

5 أشياء لا يفعلها الناجحون في الصباح الباكر

الجمعة 12 ديسمبر 2025 07:00 م

هل تساءلت يوماً لماذا يستيقظ بعض الأشخاص بنشاط وحيوية وكأنهم يستعدون لبدء مغامرة جديدة، في حين يعاني آخرون في مقاومة رغبتهم في العودة للنوم بحثاً عن بضع دقائق إضافية بالضغط على زر الغفوة؟

يقول الكاتب والخبير في ريادة الأعمال إيثان ستيرلينغ إن أكثر الأشخاص نجاحاً يتبعون نهجاً واضحاً لبدء يومهم يمنحهم صفاء الذهن والحماس والإنتاجية، مشيراً إلى أن السر لا يكمن فقط فيما يفعلونه صباحاً، بل أيضاً في ما يتجنبون فعله.

ويؤكد الكاتب لاكلان براون، مؤلف ومؤسس موقع "إكسبرت إيديتور"، أن طريقة بدء الصباح قد تحدد شكل اليوم بأكمله، موضحاً أن "الصباح ليس مجرد جسر بين النوم والعمل، بل هو بوابة للطاقة الذهنية التي ترسم إيقاع اليوم كله". فعندما يبدأ الإنسان يومه بحالة من الهدوء والوعي الذاتي يصبح أكثر قدرة على التفاعل الإيجابي مع ما يواجهه وأقل انفعالاً تجاه الضغوط.

لذلك، نستعرض في هذا التقرير أبرز العادات التي يتجنبها خبراء الإنتاجية في ساعات الصباح الأولى لضمان يوم أكثر نشاطاً وشفاء وتوازناً:

لا ينغمسون في تصفح الأخبار

تقول الكاتبة راشيل ويلكرسون ميلر لصحيفة هاف بوست الأميركية إنها تتابع الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي في الصباح، ولكن بطريقة محدودة ومنظمة أقرب إلى تصفح أبرز العناوين في نشرة إخبارية قصيرة، لا إلى الغوص في محتوى التطبيقات لفترات طويلة.

وتضيف أنها تستغل لحظات احتساء القهوة قبل الخروج من المنزل للاستماع إلى بودكاست أو مشاهدة مقاطع يوتيوب عبر التلفزيون، بدلاً من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي التي تستهلك الوقت والطاقة الذهنية.

وترى ميلر أنه من المهم البقاء على اطلاع على ما يجري في العالم، لكن من غير النافع أن نواجه كل الأخبار المقلقة منذ الصباح وحتى المساء، إذ تقول: "ليس علينا تجاهل الواقع، بل علينا أن نكون أكثر وعياً بما يؤثر في مزاجنا ويجعل يومنا مثقلاً بالانفعالات".

وفي السياق ذاته، تشير مدربة الأعمال أمينة ألتاي، في حديث لمجلة باري، إلى أن الوعي بمصادر التوتر يساعد على التحكم في الحالة المزاجية طوال اليوم.

أما الكاتب إيثان ستيرلينغ فيوضح أن الناجحين غالباً ما يحافظون على طاقتهم الذهنية في الصباح، فيتجنبون استقبال سيل من الأخبار أو الرسائل السلبية التي قد تُربك تركيزهم، ويفضّلون البدء بتخطيط يومهم بهدوء قبل الانخراط في تفاصيل ومشكلات العالم.

لا يمسون بالهاتف فور الاستيقاظ من النوم

تشير الإحصاءات إلى أن نحو 80% من مستخدمي الهواتف الذكية يتفقدون هواتفهم خلال 15 دقيقة فقط من استيقاظهم، وهي عادة يقول عنها إيثان ستيرلينغ إنها قد تُضعف المزاج والتركيز والإبداع منذ اللحظات الأولى من اليوم.

وينصح ستيرلينغ بمنح النفس استراحة رقمية قصيرة تتراوح بين 15 و30 دقيقة بعد الاستيقاظ، واستثمار هذا الوقت في التنفس أو التمدد أو كتابة ملاحظات سريعة تحدد كيف تريد أن يبدأ يومك.

أما الكاتب لاكلان براون فيصف الإمساك بالهاتف فور الاستيقاظ بأنه "أكثر عادات الصباح شيوعاً وسوءاً" في العصر الحديث، موضحاً أن "فتح الهاتف يعني تسليم مساحتك الذهنية للإشعارات والرسائل والأخبار قبل أن يحصل عقلك على فرصة للهدوء"، مما يُغرق الذهن في الضوضاء والتوتر منذ الصباح.

