

5 دقائق في الصباح بإمكانها أن تجعل يومك أفضل

كتبه 19 | ndbndnt يونيو 2016,



ترجمة حفصة جودة

إذا كنت تشعر بالغيرة في كل مرة تقرأ فيها عن شخص ناجح؛ يستيقظ في الرابعة صباحًا ليتأمل ويركض ويقرأ رواية ويتناول الجريب فروت، تشجع؛ فلست بحاجة لإضافة 3 ساعات لروتينك الصباحي لكي تصبح سعيدًا ومنتجًا.

في الواقع، هناك الكثير من العادات التي تستطيع أن تبدأ بها يومك ولن تستغرق منك سوى خمس دقائق أو أقل، إليكم بعض الأشياء البسيطة التي قد تساعدكم على الشعور بالانتعاش وتجعلكم مستعدين لمواجهة جميع التحديات.

1- اكتب 3 أشياء تشعر بالامتنان اتجاهها



تقترح نيلا كانوفيك -مستخدمة لوقع قورا- أن تقوم بكتابة 3 أشياء تشعر بالامتنان اتجاهها كل صباح، حيث تقول “فكر فيما تملكه في حياتك، لا تقم بالتركيز فقط على الأشياء المادية مثل السيارة أو الحاسب الآلي، لكن يمكنك التفكير في أشياء أكثر بساطة وأساسية، فمثلاً: تستطيع أن تعبر عن امتنانك لأسرتك واصدقائك أو تعليمك.

هذه الإستراتيجية مشابهة لطريقة “3 أشياء جيدة” التي أوصى بها مارتن سليجمان، أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا واحد مؤسسي حركة علم النفس الإيجابي، حيث ينصح سليجمان وزملاؤه أن يقوم الناس كل مساء بكتابة التطورات الإيجابية التي حدثت لهم طوال اليوم بالإضافة إلى شرح أسبابها، يمكنك بسهولة أن تقوم بهذا التمرين في الصباح وتكتب 3 أشياء تشعر بالامتنان اتجاهها بشكل عام.

2- فكر في الأشياء التي من شأنها أن تجعل يومك عظيماً

توصي كانوفيك بطريقة أخرى، حيث تقول “اكتب جملة واحدة عن شيء ما إذا حدث؛ فإنه يجعلك تشعر بأن يومك إيجابياً ومنتجاً وفريداً من نوعه، هذا الشيء قد يكون بسيطاً جداً مثل أن تذهب للنوم قبل منتصف الليل أو أن تقضي ساعة في القيام بشيء ما تحبه” بمجرد أن تعرف تمامًا ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة والانجاز، يمكنك الاتجاه نحو تحقيقه.

3- تأمل



يقول العلماء أن التأمل له فوائد لا تعد ولا تحصى؛ بداية من مساعدتك على التعامل مع التوتر والمشاعر السلبية وحتى تعزيز ذاكرتك وتقوية جهاز المناعي، لكن التأمل لا يعني بالضرورة الجلوس لساعات طويلة في صمت، فكما يقول آرييل بانايان “الجلوس لمدة خمس دقائق لفصل الأفكار عن عقلك؛ له تأثيرًا عميقًا على يومك” إذا لم تكن متأكدًا من كيفية البدء، يقدم لنا مركز أبحاث “UCLA Mindful Awareness” بعض إرشادات التأمل المجانية، يستغرق بعضها خمس دقائق أو أقل.

4- مارس الرياضة



يوصي مينه كيلبي بممارسة خمس دقائق من الرياضة بعد الاستيقاظ، ورياضته المفضلة هي تمرين بلانك والذي يشبه تمرين الضغط، وتشير الأبحاث إلى أن ممارسة الرياضة قبل تناول الإفطار تساعد على إنقاص الوزن ورفع مستويات الطاقة - لكن التمارين في تلك الدراسة تستمر حوالي ساعة أو حتى القيام بحرق 400 سعر حراري، وبغض النظر عن كمية الوقت الذي ستمارس فيه الرياضة، تأكد من الإحماء مسبقاً لأن العضلات قد تكون متيبسة نتيجة النوم.

5- رتب سريرك



يقول رافيتجا شيرالا أنه يحب عن عودته للمنزل أن يجد السرير مرتبًا بعناية، وفي الوقت نفسه؛ يقول الصحفي شارلس دوهيج في كتابه “قوة العادة” أن ترتيب السرير قد يساعد في زيادة الإنتاج طوال اليوم، فهذه العادة هي “حجر الأساس” التي تساعد على تحفيز سلسلة من التفاعلات تؤدي إلى ترسيخ العادات الجيدة الأخرى.

6- رتب أولوياتك



يقترح شيرالا أيضًا كتابة قائمة من الأشياء التي ترغب في إنجازها هذا اليوم، وبهذه الطريقة سوف تحصل على مجموعة من الأولويات لتوجيه عملك إليها في الساعات القليلة القادمة. ويقول عالم النفس ترافيس برادبيري أن هذا النوع من التخطيط الدقيق يعزز من فرص تحقيق أهدافك، كما أنه شخصيًا يفضل وضع أهدافه اليومية بعد القيام بتمارين “تنبيه الذهن”.

7- ضع تصورًا لما تبقى من يومك

توصي هاريسون ثورن بوضع تصور صباحي؛ حيث تقول “ببساطة، ضع تصورًا لأهدافك القصيرة والطويلة وتأكد من قدرتك على تحيقي تلك الأهداف” وفي كتابه الثاني “أذكي، أسرع، أفضل” يضع دوهيج الخطوط العريضة لتنقية مشابهة؛ حيث يقول “ارو لنفسك الحكايات عن كيفية تطور يومك”

يكتب دوهيج عن الباحثين في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا الذين يقومون بدراسة أكثر الأشخاص إنتاجية في مكتب توظيف، ووجدوا أنهم في الواقع مهووسون بتفسير العالم لأنفسهم ولزملائهم أثناء تأدية عملهم، “فمثلا ربما يطلبون من زملائهم المساعدة في تخيل محادثة مستقبلية، مما يجعلهم مستعدون إذا حدث هذا الأمر في المستقبل. ويوصي دوهينج بالعودة على استخدام تلك الإستراتيجية، بقضاء بعض الوقت في الصباح، لترو لنفسك قصة مفصلة عن بقية اليوم.

المصدر: [الإنديندنت](#)

