

المجلد ٨ الاصدار ١١

المشوق^٣ة

المجلة التي تحركك!

أسرع،
خفف السرعة

خطوات نحو السعادة

الأبوة من القلب

عندما يكون العمل لهواً

قبل عدة سنوات، تنبأت منظمة الصحة العالمية أن بنهاية هذا العقد ستكون نصف المشاكل الطبية العشرة الأولى في العالم مرتبطة بالإجهاد. ووجدت دراسة أخرى أن ٥٤٪ من الناس في جميع أنحاء العالم يشكون من الإجهاد في العمل. في اليابان، تم ابتكار مصطلح جديد خاص بالعصر الحديث وهو "كاروشي وكاروجيساتسو" أي "الموت من العمل الزائد" و«الانتحار من العمل الزائد».

الإجهاد مشكلة حقيقية تؤثر علينا جميعاً بدرجات متفاوتة. هناك الكثير مما نحتاج القيام به كل يوم، والكثير مما نريد أن نفعله، والكثير مما يتوقعه منا الآخرون. نشعر بالضغط من كل الإتجاهات. ولعل أكثر جوانب الإجهاد سوءاً هي أن يملكنا. ومجرد التفكير في كيفية التخلص منه يضعنا تحت المزيد من التوتر.

إن جذور المشكلة بسيطة: نحن نحاول في كثير من الأحيان أن نفعل أكثر مما هو ممكن، نضع عقولنا وأجسادنا وأرواحنا تحت الضغوط التي لم يكن مقدراً لنا أن نتعامل معها.

لا يجب أن تكون الحياة أزمة يومية. لا يتعين علينا أن نظل منهمكين في صراع لا نهاية له لفعل المزيد والمزيد، وليس علينا أن نكون سجناء توقعات غير واقعية. لن نتوقف الضغوط، لكن يمكننا كسر الدائرة.

القصص والمقالات في هذا العدد من المشوقة هي ما كنت بحاجة إليه عندما شعرت بالضغط المتزايد من قائمة المهام التي يتوجب علي القيام بها. لقد ساعدتني على إعادة تقييم وضبط عادات عملي وتقليل التوتر الذي كنت أعاني منه. أمل أن تفعل الشيء نفسه لكم.

كريستينا لين
الى المشوقة

٣ أسرع، خفف السرعة

٤ التعامل مع الإجهاد

٦ خطوات نحو السعادة

٧ عش حياتك وامرح

٨ الأبوة من القلب
عندما يكون العمل لهواً

١٠ كيف تتخلص من الإجهاد
والقلق في ١٠ دقائق

١١ ما أنا؟

١٣ أقوال ماثورة
خفف السرعة

العدد
أسرة التحرير

المجلد ٨ الاصدار ١١
كريستينا لين

التصميم:
واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧
جميع الحقوق محفوظة

أسرع، خفف السرعة

بقلم كريس هنت

كبيرة. يجلسون على مائدة الإفطار في الصباح الباكر وهم يقرأون الجرائد، وإذا كانوا على عجلة من أمرهم ولم يتمكنون من قراءة الأخبار خلال الإفطار، فإنهم يحملون الجرائد لكي يقرأوها اثناء تنقلهم. هذا لا يترك لهم أي وقتٍ للتحدث مع صديقٍ يشاركونهم مقصورة الحافلة. إن سرعة الحياة العصرية وازدحامها تجعلها تفتقر إلى الهدوء والراحة كذلك التي كانت أيام أجدادنا، كانوا ينجزون أعمالهم اليومية ويستريحون بعدها.» - مورلي وليام سميث في القديم والحديث، ١٨٨٦

كان نمط الحياة المحموم أمراً سيئاً منذ أكثر من قرن، عندما كانت الخيول لا تزال وسيلة التنقل الرئيسية، والهواتف الأرضية نادرة، ولم يكن أحد حتى يحلم بالإنترنت، فما هو الأمل الذي لدينا اليوم؟ ربما كان الجواب هو أنه بغض النظر عن ظروف العالم من حولنا، يمكننا أن نبطئ وتيرة حياتنا. نأخذ بعض الوقت للتحدث مع صديق نلاحظ الجمال الذي حولنا، نستمتع بمذاق طعامنا، ونرفع أعيننا إلى السماء لنكتشف أن النجوم لا تزال متلائة هناك بصمت. التخلص من الإجهاد يحتاج الى تكريس العقل والقلب. ■

