

الإنديبندنت | تسع أشياء غير مريحة تفعلها اليوم وتبقى فائدتها معك إلى الأبد



الجمعة 17 أكتوبر 2025 03:00 م

يختلف ما يسبب الشعور بعدم الارتياح من شخص لآخر، لكن ما يتفق عليه الجميع هو أن تجاوز حدود الراحة باستمرار هو الطريق الحقيقي للنمو الشخصي. يوضح مستخدم موقع “كورا” جووس ماير أن أفضل طريقة لذلك هي اختيار شيء صغير يسبب القلق أو الخوف كل يوم أو أسبوع، ثم فعله رغم التردد. عندها يتسع مدى ما يُعتبر “طبيعياً” في حياتك، ويصبح المجهول مألوفاً.

تستعرض الإنديبندنت في هذا المقال تسع ممارسات غير مريحة ذكرها مستخدمون على “كورا”، لكنها ساعدتهم على التطور والنضج الذاتي:

1. اطرح الأسئلة دائماً

يدعو مالي جورام إلى التشكيك في المسلّمات والنظر في الجانب الآخر من المألوف. فالسؤال الدائم يحرك العقل ويكسر الركود، مهما بدا مزعجاً أو مربكاً.

2. كن صادقاً إلى أقصى حد

يقول رايان براون إن الصدق المطلق مع شخص مقرب أحد أكثر التجارب قسوة وعمقاً في الوقت نفسه. يقترح كتابة قائمة بالأشخاص الذين تحتاج إلى مصارحتهم، ثم كتابة رسالة تعبر فيها بصدق عن مشاعرك وتسليمها إليهم. بعد ذلك دُون ما حدث وتأثير التجربة فيك وفيهم. الصدق الحقيقي موجه لكنه يطهر، ويترك أثراً يبقى معك للأبد.

3. استيقظ في وقت مبكر جداً

يستمتع إيكين أوجالان بالاستيقاظ قبل الفجر، ويرى أن الساعة الخامسة صباحاً تمنحه هدوءاً وصفاءً مثاليين للعمل والدراسة. البداية الصباحية الصامتة تهئ الذهن وتضاعف الإنتاجية، رغم صعوبتها في البداية.

4. راقب مصروفاتك بدقة

ينصح بروس ماكنتاير بمتابعة كل جنيه يُنفق، حتى على الأشياء الصغيرة مثل القهوة أو الوجبات السريعة. الدفع نقدًا يجعلك أكثر وعياً بقيمة المال، ويقلل النفقات غير الضرورية. التحكم في التفاصيل المالية يفتح الطريق إلى الحرية الاقتصادية.

5. دُون كل ما تأكله

تقول تينا مارشال إن استخدام تطبيق “MyFitnessPal” غيّر نظرتها لجسدها. تسجيل الطعام والرياضة يوميًا كشف لها نقص العناصر الغذائية وزيادة السكر والدهون في نظامها، مما جعلها تتعامل مع الأكل بوعي جديد ومسؤولية تجاه صحتها.

6. تناول الطعام المغذي فقط

يشدد دوج ويتني على أن تحضير الطعام الصحي بنفسك وتجنب الوجبات السريعة يبذل حياتك تمامًا. يدعو إلى الاعتماد على البروتينات الخفيفة والخضروات العضوية وتجنب الحبوب المصنعة. ويعترف بأن هذا النمط مكلف ومتعب في البداية، لكنه استثمار في الجسد والعقل معًا. النتيجة، كما يقول، “أن تصبح الشخص الغريب الصحي الذي يتفوق على الجميع بدنيًا وذهنيًا”.

7. مارس التحدث أمام الجمهور

الخوف من مواجهة الجمهور أمر طبيعي، لكن التدرب على الخطابة أو الارتجال يكسر الحاجز النفسي ويعزز الثقة بالنفس. يقترح جورام الانضمام إلى أندية الخطابة أو نادٍ للتمثيل الارتجالي، حيث يكتشف المشاركون أنهم جميعًا يشعرون بالتوتر نفسه.

8. حدد هدفًا يكاد يكون مستحيلًا

يؤكد رضوان عاصم أن أكثر ما يطور الإنسان هو اختيار هدف يتجاوز حدود قدراته الحالية. إذا كنت معتادًا على الجري لمسافة ميل واحد، اجعل هدفك الجديد سبعة أميال في عام واحد. الأصعب ليس تحديد الهدف، بل الاستمرار في السعي رغم الخوف. عندما تنجح في تحقيق ما ظننته مستحيلًا، يتغير وعيك بذاتك وتصبح قادرًا على مواجهة أي تحدٍ لاحق.

9. ركّز على إتقان شيء واحد فقط في كل مرة

يرى روب هانا أن السعي وراء عشرات المهارات في الوقت نفسه يُفقدك البوصلة. النجاح الحقيقي يحتاج إلى نية واضحة وتركيز على مجال واحد حتى تصل إلى مرحلة الإتقان. التنقل المستمر بين الاهتمامات يمنع التقدم الحقيقي، أما الالتزام الطويل فيصنع الخبرة والتميز.

تجمع هذه الممارسات بين الصعوبة والجدوى. الألم فيها ليس غاية، بل وسيلة لفتح أبواب جديدة في العقل والسلوك. توسيع منطقة الراحة لا يحدث بالراحة، بل بالمواجهة والتجربة. ومن يتبنى هذا النهج، يزرع في نفسه عادة دائمة للنمو. لا تزول بمرور الوقت — عادة الشجاعة المستمرة في وجه المألوف.

<https://www.independent.co.uk/life-style/doing-these-9-uncomfortable-things-will-pay-off-forever-a6785856.html>