بدلًا من مشاهدة الأفلام: إليك 10 أفكار بديلة تثري يومك

كتبه سكوت بيدجود | 19 مارس ,2020

ترجمة وتحرير: نون بوست

سواء كان الأمر اختياريًا أو إجباريًا، فأنت على الأرجح تقوم بواجبك المدني وتلتزم بالحجر الذاتي في منزلك. ربما يعني هذا أنه ينبغي عليك العمل من المنزل أو في أسوأ الحالات ستكون غير قادر على الذهاب إلى العمل على الإطلاق. في كلتا الحالتين، يعدّ الوضع الحالي في ظل انتشار فيروس كوفيد-19 خطيرًا، وعلينا جميعًا أن نتعامل معه بهذه الطريقة. مع ذلك، إن التزامك بالبقاء في المنزل في الوقت الحالي لا يعني أنه يجب إضاعة الوقت في مشاهدة كل حلقة من حلقات مسلسلك أو برنامجك التلفزيوني المفضل ثلاث مرات.

من المؤكد أن الاسترخاء وتشتيت الانتباه من خلال مشاهدة القليل من الأفلام لا يعدّ فكرة سيئة، خاصة إذا كانت الأحداث الحالية تشعرك بالقلق والإرهاق. ولكن يمكنك أيضًا قضاء هذا الوقت الإضافي في المنزل والتركيز على أشياء أكثر إنتاجية من نتفليكس وأخواتها، على غرار التحسين الذاتي. وفيما يلي، 11 شيئًا إيجابيًا يمكنك القيام به أثناء تواجدك في الحجر الصحي أفضل من الاسترخاء طوال الوقت.

1. أظهر لطفك

إن هذه الأفكار لا تتبّع ترتيبا معيّنا، ولكن قد تكون هذه واحدة من أهم الأفكار خلال الأزمة. عندما تكون متواجدًا في الحجر الصحي الذاتي، قد تصبح سهل الغضب والانفعال، أو أكثر أنانية وتبحث عن مصلحتك الشخصية فقط. في الواقع، لقد لاحظنا ذلك بالفعل من خلال احتكار الإمدادات الرهيب من قبل الأشخاص الذين اقتنوا أكثر بكثير مما يحتاجون إليه، ولم يتركوا سوى القليل من الضروريات للآخرين. عليك أن تكون لطيفًا طوال اليوم، وفي المنزل أيضًا سواء كنت وحيدًا أو تعيش مع عائلتك.

اتصل بأجدادك أو والدتك ووالدك أو أي شخص تعرفه يكون معرضًا بشكل خاص لخطر حدوث مضاعفات من فيروس كورونا. تحقق من الجيران المسنين (مع الحفاظ على مسافة)، وفي حال احتاجوا إلى اللوازم وشعروا بعدم الأمان عند الذهاب إلى المتجر، اعرض عليهم المساعدة واذهب عوضًا عنهم. وإذا طلبت شيئًا إلى منزلك، مثل البيتزا، انصح رجل التوصيل بسخاء. بعبارة أخرى، ساعد أينما استطعت، وقم بتطهير كل شيء.

2. قراءة كتاب

كم مرة قلت إنك تريد مطالعة المزيد من الكتب، ولكن لم يكن لديك الوقت؟ على الجانب المشرق من كل هذا، إن كل ما تملكه في الوقت الراهن هو وقت الفراغ! لذلك خصص بعض الوقت كل يوم لقراءة كتاب. فعلى سبيل المثال، في حال كنت تقرأ الروايات الغامضة، ولكنك تريد دائمًا قراءة المزيد من كتب التطوير الشخصي أو كتابًا حول موضوع معين يثير فضولك، فحاول استبدال ما تقرأه من كتب "سهلة" بشيء أكثر تعمّقا، ولكنها تبقى ممتعة. من شأن القراءة أن تثري حياتك، ونحن جميعًا نحتاج إلى هذا النوع من النشاط الراقي في الوقت الراهن.

