



كيف تحافظ على هدوئك في عالم سريع الوتيرة

بقلم منال المسلم

في عالم اليوم سريع الوتيرة، من الطبيعي أن تشعر أحياناً بالإرهاق أو القلق أو الحمل الزائد على عقلك. لكن الهدوء ليس شيئاً تنتظره. الهدوء مهارة، شيء يمكنك بناءه خطوة بخطوة.

من خلال ممارسات يومية بسيطة، ولحظات من السكون، والتخلي، والحركة، والتنفس، والهدوء، يمكنك العودة برفق إلى نفسك.

لا تحتاج إلى تغيير كبير، بل تحتاج فقط إلى خطوة صغيرة واحدة. خذ نفساً عميقاً... أبطئ من وتيرة حياتك... وكن لطيفاً مع نفسك.

إليك بعض الطرق البسيطة لدعم هدوئك الداخلي:

1. انشاء لحظات من السكون
خذ بضع دقائق كل يوم للتوقف.
اجلس بهدوء، وتأمل، أو اقرأ شيئاً ذا معنى.
تساعدك هذه اللحظات الصغيرة على تهدئة عقلك واستعادة شعورك بالأمان.
2. تخلص من ما لا يمكنك التحكم فيه
ليس كل شيء بحاجة إلى إدارة أو حل فوري.
في بعض الأحيان، يأتي الهدوء من السماح للأمور بأن تأخذ مجراها الطبيعي، بدلاً من مقاومتها.
3. شغل حواسك
غالباً ما يؤدي العقل الخامل إلى تضخيم التوتر.
بدلاً من ذلك، شغل حواسك بلطف: القراءة، الرسم، الطبخ، البستنة، أو أي نشاط تستمتع به.
عندما تنشط حواسك، يصبح عقلك أكثر هدوءاً بشكل طبيعي.
4. مارس التنفس يومياً
التنفس هو أحد أقوى الأدوات لتنظيم الجهاز العصبي. تساعد ممارسات التنفس المنتظمة على تحويل جسمك من حالة التوتر إلى حالة من الهدوء والأمان.



إليك تمرين تنفس بسيط:

اجلس بشكل مريح.
استنشق ببطء من خلال أنفك لمدة 4 ثوانٍ.
احبس أنفاسك لمدة ثانيتين.
ازفر برفق من خلال فمك لمدة 6 ثوانٍ.

مع كل زفير، كرر بصمت: "أنا في أمان واطمئنان ان شاءالله"

كرر التمرين 3-4 مرات، أو أكثر إذا كان ذلك مريحاً لك وحسب استطاعتك.
حافظ على تنفسك لطيفاً وطبيعياً.
أرخ فكك وكتفيك.
بدون إجهاد. بدون ضغط.

5. المشي، فهو أقوى مما تعتقد

المشي ليس مجرد حركة جسدية. إنه نشاط تمت دراسته جيداً ويرتبط بتحسينات في التنظيم العقلي والفسولوجي.

ماذا يحدث في جسمك عندما تمشي؟

- يدعم توازن الجهاز العصبي: يرتبط المشي بخطى ثابتة بتنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي (الراحة والاسترخاء)، مما يساعد على الاسترخاء.
- يساعد على تقليل مستويات التوتر: ارتبط المشي المعتدل بانخفاض مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الرئيسي في الجسم.
- يوفر مدخلات حسية إيجابية (التدفق البصري): قد تساعد الحركة الطبيعية لمجال الرؤية أثناء المشي على تقليل التحفيز الذهني المفرط ودعم حالة أكثر هدوءاً.
- يرتبط بتحسين المزاج: يرتبط المشي بزيادة نشاط الناقلات العصبية المشاركة في تنظيم العواطف، مثل:
 - الإندورفين
 - السيروتونين
 - الدوبامين

6. قضاء الوقت في الطبيعة

الطبيعة لا تساعد على الاسترخاء فحسب، بل تساعد أيضاً على إعادة ضبط الجهاز العصبي. فهي تعيد التوازن إلى جسمك بطريقة طبيعية وسهلة.



7. خذ استراحة يومية (بدون هاتفك) حتى 15 دقيقة يوميًا بدون هاتفك يمكن أن تعيد ضبط عقلك. هذه ليست مجرد استراحة؛ إنها حاجة بيولوجية للتعافي العقلي.

8. ركز على ما يهم حقًا راحتك، وإيقاعك، وعلاقاتك مهمة. خفف من وتيرة حياتك. كن لطيفًا مع نفسك. اختر ما يدعم رفاهيتك حقًا.

تذكير لطيف:

لست بحاجة إلى القيام بكل شيء. ابدأ بخطوة بسيطة واحدة:
- نفس
- نزهة قصيرة
- لحظة من الهدوء

بمرور الوقت، ستؤدي هذه الإجراءات الصغيرة إلى تغيير حقيقي.

بعد كل هذا... ألا يستحق الأمر أن تمشي لمدة 30 دقيقة يوميًا؟ إلى جانب ممارسة بسيطة للتنفس؟

احفظ هذا المقال لوقت لاحق وارجع إليه كلما احتجت إلى إعادة ضبط نفسك.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني أو حسابنا على إنستغرام.

منال المسلم
مبتكرة/مؤلفة منهج نسمة
مؤسسة شركة بريث أوف جوي
مدربة تنفس ومهارات الحياة
<https://breath-of-joy.com>
breath.of.joy@
manalalmusallam@