تحتوي الكتب الموجودة على الرف على عناوين متشابهة: «إبطاء سير الحياة العصرية»، «ثقافة الإندفاع»، «وضع ثمنٍ للسرعة». يتفق معظم الناس أن الحياة المعاصرة تمشي في إيقاعٍ سريع، ونتائج ذلك تكون على شكل إجهادٍ وتوتر وأمراض أخرى. قد نعتقد أن الحياة كانت أبسط بكثير قبل مائة عام، ولكن حتى التغيرات التي حدثت في ذلك الوقت سببت قلقاً للناس، كما هو موضح في المقتطفات التالية:

«السبب في زيادة لأمراض العصبية هو زيادة الطلب الذي تفرضه ظروف الحياة العصرية... كل شيء يتم على عجل. إننا نتحدث عبر القارات، ونتبادل البرقيات عبر المحيطات، نذهب في رحلة إلى شيكاغو لإجراء محادثة لمدة ساعة... لا عجب أن الضغط أكثر مما يمكن أن تتحملة أعصابنا» - جيه شرادي (من بي سي ناب) « هل تزداد الأمراض العصبية؟» السجل الطبي لعام ١٨٩٦.

«مع ظهور الصحف الرخيصة ووسائل النقل المتطورة... انتهت الأيام القديمة الهادئة والحاملة. الناس اليوم يعيشون، يفكرون ويعملون بسرعة

التعامل مع الإجهاد

من الشبكة الالكترونية <https://www.skillsyouneed.com/ps/stress-tips.html>

هرمونات ”القتال أو الهروب“ الموجودة في أدمغتنا. على الرغم من وجودها في أدمغتنا إلا أنه من النادر أن تستطيع علاج الكم الهائل من الإجهاد في العصر الحديث. لذلك يمكننا استخدام التمرين البدني كبديل لاستقلاب هذه الهرمونات ولإعادة جسمك وعقلك إلى حالة أكثر هدوءاً واسترخاءً. حاول دمج النشاط البدني في روتينك اليومي بشكل منتظم.

٣. احصل على المزيد من النوم

قلة النوم مسبب كبير للإجهاد. لسوء الحظ، فإن الإجهاد يقلق نومنا أيضاً، حيث تستمر الأفكار في الدوران في رؤوسنا، وتمنعنا من الإسترخاء بما يكفي للنوم. بدلاً من الاعتماد على الأدوية المنومة، إسعى لتحقيق أقصى قدر من الاسترخاء قبل النوم. تأكد من أن غرفة نومك هادئة لا تحوي أي شيء يسبب لك الإجهاد. توقف عن القيام بأي عمل يحتاج إلى جهدٍ عقلي قبل عدة ساعات من الذهاب إلى

فيما يلي ١٠ نصائح بسيطة للمساعدة في إدارة وتقليل مستويات التوتر لديك.

١. تجنب الكافيين والكحول والنيكوتين.

تجنب، أو على الأقل قلل من استهلاكك للنيكوتين وأي مشروبات تحتوي على الكافيين والكحول. الكافيين والنيكوتين منبهات تعمل على زيادة مستوى التوتر لديك بدلاً من تقليله. قم باستبدال المشروبات التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الكحولية بشاي الأعشاب أو عصائر الفاكهة الطبيعية المخففة، التي تساعد في الحفاظ على رطوبة جسمك وبالتالي يمكنك التعامل بشكل أفضل مع الإجهاد.

٢. انخرط في النشاط البدني

يزيد الإجهاد من مستوى هرمونات التوتر ”الأدرينالين والكورتيزول“ في الجسم. أو ما تسمى

الفرش حتى تعطي عقلك وقتاً ليهدأ. حاول الذهاب إلى الفرش في نفس الوقت تقريباً كل يوم حتى يعتاد عقلك وجسمك على روتين وقت النوم المتوقع.

٤. حاول القيام بتقنيات الإسترخاء

في كل يوم، حاول الإسترخاء باستخدام تقنية الحد من الإجهاد. هناك العديد من الطرق التي تم تجربتها واختبارها للحد من التوتر، لذلك يمكنك العثور على أفضل طريقة تناسبك. (انظر الصفحة ١٠) لا تقلق إن وجدت الاسترخاء صعباً في البداية. الاسترخاء مهارة يجب تعلمها، وسوف تتحسن مع الممارسة.

