

# HEALTHY you

JT (00:02)

أهلاً ومرحباً بكم في حلقة أخرى من Healthy You. أنا مقدم البرنامج JT ومعي اليوم Tillman الذي يُدير الموسيقى والمؤثرات الصوتية. مرحباً Tillman. وعلى يسارِي، الرجل الذي يكلم نفسه الآن، إنه DJ. هل أنت بخير اليوم؟

DJ (00:20)

صوتي رائع. أنا أفضل مقدم بودكاست في الولايات المتحدة القارية، وربما حتى في بورتوريكو. أنا متواضع وساحر للغاية. ماذا كنت تقول JT؟ معذرةً.

JT (00:36)

نعم، أرى أنك تبني موضوع عرض اليوم، أليس كذلك؟ وهو الأفكار الإيجابية وحديث النفس الإيجابي.

DJ (00:43)

أجل، وأود أن أقول إن هذه العبارات القصيرة والقوية يمكنها حقاً أن تتحدى التفكير السلبي، وتعزز الثقة بالنفس، وتساعد على إعادة صياغة تفكيرك. أشعر بتحسين بالفعل. أشعر براحة كبيرة.

JT (00:57)

أجل، وعند تكرارها بانتظام، يمكنها تحسين الصحة العامة، ليس فقط لعقلك، بل أيضًا لجسمك ومحظتك ومجتمعك، كما تعلم. الأمر ليس مجرد كلام مُنهج يُشعرك بالسعادة، بل يجب أن يكون حديث الإيجابي مع نفسك مُوجهاً نحو العمل، مركزاً على الهدف، ولغة تُساعدك على المضي قدماً.

DJ (01:22)

أجل، الأمر لا يقتصر على تحسين شعورك، وهو أثر جانبي إيجابي، بل الهدف الحقيقي هو إعادة برمجة عقلك ليؤمن بالنمو. وهذا يُساعدك على اتخاذ خطوات نحو أهدافك.

JT (01:35)

صحيح، بدلاً من قول: "لست جيداً في إدارة المال"، تقول: "أتعلم كيفية إدارة أموالي". أو ربما الأفضل: "لست جيداً في إدارة المال بعد".

DJ (01:48)

آه، هل رأيت تلك الكلمة الصغيرة، "بعد". الأمر أشبه بتشغيل مفتاح تنمية عقلية النمو. كما تعلم، لا بأس بالبدء بخطوات صغيرة، جرب أشياء مثل "أتعلم كيف أتحدى مع نفسي بإيجابية" أو "أفخر بما وصلت إليه". أو حتى شيء مثل "لم أتناول غداء JT من الثلاجة اليوم"، كما تعلم، انتصارات صغيرة.

JT (02:09)

كنت أعرف أنك أنت، كنت أعرف ذلك.

DJ (02:11)

أنا آسف، أشعر بالجوع أحياناً. أحاول فقط زيادة كمية البروتين التي أتناولها، JT.

JT (02:17)

حسناً، كما نتشارك وجبات الغداء، DJ، أعتقد أنه يمكننا أيضاً مشاركة أفكارنا الإيجابية حول الحديث مع أنفسنا. ما رأيك؟

DJ (02:26)

أجل، هذا كل ما في الأمر. من الجميل دائماً أن يكون لديك صديق أو فرد من العائلة أو مقدم بودكاست لتتبادل معه الأفكار عندما يتعلق الأمر بصياغة رسائلك الإيجابية لنفسك. كما تعلم، يمكنهم مساعدتك في مناقشة قيمك وأهدافك لضمان التزامك بمسارك.

JT (02:42)  
أنت متألق، DJ.

DJ (02:44)  
أتعلم؟ أنت أكثر تألقاً، JT.

JT (02:47)  
انظر، انظر إلينا. الان بعد أن استو عبـت ما يعنيه هذا لك وكيف يمكنك العمل مع من حولك، يمكن أن يساعدك الحديث الإيجابي مع نفسك في جميع جوانب صحتك.

