

- [إراء في الحوار المتمدن](#)
- [أقرأ سجل الزوار/التعليقات](#)
- [اكتب في سجل الزوار/التعليقات](#)
- [القائمة البريدية](#)
- [إحصائيات مؤسسة الحوار المتمدن](#)

المواضيع ▼ بحث

- [English](#)
- [كوردية](#)

محمود سلامة محمود  
الهايشة



إجمالي القراءات: 11,242,980  
المقالات المنشورة: 1,594

- ما هو دور استطلاعات الرأي في اتخاذ القرارات السياسية؟
- ما هو موقف القانون الدولي من احتلال المستشفيات؟
- التتمير الرقمي: الألتروني!!
- هل من حق المحتل الدفاع عن نفسه بالقانون الدولي؟
- ما هي مواصفات الشبك المستخدم في صيد الروبيان؟
- البرجماتية السياسية
- كم تحتاج مياه البحر من طاقة لتحليلها لتصبح صالحة للشرب؟
- ما هو أهمية التصنيف الائتماني للدول؟
- بروتوكول هانبيال؟!
- مخاطر الفسفور الأبيض في الحروب؟!
- استخدام الانفاق في الحروب؟!
- على أطلال جسر خشيبي!!
- يسير الكاتب عزت الخضري
- بيكولوجيا الخوف من الموت
- قصة من أجل أمي - للفاض هشام أركيوض
- قصة للعمل فطنة للكاتب طارق أبو الخير التراث الشعبي ال ...
- حرية بحرية بحيلة ذكية من طفل بقصة المصيدة!! للكاتب عصام الإمام
- يلعب الطب التقليدي دوراً مهماً في الرعاية الصحية بالبلدان ال ...
- ما بين الغربية ومرض الأم في قصة شعبة للكاتب أسامة الفرماوي ...
- نبات السمسم من أهم المحاصيل الزيتية في العالم، وله نشاط مضاد ...
- عدم تشغيل عداد التاكسي ...
- في قصة شاهد ثبات ل بهاء الدين حسن ...
- شكر واقتراح ليو تيوب

المزيد.....

أخبار عامة

- الجيش الإسرائيلي يعلن اختطاف سفينة شحن على يد

[اشترك في قناة «الحوار المتمدن» على اليوتيوب](#)  
[حوار مع الكاتب الفلسطيني نهاد ابو غوش حول تداعيات العمليات العسكرية الاسرائيلية في غزة وموقف اليسار](#)



## هل للحن فوائد؟

محمود سلامة محمود الهايشة

(Mahmoud Salama Mahmoud El-haysha)



الحوار المتمدن-العدد: 7800 - 19 / 11 / 2023 - 00:53  
المحور: الفلسفة، علم النفس، وعلم الاجتماع

نعم، للحن فوائد عديدة. فهو يمكن أن يساعدنا على: **التعامل مع الخسارة والتغيير.** الحزن هو استجابة طبيعية لفقدان أو التغيير، وهو يمكن أن يساعدنا على قبول ما حدث والمضي قدماً.

**تعزيز الروابط الاجتماعية.** يمكن أن يساعدنا الحزن على التواصل مع الآخرين الذين يعانون من نفس المشاعر، مما يمكن أن يعزز الروابط الاجتماعية والدعم. **التحفيز على التغيير.** يمكن أن يساعدنا الحزن على إعادة التفكير في حياتنا وتحديد التغييرات التي نريد إحداثها. **تحسين الصحة العقلية والعاطفية.** يمكن أن يساعدنا الحزن على التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم، مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة العقلية والعاطفية.

ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن الحزن هو عاطفة طبيعية يمكن أن تكون قوية ومحبطة في بعض الأحيان. إذا كنت تكافح مع الحزن، فمن المهم طلب المساعدة من صديق أو أحد أفراد العائلة أو معالج؛ والأهم من كل هؤلاء طلب العون من الله بالثقة به والتضرع إليه.

# فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع الحزن:

- اسمح لنفسك بالشعور بالحزن. لا تحاول قمع مشاعرك، بل اسمح لنفسك بالشعور بها وإظهارها بطريقة صحية.
- تحدث إلى شخص ما تثق به. يمكن أن يساعدك التحدث إلى صديق أو أحد أفراد العائلة أو معالج على معالجة مشاعرك وفهمها بشكل أفضل.
- اعتني بنفسك. تأكد من الحصول على قسط كافٍ من النوم والأكل الصحي وممارسة الرياضة بانتظام.
- ابحث عن طرق للتعبير عن نفسك. قد يساعدك الكتابة أو الرسم أو الموسيقى أو أي شكل آخر من أشكال التعبير الفني على التغلب على مشاعرك.
- تذكر أن الحزن هو جزء طبيعي من الحياة، وأنت لست وحدك في تجربته. مع الوقت والدعم، يمكنك التغلب على الحزن ومواصلة حياتك.

==

# الكلمات المفتاحية: الحزن ؛ ##الإيجابية ؛ ##علم النفس الإيجابي ؛ ##الصحة النفسية ؛ ##الاضطرابات النفسية ؛ ##محمود سلامة\_الهايشة

#محمود سلامة محمود الهايشة (هاشتاغ) #Mahmoud\_Salama\_Mahmoud\_El-haysha



أعجبنى مشاركة

Share

Tweet

Pin

Email

Share

في الافلام