٥. تحدث مع شخصٍ ما

الإجهاد يمكن أن يجعلك تخطئ في حكمك، ويمنعك من رؤية الأشياء بوضوح. يمكن أن يساعدك الحديث مع صديق أو زميل عمل أو حتى مع أخصائي على إيجاد حلول للضغوط، ووضع مشاكلك في قالبها المناسب.

٦. احتفظ بمفكرة عن الإجهاد

يعتبر الاحتفاظ بمفكرة يومية أداة فعالة للحد من الإجهاد. قم بتدوين تاريخ ووقت ومكان كل موقفٍ شعرت فيه بالتوتر، وما كنت تفعله ومع من كنت وكيف شعرت جسدياً وعاطفياً. استخدم مفكرتك لفهم ما الذي يسبب لك الإجهاد، ومدى فاعليتك في المواقف العصيبة. سوف يمكنك ذلك من تجنب بعض المواقف التي تجعلك متوتراً، وتساعدك على تطوير آليات تعايش أفضل.

٧. قم بالسيطرة

يمكن أن يحدث الإجهاد بسبب مشكلة معقدة. حاول تدوين المشكلة والخروج بأكبر قدر ممكن من احتمالات الحل. حدد النقاط الجيدة والسيئة

لكل منها وحدد أفضل الحلول. ثم قم بتدوين كل خطوة تتخذها كجزء من الحل: ما الذي سيتم عمله وكيف ومتى وأين سيتم ذلك ومن سيشترك. سجل النتيجة وشاهد التغييرات التي تحدث في مستوى الإجهاد لديك.

٨. قم بإدارة وقتك

تقبل فكرة أنه لا يمكنك القيام بكل شيء في نفس الوقت. إبدأ في العمل على تحديد أولوياتك. حدد الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها شخصياً وما يمكن تفويضه للآخرين. قم بتعديل قائمة المهام الخاصة بك عبر تقسيمها الى قوائم أصغر تحوي مهام يمكن السيطرة عليها وتنفيذها خلال مدة زمنية أطول، مع إزالة بعض المهام من القائمة بالكامل من خلال تفويضها لأحدٍ غيرك.

٩. تعلم أن تقول "لا"

أحد الأسباب الشائعة للتوتر هو وجود الكثير مما يجب القيام به خلال فترة زمنية قصيرة. تعلم أن تقول "لا" للطلبات الإضافية أو غير المهمة. ذلك سيساعد على تقليل مستوى التوتر لديك. يجد الكثير من الناس صعوبة في قول "لا" لأنهم يريدون المساعدة، ويحاولون أن يكونوا لطيفين ومحبوبين. إنه الخوف من النزاع أو الرفض أو الفرص الضائعة. قد تشعر بأنك متردد في قول كلمة "لا" مباشرة، على الأقل في البداية، لذا حاول التفكير في بعض العبارات المعدة مسبقاً لكي ترفض طلبات الآخرين بلطفٍ أكثر.

١٠. استرح إن كنت مريضاً

إذا كنت تشعر بتوعك، لا تهمل ذلك وتستمر في العمل. فترة قصيرة من الراحة ستمكن الجسم من التعافي بشكلٍ أسرع. ■

خطوات نحو السعادة

المؤلف غير معروف

الجميع يعرف...

لا يمكنك أن تكون كل الأشياء لجميع الناس.
لا يمكنك فعل كل الأشياء دفعة واحدة
لا يمكنك فعل كل الأشياء بنفس القدر.
لا يمكنك فعل كل شيء أفضل من الآخرين.
أنت إنسان مثل أي شخصٍ آخر.

وبالتالي...

عليك أن تعرف من أنت، وأن تكون كذلك.
عليك أن تقرر ما يأتي أولاً، وافعله.
عليك اكتشاف نقاط قوتك واستخدمها.
عليك أن تتعلم ألا تتنافس مع الآخرين.
لأنه لا يوجد شخصٌ آخر ينافسك لتكون أنت.

ثم...

