

زوايا خاصة

7 نصائح سهلة لتجديد غرفة نومك في الشتاء



في فصل الشتاء، تحلو إضافة بعض اللمسات الدافئة إلى غرفة النوم الرئيسية، نقدم لكم بعض النصائح المقدمة من مهندسة الديكور جمانة أبو فاضل، نتمنى أن تستفيدوا منها في هذا الموسم:

- ابعدي الألوان الصيفية، كالأزرق والأخضر، من طلاء الجدران، بل استعيني بتلك الدافئة، ولا سيما تدرجات البني المختلفة، مروراً بالأبيض، الذي يرمز إلى الثلج، ويكسر من حدة الألوان الداكنة وفي هذا الإطار، تتكرر النصيحة الداعية إلى طلاء الجدران بمجملاً بلون محدد، مع تمييز أهدأ بلون مختلف.

- أكثرني من عدد الوسادات على السرير المزوج، وغطي هذا الأخير بمفرش مصنوع من طبقات عدة، وغطيه كذلك بغطاء من الفرو الاصطناعي أو الصوف أو المخمل، وبلون مختلف عن مفروش السرير، وإن متناعماً معه.

- أدخل الخشب إلى غرفتك، من خلال قطع المفروشات، كالسريير. وفي هذا الإطار، يبدو حضور السلال الخشبية، حيث توضع فيها المجلات أو أكواز الصنوبر، أو الكستناء، محبباً.

- الستائر: في الصيف، يتم الاكتفاء بطبقة "الغوال" أو القماش الأبيض الرقيق للستارة، أما في الشتاء فلا بد من إضافة طبقة ثانية، إلى "الغوال"، على أن تكون مشغولة من المخمل البني، أو الأحمر القاني.

- أدخل الخشب المعتق والنحاس إلى الأكسسوارات، من خلال إطارات الصور، وحاملات الشموع.

- استغلي المساحة التي تتقدم السرير، من خلال ترتيبها بأريكة مكوّنة من مقعدين (لاف سيث) Love seat، على أن تغطيها بأغطية مصنوعة من الصوف، أو الفرو الاصطناعي.

- افرشي الأرضية بقطعة من السجاد ذي الوبر الطويل، مع البعد عن اختيار السجادة ذات الألوان الفاقعة.

- أكثرني من استعمال الإنارة المخفية في السقف المستعار، واستعيني عن الثريا بالإنارة الجانبية المثبتة إلى الأرض.

- لا مانع من الاستعانة بالمدفأة الكهربائية، إذا لم تكن التدفئة المركزية كافية.

6 نصائح لزيادة إنتاجيتك في العمل خلال فصل الشتاء



في فصل الشتاء يزيد الشعور بالسلبية لدى الموظفين والملل وانخفاض إنتاجية العمل بسبب برودة الطقس التي تجعلهم يستقلون بشكل كبير فكرة الاستيقاظ باكراً من النوم ومغادرة المنزل والذهاب والتوجه للعمل أو الدراسة.

عزيزي الموظف إن كنت تشعر بأن حافزيتك للعمل تنخفض خلال فصل الشتاء، ويصعب عليك الحفاظ على طاقتك طوال اليوم، نقدم لك في هذا المقال بعض النصائح لزيادة إنتاجيتك في العمل:

1- عدم الجلوس طويلاً وممارسة الرياضة: يبعث الجلوس لفترات طويلة على مكتبك الشعور بالخمول والتعب العام، خاصة في أيام الشتاء الباردة والمظلمة وتفيد ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة خارج أوقات الدوام أو خلال ساعات العمل في تقليل نسبة القلق والتوتر وتحسين جودة نومك، احرص على تخصيص بعض الوقت لتحريك جسمك كالمشي خلال استراحة العمل أو عندما تتاح لك الفرصة.

2- شرب الماء:

نتجه عادة في فصل الشتاء والأجواء الباردة إلى شرب المشروبات الساخنة، إلا أننا غالباً ما ننسى شرب الماء مما يؤثر على أجسامنا من نواح عدة كالإصابة بالجفاف والخمول. احرص على إبقاء كوب من الماء بجانبك حتى وإن لم تكن تشعر بالعطش في نفس اللحظة.

