



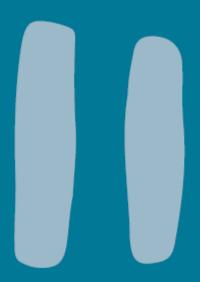
### الغلاف الأمامي



ضف 100 لخظتمن السكينة



#### حقوق الطبع والنشر



ضف من السكينة 100 لحظة من السكينة





#### للتعرف على فروعنا

www.jarir.com نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت jbpublications@jarirbookstore.com للمزيد من الملومات الرجاء مراسلتنا على:

#### تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بدننا قصارى جهدنا هي ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة هي طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتقسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن ويكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر هي الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

#### الطبعة الأولى 2020

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2020. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين العلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضولـي أو التحميـل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحـة مـن الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركـة في قرصنـة المواد المحميـة بموجب حقـوق النشـر والتأليف سواء بوسيلـة إلكترونيـة أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد الحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

PAUSE 100 MOMENTS OF CALM
Copyright ⊕ Summersdale Publishers Ltd, 2019
Published by arrangement with Summersuale Publishers Ltd.
All Rights Reserved.

PAUSE 100 Moments of Calm





1

تنفس: قد يساعد التنفس العميق على تخليص جسدك من التوتر، وتقليل معدل ضربات القلب، وتنظيم مستويات السيروتونين في المخ - والسيروتونين هو الناقل العصبي المسئول عن مشاعر السعادة والراحة.

خذ نفسًا عميقًا من أنفك مع العد إلى خمسة، واحبسه مع العد إلى خمسة، ثم أخرج النفس من فمك مع تنهيدة عالية. استخدم عضلات بطنك لتفرغ رئتيك من الهواء تمامًا وبلطف.

2

أعد قائمة موسيقى هادئة للترفيه عن ذاتك والاستمتاع بها وأنت في طريقك للعمل وبدء يومك وأنت تشعر بالاسترخاء والهدوء. ستساعد المقطوعات الموسيقية الكلاسيكية أو الألحان الهادئة على خلق جو صافٍ لرحلتك، وتوفير خلفية تسمح لك بالتعامل مع تنقلاتك بانتباه.

#### 3. زين بيتك بإضافة بعض النباتات

تحتاج النباتات المنزلية إلى الصبر الذي يعد جوهر نظام الحياة الهادئة. وجود النباتات في المنزل يحسن من جودة الهواء ويعد إضافة جميلة لأي غرفة. انتبه لاختيار المكان المثالي لنبتتك الجديدة واستمتع بها وهى تتفتح ببطء.

#### أفضل النباتات المنزلية من أجل جو أكثر هدوءًا:

#### •الصبار - ينقي الهواء ويمكن استخدامه كعلاج طبيعي لتهدئة الحروق ومشكلات البشرة الأخرى.

•نبات المطاط - لا يحتاج لرعاية كبيرة ويناسب الطقس البارد بشكل مثالي. راقب كيف تخرج الأوراق تدريجيًّا من ساقٍ أحمر لتتحول إلى أوراق بيضاوية ذات لون أخضر داكن.

•نبات الثعبان - اكتشف العلماء بوكالة ناسا أن هذا النبات، الذي يسهل الاعتناء به في منزلك، يقلل السموم الموجودة في الهواء، كما أنه يعمل على تخفيف القلق.

•نبات الخيزران - بطل خارق آخر من أبطال تنقية الهواء، فهو سريع النمو يعد إضافة أنيقة البحث الخيزران - بطل خارق آخر من أبطال تنقية الهواء، فهو سريع النمو يعد إضافة أنيقة البحث المختبك.

4

اكتب رسالة شكر. إن التعبير عن الامتنان أمر مريح بشدة - تشير

الأدلة إلى أن الأشخاص الممتنين يمتلكون مستويات عالية من المشاعر الإيجابية مثل البهجة والسعادة والتفاؤل. إن كتابة رسالة بالطريقة القديمة تعني أن الأمر سيستغرق منك وقتًا لتفكر فيما ستقوله في البداية قبل أن تشرع في كتابته.

ما هو لك سيكون لك دائمًا، وما يتركك لم يكن لك من البداية.

سري سري رافي شانكار

تناول طعامك بطريقة واعية. أنصت إلى جسدك وتناول الطعام عندما تشعر بالجوع فقط. كُلْ ببطء وتلذذ بكل لقمة، وتوقف عندما تشعر بالشبع - فهذا لن يجعلك تشعر بهدوء أكبر فحسب، بل ستهضم طعامك بسهولة أكبر. فكر في دورة حياة الطعام الذي تتناوله، والطاقة والعمل المبذولين لإعداد وجبتك.

6

اعتنق السكون. ليس كل شيء في حياتك يتطلب استجابة أو رد فعل منك. في بعض الأحيان يكون أفضل ما تفعله هو ألا تفعل شيئًا: ارجع خطوة للخلف واترك الأمور تسير كما هو مقدر لها. فملاحظتك للطريقة التي تتكشف بها الأمور بدلًا من محاولتك للسيطرة على الأحداث الظاهرة، تنطوى على قوة وإرادة.

7

اذهب للتنزه وحدك. أنت بحاجة لقضاء وقت مع أفكارك ولاستنشاق الهواء النقي وتقدير جمال ما يحيط بك. سواء كنت تتسلق جبلًا أو تسلك الطريق ذا المناظر الخلابة عند عودتك إلى المنزل بعد العمل، فإن تعلمك أن تسير ببطء واستمتاعك بصحبة نفسك هما الهدية الأكثر قيمة التي يمكنك أن تمنح نفسك إياها.

ترفق بذاتك.

8. خلص حياتك الإلكترونية

#### من الفوضي

نحن نقضي الكثير من أوقات يقظتنا على الإنترنت هذه الأيام؛ لذا تيقن من أن حياتك على الإنترنت هادئة قدر الإمكان، وأنك لا تهدر وقتك وطاقتك على أشياء تسبب لك التوتر أو لا تهمك.

نصائح من أجل حياة إلكترونية هادئة:

•أوقف عمل الإشعارات اللحظية.

•أزل التطبيقات غير المهمة.

•امسح الملفات القديمة.

•

•سجل الخروج من مواقع التواصل الاجتماعي في نهاية كل جلسة.

•امسح ملفات تعريف الارتباط (الكوكيز).

•ألغِ الاشتراك بالرسائل الإخبارية غير المرغوب فيها.

•اقض وقتًا بعيدًا عن الإنترنت يوميًّا.

•امنح نفسك وقتًا للراحة عند تناولك الطعام.

•اقض ساعة قبل الخلود للنوم بدون النظر إلى أي شاشات.

•لا تسمح لهاتفك المحمول بالدخول إلى غرفة نومك مطلقًا.

سيجيب عقلك على الكثير من الأسئلة إذا تعلمت أن تسترخي وتنتظر الإجابة

ویلیام إس. بوروز

9

تَتبَّع حالتك المزاجية. حمل تطبيق تعقب الحالة المزاجية أو اكتب في يومياتك كيف تشعر كل يوم. نحن أحيانًا لا نمنح أنفسنا الفرصة لمراقبة هذه الأمور؛ لذا تعد هذه طريقة رائعة لتضع مشاعرك في منظورها الصحيح وتلاحظ أنماطها وأسباب توترها.

### 10

انظر من النافذة. سواءً كانت تطل على شارع مزدحم أو حقول واسعة، فالسماح لعقلك بأن يتحرر من تركيزه طريقة رائعة لإضافة فترة توقف قصيرة إلى ما تفعله. غالبًا ما نكون أكثر إبداعًا عندما نكون هادئين، ويمكن للأفكار حينها أن تأتي وتذهب بحرية.

العناية بالنفس لا تقل أهمية أبدًا عن ضروريات الحياة الأخرى؛ لذا ضع في جدولك موعدًا للتنزه، أو اجلس في حوض الاستحمام لفترة طويلة واغمر جسدك بالمياه قدر المستطاع والتزم بالأمر كما تفعل مع أي موعد آخر. إن وضع نفسك على قائمة أولوياتك بهذه الطريقة قد يبدو تدليلًا للذات للوهلة الأولى؛ لذا حاول تجاهل ناقدك الداخلي. عندما تهتم بتلبية احتياجاتك بحب وصبر، فإنك تصبح أفضل نسخة ممكنة من نفسك.

### 12

ابتسم: يُنشط فعل الابتسام المسارات العصبية المرتبطة بالسعادة والرفاهية. فالابتسام مثله مثل مضادات الاكتئاب الطبيعية، لأنه عندما تبتسم تُفرَز هرمونات الناقلات العصبية المحسِّنة للمزاج كالدوبامين والسيروتونين. جرب أن تبتسم لنفسك الآن أو في المرة القادمة التي تنظر فيها إلى المرآة، ولاحظ الفرق الذي يضفيه الابتسام على حالتك المزاجية. ابتسم!

