

العودة إلى المسار

الكاتب



شيماء المرزوقي

هل أدركت في أحد الأيام أنك لم تعد تستطيع السيطرة على جدولك اليومي، أو أنك أصبحت تهمل خططك وتلك المهام التي كنت متحمساً لتنفيذها؛ اطمئن؛ لأنه من الشائع في حياة الإنسان أن يواجه نوعاً من الخروج عن السيطرة، نوعاً من الملل لتنفيذ جوانب ومهام تعود القيام بها، أو فجأة تنعدم لديه الرغبة في العمل والفاعلية. ولعل السبب هو في التعود على سماع الدوافع نفسها كل يوم، حتى أصبحت أقل بريقاً ولمعاناً من السابق. جميعنا قد نواجه الضغط أو الملل، في أي مرحلة أو في أي وقت خلال مسيرتنا في الحياة، والتعامل مع مثل هذا النوع من المواقف والمشاعر بشكل صحيح في غاية الأهمية؛ لأن هذا النوع من التغيير غالباً ما يكون سلبياً، كما أنه يوجد احتمال أن يكون هذا التغيير أكثر راحة، فيتحول إلى نمط حياة جديد، وتكون العودة إلى العمل الجاد والمثابرة لتحقيق الأهداف أكثر صعوبة.

أحد أكثر الأسباب التي تدفعك للتخاذل عن إنجاز مهامك اليومية هو الخمول، وهو الذي يسبب الملل أو العزوف عن تكرار المهام والأعمال. والخمول يحدث من خلال عدم الشعور بتوفر طاقة كافية لإنجاز الأعمال. ولعل أهم نصيحة للتغلب على الخمول تكمن في ممارسة الرياضة، حيث ستعكس الفوائد، بشكل مباشر وإيجابي، على حالتك النفسية البريطاني المختص في الصحة النفسية، تتناول الرابط mentalhealth.org وشعورك بالحيوية. وذكرت مقالة بموقع بين النشاط الجسدي والصحة النفسية أن الرياضة «تقلل من التوتر والضغط والتعب العقلي، وتزيد الطاقة الطبيعية للفرد، وشعور الإنجاز».

من الأفكار الشائعة عند الرغبة في أداء التمارين الرياضية، أنه يجب الاشتراك في إحدى الصالات المختصة، والالتزام بأوقات محددة، والعديد من المتطلبات، لكن تذكر أنه يمكنك ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أو في المنزل أو في أي مكان. بطبيعة الحال، ليست كلماتي ضد التغيير، مادام هذا التغيير مفيداً، ويقود نحو الأفضل، وتذكر أن تخليك عن السعي لتحقيق أهدافك أو الملل منها يعد نوعاً من الاستسلام وليس تغييراً نحو الأفضل.

الرياضة هي أحد أهم الحلول المقترحة لتجديد نشاطك وإشعارك بالتحسّن النفسي، يمكن لحدسك أن يخبرك بالحلول التي تتناسب معك، لدفعك نحو عدم الاستسلام واستعادة السيطرة على مسارك في الحياة

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimamarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.