كيـف يمكـن أن تتغـير حياتـك إذا مـا استيقظت في الخامسة والنصف صباحًا؟

كتبه آنا بيسمين | 4 يوليو ,2018

ترجمة وتحرير: نون بوست

وفقا للإحصائيات الواردة، يستيقظ الشخص البالغ ما بين الساعة السادسة والساعة السابعة والنصف صباحًا، في حال كان يتعين عليه مباشرة العمل في تمام الساعة التاسعة صباحا. وعموما، يحاول الجميع الاستيقاظ في هذا الوقت من أجل تخصيص بعض الدقائق لتناول فنجان قهوة من شأنه أن يساعد على الحصول على كمية من الطاقة الجسدية لأداء أفضل خلال النهار وتحمل أعباء الضغوطات اليومية.

في الواقع، لا يوفر الالتزام بهذا الجدول الزمني بشكل يومي، الوقت للقيام بالعديد من الأنشطة الأخرى على غرار ممارسة بعض التمارين الرياضية وتطوير الذات ومهارات التخطيط الإبداعي، لاسيما في ظل حرص المرء على أخذ أقساط من الراحة بعد يوم عمل شاق. في هذا الإطار، يساعد الاستيقاظ على الساعة الخامسة والنصف صباحا على إحداث بعض التغييرات الإيجابية، نظرا للفوائد الجسدية والنفسية التي توفرها هذه الطريقة.

يستيقظ الأشخاص الناجحون مبكرًا من أجل استغلال الفترة الصباحية بأفضل طريقة ممكنة. فعلى سبيل المثال، اعتاد ستيف جوبز على الاستيقاظ في حوالي الساعة الخامسة والنصف صباحا، الأمر الذي ساعده على تخصيص وقت كاف للعمل على إنشاء وتطوير شركة آبل. إلى جانب مؤسس شركة آبل، يدرك العديد من الأشخاص الناجحون أن الوقت يعد من الأشياء الثمينة التي لا تقدر بمال، خاصة وأن الوقت يمضي بسرعة كبيرة وهو جالسون على مكاتب عملهم.

يتطلب الانضمام إلى قائمة الأشخاص الناجحين القيام ببعض التضحيات، وإدراك أن الصباح هو أكثر الأوقات إنتاجية في اليوم. وفي الحقيقة، يؤثر الاستيقاظ المبكر بشكل إيجابي على الجسم وعلى القدرات العقلية، ما يضمن مزيد التركيز أثناء العمل، وتحديد أهداف اليوم التالي. علاوة على ذلك، يساعد الاستيقاظ المبكر في الساعة الخامسة والنصف صباحا، وإنجاز المهام العالقة في الصباح على توفير المزيد من الوقت للقيام بأنشطة أخرى وتخصيص بعض الوقت للعائلة. كما يمنح الاستيقاظ المبكر القدرة على العمل بكفاءة وتحسين الإنتاجية على مستوى الحياة المهنية والشخصية.