أفكار لهدايا عيد الميلاد المجيد



غالباً ما نحترق عندما نواجه مناسبة تتطلب تقديم هدية، لكن الوضع يصبح أكثر تعقيداً عندما نحاول تقديم أكثر من هدية لأكثر من شخص. وهذه حالنا في عيد الميلاد. أما عن طبيعة الهدايا، فهي متعددة والأفكار متاحة، فقيمة الهدية تكون بقيمتها المعنوية وليست المادية، كون العيد يرمز للتسامح والنور والفرح والعتاء، وفيما يلي بعض الأفكار لهدايا عيد الميلاد المجيد:

1- في حال كانت الهدية لسيدة

أو أنسة يمكن أن تكون الهدية: ساعة يد، أو إكسسواراً، أو شال حرير، أو حقيبة يد، أو مساحيق تجميل، أو حذاء أو عطوراً.

2- في حال كانت الهدية لرجل أو شاب يمكن أن تكون محفظة نقود، أو حزاماً، أو لفحة، أو ساعة يد، أو حذاء، أو ملابس صوفية.

3- في حال كانت الهدية لفتاة يمكن أن تكون لعبة (Fro- zen, Barbie)، أو ملابس خاصة برسومات العيد،

أو جهازاً من الأجهزة الذكية مثل التابلت والايباد، أو آلات موسيقية، أو إكسسوارات للشعر، أو إكسسوارات خاصة بالمناسبة مثل تعليقة صليب أو مريم العذراء.

4- في حال كانت الهدية لصبي يمكن أن تكون ألعاباً خاصة بالأولاد مثل السيارات أو السكوتر، أو ملابس خاصة بشخصيات كرتونية من الأبطال، أو أجهزة ذكية كما سبق. أما الهدايا الخاصة بكبار السن، فهم يفضلون أدوات المطبخ والتحف بأنواعها.

4 أفكار مبتكرة لتهوية منزلك وتعطيره في الشتاء



تواجه الكثير من النساء مشكلة تعطير المنزل وتهويته في الشتاء، إذ يحرصن على إقبال النوافذ في معظم الأوقات، الأمر الذي يتسبب بانتشار روائح كريهة في أرجائه!

في ما يأتي، 4 أفكار مبتكرة لتهوية منزلك وتعطيره، في الشتاء:

1- قومي بتوزيع الشموع المعطرة في زوايا غرف المنزل، ممّا يضفي أجواء دافئة وروائح طيبة عند إشعالها.

2- ضعي نقطة من العطر الذي تفضليه على وحدات الإضاءة في غرف المنزل، لتنتشر رائحة العطر فور إضاءة اللبنة.

3- ازري النباتات العطرية؛ فهي تمنح ديكور منزلك جمالية ورونقاً وتنقي الهواء، لا سيما الريحان والفل والياسمين منها.

4- قومي بغلي قطع التفاح وأعواد القرفة في وعاء من الماء، وبعد أن يغلي الخليط، ستفوح رائحة عطرة في أرجاء منزلك.

لماذا يجب أن نضحك أكثر؟



لا يقتصر الضحك على تغيير ملامح وجهك فحسب، بل له فوائد متعددة وكثيرة لدرجة تجعلنا نفكر في الأسباب التي قد تمنعنا من الضحك كلما سنحت لنا الفرصة القيام بذلك. وتناول موقع "مايند بودي غرين"، الحديث عن فوائد الضحك والابتسام المتعددة، وذلك بغض النظر عن

ضغوطات الحياة والمسؤوليات الكثيرة، واستند الموقع إلى المعتقد السائد بأن الابتسام يعود بالنفع على جميع المجالات في الحياة؛ ناهيك عن التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية التي تطرأ على جسمك عند القيام بذلك. وفيما يلي الفوائد الأساسية المترتبة عن الضحك والابتسام:

1- إطلاق الإندورفين في الجسم ينتج الابتسام عن حركات معينة لعضلات الوجه، التي يتمكن الدماغ من تفسيرها ويطلق بدوره مواد كيميائية تعرف باسم "إندورفين"، الذي يلعب دوراً في شعورنا بالسعادة ويساعد أيضاً على تقليل مستوى التوتر. من هذا المطلق، يمكن لايتسام أو ضحكة مزيفة دفع الدماغ إلى إفراز هرمون الإندورفين، وذلك نظراً لكونه لا يستطيع التفريق بين الابتسام الحقيقية والمزيفة. ويمكن أن يؤدي تحفيز الدماغ لإطلاق هذه المادة الكيميائية إلى الشعور بالسعادة والاسترخاء.

