

هكذا يمكنك التخلص من الكسل الدائم المستمر

الخميس 29 يناير 2026 05:00 م

بقدر ما هو مستهجن، يمكن أن يكون الكسل في الواقع نعمة! في بعض الأحيان، لا يعني عدم القيام بأي شيء أن الشخص كسل، بل قد يعني إنه يُفضل توفير طاقته لأشياء مهمة سيقوم بها لاحقًا، قد يكون أفضل شيء في الكسل هو أنك أقل عرضة للإرهاق! يسمح الكسل للجسم بالتجديد واستعادة توازنه وطاقته.

أهمية الحصول على يوم للكسل

في عالم اليوم السريع، والذي يكون عليك خلاله القيام بعشرات المهام اليومية، غالبًا ما نجد أنفسنا نتمنى يومًا ليس علينا فيه فعل أي شيء! لا شيء على الإطلاق! ولا حتى مهمة صغيرة من العمل! لا يُعدّ قضاء يومًا كاملًا من الكسل فكرة جيدة فحسب، بل هو ضرورة لتجديد واستعادة طاقتنا.

لكن إذا وجدت أنك تقضي أيامًا كسولة مُتكررة، وتواجه مشكلة في إنجاز الأمور، فقد يكون عليك أن تواجه هذا بجدية وتحاول التغلب عليه.

كيف تتغلب على الكسل المُتكرر

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على التخلص من الكسل عندما يكون مُتكررًا ويعوقك عن القيام بمهامك ويُقلل من إنتاجيتك.

اجعل أهدافك واقعية:

يمكن أن يؤدي وضع أهداف غير واقعية والقيام بالكثير من الجهد لتحقيقها إلى الإصابة بالإرهاق! يمكن أن يتسبب الإرهاق الوظيفي مثلًا في فقدان الاهتمام والتحفيز والشوق للهروب.

تجنب التحميل الزائد على نفسك عن طريق تحديد أهداف أصغر يمكن تحقيقها، ستوصلك الأهداف الأصغر إلى حيث تريد دون إرهاقك على طول الطريق.

لا تتوقع من نفسك أن تكون مثاليًا:

الرغبة في الكمالية آخذة في الازدياد وتؤدي إلى خسائر نفسية! وجدت إحدى الدراسات التي أُجريت عام 2017 والتي تناولت طلاب الجامعات بين عامي 1989 و 2016 زيادة في السعي إلى الكمال على مرّ السنين! لاحظ الباحثون أن الشباب يواجهون الآن بيئات أكثر تنافسية، وتوقعات غير واقعية أكثر، وآباء قلقون ومسيطرون أكثر من الأجيال السابقة.

هذا الارتفاع في الكمالية يتسبب في انتقاد الناس لأنفسهم والآخرين بشكل مفرط! كما يؤدي إلى زيادة الاكتئاب والقلق! خلصت دراسة أخرى أصغر لطلاب الجامعات إلى أن توقع الكمال كان مرتبطًا بتجنب التأقلم، مما يجعلك تتجنب التعامل مع الضغوطات.

استخدم الحديث الذاتي الإيجابي:

الحديث السلبي مع النفس يمكن أن يعرقل جهودك لإنجاز الأشياء في كل جانب من جوانب حياتك! إخبار نفسك أنك شخص كسل هو شكل من أشكال الحديث السلبي عن النفس.

يمكنك إيقاف صوتك الداخلي السلبي من خلال ممارسة الحديث الإيجابي مع النفس، فبدلاً من قول: "لا توجد طريقة لإنجاز هذا"، قل: "سأبذل قصارى جهدي لتحقيق ذلك."

إزالة كل أنواع الإلهاءات:

من النصائح الهامة لتجنب الكسل هي التخلص من كل المشتتات! إذا كنت تستخدم الهاتف للعثور على شيء ما على الإنترنت، فمن المرجح أن ينتهي بك الأمر بالتمرير عبر تطبيقات الوسائط الاجتماعية والدرشة مع الأصدقاء! بمجرد حدوث ذلك، يكون من الصعب العودة إلى وضع العمل وإنجاز المهام.

لذا عندما ترغب في إتمام مهمة ما والتخلص من الكسل بشأنها، فعليك إيقاف تشغيل التلفزيون، أو وضع الهاتف في وضع صامت، واطلب الخصوصية من زملائك في الغرفة أو أفراد الأسرة، ضع في اعتبارك أن استبعاد كل أنواع المشتتات سيساعدك على التركيز في مهمتك والتخلص من شعورك بالكسل.

إنشاء خطة عمل:

يمكن أن يسهل التخطيط الجيد إنجاز شيء ما والوصول إليه كن واقعياً بشأن مقدار الوقت والجهد والعوامل الأخرى اللازمة لتحقيق هدفك وقم بإنشاء خطة عمل سيوفر وجود هذه الخطة التوجيه والثقة التي يمكن أن تساعدك حتى لو واجهت عقبة خلال طريقك إلى هدفك.

استخدم قوتك:

عند تحديد الأهداف أو الاستعداد للتعامل مع مهمة ما، توقف لحظة لتتعرف على نقاط قوتك، حاول تطبيق نقاط قوتك هذه على جوانب مختلفة من المهمة لمساعدتك على إنجاز الأشياء أظهرت الأبحاث أن التركيز على نقاط القوة يُزيد الإنتاجية والمشاعر الإيجابية والقدرة على المشاركة في العمل.