3. الانغماس في مشروع شغوف

لا يعدّ الجميع محظوظون بما يكفي لممارسة مهنتهم أو وظيفتهم بشغف، ولكن كل شخص لديه شغف. قد ترغب في إنشاء مخبز منزلي؛ وبالتالي استخدم هذا الوقت لتجربة وصفات جديدة وإنشاء مواد تسويقية لتقديم إبداعاتك للعالم. ابدأ بالتخطيط لكيفية تحويل المخبوزات إلى واجهة عمل حقيقية. ربما كنت دائما تريد تأليف كتاب؟ افتح ملف "وورد" واشرع في الكتابة. لا يتعين عليك إكمال أي مشروع تبدأه خلال المدة الزمنية التي تقضيها محبوسا في المنزل، ولكن يمكنك بالتأكيد الحصول على الفرصة وخلق بعض الزخم الذي يسمح لك بإنهائه قريبًا.

4. تعلم مهارة جديدة

يتغير عالم الأعمال بسرعة، حيث أن هناك حاجة إلى مهارات جديدة باستمرار، ولكن قد يكون من المستحيل تقريبًا تعلم شيء جديد بينما تحاول فقط الحفاظ على استقرارك المهني. خذ فصل برمجة عبر الإنترنت، أو مارس مهارات تحرير الفيديو الخاصة بك، أو ابدأ في تعلم لغة أجنبية حالًا. تخيل المفاجأة على وجوه زملائك في العمل عندما تعود إليهم بعد الأزمة تتحدث الألمانية.

> غالبا ما يُظهر الموظفون قيمتهم وأهميتهم أثناء الأوقات الصعبة التي يتم مكافأتهم عليها لاحقًا

هناك الكثير من الطرق لتعليم نفسك، وذلك في ظل وجود المدونات والتطبيقات والدورات عبر الإنترنت في متناول يدك. وفي حال تعلمت مهارة مفيدة عند تواجدك بعيدا عن المكتب، فسوف تعود إلى سوق العمل الذي قد يكون صعبا مع تزايد عدد منافسيك.

5. ممارسة الرياضة في المنزل

قد لا يكون الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية خيارًا رائعًا في الوقت الحالي، وقد لا يكون لديك المعدات أو الثقالات الحديدية في المنزل. ومع ذلك، لا ينبغي عليك القلق لأن هناك الكثير من الطرق للحفاظ على لياقتك دون الحاجة إلى رفع الأثقال. يمكنك تصفح موقع يوتيوب لمشاهدة مقاطع فيديو للتمارين الرياضية، أو انضم إلى مجتمع اللياقة البدنية عبر الإنترنت. وإذا كنت تملك أبل واتش أو فيتبيت، فتحدى الأصدقاء في منافسة التمارين. وأهم شيء هو أن تستمر في التحرّك، لتسهيل ضخ الدم والتعرق قدر الإمكان، والذي من شأنه أن يفيد عقلك وجسدك بشكل متساوي.

6. اذهب للمشي أو الجري

يمكنك الخروج بأمان شرط أن تتجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين ولمس الأسطح التي قد تحمل العدوى، وأحيانًا قد يكون المشي أو الجري أفضل شيء تقوم به من أجل الحفاظ على صحتك العقلية. إلى جانب ذلك، سيساعدك امتصاص أشعة الشمس وتنفس الهواء النقي على تجديد شبابك وجعلك تشعر بتحسن.

7. قم بنشاط محفز للدماغ

إن تمرين عقلك مهم تماما مثل تمرين جسمك. وتجدر الإشارة إلى أن مشاهدة التلفزيون واستعمال هاتفك تؤدي إلى عكس ذلك، حيث قد يجعلك النشاط الطائش تشعر بالاكتئاب والقلق. يمكن كسر الخمول من خلال ممارسة لعبة لوحية مع عائلتك، أو البحث عن بعض ألعاب الدماغ عبر الإنترنت أو في "أب ستور" للحفاظ على نشاطك وتعزيز طاقتك العقلية.

8. الانضباط الذاتي

يوجد العديد من الطرق المختلفة التي يمكن أن تكشف عن انضباطك الذاتي. لكن مفتاح نجاحك في ذلك يتمثل في الذهاب إلى النوم في الوقت والاستيقاظ مبكرا. وفي الحقيقة، يعد العمل من المنزل أمرًا مستحبًا لدى الكثيرين لأنه يمكنك من أن تظل نائمًا حتى لحظات قبل بداية دوامك وتناول وجبة الإفطار في الوقت نفسه الذي تتفقد فيه رسائل بريدك الإلكتروني الصباحية. وعلى الرغم من أن هذه الأمور تعتبر من مزايا العمل عن بعد، إلا أنها قد تطور سلوك الكسل لديك لأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بالسوء تجاه نفسك.

سوف يسمح لك الاستيقاظ في وقت مبكر والحصول على بعض النشاط من خلال القيام بممارسة بعض التمرينات الرياضية في المنزل، فضلا عن مساعدة عقلك على التركيز من خلال الصلاة أو التأمل وتناول وجبة إفطار جيدة (بعيدا عن الكمبيوتر المحمول الخاص بك) بالانطلاق في عملك وأن تكون في أقصى نشاطك عندما يتطلب منك عملك ذلك.

قد تكون أنت وزملاؤك من الموظفين الذين يختبرون العمل من المنزل لأول مرة. وغالبا ما يُظهر الموظفون قيمتهم وأهميتهم أثناء الأوقات الصعبة التي يتم مكافأتهم عليها لاحقًا، لذلك سيجعلك التحلي بالانضباط ذاتي تتميز.

9. الحد من الوقت الذي تمضيه على مواقع التواصل

توفر مواقع التواصل الاجتماعي العديد من المزايا في حالات مثل هذه، أي عندما تكون المعلومة هي كل ما نبحث عنه. لذلك، إذا اتبعت مصادر موثوقة يمكن أن تزودك بمعلومات صحيحة ومحدثة. ومن ثم يمكنك بشتى الطرق البقاء على اطلاع بالأحداث الراهنة.

لكن، من المرجح أنك تتابع أيضا الأشخاص الذين ينشرون المعلومات الخاطئة. سواء كنت تتابع الشخص الذي يعتبر أن ما يحدث الآن بمثابة مؤامرة تهدف إلى إثارة الذعر، أو شخص يفعل العكس وينشر الذعر، فإن الحصول على معلومات خاطئة ليس بالأمر المفيد.

لا تنسى غسل يديك وتغطية فمك عند السعال، وكن فعالًا

علاوة على ذلك، تتسبب مواقع التواصل الاجتماعي في إثارة الغضب لدى الأشخاص، الذي يسبب بدوره الإدمان، وهو أمر ليس جيدًا بالنسبة لك. كما أن بقاءك في المنزل يمكن أن يؤثر سلبا على صحتك النفسية، ولكن الانخراط في محادثات تهدف إلى جعلك غاضبًا أو خائفًا لن يفيدك أيضا. لذلك، ينبغي عليك مراجعة الأخبار التي تردك والتوقف عن متابعة الأشخاص الذين يستخدمون هذه الظروف الاستثنائية ليكونوا غير مفيدين.

10. رتب منزلك

قد يؤدي تمضية جل وقتك في البيت إلى اتساخ غرفة معيشتك ومكان العمل الخاص بك. في المقابل، سيساعدك ترتيب منزلك والحفاظ على نظافة الأماكن على تصفية عقلك والشعور بمزيد من الراحة والسعادة. عند ترتيب سريرك كل صباح، ستشعر بالإنجاز وبأنك تعيش حياة طبيعية أيضًا. كما سيساهم غسل أطباقك وثيابك في التخلص من قلقك حول موعد القيام بهذه الأعمال. ويتمثل هدفك خلال هذه الفترة في جعل منزلك ممتعًا، وليس مكانا تحاول جاهدا الهروب منه.

يمتلك معظم الأشخاص قائمة بالمهام التي يرغبون في القيام بها عندما يكون لديهم وقت فراغ. لذلك، خلال الأيام المقبلة، يمكنك الرجوع إلى اللائحة الخاصة بك وتدوين المهام التي ترغب في القيام بها. قد نظل جميعا محبوسين في المنزل لمدة أسبوع، أو ربما يستمر هذا الأمر لفترة أطول بكثير، لكن بصرف النظر عن المدة، نرغب جميعا في تجاوز هذه المرحلة ونحن في صحة جيدة وسعداء وجاهزين للعودة إلى القيام بالأعمال الذي ينبغي علينا القيام بها لفائدة عائلاتنا ومجتمعاتنا وشركاتنا.

أخيرًا، لا تنسى غسل يديك وتغطية فمك عند السعال، وكن فعالًا!

المصدر: سوكسس

رابط المقال : https://www.noonpost.com/36368/