

العادات التي يحرص عليها الناجحون قبل الخلود للنوم



ترجمة: أحمد البشير

يعد الروتين الصباحي مهماً جداً، إلا أن طقوس ما قبل النوم لها تأثير كبير في نجاحك، وذلك لأن آخر شيء تفعله قبل النوم يؤثر في مزاجك العام ومستوى طاقتك في اليوم التالي، حيث إن طبيعة النشاط الذي تمارسه قبل الذهاب للفراش يحدد المدة التي تستغرقها في النوم .

وفي هذا المقال، نعرض كيف يقضي أنجح الناس ليلتهم قبل الاستسلام للنوم، حيث تبين أن بعض الشخصيات مثل الرئيس الأمريكي باراك أوباما والكاتب مايكل لويس، يفضلون العمل ليلاً، في حين أن أريانا هافينغتون وشيريل ساندبيرج، تدركان مدى أهمية النوم، وتجبران نفسيهما على الاسترخاء قبل الذهاب للفراش .

1- الرئيس الأمريكي باراك أوباما يفضل العمل حتى وقت متأخر من الليل:

خلافاً لسلفه جورج بوش الذي كان يفضل الاستيقاظ مبكراً، يبقى باراك أوباما مستيقظاً حتى وقت متأخر من الليل، حيث يعقد اجتماعاً هاتفياً مع كبار موظفيه في الساعة 11 مساءً، ويقرأ كتاباً قبل أن يتوجه إلى السرير .

وفي مقابلة أجرتها معه مجلة "نيوزويك" في العام 2011، يصف أوباما نشاطه المسائي الاعتيادي قائلاً: "أتناول وجبة العشاء مع العائلة، ثم أخرج للتنزه مع ابنتي، وفي الساعة 8.30 مساءً أمرهما بالذهاب إلى النوم، وبعدها أقضي وقتي

في قراءة بعض الخلاصات أو مراجعة بعض الأعمال الورقية حتى الساعة 30، 11 وقبل النوم بنصف ساعة أو أكثر، أقرأ كتاباً".

2- المخترع بنجامين فرانكلين يراجع ما فعله في اليوم كل مساء:

في سيرته الذاتية، استعرض بنجامين فرانكلين جدولاً يعتقد أنه سيقوده إلى تحقيق "الكمال الأخلاقي"، وفي هذا الجدول المثالي يطرح فرانكلين على نفسه السؤال ذاته كل مساء وهو: "ما الأمور الجيدة التي فعلتها اليوم؟". ووصف فرانكلين طقوساً أخرى يمارسها قبل النوم بما فيها "وضع الأشياء في مكانها المناسب، وتناول العشاء، والاستماع للموسيقى أو الاسترخاء ومراجعة أحداث اليوم".

3- شيريل ساندبيرج، مديرة العمليات في شركة "فيسبوك"، تغلق هاتفها في الليل:

على الرغم من أن ساندبيرج تعمل في شركة للتكنولوجيا تتميز بجدول أعمال غير منتظم، فإنها تعرف كيف ومتى تكف عن العمل لأخذ قسط من الراحة .

وفي مقابلة مع صحيفة "يو إس إيه توداي"، تقول ساندبيرج إنها تغلق هاتفها قبل الذهاب للنوم، لكي لا توقظها المكالمات، مشيرة: "أول شيء أفعله في الصباح وآخر شيء أفعله في المساء هو مراجعة بريدي الإلكتروني".

4- طقوس ونستون تشرشل في المساء: قيلولة قصيرة والاستحمام وتدخين السيجار:

كان ونستون تشرشل، رئيس الوزراء البريطاني الأسبق، يتبع ويحافظ على روتين يومي معين، وفي كتابه "الطقوس اليومية: كيف يعمل الفنانون"، قام ماسون كوري بتوثيق الجدول اليومي للقائد البريطاني كالتالي: بحلول الساعة 5 مساءً، يتناول رئيس الوزراء الصودا، قبل أخذه لقيلولة لمدة ساعة ونصف الساعة، وبعد هذه الاستراحة يذهب للاستحمام استعداداً لتناول وجبة العشاء . وفي الساعة الثامنة مساءً يتناول عشاءه، وبعد ذلك يدخل السيجار حتى منتصف الليل .