انظر إلى الســماء ليلًا وتحدث إلى الكون.

#### 13. قلل من تناول الكافيين

من المعروف أن الكافيين من المنشطات؛ لذا توقف عن تناوله وجرب أن تستبدل بقهوتك أو كوب الشاي المعتاد هذه البدائلَ:

• شاي رويبوس - هذا المشروب الجنوب أفريقي خالٍ من الكافيين بشكل طبيعي ولكنه غني بالطاقة مثل وجبة الإفطار الإنجليزي. كما أنه مليء بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن.

- •الكاموميل مشروب تقليدي لوقت النوم، يصنع هذا المشروب الشهي من رءوس أزهار البابونج التي تشبه زهرة الأقحوان، وسوف يساعدك على الخلود للنوم بسهولة أكبر.
- •الشاي الأخضر على الرغم من احتواء الشاي الأخضر على الكافيين، فإنه يحتوي على كمية أقل من تلك التي يحتوي عليها الشاي الأسود؛ لذا فهو اختيار جيد إذا كنت ترغب في تقليل كمية الكافيين بدلًا من التخلص منها تمامًا.
- •النعناع الفلفلي هذا المشروب مفيد للغاية للهضم ولتهدئة جسدك وعقلك، يرجع الفضل في هذا إلى المينثول الذي تحتوي عليه أوراق النعناع الفلفلي والذي يعمل كباسطٍ طبيعي للعضلات.

## لا يوجد خطأ - فما يحدث هو "الحياة الواقعية".

تارا براش

### 14

زر مَعرِضًا فنيًّا. تجول ببطء، واستوعب كل عمل فني ولاحظ كيف يجعلك تشعر. احتضن السلام والهدوء الذي يخيم على معرض الصور واستفد من الوتيرة الهادئة التي يشاهد بها الزوَّار الآخرون المعروضات في أثناء تجولهم بينها، مستغرقين وقتًا في التفكير في كل عمل.

أعدَّ وجبتك المفضلة من أول خطوة لآخر خطوة. احصل على مكونات طازجة ذات جودة عالية وخذ وقتك في التحضير. تعد اليخنة وأطباق الكاري من الوجبات الرائعة التي تصلح لطهو بطيء وواع دون أي توتر، كما أن الإحساس بالإنجاز المصاحب لتقديم الوجبة وتناول أول ملعقة منها أمر يستحق بذل جهدك.

### 16

ابك. إنَّ كبت مشاعرك باستمرار لا يعد فكرة جيدة. البكاء ليس علامة على الضعف؛ إنه مجرد طريقة مادية للتعبير عن المشاعر. الدموع هي الطريقة التي يطلق بها جسدك هرمونات التوتر - إنها تعد حرفيًّا صمامًا للتخلص من مشاعرنا السلبية مثل الحزن والأسى والقلق. اعثر على مكان آمن واسمح لنفسك بأن تطلق مشاعرك بشكل حقيقي.

### **17**

تَعلَّم أن تقول لا. إن وضع الحدود مهارة نافعة للغاية من شأنها أن تحسن حياتك بصورة ملموسة وتتيح لك السيطرة على الأمور بشكل أكبر. هذه هي الطريقة التي تحمي بها سلامك الداخلي من خلال اختيار ما تفعله ومتى تفعله. إذا لم تكن ترغب في الخروج - فلا تخرج، واختر قضاء ليلة هادئة بالمنزل. تذكر، إذا انزعج أحد من الحدود التي تقيمها، فإرضاؤه ليس مسئوليك: إن كلمة "لا" جملة تامة.

تَسامَ عن هُراء الآخرين.

#### 18. حرِّك جسدك

من المعروف جيدًا أن تحسين الصحة وتوجيه الطاقة العصبية وإطلاق الإندورفين المثير للشعور بالراحة، كل ذلك من فوائد ممارسة الرياضة البدنية. تشير الدراسات الحديثة إلى أن التمرينات المنتظمة تخلق خلايا دماغية جديدة تعزز من سرعة قدرتنا على الهدوء بعد تجربة شىء مرهق.

وسواء أقررت الانضمام لفريق مع ما يستدعيه ذلك من مشاركة ومسئولية، أو قررت الاستمتاع بالجري وحدك أو الاشتراك في فصول اليوجا الأسبوعية، فالمهم هو أن تجد التمرين الذي يناسب حياتك وشخصيتك وأن تلتزم به. هناك الكثير من التطبيقات لمساعدتك على البدء إذا كنت تسعى لتحقيق اللياقة. اقبل التحدي واعثر على ما يناسبك ولن تندم عليه حقًا.

يا إلهي! امنحني السكينة لأتقبل الأمور التي لا أستطيع تغييرها؛ والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها؛ والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

رينهولد نيبور

### 19

افعل شيئًا واحدًا في كل مرة، ببطء وتأنَّ. عندما تكون مشغولًا أو لديك مهام متعددة، قد يمنحك هذا شعورًا بأنك شخص فعال، لكنك في الواقع تجهد نفسك دون داع ، وتواجه خطر نسيان أو إهمال بعض مسئولياتك. الطريقة الأكثر فاعلية لإنجاز الأمور هي التصرف بوعي ومنهجية، وإعطاء كل مهمة انتباهك الكامل.

### 20

حتى التجارب الأكثر ألمًا تحمل في طياتها مِنحًا غير متوقعة. قد يصعب أن ترى الجانب الإيجابي منها في بعض الأحيان؛ لذا فالتفكير فيما تعلمته من التجارب التي مررت بها قد

#### يساعدك على أن تنضج كإنسان وأن تنظر للماضى بامتنان وسلام.

#### 21

تقبل الاستمتاع بلذة تفويت الأشياء. يحدث هذا عندما تُلغي خططك من أجل أن تجلس بالمنزل وتظل خاملًا وأن تمارس أقل قدر ممكن مما قد تستطيع فعله. من الممتع أن تغوص في فراشك المريح مع كتاب ممتع يصحبك! إذا كنت لا تعتبر الوقت الذي تقضيه في المنزل للراحة مضيعة للوقت، فسيصبح هذا شكلًا محببًا وقيمًا من أشكال العناية بالذات.

### 22

تُعد قراءةُ الشعر المناسب في الوقت المناسب طريقة للتعافي واستعادة النشاط بشكل لا يصدق. احصل على مقتطفات مختارة من الشعر من أجل الهدوء والسكينة، أو ابحث عنها على الإنترنت. كل كلمة في الشعر لابد أن تعني شيئًا؛ لذلك يمكنك أن تتمهل في القراءة. تكفي قصيدة شعر واحدة في المرة، والقصيدة الجيدة سيصحبك تأثيرها طوال اليوم. إذا شعرت بالإلهام، يمكنك أن تحاول كتابة قصيدتك.

أنت أفضل ما تملك.

تونی موریسون

#### 23. خَلَص خزانتك

#### من الفوضى

هل تعرف هذا الإحساس: إحساس أن تفتح خزانتك وترى الفوضى تعمها - فالقميص الأسود المثالي الذي رغبت في ارتدائه مدفون في مكان ما داخل الخزانة، ومن المحتمل أنه مجعد كمنديل بال.

#### إذن لقد حان وقت الترتيب.

ضع الملابس التي لا تناسب الموسم بعيدًا بعناية، وسيحفظ هذا ملابسك في حالة أفضل ويجعل ارتداءك للملابس في الصباح أكثر سهولة.

تخلص من أي شيء لا يناسب مقاسك أو لم ترتده خلال الثمانية عشر شهرًا الماضية من خلال التبرع به إلى جمعية خيرية أو أخذه إلى بنك إعادة تدوير المنسوجات. من الأفضل أن تنظم أمسية لتبادل الثياب مع أصدقائك، واستفد بملابس جديدة ومجانية!

### 24

تساعد البيئة المرتبة على خلق عقل هادئ. ابدأ بالمساحة المحيطة بك الآن - واعثر على شيء لتضعه بعيدًا وشيء للتخلص منه وشيء لتنظفه. رتب غرفة واحدة أو خزانة أو ركنًا في المرة الواحدة واستمتع بالسعادة التي ستجلبها لك عملية الترتيب المنهجية البسيطة هذه.