اكتب إنجازاتك:

ضع في اعتبارك كتابة كل إنجازاتك على طول الطريق في كل ما تفعله، سواء في العمل أو المنزل إنها طريقة رائعة لتعزيز ثقتك بنفسك وجعلك أكثر إيجابية، وتزويدك بالطاقة للاستمرار.

اطلب المساعدة:

يعتقد الكثير من الناس أن طلب المساعدة هو علامة على الضعف لكن عدم طلب المساعدة قد يهيئك للفشل وجدت دراسة أُجريت عام 2018 أن الأشخاص الذين لا يطلبون المساعدة من زملائهم في العمل كانوا أكثر عرضة لعدم الرضا في وظائفهم ولديهم مستويات أقل من الأداء الوظيفي كما كان ينظر إليهم على نحو أقل تفضيلاً من قبل أرباب عملهم يُحسّن طلب المساعدة من فرص نجاحك ويساعدك على التواصل مع الآخرين الذين يمكنهم تشجيعك وتحفيزك.

اجعل المهام الشاقة ممتعة:

نميل إلى تجنب الوظائف التي نجدها مملة أو صعبة لن تكون الأعمال المنزلية مثل تنظيف أو كي الملابس أعمال ممتعة أو مريحة، ولكن يمكنك جعلها أكثر متعة جُذِب الاستماع إلى الموسيقى أو البودكاست، أو ضع جهاز تعقب اللياقة البدنية الخاص بك لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها أو الخطوات التي تحصل عليها أثناء أداء هذه المهام.

الحياة الصحية تُمكنك من التغلب على الكسل

إذا كنت تريد التغلب على الكسل، فإن إجراء بعض التغييرات الصحية يمكن أن يكون أفضل طريقة، من التغييرات الصحية التي يُمكنك القيام بها:

تناول الأطعمة الغنية بالبروتين:

تزيد بعض الأطعمة من طاقتك وتحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم، وبالتالي تقل احتمالية شعورك بالخمول والكسل الأطعمة الغنية بالبروتين تستطيع أن تُحقق لك هذا، مثل: الزبادي يوناني، اللوز، البيض، التونة.

تجنب الأطعمة السكرية والغنية بالدهون:

ابتعد عن الأطعمة التي تستنزف طاقتك لأنها بطيئة في الهضم أو تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم وتشمل هذه الأطعمة:

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

الكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة.

الأطعمة المقلية والوجبات السريعة.

الحرص على ممارسة التمارين الرياضية:

تُعتبر التمارين الرياضية وسيلة مؤكدة للتخلص من الكسل يمكن أن يؤدي التمرين لبضع دقائق فقط إلى زيادة مستويات الطاقة وتحسين الحالة المزاجية وتقليل القلق والتوتر والاكتئاب، هذه المشاعر السلبية وحدها قادرة على دفعك تجاه الكسل والتخلص منها يُعزز قدرتك على مواجهة الكسل جُذِب المشي لمسافة قصيرة أو ركوب الدراجة للتغلب على الشعور الكسول.

الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة:

هناك العديد من الأشياء التي يُمكنك القيام بها للنوم بشكل أفضل في الليل، بدءاً من تجنب استخدام الشاشات قبل النوم مباشرة إلى الحدّ من وقت القيلولة خلال النهار.

اهدف إلى الحصول على فترة تتراوح من سبع إلى تسع ساعات من النوم الجيد كل ليلة لتشعر بالانتعاش والاستعداد للتعامل مع اليوم المقبل.

إدارة التوتر:

يمكن للتوتر أن يستنزفك، التعامل مع التوتر بشكل مُستمر يجعلك تشعر أنك منهك عقليًا وجسديًا ولا تستطيع فعل أي شيءٍ يمكن أن يساعد العثور على استراتيجيات للتعامل مع التوتر على تحسين حالتك المزاجية وإعطائك الطاقة والدافع لإنجاز الأمور.

من الطرق التي يُمكنك من خلالها التخلص من القلق والتوتر قضاء الوقت مع أحبائك واحتضان حيوان أليف والاستلقاء في حوض الاستحمام.

احرص على شرب الماء:

فوائد شرب الماء لا حصر لها والعديد من هذه الفوائد يمكن أن يساعد في محاربة الكسلٍ مثلًا ، يمكن أن يؤدي الحفاظ على رطوبة الجسم إلى تعزيز مستويات الطاقة ووظائف المخ كما أنه يساعد على تعزيز وزيادة الأداء البدني.

الإقلاع عن التدخين:

زيادة مستويات الطاقة بفضل تحسين الدورة الدموية والأكسجين ما هي إلا. بضع فوائد للإقلاع عن التدخينٍ يمكن أن يُعزز الإقلاع عن التدخين أيضًا من نظام المناعة لديك، ويُحسن حياتك الجنسية، ويُقلل من خطر الإصابة بالعديد من الحالات الخطيرة.

قد يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، لكن يمكن لطبيبك مساعدتك في وضع خطة مناسبة للتخلص من هذه العادة الضارة.