2- الإندورفين يجعلنا نشعر بسعادة أكبر وإجهاد أقل بعد الضحك بمثابة مسكن طبيعي للألم في الجسم، وهو ما يجعل من الاعتماد على الضحك والابتسام من أجل التحكم في الشعور بالألم شديد الفعالية حلاً مثالياً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الآلام المزمنة. ويمكن لنا اللجوء إلى الضحك عندما نتعرض لألم مبرح ناجم عن اصطدام الكوع ببعض الأجسام أو السقوط على الأرض.

3- فور زيادة معدلات إفراز هرمون الإندورفين، تنخفض معدلات هرمون الكورتيزول المسؤول عن الشعور بالضغط والقلق، وهو ما يساهم في زيادة حجم المشاعر السلبية لدى الفرد. ويمكن لإفراز هرمون الإندورفين أن يساهم في تخفيض حدة هذه المشاعر والتقليل منها.

4- يعمل الضحك على توسعة الرئتين ويساهم في تمدد العضلات ويحفز التوازن الداخلي للجسم. يعتبر الضحك بمثابة تمرين للأعضاء الداخلية للجسم، حيث تساهم الرئة المليئة بالأكسجين للشخص الضاحك في تجديد خلايا الجسم والحصول على جميع الفوائد المنجزة عن التمرينات الرياضية.

5- يمكن للضحك بشكل جيد أن يكون وسيلة فعالة للكشف عن العواطف سيساعدك الضحك الفعال على إطلاق العنان لمشاعرك، خاصة تلك التي لطالما كنت حريصاً على كتمانها في الداخل، لأن الحياة ستبدو لك أفضل قليلاً وأكثر إيجابية بعد الضحك. وبغض النظر عن اكتساب منظور إيجابي لحياتك، يؤثر الضحك إيجاباً في علاقتنا بشكل عام.

6- يعد الابتسام تعبيراً لافتاً للأنظار، ومن المرجح أنه يجذب الناس نحوك بدلاً من دفعهم بعيداً عنك

ينطبق هذا القول بشكل خاص على المواقف العصيبة مثل مقابلات العمل، حيث تحيل الشخصية المرحبة والمبتسمة على أن المترشح واثق من نفسه ويتمتع بالقدرة على التعامل مع الضغوطات. ومن هذا المنطلق، يمكن الإقرار بأن الضحك والابتسام يمثلان فائدة كبرى في الحياة العملية، ناهيك عن قدرتهما على بناء علاقات متينة مع الزملاء.

كيف تبتسم وتضحك بشكل أكبر؟ يمكنك اتباع هذه الطرق حتى تتمكن من الابتسام والضحك بشكل أكبر خلال اليوم:

- ابتسم واضحك بشكل منتظم: على نحو مماثل لما ذكرناه آنفاً، لا يجيد الدماغ البشري تبيين الفرق بين الضحكة الحقيقية والضحكة الزائفة. وفي حال عودت نفسك على الابتسام والضحك في الكثير من الأحيان، ستجد أنك تشعر بالتحسن، ناهيك عن احتمال زيادة معدلات ضحكك وابتسامتك بشكل أكثر عفوية.

- شاهد الأفلام والمسلسلات التلفزيونية والعروض المسرحية الكوميديّة: تمثل مشاهدة الكوميديا طريقة فعالة لإضفاء جو من المرح على حياتك بشكل فوري، لكن يجب عليك الانتباه إلى ضرورة تجنب البرامج التي تروج للمشاعر السلبية والنشرات الإخبارية.

- اقض بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة: عندما تُحيط نفسك بالأشخاص المتفائلين القادرين على تحسين حالتك النفسية والذين يدفعونك للشعور بالسعادة، ستجد أنك أصبحت أكثر سعادة نتيجة لمحاكاة سلوكياتهم بشكل لا شعوري.

- البحث عن أشياء تدفعك للابتسام والضحك: بمجرد نظرك بوعي إلى جميع الأشياء المضحكة التي تساهم في رفع معنوياتك، ستكون أكثر وعياً بها وتتمكن من العيش معها بتناغم. فضلاً عن ذلك، ستصبح أكثر استعداداً للتفاعل مع هذه الجوانب بشكل عفوي ولإطلاق الابتسامات والضحكات.

انضم إلى أصدقاء الجريدة عبر الفيسبوك واحصل على آخر الأخبار العالمية فور حدوثها إبحث عنا An-Nour Newspaper