5- يتضمن الروتين المسائي للمؤلف ستيفن كينغ غسل اليدين وترتيب الوسائد بطريقة معينة:

يقول ستيفن كينغ عن روتينه المسائي في كتاب "القلب المسكون: حياة ستيفن كينغ" للمؤلفة ليزا روغاك: "قبل النوم أنا معتاد على تنظيف أسناني بالفرشاة، وغسل يدي، كما أن الوسائد يجب أن تكون مرتبة بطريقة معينة".

6- أريانا هافينغتون تقرأ كتاباً قبل الخلود للنوم:

توصي أريانا هافينغتون، رئيسة تحرير صحيفة "هافينغتون بوست" بأن تكون غرفة النوم خالية من جميع الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية وأجهزة الحاسوب والآي باد، حيث إن ذلك يساعد على الاسترخاء، إضافة إلى قراءة كتاب قبل النوم .

7- المؤلف مايكل لويس يفضل الكتابة بين الساعة السابعة مساءً والساعة الرابعة صباحاً:

سأل روبرت باينتون مؤلف كتاب "الصحافة الجديدة كلياً"، مايكل لويس عن روتينه المثالي للكتابة، فرد قائلاً: "أبدأ الكتابة في الساعة السابعة مساءً، وأتوقف مع حلول الساعة الرابعة صباحاً، وهذه هي الطريقة التي اعتدت بها على الكتابة".

8- يفضل كيفال ديساي، مدير المنتجات السابق في شركة "غوغل"، العمل في الليل حتى يتمكن من التركيز:

يقول كيفال ديساي، مدير المنتجات السابق في "غوغل"، والشريك الحالي في شركة "إنترويست بارتنرز"، إن السهر حتى وقت متأخر من الليل، إحدى العادات المفضلة لديه، فهو يختار مشروعاً لكل ليلة، ولا ينام حتى ينجزه بالكامل . ويضيف قائلاً: "أقضي معظم وقتي في الاجتماع مع رجال الأعمال، والوقت الوحيد الذي يمكنني فيه العمل والتركيز هو عندما يكون جميع أفراد عائلتي نائمين".

9- كيت وايت، رئيسة التحرير السابقة لمجلة "كوزومو"، تحب الكتابة وهي واقفة في المطبخ:

كونها تعمل محررة لمجلة، تفضل كيت وايت العمل على قصصها الخيالية خلال ساعات الصباح الباكر، ثم التحول

للتحرير والتدوين في الليل، وقالت في إحدى المقابلات الصحفية: "في معظم الأحيان أفضل الكتابة في المطبخ وأنا واقفة، لأنني إذا جلست سأغفو، وعادة ما أشرب عدة أكواب من القهوة وأبقي تلفاز المطبخ مضاء حتى لا أشعر بالوحدة".

10- بيل غيتس يقرأ لمدة ساعة قبل النوم، بغض النظر عن الوقت الذي يصل فيه للمنزل: قال الملياردير الأمريكي بيل غيتس في مقابلة مع صحيفة "سياتل تايمز": "أقرأ لمدة ساعة تقريباً كل يوم، وهي طريقة جيدة لكي أغفو".

ويحب غيتس قراءة الكتب المأوى بالمعلومات والمكتوبة بشكل جميل، وهو يقرأ كتباً متنوعة الموضوعات من الرعاية الصحية والمناخ إلى الاقتصاد والسياسة .

11- جويل غاسكوين، الرئيس التنفيذي لشركة "بافر" معتاد على المشي كل مساء قبل النوم: يقول غاسكوين إنه يمشي لمدة 20 دقيقة كل مساء، حيث إن ذلك يساعده على الاسترخاء والتخلص من هموم العمل . قبل الخلود للنوم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024