أغلق هاتفك لمدة نصف ساعة. سواء كنت تتلقى الكثير للغاية أو القليل للغاية من الإشعارات، فالهواتف هي وحوش صغيرة لحوحة ومجهدة، وفكرة الاستراحة من وجودها على فترات منتظمة هي فكرة جيدة. فالعالم لن ينتهي إذا انقطعت عن التواصل لفترة قصيرة كل يوم - استمتع بالصمت!

#### 26

الجميع يحبون التمدد - حاول أن تفرد يديك إلى أعلى بقدر استطاعتك ثم انحن لأسفل والمس أصابع قدمك. فالتمدد جيد لعضلاتك مثله مثل التدليك؛ حيث إنه يخلصك من التوتر بفاعلية، ويمنحك جسدًا وعقلًا أكثر استرخاءً. كما أن التمدد يحسن من نوعية نومك والدورة الدموية ويجعل ممارسة الرياضة أكثر فاعلية.

دع التجربة تحدث بحرية، حتى يمتلئ قلبك المفتوح بالتعاطف الحقيقى

تسوكيني رينبوتشي

### 27

اذهب للبحر - مهما كان الطقس. اترك نفسك تنبهر بصوت الأمواج المتناغم وحركة المياه مدًّا وجزرًا ونقاء الهواء. علاوة على ذلك، فالأيونات السالبة الموجودة في هواء البحر تزيد من قدرتك على امتصاص الأوكسجين وتؤدي إلى توازن مستويات السيروتونين لديك، ما يؤدي إلى انخفاض التوتر وتحسن الحالة المزاجية. جرب رمي الأحجار في الماء، وتخيل أن كل حجر ترميه يمثل شيئًا ترغب في التخلص منه.

غيِّر أغطية فراشك - ليس هناك شعور أفضل من أن تأوي إلى فراش مرتب بعد يوم طويل. الرائحة والنعومة من متع الحياة البسيطة الرائعة، وتستحق الجهد المبذول. لِمَ لا تنثر بعض زيت اللافندر على وسادتك كلمسة أخيرة؟

#### 29. اسمح لنفسك بأن تشعر بالغضب

الغضب شعور مثله مثل غيره من المشاعر، لكنه شعور نخجل أو ننزعج منه. أحيانًا ما يعد الشعور بالغضب علامة على أنك تلقيت في الفترة الأخيرة معاملة لا تستحقها ويعبر عن تقدير صحي للذات. إذا قاومته، فسوف يعلن عن نفسه في النهاية.

من الغريب أنه ربما تكون أفضل وسيلة للتعامل مع الغضب (كما هي الحال مع أي مشاعر أخرى) أن تترك نفسك تشعر به. على الرغم من أنه من النادر أن تكون فكرة التصرف بشكل سيئ بدافع الغضب فكرة جيدة، فإنك لو تركت هذا الشعور يتواجد واستمعت لنفسك عندما يثار هذا الشعور، فإنه سيزول هذا بشكل أسرع.

جرب كتابة أفكارك الغاضبة على ورقة، ثم مزقها أو احرقها أو اغمرها بالمياه حتى تزول الكلمات عنها.

### 30

خصص فترة من الهدوء ينعم بها جميع من في منزلك يوميًّا. اقض نصف ساعة حيث تغلق كل شاشات الأجهزة الإلكترونية، وانخرط في هوايات هادئة مثل القراءة أو التأمل أو البستنة أو حل الأحجيات. فالاستراحة من التكنولوجيا والعمل تساعد على خفض التوتر، وثبت فعليًّا أنها تعزز الإنتاجية.

ابتسم وتنفس، وامض ببطء.

ثیت نات هانه

31

أنت لست مضطرًا لأن تكون فنانًا مشهورًا لتفعل شيئًا جميلًا وذا قيمة. فالإبداع شيء في مقدور الجميع، كما أن التعبير عن أنفسنا بإبداع له أثر هائل على صحتنا العاطفية والعقلية.

# حاول أن تصنع ...

صورة فوتوغرافية

رسمة زهرة

وجبة شهية

غرفة مرتبة

خطابًا نابعًا من القلب

## حديقة غناء

هدية عيد ميلاد لطيفة ومعبرة.

32

اذهب إلى السنيما وانفصل عن الواقع من خلال الانهماك في مشاهدة فيلم. عندما تولي انتباهك بالكامل إلى عمل سينمائي، تضع كل ضغوطات العالم الواقعي جانبًا وتستمتع بالتجربة العاطفية للفيلم وتسترخي فحسب لمدة ساعتين.

## أُصبح شخصًا أفضل عندما لا يكون لديَّ الكثير من الأعباء.

إليزابيث جيلبرت

33

أنقذ ذكرياتك الجميلة من إهمال العالم الرقمي عن طريق طباعة صورك المفضلة. تمهل في اختيارك للإطار المثالي والبقعة الجيدة التي ستضعها فيها في المنزل. وبمجرد أن تعلقها ستستمتع بتذكر هذه اللحظة السعيدة في كل مرة تمر بجوار الصورة.

#### 34. جرّب العبارات التوكيدية

إن تعرضك بشكل منتظم للعبارات التوكيدية الإيجابية يطبع الرسائل التي تحملها هذه العبارات فى عقلك الباطن. من أجل أن تنشأ أقوى العبارات التوكيدية، استخدم لغة إيجابية (أي قل ما تريده وليس ما لا تريده)، في صيغة الحاضر، حتى لو كان شيئًا تعمل على تحقيقه أو تجد صعوبة في أن تصدقه عن نفسك في الوقت الحالي.

دَوِّن عباراتك التوكيدية ورددها أمام المرآة قدر استطاعتك. وإليك بعض الأفكار التي يمكنك أن تبدأ بها:

- أنا مهم.
- •أنا محظوظ.
  - •أنا هادئ.
  - •أنا قوي.
- •أنا أتمتع بصحة جيدة.
- •أنا أتحكم في حياتي.
  - •أنا مقبول.

•

سر النجاح هو أن تتناغم مع الوجود، وأن تظل دائمًا هادئًا وتدع كل موجة من موجات الحياة تقذف بك بعيدًا قليلًا عن الشاطئ.

سيريل كونولي

35

أَلِغِ المتابعة، أَلِغِ الصداقة، واستخدم الحظر. لقد وُجدت وسائل التواصل الاجتماعي لتكون ممتعة ومفيدة! إذا كانت رؤية حساب أو منشورات شخص معين تثير توترك، فلا تشعر

بالذنب من حذفه بالطريقة التي تريحك أكثر. الحياة أقصر من أن نولي اهتمامنا لأي شيء يستنزف هدوءنا وسلامنا الداخلي.

تخيل أن هناك جذورًا تنمو من باطن قدميك إلى الأرض لتثبتك وتمنحك الدعم.

### 36

جرًب أن تضبط منبهك على خمس دقائق مبكرًا. سيذهلك الفرق الذي سيحدثه هذا -فالدقائق الخمس الإضافية قد تجعلك تطيل وقت إفطارك أو تقضي وقتًا أطول في الاستحمام أو تتأمل قبل أن تغادر المنزل. فالصباح غير المشحون بالتوتر سيهيئك لقضاء يوم إيجابي وهادئ.

### **37**

استخدم التأمل الموجه في أثناء ممارستك للأعمال المنزلية. فالأيدي المشغولة قد تساعد عقلك على التركيز، وبعض الشيء من الإلهاء يجعل هذه الوظائف المضجرة تمر بشكل أسرع. فعدم جلوسك وأنت مغمض العينين لا يعني أنك لن تشعر ببعض فوائد التأمل الموجه. جرب تطبيقات مثل Insight Timer أو Headspace، واسمح للهدوء والرسائل الإيجابية بأن تصل إلى عقلك وتمنحك تصورًا جديدًا عن الحياة.

تَقبّل الناس كما هم، بما فيهم نفسك.

#### 38. مارس الامتنان

أُعدَّ قائمة مؤلفة من ثلاثة أشياء أنت ممتن لوجودها - سواء كانت كبيرة أو صغيرة. يجعل التعبير عن الامتنان عقلك مركزًا على الأمور الإيجابية في حياتك. يمكنك الاحتفاظ

بقائمتك للامتنان في دفتر أو يوميات، أو اكتب كل واحدة من هذه الأشياء على ورقة واحتفظ بها في برطمان.

تثبت الدراسات أن التعبير المستمر عن الامتنان يزيد من القدرة على الصمود ويقوي العبت العلاقات، ويحسن من جودة النوم ويخفف الإجهاد.

أضف ثلاثة أشياء جديدة كل يوم، وانتبه إلى كل الأمور الجميلة في حياتك، وسرعان ما ستدرب عقلك على العثور على الشيء الجيد حتى في المواقف المجهدة والسلبية.

إليك بعض النقاط لتكون مصدر إلهام لك:

•أنا ممتن للوقت الذي أقضيه مع أصدقاء جيدين.