سوف تتعلم قبول تفردك.
سوف تتعلم تحديد الأولويات واتخاذ القرارات.
سوف تتعلم كيف تعيش ضمن الحدود الخاصة بك.
سوف تتعلم أن تعطي لنفسك الإحترام الكافي.
وستكون انساناً أكثر حيوية.

تجراً على الإعتقاد ...

بأنك شخص رائع وفريد.
بأنك حدثٌ لن يتكرر في التاريخ.
هو أكثر من حق، إنه واجبك أن تكون أنت.
الحياة ليست مشكلة يجب حلها، ولكنها هدية نعتز بها.
وستكون قادراً على تخطي كل ما يزعجك. ■

عيش الحياة

المؤلف غير معروف

يصبح المنزل مسكناً عندما يمكنك كتابة "أحبك" على الأثاث. لا أستطيع أن أخبركم عدد الساعات التي قضيتها في التنظيف. اعتدت أن أقضي ٨ ساعات على الأقل نهاية كل أسبوع لأتأكد أن كل شيء مرتب - في حالة زارنا ضيفٌ ما. ثم أدركتُ أن أحداً لم يأت.

جميعهم كانوا يعيشون حياتهم ويستمتعون! الآن، عندما يقوم الناس بزيارتي، لا أجد حاجةً لشرح حالة بيتي. هم أكثر اهتماماً بسماع أخباري السعيدة والمرحة.

الحياة قصيرة، لذلك استمتع بها! قم بنفض الغبار، ولكن أليس من الأفضل أن ترسم صورة أو تكتب رسالة أو تخبز كعكة أو تزرع بذرة، أو حتى تفكر في الفرق بين الرغبة والحاجة؟ قم بنفض الغبار، وفكر بأن ليس هناك وقتٌ تضيعه، مع وجود كل تلك الأنهار للسباحة فيها، والجبال لتسلقها، والموسيقى للاستماع لها والكتب لقراءتها والأصدقاء لنحبهم والحياة لنعيشها. قم بنفض الغبار، ولكن تذكر أن العالم موجودٌ في الخارج، الشمس في عينيك والرياح تداعب شعرك، رشات الثلج وزخات المطر. كل هذا لن يأتي مرة أخرى.

قم بنفض الغبار، ولكن ضع في اعتبارك أن سن الشيخوخة ليس لطيفاً دائماً. وعندما ترحل، ويجب أن ترحل يوماً ما، فإن جسدك سوف يصنع المزيد من الغبار! ليس ما تجمعه بل ما تبعثره من سوف يخبرنا عن نوع الحياة التي عشتها... وتذكر أن طبقة الغبار هي من تحمي الخشب الموجود تحتها. ■



عندما يكون العمل لعباً

بقلم كاثرين نيف



للغاية. إن أحد جوانب تعليم مونتيسوري الذي يدعى "الحياة العملية" ينطوي على تعليم الأطفال المهارات الأساسية التي يحتاجون إليها في الحياة اليومية مثل ارتداء الملابس والنظافة وإعداد الطعام. الأطفال في عمر السنتين، والذين يتبنون موقف "يمكنني أن أفعل ذلك بنفسي"، هم في سن مثالية للتدريب العملي على الحياة، ولكن هناك الكثير من التحديات لكل عمر ومرحلة من التطور.

كأم مشغولة، كنتُ أجد أن القيام بالمهام الصغيرة أسهل من تعليم أولادي كيفية عملها. لكنني سرعان ما أدركت أنني كنت قصيرة النظر. كنت بحاجة إلى مساعدة، وكان أطفالي بحاجة إلى فرصة للتعلم والشعور "بالنضج". وجدت لاحقاً أنه حتى الأطفال الأشقياء كانوا يستمتعون بتوجيه طاقتهم نحو القيام بمهام صغيرة إذا ما طلبت منهم ذلك بطريقة مناسبة.

يمكن للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة المساعدة في إعداد وجبة بسيطة. قد تبدأ في غسل

صدق أو لا تصدق، الأطفال الصغار يحبون المساعدة. إنها حقيقة! يتمتع الأطفال في الواقع ويفتخرون بتقديم المساعدة حتى يتم "تعليمهم" فكرة مختلفة. فقط عندما يسمعون آباءهم أو أشقائهم الأكبر سناً وهم يتذمرون من "الاضطرار إلى فعل" هذا أو ذاك في المنزل فإن المساعدة تصبح عملاً رتيباً مفروضاً عليهم.