تجنب التسرّع والعجلة

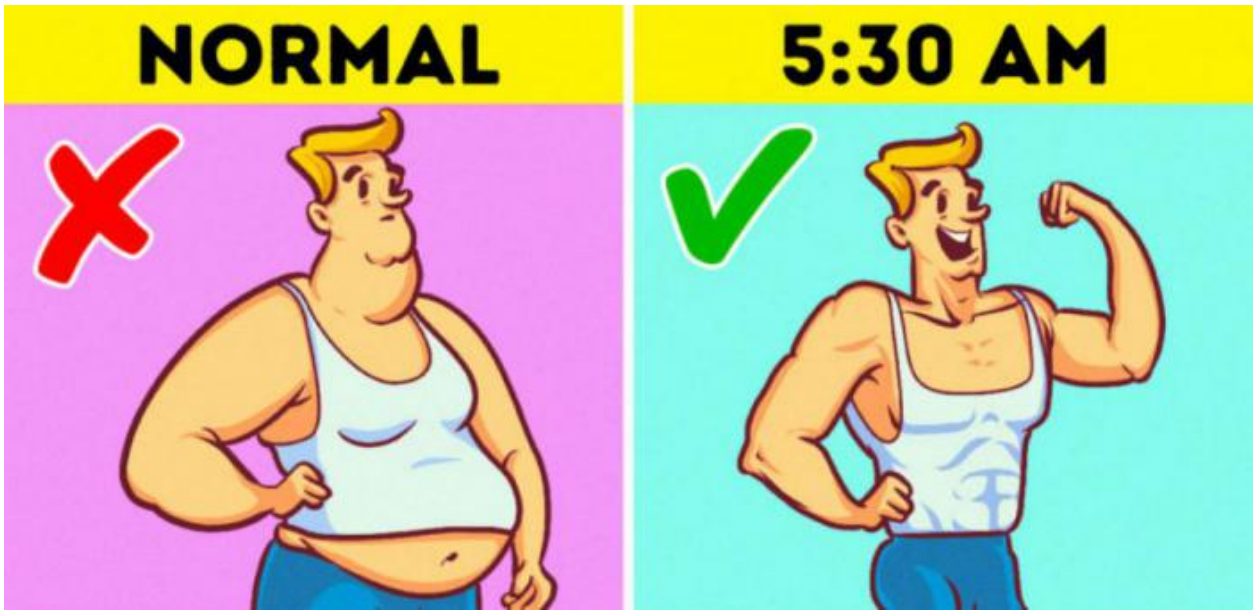
يضطر العديد من الأشخاص إلى الاستعداد بسرعة صباحا لتجنب المشاكل الناجمة عن التأخر المستمر مقارنة ببقية زملاء العمل، ذلك ما يدفعهم للبحث عن استراتيجية جديدة من شأنها تخفيف الضغط والعمل بكفاءة. عموما، يساعد الاستيقاظ على الساعة الخامسة والنصف صباحا في الحصول على الوقت الكافي للقيام ببعض الأنشطة الروتينية على غرار الاستعداد من أجل الذهاب للعمل، تناول فنجان قهوة، تصفح المجلات والجرائد أو قراءة فصل من إحدى الروايات. إلى جانب ذلك، يساهم الاستيقاظ مبكرا في تجنب التسرّع والعجلة وما ينجر عنهما من سلبيات. وعوضا عن ذلك، يؤدي الاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى إلى الشعور بالراحة والهدوء.

ظهور عادات جديدة

يؤدي الاستيقاظ المبكر إلى ظهور بعض العادات الجديدة، بما في ذلك ممارسة الرياضة صباحا، الأمر

الذي يساعد على تطوير الذات والقدرات. بالإضافة إلى ذلك، يساعد إنشاء طقوس صباحية خاصة على إضافة بعض العادات الجيدة، التي تعود بفائدة كبيرة على الصحة الجسدية والنفسية. من هذا المنطلق، لا تعتبر الطقوس الصباحية مجرد طريقة لتنظيم الأنشطة الروتينية الصباحية، حيث تساعد على الجمع بين العادات القديمة والجديدة، والقيام ببعض الأنشطة في آن واحد.

المحافظة على رشاقة الجسم



يتيح الاستيقاظ مبكرا المزيد من الوقت خلال اليوم لقيام المرء بكل ما يريد فعله، والاعتناء بصحته الجسدية والنفسية، وذلك عن طريق زيارة قاعات الألعاب الرياضية أو القيام بنزهة في أرجاء الطبيعة الخضراء. في الحقيقة، لا تعد ممارسة الرياضة حكرا على الفترة الصباحية، إلا أن العديد من الأشخاص يتجاهلون ممارسة الرياضة والقيام بتدريبات في الفترة المسائية، مبررين ذلك بضرورة القيام بأمور أكثر أهمية مقارنة بالرياضة. في هذا الإطار، من الأفضل تخصيص 30 دقيقة في الصباح للقيام بمجهود بدني، نظرا لتعدد فوائد ممارسة الرياضة على الجسم والعقل.