•أنا ممتن لوجود ضوء الشمس.

•أنا ممتن لهذا البرد لأنه يساعدني على إراحة جسدي.

أنت لا تحتاج إلى القوة لتتخلص من شىء. ما تحتاج إليه حقًا هو الفهم.

جای فینلی

39

اقرأ كتابًا. كثيرون منا معتادون على التقليب في هواتفهم أثناء لحظات الخمول. بدلًا من ذلك التقط كتابًا - يمكنك حينها أن تتجاهل ما يدور حولك وتتوه في عالم آخر. تعرَّف على الشخصيات واستمتع بالتطور التدريجي لأحداث القصة.

اذهب للخارج؛ فجرعة من الهواء النقي والتعرض لضوء الشمس يوميًّا يصنعان المعجزات لصحتك العقلية وحالتك المزاجية وعادات نومك وإحساسك بالعافية. عندما تكون في الهواء الطلق، تشعر بشكل طبيعي في هذه اللحظة بأنك أكثر قدرة على تقدير ما يحيط بك وتأمله. علاوة على أن الأبحاث تثبت أن فيتامين D - الذي يمتصه الجسد من ضوء الشمس - قد يلعب دورًا مهمًّا في تنظيم الحالة المزاجية وتجنب الاكتئاب.

### 41

لا تتمنَّ أمنيات - ضع أهدافًا. من أجل أن تشعر بأنك تسيطر على حياتك بهدوء، ضع أهدافًا يمكن تحقيقها واتخذ خطوات تجاهها. كن واعيًا بما تقول عليه "نعم" و"لا"، وأسأل نفسك إذا ما كان هذا الخيار سيدفعك في الاتجاه الذي ترغب في الذهاب إليه. فبمجرد أن تتوصل إلى أهدافك، اجعلها أكثر واقعية من خلال كتابتها أو إنشاء لوحة للرؤى المستقبلية. اقض وقتًا كل يوم تعيد فيه النظر في أهدافك وتتخيل كيف ستشعر عندما تحقق أحلامك.

### 42

دع الجزء العابث من شخصيتك يظهر. تذكر كيف كانت حالك عندما كنت طفلا خاليًا من الهموم تعيش اللحظة بلحظتها وتشعر بالإثارة ومتحمسًا لتجربة الأشياء من باب المرح فقط.

## إليك بعض الأفكار العابثة لتجربها:

#### •اقفز في المطبخ.

## •غَنَّ لحيواناتك الأليفة.

•استلق على ظهرك في الهواء الطلق وانظر للسحب وحدد الأشكال التي تراها.

## •اقفز فوق الأمواج.

### 43

دَوِّن أحلامك؛ فهي نافذة على عقلك الباطن ويمكنها أن تخبرك حقًا بالكثير عن ما يدور بعقلك. استخدم كتابًا لتفسير الأحلام أو اعتمد ببساطة على حدسك لتفسير معانيها. حاول أن تكتب كل شيء تستطيع تذكره - بما فيها المشاعر التي انتابتك - قبل أن تتلاشى من عقلك.

#### 44. العب بالألوان

أحضر ألوانك وجرب أن تمزجها معًا وكوِّن أشكالًا على الصفحة. لقد وُجد أن التلوين له الفوائد الصحية ذاتها التي يحققها التأمل، فهو يسمح للمخ بالراحة والتركيز على شيء واحد فقط، ما يقلل بدوره من القلق ويعيد لك الإحساس بالعافية.

يعد الانغماس المنتظم في نشاط إبداعي بسيط مثل الرسم أو التلوين أداة قوية تجاه العثور على نسخة أكثر هدوءًا من شخصيتك. بداخلك، يكمن السكون والملاذ اللذان يمكنك الرجوع إليهما في أي وقت، حيث تكون على سجيتك.

#### هرمان هسه

### 45

اعتن بمعدتك. وجد العلماء صلة وثيقة بين التمتع بمعدة صحية وعقل صحي. إن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف وتناول الأطعمة التي تحتوي على المعينات الحيوية يساعد على وجود البكتيريا الصحية للمعدة ويحسن بشكل عام من الصحة الجسدية والعقلية. كما أن التنوع الكبير لبكتيريا المعدة يساعد على تحسين استجابة الجسم للتوتر عن طريق إطلاق السيروتونين والنواقل العصبية الأخرى التي تعمل على تعديل الحالة المزاجية. عندما تعمل معدتك بشكل جيد، تساعد تلك النواقل العصبية على إضفاء الهدوء والصفاء على عقلك في الأوقات التي تعانى فيها من الاضطرابات المزاجية.

### 46

أُسْدِ معروفًا للآخرين ولا تنتظر شيئًا في المقابل. إن أعمال اللطف العشوائية لا تمنح متلقيها الدفء والمحبة فقط! إن إظهار الطيبة غير المشروطة مع الآخرين لها فوائد تتراوح بين زيادة مستوى مادتي السيروتونين و الإكسيتوسين الكيميائيتين في المخ وهما مرتبطتان بالشعور بالرضا؛ وحتى تحسين الطاقة وإطالة العمر. لقد وُجد أن تحليك بالطيبة بشكل دائم يقلل من التوتر والقلق والاكتئاب.

عالج بشرتك بقناع للوجه منزلي الصنع. من أجل بشرة ناعمة اخلط هذه المكونات معًا لتكون منها معجونًا:

## 1/4 ثمرة أفوكادو مهروسة

1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

## 1 ملعقة صغيرة من الشوفان

3 قطرات من زيت شجرة الشاي

ضع القناع على بشرة نظيفة جافة، واسترخ لمدة عشر دقائق. امسح الشوفان بالقطن الطبي (حتى لا يسد حوض المياه ويصبح الأمر فوضويًّا تمامًّا!) ثم اغسل وجهك بماء دافئ وجففه برفق بالمنشفة.

### 48

اخلد إلى النوم مبكرًا - فالعقل المرتاح جيدًا يكون مستعدًا بشكل أفضل لمواجهة ما يخبئه له اليوم مهما كان. كلما نمت لفترة أطول، تزيد قدرتك على السيطرة على انفعالاتك ووضع الأمور في نصابها الصحيح. اكتشف ما يناسبك - بعض الأشخاص يحتاجون إلى ما بين سبع إلى تسع ساعات حتى يشعروا بالنشاط والاستعداد لأي شيء قد تلقيه الحياة في طريقهم.

تَحَلُّ بالصبر

49. العلاج بالنقر

يجمع العلاج "بالنقر" ما بين فن العلاج الصيني بالإبر وعلم النفس الحديث، فهو يركز على أجزاء محددة من جسدك مصحوبًا بحديث إيجابي مع الذات. قد تكون الممارسة المنتظمة للنقر طريقة فعالة للتخفيف من الإجهاد.

يعمل العلاج بالنقر بالطريقة ذاتها التي يعمل بها العلاج بالإبر، فهو يحفز النقاط التي يُعتقد أنها مرتبطة بمراكز الطاقة في الجسد. تعمل الطبيعة الروحانية التي يتسم بها النقر الإيقاعي، إلى جانب العبارات التوكيدية الإيجابية، على إعادة برمجة عقلك ومساعدتك على التحكم في انفعالاتك.

ابدأ بالنقر بشكل رقيق على ظهر يدك بأطراف إصبعيك السبابة والوسطى، وردد: "على الرغم من [اذكر مشكلتك]، فأنا أتقبل نفسي". على سبيل المثال: "على الرغم من شعوري بالإجهاد من العمل، فأنا أتقبل نفسي".

ثم انقر أعلى رأسك وحاجبك وأسفل أنفك وعلى ذقنك والترقوة وإبطك مكررًا العبارات التوكيدية ذاتها مع كل نقرة. ثم اختم هذا بنفس عميق.

## لا يوجد شيء يمكنه أن ينشر السلامَ بداخلك سواك.

رالف والدو إمرسون

### 50

قد يتسبب اتخاذ القرارات في ارتفاع مستويات التوتر، فمن السهل أن تفرط في التفكير في الأمور وينتهي بك المطاف بأن تسبب متاعب لنفسك. في المرة القادمة التي تضطر فيها لاتخاذ خيار صعب، اتبع هذه الخطوات:

## •تنفس، استرخ.

•ذكّر نفسك بأنه مهما حدث، ستسير الأمور على خير ما يرام. حتى الأخطاء قد تحمل لك دروسًا قيمة.

