

ركز على سلوكياتك الصباحية

الكاتب



شيماء المرزوقي

عندما يستيقظ معظمنا في الصباح الباكر، نبدأ بالاستعداد للذهاب، نحو مقر أعمالنا أو جامعاتنا والمدارس، ونحوها من المهام الحياتية، وخلال هذا الروتين اليومي، هناك من لديه، العديد من العادات اليومية، وتكون لها تأثيرها على بقية يومه، ومن دون شك أن تلك العادات لها أثرها الذي قد يكون إيجابياً أو سلبياً على نمط حياتنا. إحدى تلك العادات، التي يقوم بها البعض يومياً، ضغط زر الغفوة عندما يرن المنبه؛ وذلك للحصول على المزيد من الوقت للنوم، تقول جوانا كلاينمان مؤسسة مركز العلاقات الخارجية في شيري هيل: «جسدياً، يؤدي الضغط على زر الغفوة في الواقع إلى أن تكون مترنحاً وأقل إنتاجية، لأنك تستيقظ مراراً وتكراراً من نوم عميق، نفسياً، أنت تجهز نفسك لتكون متأخراً ومتعجلاً ومجهداً في الصباح». وهذا يعني أن تلك الغفوة التي تتكون من بضع دقائق هي في الواقع، من دون أي فائدة لك.

فإن 71 Reviews. Org أيضاً إحدى تلك العادات، تفحص الهاتف الذكي فور الاستيقاظ، وفقاً لدراسة أجراها موقع في المئة من الأشخاص يفحصون هواتفهم في غضون 10 دقائق من الاستيقاظ. هذه العادة يجب أن نتوقف عنها، نظراً لتأثيراتها السلبية الكثيرة، وفقاً لما نشر في مجلة فوربس: «من المؤكد أن هواتفنا يمكن أن تساعدنا على أن نكون أكثر إنتاجية، وتحسين جودة حياتنا، لكنها أيضاً مصدر رئيسي للإلهاء والتوتر، خاصة عندما نتحقق منها أولاً». وفي الحديث عن الأضرار المحتملة من هذه الممارسة: عندما تتخطى التهيئة الصباحية والتحقق من هاتفك مباشرة بعد الاستيقاظ، فأنت تقوم بتهيئة عقلك للإلهاء. يمكن أن تؤدي رؤية أو قراءة شيء سلبي، مع الصباح الباكر، للاستجابة للتوتر، وتضعك في حالة توتر لبقية اليوم. وبالمثل، إذا رأيت رسائل في البريد الإلكتروني خاصة بالعمل لم يتم الرد عليها، فقد تشعر أنك مضطر للرد حتى وأنت لا تزال مستلقياً في السرير. هذه مشكلة لأنه، كما تقول جولي مورجنسترن، مؤلفة كتاب: عدم التحقق من البريد الإلكتروني في الصباح، (هذه الطلبات وتلك المقاطعات والمفاجآت غير المتوقعة وتلك المشكلات لا حصر لها... هناك القليل جداً من الأمور التي لا يمكنها الانتظار بحد أدنى 59 دقيقة).

أدرك بأنها سلوكيات صغيرة ودقيقة، إلا أن تأثيرها قد يمتد إلى اليوم بأكمله؛ لذلك يجب أن نركز بشكل أكبر على سلوكياتنا الصباحية، والتساؤل عما إذا كانت صحية وصحيحة، والتركيز على كل ما يمدنا بالطاقة، لكي نستمر بحيوية ونشاط.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024