DJ (03:00)  
حسناً، لنبدأ بالركيزة الأكثر وضوحاً، ألا وهي العقل السليم.

JT (03:05)  
أجل، وهذا أسهل مكان لرؤيه فوائد الرعاية الذاتية الإيجابية.

DJ (03:10)  
أجل، لقد ثبت أن الانخراط المستمر في هذه الممارسة يعزز المرونة، وبيني نظرة أكثر إيجابية، ويزيد الثقة بالنفس.

JT (03:19)  
أجل، ويبدو كل هذا واضحاً للغاية بالنسبة لي، ولكن ما هي بعض الأمثلة على بعض العبارات الإيجابية التي يمكننا قولها لأنفسنا حول امتلاك عقل سليم؟ حسناً.

DJ (03:29)  
ماذا عن شيء مثل، أنا أحسن مرونتي، أو حتى مجرد عبارة بسيطة، أنا فخور بنفسي.

JT (03:38)  
نعم، هذا جميل. هذا جميل. هكذا.

DJ (03:40)  
حسناً، جرب واحداً، JT، دعنا نسمعه.

JT (03:43)  
أجل، كما تعلم، عندما أفكـر في هذا، أميل للتركيز على السلبيات أكثر من اللازم، أعلم ذلك. لذا، أعتقد أنني سأختار شيئاً مثل: امم، أتعلـم كيف أعيد صياغة أفكارـي.

DJ (03:56)  
يعجـبني ذلك. يعجـبني كثيراً. الآن، إذا كنت تستمع في المنزل، وربما جعلـك بعض هذه الأغانـي ترفرـف قليـلاً، ربما عندما سمعـت عبـارة "أنا فخـور بنفـسي"، لم تـشعر أن هذا صـحـيقـ. هذا هو صـوت المـقاـومةـ، ذلك النـاقـد الدـاخـلـيـ. وهذا بالـضـيـطـ ما نـاحـولـ إـسـكـاتـهـ.

JT (04:19)  
نعم، وكـما تـعلمـ، ماـذا عن بـعـض النـصـائحـ هـنـاـ؟ من المـفـيد حـقـاً الـانتـباـهـ لـكلـمـاتـ مـثـلـ "دائـماًـ" وـ"أبـداًـ". حـاـولـ تـجـنبـهاـ فـيـ عـبـارـاتـكـ وـأـعـدـ صـيـاغـةـ تلكـ المـبـادـىـ. لـذـاـ، بدـلـاـ مـنـ قـوـلـ: "أـفـشـلـ دائـماًـ"، جـربـ، "أـتـلـعـمـ أـنـ أـكـونـ أـفـضـلـ"، أـوـ "لـاـ أـفـهـمـ ذـلـكـ بـعـدـ". هـذـاـ يـسـاعـدـكـ عـلـىـ تـرـكـيزـ تـفـكـيرـكـ عـلـىـ فـرـصـ النـمـوـ فـيـ هـذـاـ المـجـالـ.

DJ (04:41)  
نعم، بمـجرـدـ أـنـ تـتـاحـ لـكـ فـرـصـةـ التـدـرـبـ قـلـيلـاـ، سـيـصـبـحـ مـنـ الأـسـهـلـ عـلـيـكـ إـدـراكـ أـنـكـ لاـ تـجـيدـ شـيـئـاـ مـاـ. وـمـنـ ثـمـ، يـمـكـنـكـ بـسـرـعـةـ تـذـكـرـ حـذـفـ كلـمـتيـ "دائـماًـ" وـ"أبـداًـ"، أـوـ رـبـماـ إـضـافـةـ كـلـمـةـ "بـعـدـ"، كـمـاـ ذـكـرـنـاـ سـابـقاـ.

JT (04:57)

حسناً، ومع هذه الممارسة، من المرجح أن تشعر بمزيد من التفاؤل وتعتقد أن هناك مجالاً للنمو بدلاً من الشعور، هنا حيث أنا وهذا حيث سأكون دائماً.