الاستمتاع بالهدوء الصباحي

يندرج الاستمتاع بالهدوء الصباحي ضمن قائمة المزايا العديدة للاستيقاظ الباكر، والتي يميل الكثير إلى استغلالها، لا سيما في ظل غياب الضجيج وصراخ الأطفال، وأصوات السيارات والتلفزيونات. في الواقع، لا شيء أجمل من لحظات النقاء والهدوء، حيث تغيب المسببات التي تصرف انتباه المرء عن

أداء مهامه. ويساعد الهدوء الصباحي على جمع الأفكار، ودراسة الخطط المستقبلية، والتركيز على المهام الحالية.

توفير الوقت والطاقة في الرحلات الصباحية

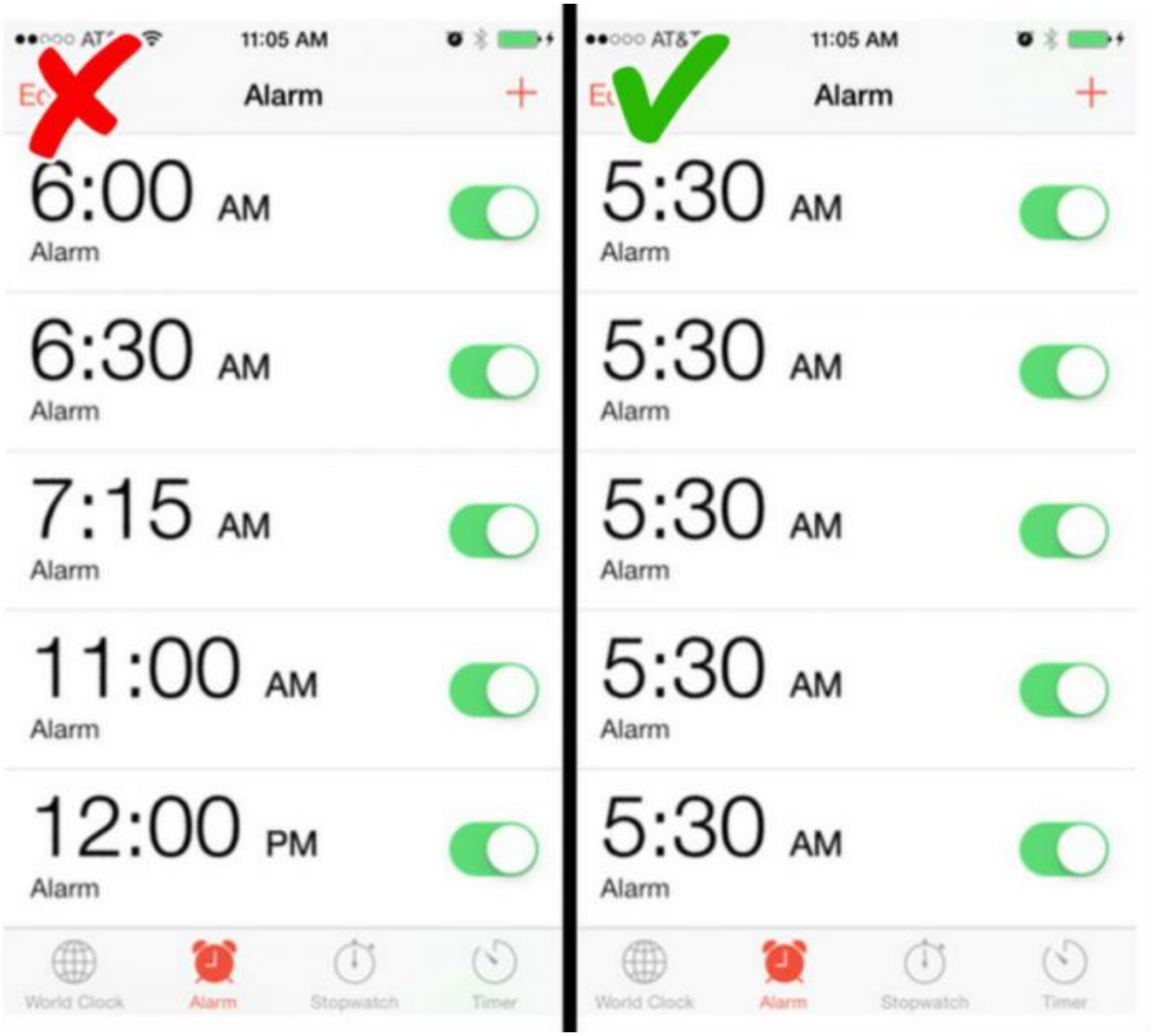
يواجه البعض العديد من المشاكل عند التوجه إلى العمل في وقت الذروة. لذلك، ينصح بالذهاب مبكرا من أجل تجنب الازدحام المروري. وفي هذا الإطار، في حال كنت بحاجة إلى التوجه نحو مكان ما صباحا، يمكنك ركوب حافلة أو قطار في وقت مبكر، الأمر الذي يضمن لك الوصول السريع دون التعرض لمشاكل أو مضايقات. في المقابل، تجنبك قيادة السيارة في الفترة الصباحية المبكرة التعرض للعديد من المشاكل على غرار، الازدحام المروري، وتساعدك على ربح المزيد من الوقت. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر ركوب الدراجات عند الذهاب إلى العمل بمثابة وسيلة جيدة للتخلص من حركة المرور أو الحافلات المكتظة وممارسة اللياقة البدنية على الطريق.

