الصدمات والأزمات والعشم الزائد فى الآخرين وتوقع كل شئ ولا تعتمد على أحد أنت المسئول عن حياتك وطريقك لا تشكو من الآخرين ومن الخذلان والصدمات والإهمال وحاول أن تتعافى لتسير فى طريقك الصحيح الذى ترسمه لنفسك وتعايش وتقبل الآخرين والظروف التى حولك وعندما يتخلى عنك الآخرين يجب أن يكون رد فعلك هو تعلم الإكتفاء الذاتى لتداوى به نفسك وقلبك من الوخزات والآلام من تخلى الآخرين عنك وإذا إكتفيت بذاتك لن يؤثر فيك بعد الآخرين عنك وسيصبح درس تتعلم منه كيفية الإكتفاء بالذات وراحة البال وقلة العشم فى الآخرين وعندما تشعر بالإمتنان والرضا بالأشخاص التى حولك التى تحبك وتهتم بك وتسال عنك لن يضررك غياب الآخرين وتعيش مستمتع بالحياة مبتسم ومتفائل وتعيش فى سعادة

ولا تعطى الآخرين الثقة العمياء وصدق نواياهم وتكتشف العكس وتصدم ولا تعطى محبتك لمن لا يقدر عطاءك وابتعد عن المبالغة فى الإهتمام بالآخرين فيخذلوك ولا تجد منهم نفس الإهتمام كن صاحب نفسك وأول شخص يطبب عليك ولا تتوقع أن أحد يتعاطف مع ألمك النفسى ويحزن لحزنك فى أى مشكلة أو موقف تتعرض له ولن يشعر بك أحد

وعدم الإتكاء على الآخرين هى مرحلة الإستغناء عنهم ومعرفة قيمة ذاتك وتقديرك لها وتقبل نفسك وتعلم القسوة من كثرة الألم الذى تعرضت له من الآخرين فترضى بنفسك وتهتم بها وتتضح لك الأمور ورؤيتها بطريقة صحيحة وإن التداخل الزائد يتسبب فى الصدمات والشعور بالإحباط لأنك تبحث عن المثالية فى الآخرين وتعتقد إن الأفكار واحدة وعند إدراكك لوجود إختلاف تشعر بالإحباط فيجب أن تترك مسافة بينك وبين الآخرين ولا تتعشم فيهم أكثر من اللازم وابتعد عن التعلق المرضى واستغنى عن الأشخاص السلبية السيئة حتى ترتاح واحذفهم من حيز تفكيرك ولا تركز عليهم و هذا قرارك لتعيش مرتاح البال