## •راجع الأمر في نفسك - ما هو حدسك؟ اتبعه.

### 51

اخرج في موعد مع نفسك. اصطحب نفسك لمقهاك المفضل أو تسلق الصخور أو تنزه في الريف أو اذهب للمطعم الذي تحبه...فأهم العلاقات في الحياة هي علاقتك بذاتك. يعد الشعور بالأمان والسعادة برفقة نفسك هو سر الحصول على عقل هادئ قادر على الصمود؛ لذا احتف بالوقت الذي تقضيه بمفردك.

### **52**

تهيأ للغد قبل أن تخلد إلى النوم. إذا كانت لديك روتين صباحي حافل، ففكر في الأمور التي تستطيع أن تفعلها مقدمًا. فقضاء بعض الوقت في الترتيب مساءً سيوفر لك دقائق ثمينة في الصباح، وسيجعل روتينك بأكمله أكثر راحة بعض الشيء.

افعل الشيء الذي كنت تؤجله. أنت تعرفه، إنه بسيط، لكن هناك شيئًا يتعلق به يُشعرك بالقلق يجعله يظل في ذيل قائمة مهامك. لذا...افعله فحسب! حدد هذا الموعد، رتب هذا الدرج، اكتب هذه الرسالة الإلكترونية. ستشعر بتحسن كبير للغاية بعد أن تُخلي ذهنك منه.

حافظ على هدوئك في كل موقف، فالهدوء قوة.

جویس مایر

#### 54. عناقات مجانية!

تقول المؤلفة والمعالجة النفسية "فيرجينيا ساتير" إننا نحتاج في اليوم إلى أربعة عناقات من أجل البقاء، وثمانية من أجل الرعاية و12 من أجل النمو.

يعد التواصل الجسدي حاجة إنسانية أساسية مهمة من أجل الصحة النفسية والعقلية. قد يساعدك عناق من الشخص المناسب في الوقت المناسب على تخفيف التوتر والقلق، كما أنه يحسن المزاج ويعزز التواصل. وتثبت الأبحاث أن هذا العناق يجب أن تكون مدته 20 ثانية على الأقل حتى يحقق أقصى قدر من الاستفادة.

أفضل ما في العناق هو أنه من المستحيل أن تحتضن أحدًا دون أن يعانقك بدوره. إذا لم تكن تكثر من العناق بطبيعتك، فجرب أن تعانق مرة في اليوم شخصًا قريبًا منك وترتاح إليه، وانطلق من هذه النقطة.

عندما نطور مهارة الصبر لدينا، نجد حينها أننا ننشئ مخزونًا من الهدوء والسكينة.

حكمة صينية

### 55

تصرف بلطف مع الغرباء، بُثِّ الهدوء والحب وأنت تباشر مهام يومك. أنت لا تعلم ما الذي يمر به الآخرون في يومهم، لذلك لا تأخذ سلوكيات الآخرين بشكل شخصي أبدًا. إن قدرًا من اللطف قد يرفع من معنويات شخص آخر بشكل لا تتخيله؛ لذا اترك كل شخص تقابله يشعر ببعض من التحسن عن الحال الذي وجدته عليها، وكن على علم بأن الأيام سترد لك جميلك متى احتجت إلى القليل من اللطف.

### 56

شينرين يوكو - أو استحمام الغابات - هو النظرية والممارسة اليابانية للاستفادة من الجو الشافي للغابات؛ حيث وجد أنه يزيد المناعة ويخفض من مستويات هرمون الكورتيزول المسئول عن الإجهاد.

في المرة المقبلة التي تتواجد بها في غابة أو حديقة، سر ببطء ولاحظ رائحة التراب والصمت الكامن أسفل الأشجار المورقة وسكون الأوراق الخضراء. اشعر بملمس لحاء الشجر والطحالب. تنفس بعمق وافتح جميع حواسك على ما يحيط بك.

### 57

لا يمكنك الاكتفاء من شرب الماء. فكلما شربت أكثر، ازداد شعورك بالمزيد من التحسن. وعدم شرب الماء بكميات كافية يتسبب في تدهور الحالة المزاجية والصداع والإعياء. لذا احرص على شرب لترين من المياه يوميًّا على الأقل. تعود على حمل زجاجة مياه معك واملأها بانتظام.

### 58

دع الأمور تَسِرْ كما هو مقدر لها. إذا غادر شخص أو شيء حياتك فحاول ألا تتشبث به أو تقاوم. لا تخش من التعبير عن حاجاتك - كن واضحًا وصادقًا ولن تشعر بالندم. واحزن على الخسارة بطريقتك المبدعة. فالأمور الجديدة ستحدث والزمن سيشفيك.

توقف واستنشق رحيق الزهور.

#### 59. اكتب يومياتك "بدون فلترة"

تساعد كتابة اليوميات على تخفيف التوتر والقلق من خلال السماح لك بالتعبير عن أفكارك ومشاعرك بطريقة آمنة بعيدًا عن إصدار الأحكام. فكتابة أفكارك تساعدك على تنظيم عقلك عندما يبدو مليئًا بالفوضى - حيث يسهل التعرف على الأفكار التي لا تفيد عندما تضعها على الورق. لا أحد سيقرأ دفتر يومياتك - ربما حتى أنت! لذلك يمكنك أن تشعر بالحرية في كتابة ما تفكر فيه وما تشعر به بالضبط.

جرب هذه الأسئلة كبداية لك:

•كيف أشعر الآن؟

•ماذا يحدث في حياتي؟

•ما الذي يستنفد معظم طاقتي العقلية؟

•ماذا يمكنني أن أفعل لكي أعتني بنفسي بطريقة أفضل؟

•

كل شخص يستحق أن يعيش يومًا دون أن يواجه فيه مشكلات، ودون أن يبحث عن حلول.

مايا أنجيلو

60

امتزج مع الطبيعة. إن المشي بقدمين عاريتين على العشب أو التربة أو الرمال يجعلك تمتزج مع الطبيعة، وسيجعلك هذا على تواصل مع الطاقة الطبيعية للأرض، وسيحول اهتمامك من الاهتمام بعقلك إلى الاهتمام بجسدك. عندما تشعر بالأرض تحت قدميك، انتبه إلى الملمس والأحاسيس التي تنتابك وأنت تخطو خطوات بطيئة متأنية.

61

خصص مساحة في منزلك لك وحدك. اجعلها مرتبة وروحانية وزينها بأغراض جميلة مثل الكريستالات والشموع والنباتات. خصص جزءًا في هذه المساحة لأفلامك المفضلة التي

تمنحك شعورًا جيدًا ورواياتك وأغطيتك المريحة وشموعك المعطرة - أي شيء يجعلك في حالة جيدة. اجعل هذه المساحة هي المكان الذي تذهب إليه متى احتجت لتشحن ذاتك بالطاقة.

## توقف للحظة، وأوقف عملك وانظر حولك.

ليو تولستوي

62

راقب النيران - سواء كانت لهب شمعة أو نارًا مشتعلة في الهواء الطلق كما في التخييم. افتتن بجمالها وطبيعتها المتغيرة. يعتقد بعض العلماء أن هذا التأثير المهدئ لألسنة اللهب ربما يعود إلى منافع النار التي ساعدت على تطوير الحياة البدائية - تقديم روابط اجتماعية، والدفء والضوء وتجنب الحيوانات المفترسة والحشرات.

### 63

الحياة أقصر من أن تنتظر حتى تصير الملابس ملائمة لمقاسك أو تدخرها للمناسبات "الأفضل": ارتدِ الملابس التي تشعر فيها بالراحة وتبدو رائعًا فيها فحسب. فارتداء الملابس الجيدة لا يعني بالضرورة أن ترتدي ملابس أنيقة متكلفة؛ بل يعني أن ترتدي الملابس التى تبدو وتشعر فيها بأنك على طبيعتك.

في بعض الأحيان قد يحسن حالتك المزاجية أن ترتدي قميصًا زاهي اللون، وفي الأيام الأخرى قد يكون ارتداء ملبس مكون من قطعة واحدة مناسبًا. فارتداء الملابس التي تمنحك شعورًا جيدًا

# سيهيئك لليوم وسيساعدك على الشعور بالهدوء وبأنك مسيطر على زمام الأمور.

#### 64. اكتسب عادة التأمل

تخصيص وقت بانتظام لتبقى فيه ساكنًا وصامتًا وبمفردك مع أفكارك، سيساعدك على أن تصبح أكثر وعيًا بذاتك ومرنًا من الناحية العاطفية، كما أنه سيقلل من التوتر والقلق.

اعثر على بقعة يمكنك أن تجلس فيها مرتاحًا دون أن تتعرض للإزعاج. اضبط المؤقت على المدة التي ترغب التأمل فيها - قد تكون خمس دقائق.

خذ ثلاثة أنفاس عميقة وأغمض عينيك. تنفس بشكل طبيعي، استحضر وعيك إلى مستوى رأسك ولاحظ الأحاسيس التى ستشعر بها.

