

من تجربة شخصية.. 7 نصائح لحياة أكثر فعالية



ترجمة وتحرير نون بوست

مع وفرة المعلومات بنسبة كبيرة ولمواجهة خطر الاختزال، قد يكون من الجيد أن نقدم خلاصة النصائح في أسلوب الحياة، لذا فكرت في تدويناتي عن "كيف تعيش الحياة" وحددت مكونات الحياة الأساسية السبع وأهم الأفكار المتعلقة بهم والتي ساعدت عملائي على المستوى الشخصي والمهني.

المهنة: ضرورة أكثر من كونها عاطفة

بدلا من اتباع الشغف أو استخدام المهارات الأساسية والشهادات، وجد عملائي الرضا الوظيفي في امتهان الأعمال التي تلبى مميزات الوظيفة الأساسية بأكثر قدر ممكن مثل: راتب لائق ووسيلة مواصلات مناسبة ورئيس عمل وزملاء جيدون وعمل أخلاقي وفرص للتعلم.

هذه الوظائف ستجدها بعيدًا عن الوظائف القليلة التي يتقاتل من أجلها الناس ويعشقها الجمهور مثل: الرياضة والموسيقى والبيئة والأزياء والسياسة.

العلاقات: اقبلها أو اتركها

كما علمنا من الطبيب النفسي أو مستشار العلاقات، فإن تغيير الأشخاص أمر صعب للغاية، في كثير من الأحيان يقوم الشركاء الحميميون أو الأصدقاء المقربون بكل حكمة بالعمل على تحسين ذاتهم مثل الحد من السباب والإيذاء والحفاظ على الأناقة داخل المنزل والاستماع للآخر بشكل أفضل، لكن الأهم من ذلك تقبل طبيعة بعضنا البعض مثل الدوافع وأخلاقيات العمل والذكاء، فإذا وجدت شخصًا ذو صفات أساسية بغيضة وحتى بعد بذل بعض الجهد من أجل التحسين فمن الحكمة أن تقلل الخسائر وتقطع علاقتك به، هناك الكثير من الأشخاص في الحياة وفي بعض الأحيان يكون من الحكمة أن تبقى وحيدًا.

المال: ادخر من المسكن والتعليم العالي

عادة ما ينفق الناس معظم أموالهم على هاتان النقطتين، ولحسن الحظ فهناك عدة طرق لتوفير قدر كبير من المال فيهما بتأثير قليل أو دون تأثير على حياتك، ففيما يتعلق بالسكن؛ يمكنك أن تشتري أو تؤجر في أحد الأحياء المتوسطة والتي مع بعض الاحتياطات ستكون آمنة تمامًا مثل الأحياء الباهظة، وبذلك ستزداد مدخراتك بشكل كبير.

فيما يتعلق بالتعليم فاسم الجامعة مهم لكنه عامل مساعد وليس أساسي، فبال تأكيد إذا تمكنت من دخول هارفرد أو ستانفورد يجب أن تذهب، لكنك كطالب جامعي ربما من الحكمة أن تبدأ تعليمك في أحد كليات المجتمع أو العودة إليها بعد التخرج للتدريب المهني، ففي تلك الكلية يتم توظيف المدرسين وترقيتهم بشكل أساسي وفقًا لقدراتهم في التدريس وليس حسب إنتاجهم البحثي، مما يمنحك تعليمًا أفضل بتكلفة أقل.

الصحة النفسية والعاطفية: ضع حدًا واصرف انتباهك عنها

هناك مشكلات من السهل حلها ومعالجتها، لكن معظم المشكلات العاطفية التي يذهب الناس بسببها إلى الطبيب النفسي تكون عويصة نوعًا ما، بالطبع يجب معالجة الأمراض النفسية الصعبة لدى طبيب متخصص، لكن هناك بعض أنواع القلق التي يجب معالجتها من خلال الكبت والقمع، فبعد التفكير في إمكانية الوصول إلى حل، ربما يكون من الأفضل أن تسمع الأشياء المسببة للقلق وتصرف انتباهك عنها.

وبدلاً من الاستغراق في الذات، ركز في عملك وساعد الآخرين وقم بأعمال إبداعية، فهذه الأشياء من شأنها أن توقف نمو الخلايا العصبية المرتبطة بالأفكار المسببة للقلق، هناك قول مأثور بأن القمع يحقق فوائد قصيرة المدى لكنني لم أجد الأمر كذلك.

الصحة البدنية: تقبل جسديك

حوالي 95% ممن يتبعون حمية غذائية يكتسبون الوزن الذي فقدوه مرة أخرى وربما أكثر، وهذا التآرجح أكثر خطورة، إذا لم تكن تعاني من السمنة المفرطة، فمن الأفضل أن تقبل وزنك وشكلك، بالطبع يجب أن تعتدل في تناول الطعام لكن تقبل بعض التجاوزات العرضية، هذا القبول سيجعلك أكثر صحة وسعادة ولن تجد نفسك معلقًا بين الشعور بالذنب أو الشعور بالحرمان.

الترفيه: ركز على المنافذ الإبداعية

يمكن أن يجد الناس سعادتهم في المنافذ الإبداعية مثل: التمثيل والموسيقى والفن والكتابة والكوميديا والسحر سواء بشكل منفرد أو داخل فريق، حتى لو لم تكن مبدعًا يمكنك أن تمارس دورًا خلف الستار من أجل المتعة والترفيه دون أن تضر بجسديك مثل: مدير مسرح أو باحث أو مؤلف أو مساعد لطاغم مركب شراعي أو في صيانة معدات فرقة ما.

إدارة الحياة بشكل جيد: ركز على المساهمة

اعترف بأنني أتبع سلوكًا متطرفًا فأن أعمل ما بين 60 إلى 70 ساعة في الأسبوع، لكنني أصبحت مقتنعًا بأن إدارة الحياة جيدًا يعني أن تساهم بأكثر قدر ممكن، بالطبع استمتع بمشاهدة الأفلام ولعب الكرة والتسكع خارج المنزل، لكنني أجبر نفسي على العمل هذا العدد من الساعات، لتكون الأولوية للمساهمة وليس المتعة، قد لا يكون واقعيًا أن أتوقع منكم أن تفعلوا ذلك لكنني لم أكن لأكتب هذا المقال دون أن أفعل ذلك.

المصدر: سايكولوجي توداي