توفير الوقت لتناول وجبة فطور صحية

تعتبر وجبة الفطور بمثابة الوقود الصباحي من أجل ممارسة النشاطات اليومية. ووفقا لدراسات حديثة، ينبغي أن تتضمن وجبة الفطور 25 بالمائة من مجموع النظام الغذائي اليومي. ويؤثر تجاهل وجبة الفطور بشكل سلبي على الصحة وينمي الشعور بالجوع، ما يدفع المرء لتناول الكثير من الأطعمة غير الصحية.

في الواقع، إن الخوف من التأخر عن العمل يعد من العوامل التي تدفع المرء لتجاهل تناول وجبة الفطور. ولكن في حال استيقظت في وقت باكر، يمكنك إعداد وجبة فطور متكاملة، وتناولها على مهلك. ولتجنب بعض العواقب الوخيمة، ينصح بالتخلي عن تناول الأطعمة غير الصحية المعروضة على الطريق.

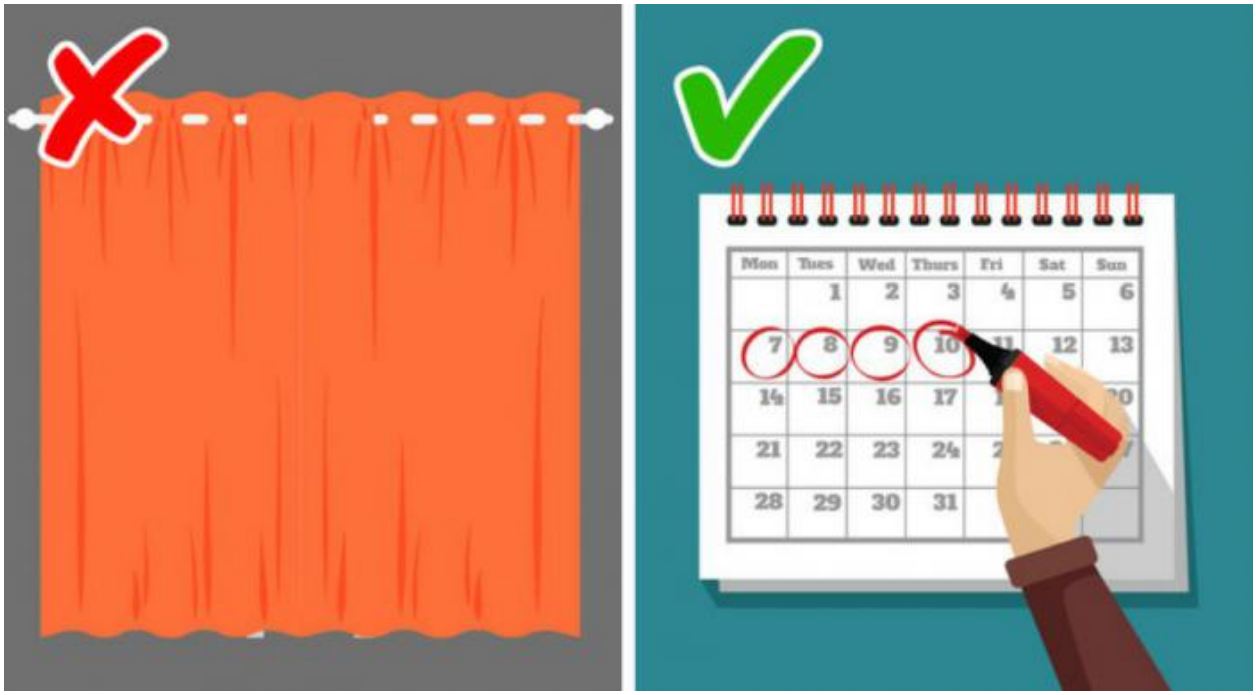
تحسن جودة النوم بشكل ملحوظ



عندما لا يكون لدى الفرد جدول زمني منظم، يصبح بإمكانه أن يستيقظ من النوم أو يخلد إليه في أي وقت يريد. في المقابل، يجب دائما التمسك بجدول زمني منظم للنوم. وتجدر الإشارة إلى أن عدم الالتزام بذلك من شأنه أن يكون له تداعيات سلبية خطيرة على صحة الإنسان على غرار ارتفاع نسبة الكولسترول والسمنة، علما وأنه عند بقاء المرء مستيقظا لساعات متأخرة من الليل، يصبح بحاجة إلى 10 و12 ساعة من النوم.

في المقابل، يساعد تنظيم الجدول الزمني للنوم في التخلص من بعض المشاكل. فعلى سبيل المثال، يضمن الاستيقاظ على الساعة الخامسة والنصف، الشعور بالراحة ووجود طاقة كافية تستطيع من خلالها مواصلة يومك بنشاط. وبناء على ذلك، يساهم الجدول الزمني للنوم في تحسين جودة النوم ويساعد على الشعور بالتحسن.

