



واقع نعيشه معظمنا...
نتنظر بشوق كبير حلول موسم الصيف كل عام، لأنّه يكون مزدحماً بالفعل بكثير من الأنشطة والمشاريع. لكن، في نهايته، تشعر كثيرات منّا بمشاعر سلبية ويواجهن صعوبات في التأقلم من جديد مع مختلف الجوانب الحياتية الروتينية. فكيف نضمن الإيجابية خلال هذه الفترة وما هي الخطوات التي تساعدنا لتعزيز نشاطنا وطاقتنا، فنكون فعّالات في عملنا والمهام التي يتوجّب علينا أداءها؟

خطوات أساسية لتعزيز الإيجابية
قد لا تعلمين أنّ أيّ شيء في الحياة يعتمد على القرارات التي تتخذها. فلو قرّرت مثلاً أنّك لست في حالة جيّدة وأنك لست سعيدة وأنك لا تستطيعين العودة إلى العمل، يتقيّد عقلك بهذه الأفكار فتبقين رهينة هذه الدوامة السلبية والمتشائمة. بعبارة أخرى، يمكن القول إنّ العقل يصدّق كل ما نقوله له سواء كان ذلك صحيحاً أو لا. فلورددت مثلاً أنّك غير سعيدة وأنك عاجزة عن القيام بهذا الأمر أو ذلك، لن يساعدك عقلك على التخلص من هذه المشاعر السلبية ولن تعودي إلى حياتك بتفاؤل وإيجابية. لذلك، وجّهي طاقتك واهتمامك وتركيزك نحو عيش الحاضر والاستفادة منه مع تذكّر اللحظات الماضية – أي أشهر الصيف في هذه الحالة – إنّما من دون سجن نفسك في إطارها. ومن الأسئلة التي تستطيعين طرحها على نفسك: كيف هي صحّتي (جودة النوم والنظام الغذائي)؟ هل الأمور التي أنجزتها مهمّة بالنسبة إليّ؟ ما الذي يشغل عقلي خلال العمل؟ كيف أقيّم سلوكي؟ ما هي العبارات التي ألتفّظ بها أكثر من سواها (لا أستطيع، أريد ذلك غير أنّي عاجزة...)

الصحة النفسية وتأثيرها على الإنتاجية في العمل

تحدّثنا القطب في هذا الإطار عن اللياقة البدنية أيّ مهارة أو فنّ إدارة أفكارنا التي تعكس واقعنا. ففي الواقع، تؤثر أفكارنا على ردود أفعالنا وعلى مشاعرنا وسلوكياتنا وقراراتنا. وحين نقول قرارات، نعني أيضاً أصغرها أيّ تلك التي نتخذها عند نفتح أعيننا في الصباح الباكر حتّى نعود إلى فراشنا مساءً. فمنذ لحظات الصباح الأولى، تستيقظين وتقررين أي لباس ستألقين به وكيف ستضمين وقتك ومع من ستحدّثين وغير ذلك....

وكما يقول المثل: «أنت ما أنت عليه اليوم بسبب اختياراتك بالأمس، والخيارات التي تتخذها اليوم ستجعلك ما أنت عليه غداً». بالتالي، كلّما حسّنت لياقتك البدنية وطريقة



مدربة اللياقة العقلية
دارين القطب

بعد أشهر الصيف

عززي صحتك النفسية وباشري العمل بكل نشاط

تواجه كثيرات منّا صعوبة في التأقلم من جديد مع الحياة الروتينية والواجبات الوظيفية بعد انقضاء أشهر الصيف، بخاصّة أنّ الموسم يكون مزدحماً بالأنشطة والخروجات والرحلات والأسفار. ويؤثر ذلك في كثير من الحالات على الإنتاجية في العمل وعلى الصحة النفسية بشكل عام. لذلك، استشرنا كوتش اللياقة العقلية دارين القطب (إنستغرام: @Dareenalkotob) لتحدّث معنا أكثر عن هذا الجانب الحياتي الأساسي ولنتطلع على مجموعة من النصائح التي تبعد عنّا هذه الأحاسيس والأفكار السلبية.

