علامات التصالح مع النفس



◄أسوا معركة قد يخوضها الشخص هي الصراع مع النفس، فهي تفقدك الكثير أمام نفسك والآخرين، لذا فجميعنا نبحث عن التصالح مع النفس، والذي يتطلب عناصر شخصية فهل تعرفها.

إليك العناصر التي تجعلك شخص متصالح مع نفسك:

- الابتسامة

الابتسامة العريضة ووجودها على وجهك طيلة الوقت، وإن لم تشعر بها بعدما أصبحت دائمة، هي علامة أنّك متصالح مع نفسك ولا تود إبراز أي هموم أو مشكلات للآخرين، لأنّك غالباً تحاول تخطى أي أزمة تخصك أو تخص غيرك بالابتسامة لتقلل من توتر أي محيط تتواجد به.

- التسامح

عند تواجدك في موقف صعب تكون فيه أحد الخصوم، وإن كان بسيطا أو معقدا، تسامحك في هذا الموقف يعيني أنك شخص لا تحب المشكلات، ولا ترضى الخصام أو المشاعر السلبية، كما أن عدم التشبث بالرأي والمجادلة تدل على صفائك الداخلي.

- التقبل

تقبل الآخرين بعيوبهم وميزاتهم والتعاون معهم على هذا الأساس، يعني أنّك شخص متصالح جدا مع نفسك ومتفهم أنّه لا يوجد شخص بلا عيوب، لذا تتعامل مع الجميع بهذه الأفكار التي تستوعب الكل وتعاملهم دون معاناة.

- التفاؤل

الشخص المتصالح مع نفسه يتوقع الأفضل والخير دائماً، والابتعاد عن التوقعات السلبية أو مجاراة الواقع التشاؤمي، ويقدم التبريرات التي تؤكد أن القادم أفضل، فهو حريص على جعل الآخرين في حالة من الأمل.

- عدم التعصب

الشخص المتعصب لرأيه غير متصالح مع ذاته على الإطلاق، هو شخص يحاول إثبات وجوده وفرض رأيه، أما الشخص الذي يطرح رأيه ويجعل الجميع يناقشونه ويسمح بإبداء الآراء الأخرى ومناقشتها، هو شخص متفهم ومتصالح مع نفسه.►