



الأحد 26 شوال 1445 هـ - 5 مايو 2024

أخبار النافذة

خلال مقابلات العمل... كيف تحب على السؤال: ما هو راتيك المتوقع؟ بعد 7 شهور من العدوان على غزة.. إسرائيل فشلت في استعادة الردع 4 عادات صباحية عليك التخلص منها.. و5 بدائل لها خبراء: الاقتصاد المصري بلاهوية وبدبره مجموعة من الدراويش الأمم المتحدة: أطفال رفح إما مصابون أو مرضى أو يعانون من سوء التغذية أو مصدومون أو يعانون من إعاقات حرب على النساء: مقتل أكثر من 10 آلاف امرأة في غزة الاحتجاجات الطلابية المؤيدة لفلسطين تمتد إلى اليابان حرب على النساء... 4 صحفيات فلسطينيات معتقلات في سجون الاحتلال الإسرائيلي

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

4 عادات صباحية عليك التخلص منها.. و5 بدائل لها





الأحد 5 مايو 2024 07:48 م

في اللحظة التي تستيقظ فيها من النوم، تلعب العادات اليومية، دورًا كبيرًا في تحديد الشعور الذي يعيشه الشخص في ذلك اليوم، سواءً كان إيجابيًا أم سلبيًا.

لذا، فإن الخبراء يطرحون مجموعة من النصائح التي تساعد على قضاء يوم سعيد.

وقالت الدكتورة ميشيل لينو، عالمة النفس، والتي تدير مؤسسة للخدمات النفسية في ميشيجان بالولايات المتحدة، إن سر الصباح السعيد باستمرار ليس بالأمر الصعب، فهو يتطلب القليل من الممارسة والانضباط.

4 عادات تخلص منها

وفيما يلي أربع عادات عليك التخلص منها في الصباح، وخمس عادات بديلة عليك البدء في فعلها، بحسب ما ذكرت صحيفة "نيويورك بوست":

1 - لا تتصفح هاتفك

ربما تكون قد سمعت النصيحة المتكررة بعدم تصفح هاتفك كأول شيء تفعله في الصباح. ولكن على الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تربط استخدام الهاتف قبل النوم بسوء نوعية النوم، إلا أن الأدلة حول استخدامه في الصباح ليست قاطعة.

وأظهرت إحدى الدراسات أن أخذ "استراحة عبر الهاتف" لا يسمح للعقل بالحصول على استراحة فعلية. لذا، إذا كنت تتفحص هاتفك أول شيء في الصباح، وتشعر على الفور بحالة من النشاط العقلي الزائد، فقد يكون هذا هو السبب.

من ناحيتها، أشارت خبيرة الصحة كريستي هاريسون إلى أن تصفح الهاتف عقب الاستيقاظ يساعدها على الشعور "بالارتباط، ولو بشكل عابر، بعالم الأفكار والثقافة والفكر المعقد".

لذلك، إذا كان الاستيقاظ وقراءة بعض القصص الإخبارية أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي لمتابعة أصدقائك يجعلك تشعر بالسعادة ويساعدك على تسهيل يومك، فاحتفظ به.

لكن إذا كنت تبدأ عملك فور الاستيقاظ من النوم، فإن الوقت قد حان لإعادة تقييم الأمر.

2 - لا تستيقظ على صوت المنبه العالي

على الرغم من أنك قد تحتاج إلى الضوضاء للاستيقاظ، لكن يجب عليك تجربة أصوات أو منبهات مختلفة تتيح لك الاستيقاظ التدريجي من النوم.

وقالت لينو إن "هذا الصوت الكبير الذي يوقظك يمكن أن يسبب الكثير من القلق".

واعتبرت أن استخدام المنبه الشديد ليس هو الحل الأمثل لإيقاظ هؤلاء الأشخاص الذين ينامون بعمق. ونصحت، قائلة: "اكتشف ما هو أكثر تهدئة. هناك ما يكفي من الأشياء التي تسبب لنا القلق في العالم".

3 - لا تتعامل مع المشكلات في بداية اليوم

من الطبيعي أن تشعر عند الاستيقاظ بالترنج، أو ما يسمى بالقصور الذاتي أثناء النوم، والذي يستمر عادة لمدة 15 إلى 60 دقيقة. وعلى الرغم من أن العلماء لا يعرفون بالضبط سبب حدوثه، إلا أنهم يفترضون أنه يمكن أن يكون إجراءً وقائيًا، لمساعدتك على العودة إلى النوم أثناء الاستيقاظ غير المتوقع أو غير المرغوب فيه طوال الليل. وتنصح لينو بعدم التعامل مع المشكلات في بداية اليوم، لأن العقل يكون غير مهياً للعملية. وتابعت: "لا تحاول حل المشكلات أول شيء في الصباح. لقد كنت مدنّبًا جدًا بذلك، حيث كنت أحاول معرفة كيف سأصلح بعض الأشياء، وكيف سأكتشف ذلك".

