

اغتنم شبابك.. عادات سيئة تجعلنا في ورطة عند الكبر



عندما نكون في العشرين من العمر، يغلب علينا التهور وعدم الاكتراث لمستقبلنا. لكن الملامح الأساسية لسلوكنا تتشكل في عمر العشرين، وهي تحدد بدورها كيف ستبدو حياتنا في العشر أو العشرين سنة القادمة. وقد تحدث بعض هذه السلوكيات ضررا نكون على وعي بأثره، لكن حينها لن يكون من السهل التخلص من العادات الضارة. وفي هذا التقرير، أعد فريق مجلة "برايت سايد" قائمة بعادات ضارة تُنغص حياة العديد من الشبان الذين بلغوا الثلاثين من العمر مع اقتراح حلول بديلة يسهل تطبيقها.

1. إنفاق جميع أموالك

BEGINNING OF THE MONTH



END OF THE MONTH



بحلول سن الثلاثين، يبدأ كثير من الناس في جني مبالغ جيدة من المال، فينجرفون وراء دافعهم الوحيد ألا وهو إنفاق الأموال على أغراض لطالما رغبوا فيها ولم يقدروا على تحصيل المالي الكافي لاقتنائها. نتيجة لذلك، تصبح لديهم الكثير من الأغراض والأدوات غير الضرورية، ويتباهون بالعشاء في المطاعم الفاخرة بدلاً من توفير المال لشراء شيء يعود عليهم بفائدة أكبر. وبحلول نهاية الشهر، يصيبهم الإفلاس ويضطرون أحياناً إلى اقتراض المال.

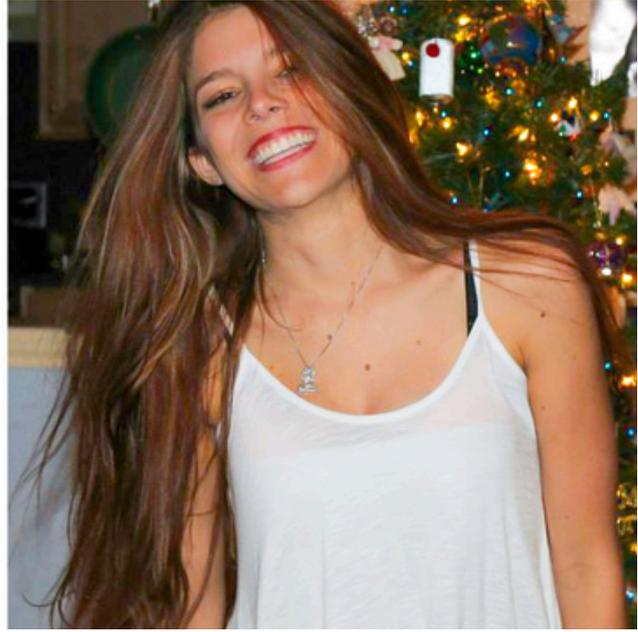
الحلول البديلة: حدد أولوياتك وحاول فهم رغباتك الحقيقية. ستجلب لك رحلة أو برنامج تعليمي مفيد متعة أكبر ويعود عليك ذلك بالنفع أكثر من شراء المنتجات التجميلية أو تناول وجبة عشاء في مطعم مكدونالدز. حاول توسيع معرفتك بالطرق الفعالة لتوفير المال واختر الطريقة التي تناسبك أكثر.

2. متابعة آخر صيحات الموضة

20 YEARS OLD



30 YEARS OLD



عندما نكون في سن العشرين، نرغب في جذب الانتباه واتباع آخر صيحات الموضة. وهو ما يدفعنا لإنفاق أموال طائلة على شراء الملابس وما يصادفنا من أغراض ظريفة وأكسسوارات. وإذ كنت إلى حد الآن تنفق جزءًا مهمًا من ميزانيتك على الملابس، فقد حان الوقت لتغيير عاداتك.

الحلول البديلة: حاول إيجاد أسلوبك الخاص. وبدلاً من شراء كل ما ترغب فيه، حدد خصائص جسمك وما يتناسب معه من ألوان وملابس. واختر الملابس التي تريحك أكثر. ستلاحظ حينها أن مهمة إنشاء أسلوبك الخاص أكثر إثارة من مجرد شراء أشياء تُملئها عليك صيحات الموضة. وعندها سيصبح لديك موهبة تميز ما يناسبك من بين الملابس الجديدة المعروضة في الأسواق.