إذا ما تعاملنا معهم بشكل إيجابي يمكن أن تبدو المساعدة أشبه باللعب. كما يمكن أن يساعد ذلك في بناء احترام الذات والانضباط الذاتي والمبادرة والاجتهاد والمتابعة والاعتماد على الذات والمسؤولية - كل الصفات المفيدة في الحياة.

هناك نظام تعليمي واحد على الأقل يستخدم مبدأ "العمل كاللعب" بشكل كبير. ابتعدت ماريا مونتيسوري (١٨٧٠-١٩٥٢) عن طرق التدريس التقليدية لصالح الاستفادة من طبيعة الأطفال. وقامت بتحويل بعض أكثر الأطفال غير المنضبطين في مرحلة ما قبل المدرسة في نابولي - إيطاليا، إلى طلاب متحمسين ومبدعين

الخضروات، ووضع زبدة الفول السوداني على السندويشات، أو خلط عجينة الكعكة أو عجينة الفطائر. يستمتع الأطفال الصغار بالكنس ومسح السوائل المنسكبة وتصنيف الفضيات. إذا أبقيت الأمر بمثابة لهو وكافأتهم بالثناء والمديح فسوف يشعرون بالإثارة في كل مرة يتقنون فيها عمل مهمة ما.

يمكنك الاستمرار في استخدام هذا الأسلوب عندما يصل أطفالك إلى سن المدرسة أيضاً. كانت لحظة مميزة لأطفالي عندما كنا نعتبرهم كباراً ومسئولين بما يكفي لاستخدام المكتسة الكهربائية. يحب بعض الأطفال تنظيف أحواض الحمام وتغيير مناشف اليد. البعض الآخر يحب جمع أوراق الشجر أو جز العشب أو المساعدة في غسيل السيارة. القائمة لا نهاية لها - فقط انظر من حولك!

يعتبر إطلاق أسماء الألعاب على الوظائف المنزلية "استراتيجية تسويقية" جيدة. كانت أول لعبة من هذا النوع والتي علمتها لأطفالي هي "تلة النمل". تظاهروا بأنهم كانوا نملاً وانطلقوا لجمع كل لعبة أو مكعب أو دمية محشوة إلى "بيت النمل" (حيث هناك مكانها). حتى الأطفال يمكن أن يتعلموا لعب هذه اللعبة أو الجلوس في حضنك أو بجانبك بينما تتناوبان انتما الاثنان على وضع المكعبات أو الألعاب الصغيرة الأخرى في صندوق، ثم احرص على كيل المديح لهم.

بعض المواقف المحتملة وكيفية تجنبها:

• **قد يكون الأمر محبطاً لكليهما** إذا كانت المهمة تتجاوز مدى قدراتهم، لذلك لا تتوقع الكثير.

• **اجعل من السهل على أطفالك أن ينجحوا** عن طريق التأكد من أنهم يفهمون المهمة وكيفية تحقيق أفضل النتائج.

• **اجعل المساعدة طوعية** أو إعطي أطفالك الفرصة لاختيار المهمة إن أمكن. إذا نجحت في الحفاظ على المتعة فسيسرع أطفالك للتطوع.

• **الشيء الذي يساعد، خصوصاً عندما تبدو الوظيفة شاقة أو مملة للطفل، هو التحدث عن شيء ممتع أثناء القيام بالمهمة** معاً. كن مدبرهم وزميلهم ومشجعهم.

• **لا تنتظر حتى تصبح المهمة كبيرة جداً** أو حتى يصبح طفلك متعباً للغاية فلا يقوى على القيام بها بسعادة.

• **علم أبنائك إعادة كل شيء مكانه قبل إخراج شيء آخر،** وأن يقوموا بالتنظيف أثناء العمل كلما أمكن ذلك.

• **إذا تركت طفلك بمفرده للقيام بعمل ما** فلا تتفاجأ إذا عدت ووجدت أنه قد انشغل بشيء آخر. إن الأطفال يلتهون بسهولة دون إشراف. لا تنتظر حتى ينتهي الوقت لترى ماذا فعل.