كيف تتغلب على صعوبة الاستيقاظ على الساعة الخامسة والنصف صباحا



فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على الاستيقاظ مبكرا:

– فتح الستائر قبل الخلود إلى النوم لضمان الاستيقاظ مع بزوغ أول شعاع من أشعة الشمس

– التخلص من الأجهزة الإلكترونية: وفقا للعديد من الأبحاث، تعيق الأجهزة الإلكترونية عملية النوم نظرا لتداخل الشعاع الأزرق الصادر منها مع إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم. لذلك، من الأفضل الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من الخلود إلى النوم من أجل تحسين جودة النوم.

– النوم مبكرا: في حال أردت الاستيقاظ مبكرا، يجب عليك الذهاب إلى الفراش قبل ساعتين من الوقت المعتاد. بالإضافة إلى ذلك، حاول القراءة أو الاستماع إلى كتاب صوتي حتى تسرع من شعورك بالنعاس.

– تجنب وضع المنبه بالقرب من السرير نظرا لأن ذلك يسمح لك بإيقاف تشغيله والعودة إلى النوم. في المقابل، يساعدك مغادرة السرير من أجل إيقاف المنبه على الاستيقاظ بشكل سريع.

– مغادرة غرفة النوم فورا الاستيقاظ والقيام بالمهام اليومية الروتينية على غرار تنظيف الأسنان والاستحمام.

– وضع أسباب وجيهة من شأنها أن تدفعك إلى الاستيقاظ مبكرا.

– إدراج بعض العادات الجديدة في الأنشطة الصباحية الروتينية على غرار تناول كوب من الشاي ومطالعة كتاب وممارسة التأمل أو مشاهدة شروق الشمس.

المصدر: آف.بي.ري