جانين عساف

1. توقّفي عن لوم القدر ولوم الآخرين، فهذا يلهيك عن نفسك وعن عملك
2. ركّزي مقارنتك على ما أنت عليه اليوم وكيف تريد أن تكوني في المستقبل
3. توقّفي عن التفكير بما مضى
4. بدلا من توجيه الانتقادات، استبدليها بالتعليقات الإيجابية والمدح
5. اجعلي الابتسامة صديقة دائمة لك
6. خاطبي الآخرين وأتيجي لهم فرصة الحوار معك
7. تحمّلي مسؤولية أيّ تصرّف تقومين به، حتّى لو كان خطأ
8. تعلّمي من أخطائك، فلا تتكرّر مرّة ثانية

تفكيرك أو نظرتك للأمور، كلّما اتّخذت قرارات أفضل تعكس بشكل إيجابي على حياتك في العمل.
إليك بعض الخطوات الضرورية في هذا الإطار:

حمل الأوزان لـ 20 دقيقة يومياً يحسّن الذاكرة على المدى الطويل بنسبة 10%

BOXING

تساعدك رياضة البوكسينغ على تقوية عضلات الجسم وتمارين القلب وإحداث التوازن في الجسم وتصحيح وضعيته أيضاً. إذ، إن كنت تبحثين عن رياضة تساهم في خسارة وزنك وتحسين مزاجك، فما عليك سوى ممارسة هذا التمرين. أما بالنسبة إلى الملابس، فننصحك باختيار سروال ليغينغ أو شورت واسع وآخر ضيق تحته، بالإضافة إلى حمالة صدر رياضية وقفازات مناسبة. أما الحذاء، فانتقي ما يناسبك ويريحك!



4



3



1



2



5

1 Versace 2 Paco Rabanne 3 Adidas by Stella McCartney 4 Sweaty Betty at farfetch.com 5 Nike

وتبدئي مثلاً بالتوجه إلى النادي الرياضي للمشاركة في بعض الصنوف. بالإضافة إلى ذلك، اطلبي من إحدى قريباتك أو صديقاتك أن ترافقك في هذه العادة، فتتشاركان التحفيز معاً.

ماذا عن تأثير اتباع نظام غذائي سليم؟ بحسب القطب، تعكس اللياقة في الواقع التناسق والترابط بين الجسم والعقل والروح والمشاعر. لذلك، حين نعنتي بأجسامنا، نعود بالفائدة على عقولنا وينعكس هذا أيضاً على مشاعرنا وداخلنا. وفي هذا الإطار، يمكن القول إن اتباع نظام غذائي سليم يُعتبر جزءاً لا يتجزأ من الحياة الصحية بشكل عام. ويعني هذا أننا نحتاج إلى تناول وجبات متنوعة ومتوازنة، على أن تكون الأطعمة التي نخترها غنية بالفيتامينات والمعادن ومختلف العناصر الغذائية الأخرى.

وفي حال لم يكن نظامك الغذائي صحياً قط، حان الوقت لتغييره وتضعي خطة عمل لتلتزمي بها خلال الأشهر المقبلة. ضعي أهدافك أولاً، وحددي مسار الخطة الغذائية ودوني العوائق التي قد تعترض طريقك فتكونين على دراية بها لاحقاً وتعلمي إلى تجاوزها بسهولة. ■

دور الرياضة في تعزيز اللياقة العقلية العقل السليم في الجسم السليم! فالرياضة تدر على الصحة العقلية بمجموعة من الفوائد نعد لك أبرزها:

1. تعزيز الذاكرة وتحسين طريقة التفكير. فهل تعلمين أن حمل الأوزان مثلاً لـ 20 دقيقة يومياً يحسن الذاكرة على المدى الطويل بنسبة 910%؟
2. تعزيز الثقة بالذات، وبخاصة أن الرياضة تقوي العضلات وتجمل مظهر القوام
3. تحسين جودة النوم وانتظامه
4. رفع مستويات طاقة الجسم
5. تعزيز قدرة الجسم على التحمل، فتصبحين قادرة أكثر على إدارة التوتر والضغطات بطريقة صحية
6. تعزيز القدرة على الابتكار

في حال لم تُدخلي بعد هذه العادة الصحية إلى حياتك، ننصحك أولاً باختيار ممارسة أنشطة تحببها ثم محاولة تعزيز النشاط خلال يومياتك بأي شكل من الأشكال. لا تضعي حججاً لنفسك مثل «لا أملك وقتاً للرياضة» أو «إنني متعبة للغاية». لذلك، اصعدي السلم درجة درجة أي ابدئي ممارسة الرياضة والتمارين تدريجياً. ابدئي مثلاً بنزهة يومية لـ 20 دقيقة قبل أن تزيد الوقت مع مرور الأيام

نصائح



ضعي خطة غذائية لتلتزمي بها



مارسي الرياضة والتمارين بشكل منتظم



تشاركي مع الآخرين أحدث إيجابيات بدون انتقادات



ركزي على ما تريد أن تكوني في المستقبل