• **كن حذراً كيف تعبر عن خيبة أملك** وحاول دائماً مواجهة الأمر بكلمات التشجيع والطمأنينة. ابقى إيجابياً!

هناك الكثير من الفوائد لجعل العمل متعة للأطفال. فهم لا يتعلمون المهارات العملية ويطورون شخصيتهم فحسب، بل يتعلمون أيضاً العمل كفريق، ويحصلون على التقدير لتعاونهم. وأخيراً، إذا كنت تريد أن يمارس أطفالك عادة المساعدة عن طيب خاطر، عليك أن تعتاد على شكرهم والإشادة بهم. اشكرهم على الفور. كافئهم بالعناق وبالمشتريات من وقت لآخر. امدحهم أمام زوجتك وأفراد عائلتك وأصدقائك، ويفضل أن يكون ذلك على مسمع من أطفالك. لا شيء يبني احترام الذات مثل الثناء والتقدير لأولئك الذين نحبههم أكثر من أي شيء آخر! ■

كيف تتخلص من الإجهاد والقلق في ١٠ دقائق.



بقلم إيرما، بتصرف

عصيبة في حياتك سيكون من المستحيل تقريباً ممارسة التأمل ومعرفة فوائده. أريد أن أعرفك على تقنية الاسترخاء العميق، والتي تجعلك تشعر على الفور بالاسترخاء والسعادة، وإذا مارست ذلك كل يوم فسوف ترى تحولات كبيرة في شعورك وتفكيرك وأدائك. كما ستعمل ممارستها المنتظمة على تعزيز الذاكرة والقدرة على التعلم وإيقاظ الإبداع والحدس وتحقيق المزيد من الإيجابية والفرح والرضا والتخلص من الإجهاد. فيما يلي بعض خطوات بسيطة من أجل حياة أقل توتراً وقلقاً:

كثير من الناس، لديهم رفيقان دائمان- الإجهاد والقلق. يستيقظان معاً، يذهبان إلى المدرسة أو يعملان معاً، ويتخذان القرارات معاً، بل ويحاولان الاسترخاء والاستمتاع معاً. هذه المشاعر السيئة تسلب طاقتنا وصحتنا وسعادتنا. في هذا العالم المجنون الذي نعيش فيه الآن، علينا أن نجد طريقة للتخلص من هذه المشاعر. ربما سمعت عن اليوغا والتأمل، وتمارين التنفس للحد من الإجهاد وتحسين نوعية الحياة. في حين أن هذه التقنيات مفيدة حقاً، فإنه ليس من السهل تنفيذها في حياتك اليومية. خاصةً إذا لم تكن لديك الخبرة في التأمل. وأنت تمر بأوقات

١. **تمدد على حصيرة اليوغا، أو على سريك.** يجب أن يكون جسمك مستقيماً لكن مرتاح. اقترح وضع بطانية خفيفة أو شرشف.

٢. **أغلق عينيك.** خذ نفساً عميقاً. تخيل أنه مع كل زفير تتدفق منك كل المخاوف والمشاكل والأفكار السيئة.

٣. **ابدأ في نقل الوعي من خلال أجزاء جسمك.** ابدأ بالشعور في جبينك ثم عينيك وأنفك وشفيتك وذقنك ووجهك بالكامل ورقبتك، وهكذا، حتى تصل إلى أصابع قدميك.

٤. **كرر ما يلي عدة مرات:** "أنا هادئ ومرتاح وخلق". أشعر بذلك. تخيل نفسك أكثر شخص مرتاح ومبدع في العالم.

٥. **ركز على نفسك.** عندما تستنشق ، قل عقلياً: ٢١ ، وعند الزفير : ٢١ ، شهيق ٢٠ ، زفير

٢٠ ، شهيق ١٩ ، زفير ١٩ ، وهكذا حتى تصل إلى

١. كل رقم يجعلك أقرب إلى الاسترخاء العميق.

٦. **كرر مرة أخرى:** "أنا هادئ ومرتاح وخلق".

٧. **استمع إلى الأصوات خارج وداخل غرفتك.** ابدأ في تحريك أصابع قدميك وأصابع يديك وافتح عينيك ببطء.