دع انتباهك ينتقل تدريجيًّا إلى باقي جسدك، وراقب كل شعور أو إحساس يطرأ عليك. استمر على هذا المنوال حتى تصل إلى أصابع قدميك.

إذا تشتت ذهنك فلا تقلق! اجذب انتباهك مجددًا برفق إلى تنفسك واستمر. بمجرد انتهاء الوقت المحدد، خذ نفَسًا عميقًا آخر قبل أن ترجع إلى مهام يومك تدريجيًّا.

## ما يظنه الأشخاص الآخرون عني، ليس من شأني.

واین دایر

65

إذا كنت تواجه تحديًا جديدًا صعبًا، فلا تتوتر! نَمُّ لديك طريقة تفكير المبتدئين بحيث تتعامل مع كل شيء بفضول هادئ ورغبة في التعلم. سيكون هناك دائمًا شيء جديد تتعلمه حتى في الأشياء التي تألفها بشدة - استمتع بهذا المنظور وتخلَّ عن الحاجة للتحلي بالمثالية طوال الوقت.

66

ازرع شيئًا: نباتات منزلية، خضراوات، أعشابًا، زهورًا... فرؤية الحياة وهي تتفتح تدريجيًا أمام عينيك هي تذكير جميل باحتياجك إلى التحلي بالصبر وقوة الهدوء، وألا تتعجل التقدم. ازرع بذورًا أو احصل على بعض الشتلات من صديق، وجرِّب زراعة النباتات في الماء بدون تربة.

67

إن مجرد التواجد حول أنواع معينة من الحيوانات يمكنه أن يترك أثرًا مهدنًا فوريًا. فقد ثبت بالفعل أن تمرير يديك على حيوان أليف يخفض من معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويخفف من التوتر ويزيد من الإحساس بالعافية.

إذا لم تكن تمتلك حيوانًا بالمنزل، فجرب أن تستعير كلب أحد أصدقائك في فترة ما بعد الظهيرة، أو ابحث في منطقتك عن منظمات تقدم أنشطة مثل التنزه مع الحيوانات أو مشاهدة الطيور أو قضاء بعض الوقت في أماكن مخصصة لاصطحاب حيوانات مثل القطط.

### 68

حان وقت تحديد الأولويات. ما الذي تحتاج إليه في الوقت الحالي؟ ما الذي يمكن أن ينتظر لما بعد؟ ما الذي يمكنك التخلي عنه؟ بمجرد أن تتعلم مهارة تحديد الأولويات، ستجد لديك قدرة أكبر على التحكم بقائمة مهامك، ما يُمكنك من التركيز على مهمة واحدة في كل مرة. وسريعًا جدًّا ستشعر بأنك أكثر هدوءًا وأكثر قدرة على التحكم بحياتك.

#### سِــز مع التّيار.

#### 69. ضع حدودًا للآخرين

افهم أين حدودك وأعط القليل من اهتمامك للأشخاص الذين لهم تأثير ضار عليك. إذا كان هناك شخص في حياتك يعاملك بشكل سيئ أو أن تصرفاته تمنحك شعورًا بعدم الأمان أو تسبب لك القلق أو التعاسة، فاتخذ خطوات فعلية لتبعد نفسك عنه. انتبه للطريقة التي تشعر بها عندما تكون مع شخص ما أو بعدما يتركك مباشرة - إذا شعرت بمشاعر سلبية فاسأل نفسك لِمَ هذا الشعور: هل أنت السبب أم الموقف أم الشخص؟

أنت لستَ مضطرًا لإخراج الناس من حياتك نهائيًا - ضع حدودًا شخصية بشكل مكثف. أنت من يحدد أين تقع حدودك وكَمَّ الانتباه والطاقة اللذين تمنحهما للأشخاص المختلفين.

هناك أيام أردد فيها كلمات الدعم مثل أوراق الشجر المتساقطة، وأتذكر أنه يكفي أن أعتني بنفسي.

#### براين أندرياس

### 70

اذهب للتنزه مع صحبة جيدة. اخرج من المنزل وتمتع ببعض المناظر الخلابة مع فرد من العائلة أو صديق مقرب. يقلل التنزه من مستويات التوتر ويحسن من الصحة النفسية. لن تجعلك هذه الممارسة اللطيفة تشعر بالتحسن فحسب، بل إنها ستقوي علاقاتك أيضًا، علاوة على أنها مجانية!

### 71

إن التبرع بوقتك أو مالك أو مواردك لصالح الأعمال الخيرية لن تعود بالنفع على المحتاجين فقط، بل عليك أنت أيضًا كمانح. إن الشعور النابع من الإيثار ينشط إحساسك العقلي بالمتعة، ويطلق موجة من الهرمونات المحسّنة للمزاج مثل الأندورفينات والدوبامين. من المقبول أن تشعر بشعور جيد حيال عملك الخيري، كما أن القيام بدورك في هذا سيصنع فارقًا. جرّب سباقات الجري التي تمول بعض المؤسسات الخيرية، أو تبرع بوقتك أو ملابسك التي لا تحتاج إليها إلى جمعيات الأعمال الخيرية في منطقتك.

### **72**

اكتب أفكارك السلبية على مناديل الحمام الورقية، سيساعدك هذا على إخراج الأفكار السلبية المسببة للتوتر من عقلك إلى الورق، واستخدام هذه المناديل بعدها سيمحو أي جدية متعلقة بهذه الأفكار. فالأفكار السلبية لن تفيدك على الأطلاق، إذن لِمَ لا تلقيها بالمرحاض وتتخلص منها؟

انظر إلى يومك العادي وقرر إذا كان بإمكانك أن تمارس فيه الرياضة على فترات سريعة. هل يمكنك السير بدلًا من القيادة؟ اذهب لمحطة القطار بالدراجة، أو اصعد السلم بدلًا من ركوب المصعد. فوضع ممارسة التمارين الرياضية في جدول مواعيدك الحالي يعني أنك تستطيع أن تحسن من سلامتك العقلية والجسدية دون أن تحيد كثيرًا عن طريقك.

### **74**

يتدفق الماء حول الصخور، ويغير من طبيعتها باستمرار ودون عناء. تثبت الدراسات أن الوجود بالقرب من المياه يحسن الحالة المزاجية ويقلل من مستويات التوتر؛ لذا ليس هناك عجب في أن الجسد الإنساني يحب القرب من الماء. جرِّب زيارة بحيرة بالقرب منك أو بركة أو نهر واقضِ بضع لحظات لتستمتع بالأصوات المحيطة وتلألؤ الضوء على سطح الماء.

#### 75. جرّب ممارسة اليوجا

تعد ممارسة اليوجا أسلوبًا رائعًا من أساليب التمارين المثيرة للهدوء. فكلما مارستها ببطء، استفدت أكثر! فممارسة اليوجا بشكل منتظم ستجعلك أهدأ وأكثر لياقة وأكثر مرونة - بإمكانك أن تلتحق بصف محلي أو أن تبحث على اليوتيوب عن فيديوهات كسر الإجهاد. جرِّب هذه الوضعيات لتساعدك على الهدوء - استمر على كل وضعية لمدة 5 - 12 نفَسًا:

#### بالاسانا/وضعية الطفل:

ارتكز على كعبيك وضع ذراعيك بجوارك أو مُدِّهما للأمام بقدر ما هو مريح لك.



#### جانو سيرسانا/

#### وضعية الانحناء للأمام:

اجلس وافرد ساقك اليمنى أمامك. واثنِ ساقك اليسرى أسفل فخذك الأيمن، وانحنِ للأمام، والمس قدمك اليمنى. بَدِّل بين الساقين وكرر الأمر.



#### كومبهاكاسانا/ وضعية اللوح:

ابدأ بيديك وركبتيك؛ بحيث تكون الكتفان عموديتين مباشرة فوق المعصمين، وارفع فخذيك وانظر إلى الأسفل بين يديك. تراجع للخلف واثنِ أصابع قدمك إلى أسفل واجعل جسدك في خط مستقيم.



في بعض الأوقات تعد القدرة على التخلي عن الأشياء هي الأجمل على الاطلاق! إليف شفق تحدث عمًّا يدور بخلدك مع شخص تثق به. قد يكون هذا الشخص صديقًا مقربًا أو فردًا من العائلة أو معالجًا نفسيًّا - اختر شخصًا تعرف عنه أنه منصت جيد. من المحتمل أنه لن يتمكن من حل مشكلاتك، لكن أحيانًا مجرد الحديث بصراحة يجعل الأشياء تبدو أكثر قابلية للسيطرة عليها.