3. التشبث بأصدقائك القدامى

20 YEARS OLD



30 YEARS OLD



في العشرينات من العمر، يحيط بنا العديد من الأصدقاء. ونبقى على اتصال بزملائنا في المدرسة الثانوية كما نتمسك باستمرار بأصدقائنا الذين عرفناهم في الكلية وجيراننا في السكن الجامعي. ثم بعد التخرج، تصبح اهتمامات كل شخص مختلفة عن الآخر. لذلك قد يشعر الأشخاص الذين اعتادوا بوجود العديد من الأصدقاء من حولهم بالوحدة والعزلة لتناقص عدد الأصدقاء الذين يتواصلون معهم.

الحلول البديلة: اقبل فكرة أننا اعتدنا على التواصل مع العديد من الأشخاص لأن ما جمعنا هي مقاعد الدراسة أو العيش معًا في السابق. ولكن الآن يمكننا ربط علاقات صداقة جديدة ووطيدة سواء في العمل أو في الصالة الرياضية أو في بعض الأندية الاجتماعية. ولا تقلق كثيرًا لهذا، فما زال لديك البعض من أصدقائك المقرّبين منك.

4. عدم الاهتمام بروتينك اليومي

20 YEARS OLD



30 YEARS OLD



في العشرين من عمرنا، يسهل علينا الذهاب إلى الفراش على الساعة الثانية فجرًا والاستيقاظ في العاشرة صباحًا. ولكن مع التقدم في العمر، تصبح أيامنا أكثر انشغالًا ويصير كثير من الشباب على عدم ضبط روتين حياتهم اليومي ليتناسب مع هذا الإيقاع المتسارع الجديد. لذلك، يصبح الاستيقاظ في الصباح مهمة مستحيلة، فنتأخر دائمًا عن مواعيدنا ونعاني من التعب المتواصل.

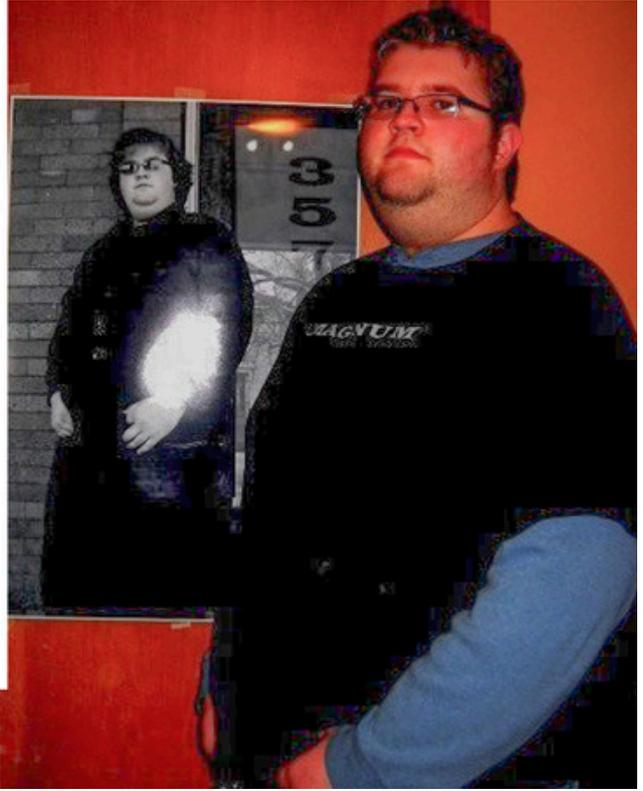
الحلول البديلة: حدد العادات التي تدمر روتينك اليومي، مثل مشاهدة مسلسل تلفزيوني طوال الليل أو الاستعمال المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي. استبدل هذه العادات بأنشطة مفيدة وممتعة. فيمكنك على سبيل المثال مطالعة كتاب قبل النوم بدلًا من تفقد المنشورات على فيسبوك أو مشاهدة التلفزيون في عطلة نهاية الأسبوع بدلًا من أيام العمل. سيساعدك هذا الروتين على تحديد الوقت المناسب للاستيقاظ وللنوم.

5. توقع الكثير من عملية الأيض

20 YEARS OLD



30 YEARS OLD



في العشرينات من العمر، لا يتعين على الكثير من الأشخاص أن يبذلوا قصارى جهدهم للحفاظ على لياقتهم البدنية. لكن عملية الأيض لدينا تصبح أبطأ مع تقدمنا في السن. لذلك، إذا كنت تتناول الوجبات الدسمة بشكل مستمر، وتتناول الغداء في مطاعم الوجبات السريعة، وتعيش أسلوب حياة مستقر، لن تساعدك الجينات الجيدة في مجابهة الدهون المفرطة في المستقبل.