ويضيف براون "ابدأ يومك بخمس دقائق هادئة، اكتب شيئاً في مفكرتك، أو استمتع بشايك، أو اسقي نباتاتك، ولا تجهد جهازك العصبي بفيض الأخبار الذي يرفع مستويات الكورتيزول في جسدك قبل حتى أن تبدأ يومك".

لا يبدؤون يومهم بوتيرة بطيئة

يقول آلان هنري، المؤلف ومدير التحرير في مجلة بي سي البريطانية المتخصصة في علوم الحاسوب، "أحتاج إلى جرعة من الأدرينالين لأبدأ يومي بنشاط، خاصة في الصباح؛ فلست من النوع الذي يبدأ يومه ببطء قبل العمل".

ويضيف "الحضور هو نصف العمل"، لذلك لا ينتظر الإلهام أو الدافع كي يتحرك، بل يحرص على أن يبدأ يومه بتركيز ووضوحٍ ولتحقيق ذلك، يتبع ست عادات أساسية تساعد على الحفاظ على طاقته الذهنية والجسدية منذ الصباح:

يتجنب الفطور الكبير الذي يجعله يشعر بالنعاس والرغبة في العودة إلى النوم وينصح، مستنداً إلى نصيحة الكاتب تيم فيريس مؤلف

أسبوع عمل من أربع ساعات، بتناول نحو 30 غراما من البروتين خلال أول نصف ساعة بعد الاستيقاظ للحفاظ على توازن الطاقة وسكر الدم.

لا يُطيل وقت الاستحمام في بداية اليوم حتى لا يستسلم للاسترخاء المفرط.

يمنح القهوة أو الشاي وقتًا محددًا فقط حتى لا يضيع في روتين الصباح.

يتجنب ازدحام المهام قبل الخروج لأن ذلك يستهلك جزءًا كبيرًا من طاقته قبل بدء العمل الفعلي.

يُؤجل التمارين الرياضية إلى ما بعد الظهر، إذ يلاحظ أن ممارستها صباحًا تجعله خاملًا ومتعبًا بدلا من أن تمنحه النشاط.

يستثمر أقصى طاقته في بداية ساعات العمل حين يكون في ذروة تركيزه وإبداعه، مما يجعله أكثر إنتاجية في فترات لاحقة من اليوم.

ويؤمن هنري بأن البداية النشطة لا تحتاج إلى طقوس معقدة، بل إلى نية واضحة وتنظيم واعٍ للطاقة يضمن انطلاقة قوية تدوم حتى نهاية اليوم.

يتجنبون المهام المنزلية المعقدة

يقول إيثان ستيرلينغ إن من الحكمة في ساعات الصباح الأولى تجنّب الانشغال بالمهام الثانوية أو غير العاجلة، مشيرًا إلى أن "تأجيل المهام ذات التأثير المنخفض إلى وقت لاحق من اليوم يمنحك فرصة للتركيز على أولوياتك الحقيقية، ويحافظ على ذروة إبداعك وإنتاجيتك."

وفي السياق نفسه، تؤكد راشيل إيسيب، مستشارة الإنتاجية والمتحدثة المقيمة في نيويورك، أنها لا تبدأ يومها مطلقًا بمهام شخصية أو منزلية معقدة أو تتطلب تركيزًا عاليًا مثل تسوية الأمور المالية أو مراجعة الوثائق القانونية، وتوضح أن "القيام بهذا النوع من الأعمال قبل التوجه إلى العمل مباشرة قد يسبب توترًا وتشوشًا ذهنيًا، ويجعل التفكير مشتتًا بين الاستعداد للخروج ومهام اليوم العملية."

وتضيف "البداية المزدحمة أو المجهدة تستنزف الوقت والطاقة المخصصة للعمل"، في حين يمنح الصباح الهادئ والمنظم أفضل فرصة للوضوح الذهني والانطلاق بطاقة إيجابية.

لا يفضلون الاستيقاظ المبكر جدا

مدربة الإنتاجية ومؤلفة كتاب "كيف تكون منتجًا حقًا" غريس مارشال ترفض النصائح الشائعة بالاستيقاظ مبكرًا جدًا واتباع روتين صباحي مكثف وممارسة الرياضة، وإنجاز أكبر قدر من الأعمال قبل التاسعة صباحًا وتقول "بالنسبة لي، يُعد الحصول على نوم هائئ ليلاً أفضل ما يمكنني فعله قبل العمل."

حتى عندما تسافر مارشال لإلقاء محاضرة أو المشاركة في اجتماع أو ورشة تتطلب الحضور في الصباح الباكر، فهي لا تستقل قطارا مبكرا جدا في اليوم نفسه، لكنها "توجد من الليلة السابقة" في فندق أو نُزل على بُعد مسافة قصيرة سيرا على الأقدام من مكان العمل "لتضمن الحضور بأفضل حال"، ودون حرمان من النوم.