#### **77**

تابع بنهم مشاهدة مسلسلك المفضل الذي يمنحك شعورًا جيدًا. سيجذبك المسلسل المناسب إلى عالمه وستتعمق في الحبكة والشخصيات بشكل أكثر تعقيدًا مما تفعله الأفلام السينمائية. ارتدِ البيجامة مريحة لديك وأغلق الباب على ضغوطات العالم الواقعي وانغمس في ليلة من الاسترخاء دون أن تعبأ بأي شيء.

### **78**

تعد الرسائل النصية والرسائل الإلكترونية والرسائل الفورية من معجزات التواصل المعاصرة، لكنها قد تكون مثيرة للتوتر وخالية من المشاعر. إذا لم تتمكن من رؤية الأشخاص الذين تحبهم وجهًا لوجه، فالمكالمة الهاتفية الجيدة على الطريقة القديمة هي أفضل شيء لتعزيز التواصل والتفاهم. في المرة القادمة التي تسيطر عليك فيها حالة مزاجية سيئة، التقط الهاتف وأجرِ حديثًا مريحًا مع صديق قديم لا يمكنك رؤيته لفترات طويلة.

### **79**

اقفز كما لو أنه لا أحد يراك، وغن كما لو أنه لا أحد يسمعك. هز جسدك بقوة في مرح داخل منزلك أو التحق بصف لفن الباليه وتعلَّم مهارة جديدة. يعمل تحريك جسدك على

#### الموسيقى على إطلاق الأندورفينات ويقلل من التوتر، علاوة على أنه يعد تمرينًا رائعًا.

#### تَنفُّس فحسب.

#### 80. افهم ما يمكنك التحكم به وما لا يمكنك التحكم به

تستحق بعض الأمور طاقتنا الذهنية المبذولة من أجلها - الأشياء التي تقع ضمن نطاق سيطرتنا وتحتاج لأن نفكر فيها ونعمل على حلها. لكن هناك العشرات من الأمور التي نقلق حيالها لا نستطيع التحكم بها على الاطلاق. في المرة القادمة التي تضبط فيها نفسك تُفْرط في التفكير اسأل نفسك إذا كان هذا أمرًا يمكنك التحكم فيه. إذا لم يكن كذلك فهو إذن لا يستحق الوقت أو الطاقة - اتركه!

#### الأشياء التي يمكنك التحكم بها:

•جهودك

•أولوياتك

•استجاباتك

•أفعالك

الأشياء التي لا يمكنك التحكم بها:

•آراء الغير

•أفعال الغير

•نتيجة جهودك

•ما يحدث حولك.

الأمر كله يتوقف على الطريقة التي ننظر بها للأمور، لا على الأمور في حد ذاتها.

كارل يونج

81

تحدث إلى نفسك كما لو كنت تتحدث مع صديق عزيز. أظهر لنفسك كل الصبر والحب والتفهم وغيرها من الصفات التي تمنح الآخرين إياها دون تردد، ولا تصدق أي كلام ذاتي سلبي قد يحاول ناقدك الداخلي إقناعك به. إذا كان صوتك الداخلي لطيفًا وهادئًا وإيجابيًا فستتمكن من أن تعثر على السلام بداخلك حتى في أكثر المواقف توترًا.

82

اذهب للسباحة في البرية - تَحَدَّ برودة البحيرات أو اقفز في البحر. فالطبيعة التكرارية للسباحة لها تأثير تأملي، كما أن الضرورة إلى إرخاء جسدك من أجل أن تظل عائمًا تجعل من السباحة شكلًا مثاليًّا من أشكال التمارين المهدئة.

تثبت الأبحاث أن غمر نفسك بالماء البارد يحفز مجموعة من النواقل العصبية المحسنة للحالة المزاجية في مخك، وترغمك على تحويل انتباهك من رأسك إلى جسدك. وثبت أن السباحة المنتظمة في الماء البارد تزيد من القدرة على تحمل الإجهاد وتخفض من مستويات هرمون الكورتيزول المسئول عن الإجهاد.

### 83

سامح نفسك. نحن جميعًا نرتكب الأخطاء ومن السهل أن نسهب في الحديث عما كان يمكن أن نفعله بشكل مختلف بعد فوات الأوان. لذا امنح نفسك فترة راحة! اسمح لنفسك بأن تتطور وتتعلم من أخطائك. كن على علم بأنك تبذل دائمًا أقصى جهدك، وأن ما تبذله سيختلف تبعًا للظروف.

### 84

هل يخفق قلبك؟ جرب أن تنفخ في سبابتك لمدة أربع ثوانٍ. قد يبدو هذا سخيفًا، لكنه مجدي! فهذه الحيلة المهدئة تنجح لأن سبابتك لها نبضها الخاص بها؛ فالهواء البارد يبطئ النبض ومن ثم معدل ضربات القلب. علاوة على أن فعل النفخ يرغمك على التنفس بعمق، وهذا له تأثير مهدئ تلقائى على جسدك بأكمله.

القلق مثل الكرسي الهزاز. فهو يمنحك شيئًا تفعله، لكنه لا ينقلك بعيدًا عن مكانك.

جودي بيكولت

85. أحضر إبر الحياكة

تُعد الحرف التأملية اللطيفة مثل الحياكة بالإبر أو الكروشيه طرقًا رائعة لإرساء عادة تساعدك على الهدوء أينما تذهب. ابدأ بالفيديوهات التعليمية على اليوتيوب، أو انضم إلى مجموعة للحياكة في منطقتك، أو اطلب من صديق بارع في الحرف اليدوية أن يعلمك. استمتع بالحركة الإيقاعية للإبر وراقب كرة الصوف وهى تتحول إلى شىء مفيد وجميل.

تُعد الحياكة هي الطريقة المثالية للاسترخاء؛ حيث إنها تتيح لك الاستمتاع بالعملية بدلًا من التركيز على المنتج النهائي. علاوة على أن الإبر يسهل حملها - تيقن من وجود أدوات الحياكة في حوزتك ولن تشعر بالملل مجددًا في المواصلات العامة أو غرفة الانتظار عند الطبيب.

في كل مرة تأخذ نفسًا عميقًا وتسيطر على انفعالاتك، تزيد قوتك.

نيك أوفرمان

86

اقضِ يومًا تحت الغطاء. قد تكون الرغبة في السبات قوية، خاصة في الشهور الباردة. تدفع الإضاءة الخافتة جسدنا لإنتاج المزيد من الميلاتونين، ما يعني أننا في حاجة إلى النوم أكثر. على الرغم من أن الخمول المستمر قد يكون علامة على ضعف الصحة العقلية أو

الجسدية، فقضاء اليوم تحت الغطاء أمر مختلف. إن قضاء يوم في الفراش تستعيد به طاقتك، وتتناول فيه طعامًا يبعث على الراحة والدفء وتمتع فيه نفسك بشكل عام قد يمنحك فوائد هائلة لمستويات الطاقة والإنتاجية بمجرد أن تعود إلى ممارسة حياتك الطبيعية.

### 87

هناك مقولة شهيرة:"إذا كان عليك أن تأكل ضفدعة، فمن الأفضل أن يكون هذا أول شيء تفعله في الصباح"، فانتهاؤك من المهام غير المحببة لديك في البداية يعني أن يومك قد يتحسن؛ لذا اضغط على نفسك وأبعد هذا الشيء الصعب أو المزعج أو البغيض عن طريقك. فعندما تنتهى منه يمكنك الاسترخاء ونسيانه.

### 88

اعثر لنفسك على شعار يخلصك من التوتر. افعل ما يمكنك فعله لتُخرج نفسك من دوامة التوتر والعودة إلى اللحظة الحالية. بمجرد أن يصبح لديك شعار، الجأ إليه متى شعرت بأنك متوتر بسبب القلق والإجهاد.

# جرِّب هذه الشعارات واختر منها ما يُشعرك بالراحة:

•كل نفّس أستنشقه يملؤني بالراحة.

•ما مقدر له أن يكون سيكون.

#### •هذا الأمر سيمر أيضًا.

### 89

خُذ حمامًا ساخنًا مع الفقاقيع والشموع وأملاح الاستحمام والموسيقى الهادئة - لا تترك شيئًا ممتعًا. فالفوائد المهدئة للاستحمام معروفة، لطالما اعتبر الاستحمام طريقًا مختصرًا للتدليل والاعتناء بالذات على مدى القرون. كانت كليوباترا تعلم كيف تدلل نفسها! الأمر أكثر من مجرد أن تصبح نظيفًا، فالاستحمام المنتظم يساعد على خفض التوتر والتعب، علاوة على أنه يحسن من أنماط النوم.