DJ (05:09)

حسناً، هكذا يساعد الحديث الإيجابي مع النفس في الحفاظ على صحة العقل. والآن، لنتحدث عن أثره على مجتمعك الصحي.

JT (05:17)

نعم، وهذا مثل تلك المشاعر الإيجابية التي يتحدث عنها جيل Z طوال الوقت.

DJ (05:28)

نتحدث دائماً عن المشاعر الإيجابية.

JT (05:30)

إيجابياتك تُصبح إيجابية الآخرين، أليس كذلك؟ عندما تظهر بثقة وتعاطف ووضوح، يكون ذلك مُعدياً وبطريقة إيجابية.

DJ (05:41)

نعم، وبمجرد أن تنشر هذه المشاعر الإيجابية للآخرين، فإنهم يردونها إليك مباشرةً. هذا يُنشئ حلقة تغذية راجعة صغيرة لطيفة من الإيجابية والنمو.

JT (05:45)

حسناً، الاعتماد على مجتمعك والتحدث مع الآخرين عن الإيجابية يمكن أن يؤدي إلى نمو متبادل ويساعدك على بناء مجتمع قوي من الأشخاص الذين يدعمون أهداف بعضهم البعض وعقلهم السليمة.

DJ (06:00)

حسناً، ما هي بعض الأمثلة، JT، على الحديث الإيجابي مع النفس الذي يركز على مجتمع صحي؟

JT (06:07)

نعم، إدّاً قد يكون هذا مثلاً: أمم، أنا أجدب أشخاصاً داعمين، أو أنتي جزء من مجتمع قوي، أو ربما شيء من هذا القبيل، مجتمعي طيب ولطيف.

DJ (06:21)

هذا البودكاست حقاً مجتمع طيب ولطيف.

JT (06:25)

حسناً، لا يا DJ، لقد سرفت غدائياً. مرات عديدة، ليس مرة واحدة فقط، بل مرات عديدة، لذا لا أفعل.

DJ (06:32)

لا أحضر ما يكفي من الوجبات الخفيفة الصحية إلى الاستوديو. بعد.

JT (06:36)

هذا كل شيء. والآن فهمت DJ. الآن فهمت.

DJ (06:41)

حسناً، انظر، بمجرد أن تتمكن من صياغة تفكيرك بطريقة معينة، يمكنك تطبيقها على جميع جوانب حياتك، حتى ثلاثة العمل.

JT (06:52)

نعم، وهذا يشمل أيضاً المحفظة الصحية، من خلال الأهداف والعادات المالية. الحديث الإيجابي مع النفس يسمح لك بالتفكير بوضوح فيما تُقدّره وكيف يمكنك تحقيق مكاسب صغيرة لنفسك خلال رحلتك المالية.

DJ (07:08)  
هذا صحيح، المكاسب المالية الصغيرة تبني رخماً ويمكن أن تؤدي إلى نجاح طويل الأمد، وهي حلقة تغذية راجعة إيجابية صغيرة أخرى لك، لأن النجاح غالباً ما يبني على النجاح.

JT (07:19)  
صحيح، إنه تأثير كرة الثلج الصغيرة. هل لديك أي أمثلة هنا على الحديث الإيجابي مع النفس؟

DJ (07:25)  
نعم، كما تعلم، ستكون أشياء مثل: أنا ممتن لكل ما أملك، أو يمكنني مشاركة ما لدى مع من يملكون أقل مني، أو ربما أتعلم كيف أكون أكثر استقلالية مالية.

JT (07:41)  
نعم، هذه أفكار رائعة. والآن بعد أن تحدثنا عن؟ عقل سليم ومحفظة صحية ومجتمع صحي، هذا يمنحك جسداً صحيحاً.

DJ (07:54)  
نعم، والحديث الإيجابي مع النفس له أهمية كبيرة هنا، لأنه عندما يكون الشخص في حالة عقلية إيجابية، فإنه غالباً ما يكون أكثر لطافةً مع نفسه. وعندما تكون أكثر لطافةً مع نفسك، فإن ذلك يشجع على تحقيق أهداف صحية واقعية وقابلة للتحقيق ورحيمة.