4 - لا تفكر في أخطاء أمس

اعترفت لينو بأن "هذا أمر صعب للغاية"، قائلة: "من السهل أن تستيقظ وتفكر على الفور في شيء أخطأت في اليوم السابق، ومهما كان الأمر، فإننا نستهلك أنفسنا به". بدلاً من ذلك، أبعاد عقلك عن الموضوع المحيط. لكن "هذا لا يعني أنك لن تفكر في الأمر على الإطلاق طوال يومك، ولكن حاول ألا تستيقظ وأنت تفكر فيه. وقد تجرب ذلك في صباح أحد الأيام، ولا ينجح، وفي صباح اليوم التالي، لا ينجح. وقم بتجربته في صباح اليوم التالي، وسيعمل".

5 بدائل عليك بممارستها كل صباح

في المقابل، كشف الخبراء عن العادات التي ينصح بممارستها لبدء يومك بشكل أكثر إشراقًا.

1 - التأمل وأخذ أنفاس عميقة

قالت لينو: "أول شيء أفعله هو محاولة البدء بنوع من التأمل. وهذا لا ينبغي أن يستغرق يومك". وأوضح أن تخصيص بضع دقائق في الصباح للتنفس العميق وتهدئة عقلك - سواء كنت تتبع تأملًا موجّهًا أو تتنفس بمفردك - يمكن أن يساعذك على الشعور بمزيد من اليقظة وصفاء الذهن.

2 - ركز على ما تريد تحقيقه

بدلاً من أن تبدأ يومك بالتفكير في الأخطاء التي حدثت بالأمس، أو ما قد يحدث اليوم، فكر في الأشياء التي تريد تحقيقها بدلاً من ذلك. قالت لينو: "حتى لو كنت تعتقد أن يومك أو أيامك ستكون مليئة بالفوضى، ابدأ في تصور شيء إيجابي".

3 - صورة مبهجة في غرفة نومك

إذا لم يكن لديك بالفعل قطعة فنية أو صورة فوتوغرافية "تثير البهجة" معلقة في غرفة نومك، عليك أن تعيد النظر في الأمر. الاستيقاظ والتذكير بصريًا بعطلة ممتعة أو بشخص عزيز عليك أو حتى مجرد قطعة فنية تستمتع بها هو طريقة رائعة لبدء اليوم.

4 - التمارين والحركة

أوضحت لينو بأنه إذا كان لديك الوقت والطاقة، قم بممارسة التمارين الرياضية بكل الوسائل. ولكن يمكنك جني فوائد الحالة المزاجية من خلال القليل من الحركة أيضًا.

5 - داوم على ما تحاول القيام به

مما لا شك فيه أن الجزء الأصعب في أي عادة هو ترسيخها. أشارت لينو إلى أنه على الرغم من أنه قد يكون من الصعب دمج هذه الممارسات - وقد يبدو الأمر قسريًا - إلا أن النقطة المهمة هي أن تستمر في المحاولة وتظل منضبطًا.

قالت لينو: "أعتقد أنك تخصص وقتًا للأشياء التي تهتمك. وبمرور الوقت، ستصبح ممارساتك "طبيعية وسترغب في القيام بها".

[لمطالعة الموضوع من مصدره اضغط هنا.](#)

مقالات متعلقة

[6 دعاء رذكأ ح ابصر عمتستل قليل لكك توفت لاج ناصن](#)

[6 نصاص لا تفتوك كل ليلة لتستمع بصاح أكثر سعادة](#)

[ديزتس تاراملا لويسر طراخم ن أدكوة شاحرلاأ تي جد ماصء د](#)

[د عصام حجي: الأبحاث تؤكد أن مخاطر سبول الإمارات ستزيد](#)

[ديعلا دعبي عيبطلاك طانشه دعاعتسا ياء ك دعاستج ناصن 5](#)

[5 نصاص تساعدك على استعادة نشاطك الطبيعي بعد العيد](#)

[قدبعس قايدى لإ ك دوقفة تاداء 10 .. ق ناقد 5 في ف](#)

[في 5 دقائق... 10 عادات تقودك إلى حياة سعيدة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)

- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2024 ©