

## عشر خطوات للحفاظ على لياقتك الذهنية



1- يجب عليك إدراك ما هي إحتياجاتك، أول خطوة هي أن تتصالح مع نفسك، إن عقلك الباطن يعرفك على حقيقتك، فلا تجبر نفسك على التصرف على خلاف طبيعتها. إذا كانت حياتك مملة، أو كنت تشعر بالانهزام أو الإهمال، اعترف لنفسك بذلك وحاول أن تعمل على التخلص من ذلك الشعور. لا تقل: (هذا هو قدري).

2- أظهر إحتياجاتك، ارفع قدر نفسك واعلن شعورك بوضوح، ولكن دون مهاجمة الآخرين. سيتيح هذا منع المشاعر السلبية من التراكم والتغلغل داخل نفسك (الإجهاد).

3- تصرف بالشكل الذي يعكس احترامك لذاتك، ويتم ذلك باستخدام لغة الجسد واتخاذ الموقف الملائم. فإذا أظهرت اليقظة والاهتمام، ثم أتبع ذلك بابتسامة مرحة واثقة، فإنك سوف تنقل إلى الآخرين ذلك الشعور الطيب باحترام ذاتك.

4- اعمل على تحسين مهاراتك عن طريق:

\*التعلم، واطب على القراءة، أو سجل نفسك في فصل دراسي للتعليم المستمر، أو شارك الآخرين في عملهم.

\*أداء الأعمال التي تنطوي على التحدي، كلَّ عدة أشهر، مارس نشاطاً جديداً مثيراً أو مسلياً.

\*الصحة البدنية والمظهر الجيد، قم بتحسين نوعية غذائك، خذ قسطاً من الراحة، مارس التمارين الرياضية بانتظام.

\*رفع الروح المعنوية، افض بعض الوقت مع الأشخاص المتفائلين، اتبع برنامجاً للثقافة الدينية، اعمل على تنمية المواقف الإيجابية داخلك.

5- توقف عن إصدار الأحكام السلبية على نفسك وعلى الآخرين، يجب أن تدرك مقدار الطاقة التي تهدرها في (إصدار الأحكام) على نفسك وعلى الآخرين، مقارنة بالبحث عن (القدرات المتميزة) لدى الأشخاص الذين تعجب بهم وتربطك بهم علاقات طيبة.

6- أعط نفسك فرصة الوصول إلى النجاح وخطط لذلك، ركّز على الأداء الجيد المتميز، قم بتطوير مهاراتك، تذكر أن جميع الناجحين سبق وأن ذاقوا مرارة الفشل، ولكنهم لم يتركوا أنفسهم ضحية للهزيمة.

7- فكر بطريقة إيجابية، فكر في الصفات الجيدة التي تتمتع بها، سجل ملاحظات حول المهارات التي تتمتع بها.

8- تعلم كيف تأخذ استراحة قصيرة في الوقت المناسب، من الأفضل مواجهة المشاكل أولاً بأول، ولكن يجب أيضاً أخذ فترات راحة قصيرة من حين لآخر. عادة ما يضع بعض الأشخاص مستويات إنجاز غير واقعية، ثم يشعرون بالضيق عندما يتعذر تحقيقها. تعلم كيف تضيف التنوع إلى حياتك، ضع خطة لممارسة بعض النشاطات المثيرة للاهتمام (لا داعي لأن تكون مكلفة)، لا تنتظر حتى يقوم شخص آخر بإضافة الإثارة إلى حياتك.

9- اكتشف طرقاً لمساعدة الآخرين، ركز اهتمامك على احتياجات الآخرين واكتشف الخدمات التي يمكنك أن تقدمها للآخرين (التطوع لخدمة المجتمع، المشاركة في النشاطات الدينية، مساعدة الأشخاص الذين بحاجة إلى مرافق، وغيرها). والأهم من ذلك كله، أظهر اهتمامك بالموضوعات التي تهم الآخرين في أثناء المحادثات الإعتيادية.

10- اطلب المساعدة عندما تحتاجها، إذا صادفت مشكلة ما، ابحث عن الأشخاص الذين تستطيع مشاركتهم في هذه المشكلة. اطلب المساعدة من أصحاب الخبرة إذا لم تسمح لك مشاركتهم بالأهل والأصدقاء في مشاكلك، أو لم تستفد من مشورتهم، أو إذا استمرت حالة الإحباط لديك.

في الختام، يجب أن تضع الخطط التي تستهدف الحفاظ على ثقتك بنفسك بشكل دائم، تذكر دائماً: الحل هو أن تكون خطواتك إيجابية. ►