تشعر بالتحسن الآن، أليس كذلك؟ مارس جلسة أطول قليلاً من هذا الاسترخاء العميق كل يوم (حوالي ٤٥ دقيقة) ، ولا أستطيع أن أجد كلمات لأقول كم أنا ممتن لأنني وجدت هذه الطريقة. أعتقد بأن ذلك يمكن أن يغير حياة كل شخص. حاول تجربة ذلك ، واخبرني كيف تشعر. ■

نبذة عن الكاتبة: إيرما هي مدربة استرخاء. انها مبتكرة www.fightyourstress.com

ما أنا؟

نادراً ما يفكر بي أحد، على الرغم من أنني أفعل الكثير للتأثير على كل شيء متعلق بك. غالباً ما أتحكم في الوقت الذي تستيقظ فيه في الصباح، والوقت الذي تذهب فيه الى النوم، وما تأكله وتشربه والأفكار التي تدور في رأسك. يمكنني أن أجعلك سعيداً أو حزينا، محبوباً أو مكروهاً، مبتهجاً أو حزينا، متصالح أو حاقد، أنا بذلك أتحكم في قدرتك على النجاح.

لا، أنت لا تفكر بي كثيراً، بدلاً من ذلك، تلوم عيوب الآخرين على المشاكل التي أقوم، أو تلوم الحالة الاقتصادية، أو عائلتك أو مليون سببٍ آخر. في الكثير من الأحيان، عندما لا تجد من تلقي اللوم عليه فإنك تبحث عن أوجه القصور داخل نفسك لوضع اللوم عليها.

المؤلف غير معروف

عندما تأخذ بعين الاعتبار مدى تأثيري على حياتك وافكارك وأفعالك، حينما تضع في اعتبارك قوتي الرهيبة. عندما تغذي وتعتني بي لتستخدمني بطريقة إيجابية، يمكنني أن أصبح أكثر عدوى من أكثر الأمراض إنتشاراً في تاريخ البشرية. سوف ينتشر نفوذي ليصل الى كل شخص تتعامل معه.

بعد أن تتم تربيتي وتغذيتي بطريقة إيجابية لن يكون هناك شخص أو عائق يمكن أن يقف في طريق نجاحي، أو أن أفشل في تحقيق الأفضل.

■ أنا موقفك!



الأشجار التي تنمو ببطء تحمل أفضل الثمار. -
موليير

من أجل الراحة السريعة حاول أن تتمهل - **ليلي توملين**

من المهم أن تتمهل بين الحين والآخر، ليس لأي سبب سوى لتحية شخصٍ آخر. ليس من الضرورة أن تكون محادثة طويلة. إن مجرد الخروج وإعلام شخصٍ ما بأنك لا تزال تهتم به له مفعولٌ أكثر من أي شيءٍ آخر. - **سايمون سينك**

سر بحكمة وببطء. الذين يركضون بسرعة يتعثرون. - **وليام شكسبير**

في بعض الأحيان، يجب أن تكون قائمة ما علينا التوقف عن القيام به أكبر من قائمة ما علينا القيام به. - **باتي ديغ**

توقف عن التسرع. تمهل واستمتع بجمال الحياة. - **ديباسيش مريضا**

تمهل واستمتع بالحياة. ليس المنظر وحده الذي سيفوتك إن سرت بسرعة - ستفوت أيضاً الإحساس بالمكان الذي تسير فيه. - **إيدي كانتور**

الوقت بطيء جداً بالنسبة لأولئك الذين ينتظرون، وسريع جداً لأولئك الذين يخافون، وطويلاً جداً لأولئك الذين يحزنون، وقصير جداً لأولئك الذين يفرحون، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يحبون فإن الوقت هو الخلود - **هنري فان دايك**

لا تكن مستعجلاً لتحقيق أحلامك. خذ يوماً للعب مع أطفالك والاسترخاء. ستبقى أحلامك موجودة غداً. — **ليندسي ريتزش**

واحدة من أفضل النصائح التي حصلت عليها كانت من سايس خيول. قال لي: "أنطلق ببطء لكي تنطلق بسرعة". أعتقد أن هذا ينطبق على كل شيء في الحياة. نحن نعيش كأن ساعات اليوم ليست كافية، لكن إذا فعلنا كل شيء بهدوء وبعناية، فسنقوم بإنجازه بشكلٍ أسرع وبتوتر أقل بكثير. - **فيغو مورتنسن**.

