

أبرز الطرق المتبعة لضبط النفس

يشعر الأشخاص بضعف عادة أمام أمور معينة في الحياة اليومية ولا يعلمون الى أي طرق صحيحة عليهم أن يلجأوا كي يتخلصوا من هذا الشعور. هنا تطرح آلية طرق تعزيز ضبط النفس تساعد الشخص على تخطي الأمور التي تواجهه والتي يود التخلص منها.

أبرز هذه الطرق المتبعة لضبط النفس:

-في بادئ الأمر يجب تجنب الإغراءات لأن الأشخاص الذين يملكون إرادة قوية لا يرضخون عادة للأمر التي يواجهونها في حياتهم.

-يمكن استخدام الصور الذهنية لتغير الطريقة التي يرى فيها الشخص الإغراءات فيضبط نفسه عنها كمثل تصور شخص مريض بالسرطان برأس مخلوق وجسم نحيف عندها تتبادر هذه الصورة الى الذهن مع كل إغراء للتدخين يتعرض له الشخص فيبتعد شيئاً فشيئاً عن السجائر وقد يتمكن من الإقلاع عن التدخين للأبد.

-ينصح عادة بتناول المكسرات على وجبات صغيرة خلال اليوم لأن تخطي وجبات الطعام بسبب بانخفاض مستوى السكر في الدم وهذا الانخفاض يتسبب في ضعف بالإرادة لذلك وبحسب ما صرح به اختصاصي علم النفس في جامعة فلوريدا جون تيرني في صحيفة نيويورك تايمز : " إن لم يكن هناك غلوكوز في الجسم لن يتحلى الشخص بقوة الإرادة."

-ينصح عادة للإبتعاد عن السكريات ولتحفيز آلية الدماغ المرتبطة بضبط النفس أن يغرغر الشخص بالماء والسكر مما يخدع الجسم لأن طعم السكر في الفم يوحي للدماغ بدخول السكر الى الجسم.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

-إلجأوا الى حيلة إلهاء النفس لمقاومة الحلويات أي يجب على الشخص إشغال دماغه بأمر مغاير عن التفكير بالسكريات فيضبط نفسه عنها.

-لكي لا تستلموا بعد ارتكاب الخطأ خططوا مسبقاً للطريقة التي ستتعافون بها من نكسة أصابتكم من قبل فتتجنبون الإصابة بمثل لها في المستقبل.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...