

## التعاطف مع الذات

إن التعاطف مع الآخرين يعني ملاحظة أنهم يعانون. عندما تشعر بألمهم أو تلاحظه، قد تفكر في تقديم الدعم والرعاية والمساعدة لهم بطريقة ما. وبنفس الطريقة، فإن التعاطف مع الذات يعني ملاحظة المعاناة التي تمر بها والاعتراف بأنك تمر بلحظة صعبة.

## التعاطف مع الذات:

- يمكن أن يكون مفيداً عند التعامل مع المواقف الصعبة.
- يشتمل ملاحظة الأشياء التي تضغط علينا أو تثير الألم أو المشاعر السلبية وردّ الفعل عليها بطريقة واعية.
- يشتمل ملاحظة متى قد نُهْمُ بالحكم على أنفسنا بقسوة شديدة وبدلاً من ذلك نختار أن نعامل أنفسنا بفضول ولطف.

## فوائد التعاطف مع الذات:

أظهرت الأبحاث أن التعاطف مع الذات يمكن أن يساهم في:

- زيادة الصحة العامة والرفاهية.
- تحسين التواصل الاجتماعي والرضا في الحياة.
- زيادة التفاؤل والسعادة وحتى الحكمة.

## نصائح لممارسة التعاطف مع الذات في الحياة اليومية:

1. اعترف بألمك وتقبّله: لاحظ متى تتألم وامنح نفسك مجالاً صغيراً لمعالجة أفكارك ومشاعرك. لا تتجاهل هذه المشاعر والأفكار.
2. استجب لنفسك وتعامل معها بالطريقة التي تتعامل بها مع صديق: إذا وجدت أنك تنتقد نفسك أو تصدر الأحكام عليها، فحاول التفكير فيما سيقوله صديق أو أحد أفراد أسرتك بدلاً من ذلك. تخيل كيف سوف يشجعونك وما هي النصيحة التي سيقدمونها لك.
3. الممارسة: يتطلب التعاطف مع الذات ممارسة ووقتاً لتعتاد عليه. لم تُنحَ الفرصة للجميع لكي يتعلموا التعاطف مع الذات عندما كانوا أصغر سناً. كبالغين، يمكننا اختيار ممارسة التعاطف مع الذات حتى يصبح جزءاً من حياتنا اليومية.

## الموارد (الإنجليزية)

- التعاطف مع الذات
- ما هو التعاطف مع الذات؟
- كيف تزرع المزيد من التعاطف مع الذات
- ما مدى تعاطفك مع ذاتك الآن؟
- "خطة العيش بيب": وحدة حوّل التعاطف مع الذات (تتطلب أن يكون لك حسابًا) LivePlanBe+
- حلقة "البث الصوتي" بودكاست عن الوعي الذهني والتعاطف مع الذات

## الموارد: (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية (MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca) -
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد (EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسبابه، وأعراضه، وعلاجه (webteb.com) .
- الألم المزمن: قرارات العلاج -عيادة مايو- Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية