# 10 عادات إيجابية يمكن أن تبدأ تعلمها في أثناء الإغلاق

كتبه إيميلي ماثيسون | 18 أبريل ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

في كل موقف عادة ما يكون هناك جانب إيجابي، ربما لن يستخدم الكثير منا هذا الوقت لكتابة رواية عظيمة أو التعلم على جهاز جديد، لكن هناك عدة إمكانات بسيطة يمكن تعلمها في تلك الجائحة، فهذه الوتيرة البطيئة تأتي كفرصة لاكتشاف وتحقيق ذلك، ليس علينا أن نفعل أشياء عظيمة على الإطلاق لكي نشعر أننا أثرينا العالم من حولنا، إليكم 10 عادات إيجابية يمكن أن نتعلمها في أثناء الإغلاق ونستمر عليها.

## لاحظ الأشياء الصغيرة

هناك الكثير من الحب على عتبة الباب لو سمحنا فقط لأنفسنا أن ننتبه له ونطور منظورًا جديدًا، لاحظ الأشياء الصغيرة التي تمر بها كل يوم، فساعة من المراقبة قد تكون مصدرًا للراحة والافتتان، يمكنك مراقبة رحلة تطور الزهرة من البرعم إلى الإزهار فوق إحدى الأشجار، أو تحديد كيف تتصرف النباتات بشكل مختلف في مختلف الحدائق، أو مراقبة الحياة البرية حولنا.

إذا كنت تشعر أنك تريد شيئًا أكثر تحديدًا ووضوحًا يمكنك أن تستلهم من ريتشل سمر معلمة مدرسة فورست لندن وتكتب تحت كل شجرة اسمها على الرصيف أينما ذهبت (هناك تطبيقات تساعدك في معرفة أسماء الأشجار التي لا تعرفها).

# ازرع منتجاتك الخاصة

زراعة الطعام في المنزل يخلق معنى جديدًا لمصطلح "من المزرعة إلى المائدة"، من المدهش تخيُّل كم الأشياء الجميلة التي ستزدهر في عصر فيروس كورونا، سواء كان ذلك زراعة أعشاب على النافذة أم أحواض زراعة في الحديقة، فإننا سنكتشف أنه أسهل مما نتخيل زراعة منتجات عضوية محلية تغذي أجسادنا وأرواحنا.

أسهل الأعشاب لكي تبدأ بها هو إكليل الجبل (الروزماري) فهو أكثر تسامحًا مع الإهمال ويمكن زيادة المحصول بزراعة أحد الأغصان الموجودة بالفعل، كذلك البطاطس يمكن زراعة ما تبقى منها منذ فترة لدينا خاصة تلك التي بدأت في الإنبات، لهؤلاء المبتدئين في الزراعة المنزلية ينبغي أن تبدأوا

# احضر النباتات الاستوائية إلى نصف الكرة الشمالي

بمجرد أن تتقن الأساسيات من السهل أن تجلب بعض النبات الاستوائية للمطبخ، ستساعدك معظم محاولات تدفئة المناخ في إنجاح الأمر كما أنها تقلل من هدر الطعام، لزراعة الأناناس اقطع رأسه وانزع الأوراق ثم ازرع الساق وانتظر ظهور البراعم، قد يستغرق ظهوره عدة أسابيع.

أما الأفوكادو فمن الأفضل وضعه في منشفة رطبة للحصول على نتائج أفضل، وهناك الكثير من مقاطع الفيديو على الإنترنت التي قد تساعدك على زراعة الكثير من الأشياء، ورغم أن الفواكه تحتاج ربما عدة سنوات حتى تطرح ثمارها، ما زال بإمكانك الاستمتاع بوجود نباتات جديدة في منزلك.

# قدرّ العالم من بعيد

نظرًا لانخفاض التلوث الجوي بسبب الإغلاق، أصبحت العديد من الأماكن المشهورة في العالم ظاهرة للعيان، فسكان شمال الهند أبلغوا عن قدرتهم على رؤية جبال الهيمالايا بشكل أوضح مما كان عليه الوضع منذ 3 عقود، هناك كذلك العديد من الصور الجميلة للطبيعة تنتشر حول العالم.

رغم أننا لا نستطيع الآن زيارة تلك المناطق، فإننا نستطيع الاستمتاع بها، فزيارة عجائب الطبيعة على الإنترنت دون ازدحام قد يكون أكثر سعادة، ففي يوم واحد يمكنك التجول في منتزه يوسميتي الوطني في كاليفورنيا وزيارة مدينة بومبي الإيطالية ومشاهدة الشفق القطبي دون مخاوف من الطقس.

# احصل على جرعتك من الإدرينالين في المنزل

إذا كنت ترغب دائمًا في تعلم رقصة السالسا أو تسلق قمة إيفرست أو أن تصبح قادرًا على الركض مثل لاعب أوليمبي، فقد سنحت لك الفرصة، هناك الكثير من الدروس من كل الأنواع يقدمها الخبراء على الإنترنت ويقترحون لك أفضل الطرق للقيام بذلك في المنزل.

# قلل من الطعام الفائض

يتبنى الكثير من الناس الآن مفهوم الطبخ الخالي من الفائض، هذا النوع الذي جعل مطعم "سيلو" في لندن حديث الناس، في تلك الأيام التي تمتلئ فيها البقالة بصفوف من الناس، من المنطقي أن نحاول استغلال ما لدينا لنصنع فرقًا في نحو 1.3 مليار طن من الطعام الذي يُهدر سنويًا حول العالم.

يقدم الطباخ الإيطالي المشهور ماسيمو بوتورا سلسلة بعنوان "مطبخ الحجر" ليوضح لنا كيف نستغل ما لدينا في المنزل مثل صناعة طبق الباستيلي من فتات الخبز، إن حماسته وقدراته في مقاطع الفيديو معدية وتمنحك شعورًا بالبهجة.

# احتضن الطبيعة

قد تكون مشاهدة الحياة البرية من النافذة ممتعة بقدر الإمساك بالحيوانات الخمس الكبرى الشهيرة، يفيد تقرير الجمعية الملكية لحماية الطيور أن أعداد الطيور في المملكة المتحدة ازدادت نظرًا لدفء الجو وانخفاض حركة المرور، مما يعني أنه أصبح من السهل مشاهدة الطيور عن ذي قبل حتى لو كنت تعيش في مدينة ولا تملك مساحة خارج المنزل.

مراقبة طائر الزرزور وهو يطعم صغاره في العش والحمام على أسطح المنازل قد يكون فاتنًا تمامًا كأنك في منتزه كروجر الوطني في جنول إفريقيا، إن قدرتك على سماع همهة الطيور والنحل تساعدك على الارتباط بهم وتجعلك ترغب في حمايتهم، وهو عمل إيجابي سيستمر معك حتى بعد انتهاء الإغلاق.

# حقق الاستفادة القصوى من أريكتك

لقد أصبحت الأريكة هذا الشهر مهربًا لنا وطريقة للاستمتاع للحد من الانبعاثات الخارجة منا عند زيادة الإلهام، يمكنك أن تأخذ جولة في مؤسسة التراث القومي أو تشاهد مسرحية ما، لقد ازدادت مبيعات الكتب بشكل كبير مع التركيز على كتب التاريخ والكتب ذات العناوين الطويلة التي لم يكن لدينا الوقت أو الرغبة لقراءتها، إذا كانت الثقافة أساس الإنسانية فمن الرائع أن تحصل على قدر كبير منها دون مغادرة غرفة المعيشة.

# تسوق مثل المحليين

يتسوق العديد منا مثل المحليين عندما يكون خارج البلاد، لكن الأمر أصبح منتشرًا داخل البلاد أيضًا، هذه الطريقة التي اكتشفنا بها الأطعمة المحلية ومقدمي الخدمات (مثل المطاعم التي تبيع الخضروات من مزارع محلية) ومشاركتها وتوصيلها بين المجتمع؛ قد تكون أكثر الأمور الإيجابية لجائحة كورونا.

إن التسوق بهذه الطريقة فرصة عظيمة لتذكير أنفسنا بمصدر طعامنا ويمكننا من إلقاء نظرة على الأطعمة الموسمية، إضافة إلى ذلك فإن المتاجر المحلية أكثر حميمية وود، وتدعم الإمدادات الغذائية للأطعمة المحلية، نأمل أن تظل هذه المتاجر محورًا اجتماعيًا بعد انتهاء الإغلاق.

# نظف روتين التنظيف

مع عدم القدرة على شراء منتجات التنظيف المعتادة الآن، يعد ذلك فرصة عظيمة لإزالة السموم من المنازل وتجنب إرسال المزيد من المواد السامة لإمدادات المياه، مع الشعور بالإنجاز الكبير عند صناعة خليطنا الخاص.

فالماء والخل وبعض المجهود رائعون لتنظيف الزجاج، أما الصابون القشتالي (المصنوع من الزيوت النباتية خاصة زيت الزيتون) فهو رائع للغسيل والتنظيف كما يمكن إضافة بعض الزيوت العطرية إليه، يمكنك أن تكتشف أيضًا تأثير البيكنج صودا والخل على الصنابير، ما يميز تلك العملية أيضًا أنها قد تكون مفيدة كدرس علوم للأطفال في المنزل.

المصدر: سي إن ترافلر

رابط المقال : https://www.noonpost.com/36745/