#### أنت وحدك تكفي.

#### 90. اخبز وابعث في نفسك الهدوء

يلجأ العديد من الناس إلى الخَبز كأحد السبل اللطيفة الباعثة على الراحة والمستعيدة للنشاط، عندما يرغبون في الاسترخاء. جرِّب وصفة كعك زبادي الفراولة البسيطة للغاية. الممتع فى الأمر أن كوب الزبادى 150 مل يمكن استخدامه لمعايرة باقى المكونات:

150 مل من الزبادي الطبيعي كامل الدسم أو أي بديل نباتي

2 كوب زبادي من الدقيق ذاتي التخمر
ا كوب زبادي من سكر البودرة
1\2 كوب زبادي من الزيت النباتي
1\2 ملعقة كبيرة من الفانيليا
3 بيضات

#### حفنة من الفراولة - مقطع سكر ناعم، للتقديم (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

سخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية/380 فهرنهايت واسكب الزبادي في وعاء كبير.

اغسل كوب الزبادي وجففه، ثم عاير الدقيق والسكر وامزجهما مع الزبادي في الغسل كوب الزبادي في الوعاء.

اخفق الزيت والفانيليا والبيض في وعاء منفصل.

أضف المكونات السائلة على المكونات الجافة وقلبها حتى تمتزج.

بطِّن القالب المعدني بورق الزبدة واسكب العجينة، وأضف طبقة من الفراولة في النصف.

اخبزها لمدة تتراوح ما بين45 دقيقة إلى ساعة، وتأكد من نضجها بوضع سكين جاف، فإن خرج نظيفًا فهذا دليل على تمام النضج.

اتركها لتبرد ثم زينها بالسكر وقدمها للأكل.

يجب أن تضحك، خاصة على نفسك.

مادونا

أطفئ كل الشاشات والأجهزة لمدة ساعة قبل أن تخلد للنوم. فالضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الحديثة يعبث بدورة نومك، وفيض المعلومات الذي يأتي إليك من التغذيات الإخبارية المستمرة المتغيرة من شبكة الإنترنت يُبقي عقلك متيقظًا في الوقت الذي ينبغي أن يكون فيه هادئًا. إن قضاء 60 دقيقة على الأقل يوميًّا بدون شاشات يمنحك الفرصة المثلى لليلة من النوم الجيد.

### 92

عندما ترتدي ملابسك أو تخلعها، أبطئ من حركتك ولاحظ نسيج القماش وملمسه على بشرتك. استخدم حركات هادئة ومتأنية. فتجربة الأحاسيس بشكل واع بهذه الطريقة يساعدك على التمتع بكل لحظة، ويمنع عقلك من الاندفاع مباشرة إلى المهمة التالية.

### 93

اعثر على بقعة هادئة في متنزه وشاهد تلألؤ الأضواء والظلال المتشكلة على الأرض. من السهل أن تستسلم لرغبتك في شغل أو إلهاء نفسك عندما تكون وحدك - خاصة في الأماكن العامة. تمتع بالخمول بعض الوقت، وستجد أنك تلاحظ الكثير من متع الحياة الصغيرة.

### 94

اشتر لنفسك زهورًا. دلل نفسك بشيء جميل وبسيط لأنك ببساطة تستحق هذا! فالورد يضيء أي حجرة، ولا يوجد عطر يضاهي رائحة الزهور المتفتحة المنعشة. تخلص من فكرة أنك بحاجة إلى انتظار شخص مميز ليشترى لك الزهور؛ فأنت هذا الشخص المميز. الإلهام الذي تبحث عنه موجود بداخلك. اصمت وأنصت.

حکیم شرقی

#### 95. تخيل بيئة هادئة

يُعد التخيل أداة قوية للحد من التوتر؛ حيث إن عقولنا لا تميز بين التجربة الحقيقية والتجربة التي نتخيلها بشكل واضح. لكي تتخيل فأنت بحاجة إلى أن تغمض عينيك وأن تتصور مشهدًا يبعث فيك الهدوء والإيجابية. تخيل المشهد بأكبر قدر من التفاصيل الممكنة. اشعر بالأصوات والروائح والأحاسيس والمشاعر.

#### عندما تشعر بالتوتر ، جرِّب التخيل التالي:

تخيل نفسك تجلس في روضة جميلة. الشمس دافئة وهناك نسمة رقيقة. ليس هناك وجود لمشكلات العالم الواقعي أو مخاوفه هنا. اشعر بنعومة العشب الذي ترقد عليه، واستنشق رحيق الزهور البرية وأنصت إلى تغريد الطيور. يمكنك أن تظل في هذا المكان الهادئ بقدر ما تحتاج، وبإمكانك أن تزوره في أي وقت - إنه موجود بداخلك دائمًا.

### 96

انظر للسماء ولاحظ ألوان الضوء وتراكيبها ونوعها. لطالما أحب البشر النظر إلى أعلى، كما أن شروق الشمس وغروبها واكتمال القمر تعد من الأشياء الملهمة للغاية. اقضِ وقتًا لتقدر فيه جمال وغموض وحجم الكون الهائل في أي وقت من النهار أو الليل - هناك دائمًا شيء لتشاهده.

اكتب قائمة بكل الأشياء التي تحبها في نفسك - احتفظ بها في مكان آمن وأضف إليها المزيد بانتظام. قد تبدو ممارسة تقدير الذات صعبة وغير مريحة للوهلة الأولى؛ لذا ابدأ بالأجزاء التي يسهل تقديرها في نفسك - من المحتمل أنك تصنع شطيرة رائعة بشرائح الجبن ، أو أنك تمتلك وجهًا جميلًا، أو أنك عطوف على الحيوانات. اعترف بما تحبه في نفسك وشاهد تقدير الذات وهو يزدهر بشكل طبيعي.

### 98

راقب القمر كل ليلة وهو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة؛ فهذا يعد تذكيرًا رائعًا بأن الحياة تمضي في دورات، وأننا جميعًا نحتاج إلى الراحة وإعادة شحن أنفسنا بالطاقة حتى نتألق. يعتقد البعض أن القمر له صلة وثيقة بالحالة المزاجية للبشر الموجودين على الأرض. لِمَ لا تحمل تقويمًا قمريًّا وتقرر بنفسك صحة ذلك؟

ليس بإمكانك أن تهدئ العاصفة؛ لذا كف عن المحاولة. ما يمكنك فعله هو أن تهدئ من روعك. أما العاصفة فستمر.

تمبر هوكاي

### 99

ابتدع طقوسًا خاصة بك. قد يكون هذا الطقس بسيطًا مثله مثل العادة - عليك فقط أن تحدد له معنى وأهمية. سيساعدك الاعتناء الزائد بالأمور التي تفعلها بانتظام على التمهل وتقدير الأشياء المميزة الصغيرة في حياتك. جرِّب أن تضفى الطقوس على روتينك، كأن

تشعل شمعة معينة مثلًا وقت استحمامك، أو تشرب شاي الكاموميل في الكوب المفضل لديك قبل أن تخلد للنوم كل ليلة.

تَحَلُّ بالسكون والهدوء للحظة.

#### 100

إذا كنت تصارع من أجل الشعور بالهدوء، وكان هذا الأمر يؤثر على حياتك سلبًا، فقد يستحق الأمر أن تتواصل مع طبيبك وتتحدث عن هذا.

ليس هناك داع للخجل من طلب المساعدة، وهناك العديد من الحلول المتاحة عندما يصبح التوتر أو القلق طاغيين.

تواصل مع منظمة خيرية للصحة النفسية من أجل المزيد من النصائح والدعم - فتلك المنظمات لديها العديد من المصادر وتعد أماكن جيدة لتبدأ إذا أردت أن تتعلم المزيد.

في بعض الأحيان يكون أهم شيء في اليوم بأكمله هو الراحة التي تحصل عليها بين نفّسين عميقين.

إيتى هيليسوم

### الغلاف الخلفي



# أنا آخذ أنفاسي بهدوء. وأخرجها بهدوء.

قد تكون الحياة المعاصرة سريعة الوتيرة ومجهدة، لذلك نحتاج جميعًا إلى طريقة لنتوقف بها من حين لآخر. سيكون هذا الكتاب بما فيه من أساليب لممارسة الوعي التام وأفكار للعناية بالذات وطرق سهلة للاسترخاء، هو كتيبك الإرشادي الذي سيساعدك على العثور على لحظات من السكينة والتأمل والهدوء كل يوم.









# الفهرس

- 1. <u>الغلاف</u>
- 2. <u>الغلاف الأمامي</u>
- 3. <u>حقوق الطبع والنشر</u>
  - <u>1</u> .4
  - 5. <u>الغلاف الخلفي</u>