

تأكل بسرعة؟ تقضم أظافرك؟ 5 تطبيقات تخلصك من عاداتك السيئة



الاثنين 29 فبراير 2016 12:02 م

من لا يتقبل نصيحة الأهل والأصدقاء بخصوص عاداته السيئة؛ من المفيد أن يتعرف على التطبيقات التالية التي تحفز وتساعد على التخلص من العادات السيئة، وقد يكون ذلك أكثر فعالية من نصائح الناس المتقطعة؛ لكون الهواتف الذكية أصبحت أقرب صديق للإنسان المعاصر، واعتماده عليها أصبح منقطع النظر.

- إدارة المنزل

إذا كنت ممن يجدون صعوبة في التنسيق بين أعبائهم داخل المنزل وخارجه، وتحتاج من يدير لك أمور المنزل ويذكرك بالمهام اليومية والدورية، يمكنك استخدام تطبيق "Chorma"، وهو تطبيق فعال جداً للتدبير المنزلي، لا سيما لمساكن الطلاب المشتركة. فعن طريقها يمكنك وضع لائحة المهام وترتيبها بحسب الأولوية وتذكير نفسك وشركائك في المنزل بها.



chroma1

- دائم التذمر؟

أما إذا كانت عاداتك السيئة غير متعلقة بالسلوك بل بطريقة التفكير، مثل أن تكون كثير التذمر، فيجب أن تعمل على التخلص من هذه الطريقة في التفكير لأنها ستبقيك وحيداً بلا أصدقاء في النهاية، فقليل هم من يحملون الأصدقاء كثيري الشكوى بشكل متكرر.

ولمساعدتك على ذلك حقل تطبيق "Gratitude Journal" فهو سيعينك على الوقف عن التذمر الدائم، وذلك عن طريق دفعك إلى كتابة 5 من النعم التي تشعر بالامتنان لها بشكل يومي، ويجمعها ليذكرك بها لاحقاً فيصنف النعم كل شهر على حدة. بهذا ستدرك أكثر أنك كما تمر بلحظات عصيبة تمر أيضاً بنعم لا تعد لكن التفكير السلبي يطمسها.



GratitudeJournal

- لا تدفع "البقشيش"؟

إذا كنت تقف محتاراً لا تعرف كم من المفترض أن تترك إكرامية في المطعم، أو إذا سمعت ملاحظات حول قلة ما تعطيه للنادل، فعليك أن تفكر في تحسين هذا السلوك؛ لأن "البقشيش" عادة متبعة في كل العالم، وتعبّر عن تقديرك للخدمات المقدمة لك، وتحفز العاملين على الحفاظ وتحسين أدائهم وخدمتهم للزبائن[]

لمساعدتك على حل المشكلة وتعديل سلوكك يمكن تحميل تطبيق "Global Tipping App"، وهو يساعدك على حساب سريع لقيمة "البقشيش" الذي عليك وضعه، بحسب الفاتورة التي تلقيتها ووفقاً للدولة التي أنت فيها، فكما تعلم عادة البقشيش عالمية لكن تختلف القيمة المقبولة من ثقافة لأخرى، كما أنها ممنوعة في دول معينة مثل الصين، لذا أنصت لما يقوله لك البرنامج ونفذ كلامه[]

globaltip

- تقضم أظافرك؟

هذه عادة سيئة بالتأكيد وتدل جزئياً على ضغط نفسي داخلي خفي ينعكس على سلوكك تجاه جسدك، وهي منتشرة بكثرة في العالم[]

لحل هذه المشكلة يمكنكم تحميل تطبيق "Stop bite" الذي سيقربك طول أظافركم بعد أن تقرروا لأول مرة الإقلاع عن قضمها، ولتحفيزكم بحسب لكم البرنامج الطول المتوقع لأظافركم إذا استمرتم بتجنب قضمها، كما يخبركم عن طريق الرسائل عن الوقت اللازم لتصل أظافركم لطولها الطبيعي وينبهكم من أضرار العودة لقضمها[]

stop bite

- تأكل بسرعة؟

نعرف جميعاً أن الأكل السريع يتسبب بانتفاخ البطن ويساهم في ارتفاع نسبة الدهون في الجسم، لكن وقت الجوع الشديد لا بد أن العقل يتوقف عن التفكير ولا يركز إلا بالطعام[]

لذلك، يلزمك تطبيق "Eat Slower" ليساعدك على الأكل بوتيرة أبطأ، فيحسب لك سرعة الأكل المثالية ويساعدك على تناول طعامك على مراحل؛ لتتمكن تدريجياً من الاستمتاع بالأكل دون التسبب بأضرار صحية لنفسك على المدى البعيد[]