

## 10 نصائح إذا طبقتها ستتغير حياتك اليوم!



يمكن للحياة أن تكون متقلبة، أو شديدة السرعة، أو أحيانًا روتينية ومملة، وهذا ما يحدث عندما نجد أنفسنا عالقين وسط الالتزامات، والكسل، ودائرة لا منتهية من العادات السيئة التي لا نفكر حتى في تغييرها، لأننا ببساطة نخاف من التغيير ونراه عامل خطر بالنسبة إلينا، ونشعر بالراحة أكثر كلما إلتزمنا بكل ما يفعله غيرنا، وذلك لأن التغيير مصاحب لكلمة الفشل بالنسبة لأغلبنا، ولكن من الأكيد أن هناك رغبة دفيئة في التغيير دفعتك لقراءة هذا المقال اليوم، لذا فهناك دافع أتى بك إلى هنا، وبهذا تكون قطعت أول خطوة في هذا المسار، فالآن هو الوقت الذي يجب عليك فيه تغيير بعضًا من أساليب حياتك، إليك قائمة بالنصائح يقدمها لك العديد من علماء الاجتماع و الأخصائيين النفسيين من تقرير على موقع "لايف هاك" قمنا بتجميعها لك هنا في عشرة نقاط.

## 1- قاعدة العشرين دقيقة

نحن حرفيًا نضيع وسط العديد من مشغلات الوقت، مثل التلفزيون والإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، والتي نعتقد أنها ستشغل دقائق من وقتنا اليومي، إلا أنها في نهاية الأمر، تشغل ساعات كاملة من مضيعة للوقت في أغلب الأحيان، مثل قراءة أخبار لا يحتاج المرء قراءتها، وخصوصًا تلك التي تتعلق بآلاف البشر، ولكنك يمكن أن تضع حدًا لكل ما سبق، أو على الأقل يمكن أن تحاول، فيمكنك تخصيص عشرين دقيقة من وقتك تخص قراءة كتاب، أو قراءة تقرير مفيد، أو في التأمل والهدوء، حيث ستساعدك تلك العشرين دقيقة على الانفصال قليلًا عن تلك الدائرة اللامنتهية من التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي والأخبار اليومية.

## 2- تمرين للقلب 3 مرات في الأسبوع

أنت لا تحتاج تمارين رياضية للجسد فحسب، بل تحتاج تمارين للقلب كذلك، والتي ستساعدك في

التخلص من العصبية والتوتر وتلك الكميات المتراكمة من الأدرينالين التي تسبب الغضب السريع، فيكون ذلك التمرين للبعض يتمثل في الجري أو المشي لمسافات طويلة، كما يكون للآخرين متمثلاً في الرقص، أو السباحة، تمرين كهذا 3- 6 مرات في الأسبوع سيكون مفيداً ليس فقط لجسديك، بل لقلبك كذلك.



### 3- قلل من المشروبات السكرية والمواد الحافظة

إذا كان في استطاعتك تناول أقل ما يمكنك تناوله من كميات الطعام فافعل، فيمكنك بدلاً من تناول الصودا العادية يمكنك أن تبدأ في تناول الصودا الخالية من السكر، كما يمكنك تدريجيًا تقليل معدلات السكر في مشروباتك، حتى تشربها بدون سكر نهائيًا، كما يمكنك أن تبدأ في الاعتماد على العصائر الطبيعية المصنوعة في المنزل بدلاً من شراءها من الخارج، كما من المحبذ أن تبدأ في تقليل المقليات من الطعام، والاتجاه إلى الطعام المطهو في الفرن أو المطهو بدون الكثير من الزيوت.

### 4- حاول حماية نفسك من الحمقى

يجب عليك التفريق بين كل ما هو دفاع عن النفس وكل ما هو جريمة، فالعالم مليء بالحمقى حولك، أولئك من يحاولون إعطاء أنفسهم الحق في التدخل في شئون حياتك، ومحاولة التغيير منها وتقييمها حسب وجهة نظرهم التي عادة ما تكون مغلوطة، والتحكم في قراراتك والحكم عليها بوجهة نظر شخصية بحتة، إلا أنك يجب عليك أن تتعلم أن تحمي نفسك ومن تحبهم من هؤلاء الحمقى، وهذا لا يعني أنك يجب أن تتخلص منهم يوميًا، إلا أنه يجب عليك أن تتحلى ببعض من الذكاء الاجتماعي، والوعي "الموقفي"، أي الذي يعتمد على المواقف اللحظية، وتدرك أنك في لحظات معينة، يجب عليك حماية نفسك، من أجل تجنب الدخول في دوامة من الضغط العصبي والتقلبات المزاجية المستمرة.

### 5- قم بصنع قائمة بالمشكلات

قم بكتابة مشكلاتك واحدة تلو الأخرى في قائمة، فهناك العديد من المشاكل التي تشغل بالنا، والتي لا نعمل تجاهها أي شيء سوى التفكير المستمر فيها بدون حل عملي، ولكنك يمكنك كتابة أكبر المشكلات

التي تواجهك مع العادات السيئة التي تحب أن تقوم بتغييرها في قائمة مكتوبة، وركز طاقتك على حلها واحدة تلو الأخرى بدلاً من أن تستنفذ طاقتك في التفكير فيها باستمرار، نعم، تغيير العادات ليس بالشيء السهل، إلا أن إدراك محاولة التغيير كافية بتحسين صحتك العقلية.