JT (08:09)  
حسناً، يتحول التركيز من النتائج المتطرفة إلى عادات مستدامة.

DJ (08:13)  
ومرة أخرى، وأشعر بموضوع صغير هنا، JT، نواجه حلقة تغذية راجعة إيجابية أخرى. الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق تؤدي إلى النجاح، مما يؤدي إلى المزيد من النمو والتحسن.

JT (08:26)  
ومن فوائد الحديث الإيجابي مع النفس معرفة أن العقل السليم مرتبط بالصحة البدنية. فهو يخفف التوتر، وعندما يتعلق الأمر بجسم سليم، فإن تخفيف التوتر يساعد في أمور كثيرة، أهمها تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

DJ (08:44)  
نعم، وجد باحثون من المملكة المتحدة في مقالة نشرتها Harvard Health أن الذين شاركوا في استطلاعهم وحصلوا على درجات أعلى في فنتي التفاؤل والشعور بالعافية انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30%.

JT (08:59)  
نعم، وهذا منطقي لأنه عندما لا تكون متوفراً طوال الوقت، يكون لديك مجال أوسع للسلوكيات الصحية.

DJ (09:05)  
بالضبط، بالضبط. الآن أخبرني ببعض من حديث النفس عن الجسم السليم،

JT (09:10)  
حسناً، سيكون هذا مثلاً: أهدافي قابلة للتحقيق، جسدي يزداد صحةً وقوّةً يوماً بعد يوم، جهازي المناعي قوي، أشياءً من هذا القبيل.

DJ (09:21)  
وإذا كنتم ترغبون في سماع المزيد من عبارات حديث النفس هذه، فلدينا مكافأة لكم. شاهدوا رابط الفيديو في وصف هذه الحلقة. يحتوي على مجموعة من عبارات حديث النفس الرائعة التي يمكنكم الاستماع إليها لتعزيز ثقلكم بأنفسكم.

JT (09:37)  
أجل، الأمر أشبه بمزيج من الأجزاء المحيطة وحديث النفس الإيجابي.

DJ (09:41)  
امم، يبدو ممتعًا. حسناً، تذكروا الآن أن حديث النفس الإيجابي الموجه نحو تحقيق الأهداف يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على جميع جوانب صحتكم، ويمكن القيام به في أي مكان ولأي فترة زمنية. الأمر متترك لكم.

JT (09:55)  
هذا صحيح، وكما هو الحال دائمًا، لمعرفة المزيد عن جميع موارد Healthy You، تفضل بزيارة نفس الموقع الذي تجد فيه البودكاست الخاص بنا، [rtxhealthyyou.com](http://rtxhealthyyou.com). وحتى المرة القادمة، نتمنى لكم الصحة والعافية.

# HEALTHY *you*

أنا قوي ومرن.

أستطيع مواجهة أي تحديات تواجهني.

أستحق النجاح.

أستحق كل ما تقدمه الحياة من خير.

أنا في طور التقدم، وهذا طبيعي.

أنا فخور بإنجازاتي، كبيرة كانت أم صغيرة.

أنا محاط بالدعم.

أتعلم وأنمو كل يوم.

أنا ملتزم بأهدافي.

أختار أن أتحدث إلى نفسي بلطف.

أختار أن أركز على ما أستطيع التحكم به وأتخلى عما لا أستطيع.

أهدافي قابلة للتحقيق.

جسدي سليم وقوى.

جهازي المناعي قوي.

صحتي تحسن كل يوم.

أشع بالطاقة الإيجابية والحيوية.

لدي القدرة على إحداث تغيير إيجابي في حياتي.

أنا ممتن لكل ما أملك.

أنقل نفسي وأحبها دون قيد أو شرط.

أنا ممتن للوفرة في حياتي.

أنا منفتح ومتقبل لكل الثروات التي تقدمها لي الحياة.

نحن أقوى معاً، وقوتنا الجماعية لا حدود لها.

أنا جزء من مجتمع يُركّز على اللطف والرحمة والتفاهم.