الحلول البديلة: اعمل على تغيير عاداتك الغذائية. ليس عليك الالتزام بنظام غذائي صارم، فكل ما عليك فعله هو العثور على الأطباق الصحية التي ترغب في تناولها. ومن المفيد أيضاً تعلم طريقة طهي أطباقك غير الصحية المفضلة، فعلى سبيل المثال يعد البرغر المصنوع في المنزل مفيداً أكثر من البرغر الموجود في مطعم ماكдональдز. كما يجدر بك أن لا تنسى ممارسة رياضة جديدة، أو على الأقل عود نفسك على المشي في المساء.

6. عدم تعلم كيفية الطبخ

HARMFUL



HEALTHY



إذا كنت تعيش بمفردك، يعد تناول الطعام في أقرب المقاهي أو الذهاب إلى كافيتيريا الجامعة أمراً مريحاً للغاية. في المقابل، يتطلب تناول الطعام بالخارج إنفاق الكثير من المال، ناهيك عن الأضرار التي تلحقها هذه المأكولات بصحتك. علاوة على ذلك، إن الشخص الذي لا يعرف كيف يطبخ في سن الثلاثين يعتبر غير ناضج وطفولي، وسيكون شريكك غير سعيد بهذه الحقيقة.

الحلول البديلة: تعلم كيف تطبخ العديد من الأطباق البسيطة اللذيذة التي لا تتطلب الكثير من الوقت للتحضير. سيكون ذلك مثالياً إذا أعجبتك هذه الأطباق أنت والشخص الذي تعيش معه. حدد طبقك المفضل واسعى إلى طبخه بشكل مثالي. من يعلم! فيمكن أن يطلب أحفادك منك أن تطبخ لهم وجبة بعد عدة سنوات.

7. تجاهل الفحص الطبي السنوي



في الواقع، لا يعتاد الجميع على زيارة الأطباء بانتظام منذ طفولتهم، لأنهم يعتقدون أن زيارة الطبيب شيء ثانوي ماداموا لا يعانون من مرض ما. لذلك يؤجلون مواعيد طبيهم لأشهر وحتى لسنوات إلى أن تصبح المشكلة خطيرة للغاية. إذا كنت تعتقد أنك لا تعاني من مشاكل صحية، فمن المحتمل أنك لم تخضع لفحص طبي منذ وقت طويل.

الحلول البديلة: عود نفسك على الاعتناء بصحتك. لقد اعتدت على تفريش أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم، لذا فقد حان الوقت لتعتاد على زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة وإجراء بعض الفحوصات على الأقل مرة واحدة في السنة للتأكد من سلامة صحتك. يومًا ما، سوف تشكر نفسك على هذه العادة.

8. قضاء الكثير من الوقت على مواقع التعارف

هناك الكثير من الناس الذين يفكرون بجدية في تكوين أسرة في سن الثلاثين. أما البعض الآخر، فيشعرون بالذعر لأنهم لا يملكون شريكا مع بلوغ هذا السن. تبعا لذلك، يقضي بعض الأشخاص ساعات في المواعدة عبر مواقع الويب والدردشة وإرسال الصور إلى مجموعة من الأشخاص بغية التعارف. في مرحلة ما، تتحول هذه العملية إلى روتين، لكن هذه العادة من شأنها أن تفقدك المشاعر الحقيقية والاحساس بالحب.

الحلول البديلة: بدلا من تناول العشاء مع شخص غريب، حاول الخروج أكثر والتعرف على أشخاص جدد، واسعى إلى البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين تناغمت معهم. إذا كان لديك الكثير من الهوايات والاهتمامات، فإن فرصك في العثور على شريك ستكون أعلى بكثير مقارنة بالاقتران على مواقع التعارف.

9. مواكبة الوقت الراهن

20 YEARS OLD



30 YEARS OLD



عندما تبلغ العشرين من العمر، من الطبيعي أن تحصل على وظيفة بدوام جزئي التي لا تتطلب شهادة علمية. ولكن بحلول سن الثلاثين، قد يصبح الأمر خطيرًا. فمن غير المرجح أن يكون صاحب العمل الذي تحلم به مسرورا بحقيقة أنك تفتقر إلى التجارب والخبرة في مجال العمل. لذلك حان الوقت للتفكير في مستقبلك.

الحلول البديلة: حدد نقاط قوتك وعواطفك. بعد العثور على الأشياء التي تهتم بها، استمر في هذا الاتجاه. يمكنك البحث عن الدورات التعليمية والتدريبات والفرص الأخرى. ثم بعد بضع سنوات، ستصبح محترفًا يتمتع بأجر جيد ويستمتع بعمله حقًا.

كل شخص يعتبر فريدا من نوعه ولكن تبقى هناك بعض العادات الضارة التي نمارسها جميعنا تقريبًا بحلول عمر الثلاثين. لذا، أخبرنا عن عادات شبابك التي تريد أن تتخلص منها؟