## 6- 10 دقائق من الخلوة

يقول أغلبنا أنه سيفتح الفيس بوك لعشرة دقائق فقط، أو سيقوم بمشاهدة هذه الحلقة من المسلسل لمدة عشرون دقيقة، ويبدو هذا الوقت قليلاً جداً بالنسبة إلينا، إلا عندما يأتي الأمر لطلب تمرين معين لمدة عشر دقائق، تبدو هذه المدة طويلة جداً بالنسبة إلينا، ولكن يغفل أغلب البشر عن أهمية التأمل أو الاختلاء بالنفس في تحسين صحة الإنسان العقلية، حيث يساعده ذلك بالفعل على التنفس بطريقة أفضل، واسترخاء العضلات والأعصاب، ويمكنه أن يقوم بالتخلص من التوتر الكامن في الجسد بسبب التفكير المستمر في المشاكل، وكل هذا يكون من 10-20 دقيقة يوميًا، تعمل الصلاة بهذه الميكانيكية أيضاً، وهي وسيلة جيدة للاختلاء بالنفس لعدة دقائق، كما أن جلوسك في صمت وعلى وضع معين لمدة 10 دقائق يساعد عقلك على العمل بطاقة أعلى. وأكثر فعالية.



## 7- لا تذهب للسوق وأنت جائع

يكاد يكون أغلبنا فعل هذا الفعل، الذهاب لشراء المنتجات لسد الجوع، لتمتلاً عربة التسوق فجأة بكل ما هو غير صحي وسريع الطهو، والذي يكون أغلبه من المقلبات أو من المعلبات المليئة بالمواد الحافظة، لذا من المحبذ أن تكون قد أكلت وجبة مغذية ومفيدة قبل الذهاب للتسوق، هذا لن يجعلك تشعر بالشبع فحسب، بل سيؤثر إيجابياً على قراراتك عند الشراء.

## 8- تعلم أن ترفض وتقول لا

يحب أغلبنا أن يجعل الآخرين سعداء، وذلك يحدث عن طريق التضحية في بعض الأحيان، والموافقة

على كل ما يطلبه البشر منك، لذا فتعلم الرفض وقول لا يعد من أصعب العادات التي يكتسبها بعض الناس في الحياة، ولكن أحيانًا قول نعم يؤدي الإنسان أكثر من الرفض، فينتهي الأمر به في دائرة لا تنتهي من الالتزامات لأشخاص لم يكن عليه أبدًا أن يكون فيها، لذا من الجيد أن يعرف الإنسان أن من الطبيعي بين البشر أن يحدث الرفض، وأن كلمة "لا" ليست مرفوضة مجتمعيًا بهذا الشكل الذي يتصوره البعض.

#### 9- لا تمش في الشارع ووجهك لأسفل وفي يدك هاتفك المحمول

هذه عادة أصبحت منتشرة في كل المجتمعات، ولا يهم صغيرًا كان الفرد أم كبيرًا، فأصبح الكل يسير لا ينظر أمامه بل ينظر دومًا إلى شاشة هاتفه المحمول، فيمكنك العد على أصابعك لعدد معارفك الذين أصيبوا في حادث سير بسبب تلك المشكلة، هذا الفعل يفقدك اتصالك بما حولك كليًا، وهذا ما لم يتم اختراع الهاتف المحمول من أجله، فإذا أردت استخدامه للضرورة، يمكن ببساطة أن تقف قليلًا وتنجز مهمتك في وقت قصير، وتكمل سيرك في الطريق ولكن برأس مستقيم ووجهك ينظر للطريق هذه المرة.



#### 10- تخلص من المزعجين

كلنا نمتلك هذا الشخص في حياتنا، ذلك من لا يفعل شيئًا سوى الشكوى من حياته، ومن ثم حياتك، والتذمر المستمر من كل ما تفعله أنت في حياتك، فإذا قررت السهر ليلة الجمعة، ستجده يتذمر من هذا، رغم أنه لن يؤثر ذلك على حياته اليومية، إلا أنه سيعطي لنفسه الحق في التدخل، والتعليق على ما تفعله، رغم أنك لم تطلب رأيه في الأساس، سيقوم أمثال هؤلاء بعرقلتك كثيرًا، وذلك لأن هذا ما يجيدون فعله في الحياة، لذا حاول التخلص منهم بأي شكل، والاستمتاع بوقتك أكثر مع من يمنحك شعورًا إيجابيًا تجاه ما تفعله وما تود أن تفعله.

التغيير يبدأ في لحظة، لذا يمكنه أن يبدأ معك الآن، فمن الأکید إنه إذا قمت بتطبيق نصف أو أقل من نصف القائمة السابقة، سينعكس ذلك على حياتك بتغيير 180 درجة، حينها ستشعر بشعور إيجابي تجاه نفسك وتجاه حياتك، وربما يدفعك هذا إلى عدم التوقف عن التغيير أبدًا.

10 نصائح إذا طبقتها ستتغير حياتك اليوم!

فريق التحرير | نشر في ٢٨ أغسطس, ٢٠١٦



---

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/13635/>