لإنجاز الأعمال وتعزيز الصحة: أفضل روتين صباحي لكم

من يستيقظ باكراً ليس كمن يستيقظ قرب وقت العمل، ومن يتصفح هاتفه الجوال أول ما يستيقظ من نومه ليس كمن ينخرط في نشاط بدني أو عادة صحية، سواء في الصفاء الذهني أو الأداء في عمله لاحقاً.

كل إنجاز أو نجاح تطمح إلى تحقيقه متوقف على تلك اللحظات الصغيرة. لذا، إليكم أفضل روتين صباحي:

أفضل روتين صباحي

أن تستيقظ باكراً في الصباح، تفعل شيئاً تستمتع به، وتشرب كوباً من الماء هي أبرز أركان روتينك الصباحي لتعزيز قدرتك على إنجاز أعمالك، كما يتضح فيما يلي:

- الاستيقاظ باكراً

الاستيقاظ مبكراً أمر ضروري كي تتمتع بيوم ناجح، لكن قد تجد صعوبة في ذلك، خاصةً إذا كان جدول أعمالك مزدحماً، فلا تتمكن من النوم في الوقت المناسب للاستيقاظ مبكراً.

فكيف تجد لنفسك المساحة التي تحتاج إليها للاستفادة من يومك منذ بدايته؟ لا يعني الاستيقاظ مبكراً الاستيقاظ في الصباح الباكر تحديداً، بل يعني تخصيص وقت فارغ لنفسك قبل بدء يومك أو عملك.

على سبيل المثال، إن كان عملك يبدأ في الساعة 12 ظهراً، فأنت محظوظ أولاً، وثانياً قد يعني ذلك أنّ الاستيقاظ في الساعة العاشرة صباحاً يعتبر مبكراً بالنسبة لك.

لذا يُفضّل تخصيص مساحة زمنية لك قبل عملك تُقدّر بساعتين أو ثلاث ساعات. فإذا كان عملك يبدأ في التاسعة صباحًا، فحاول الاستيقاظ في الساعة السادسة أو السابعة صباحاً، فلديك هكذا مُتسع كافٍ من الوقت لتهيئة نفسك لليوم دون أن تكون مُضطرباً أو مُسرعاً.

وهذه الساعات القليلة في الصباح أو قبل العمل تُتيح لك وقتًا كافيًا لإنجاز الكثير من الأمور قبل أن يبدأ يومك الفعلي، فيمكنك ممارسة الرياضة أو القراءة خلال هذا الوقت مثلًا، أو حتى الاسترخاء فقط قبل بدء عملك.

- تجنّب الهاتف واستخدم مُنبّهاً مناسباً

قد تستخدم مُنبه هاتفك للاستيقاظ من النوم، لكن ما إن ينطلق صوت المنبه، إلّا وتبادر بإغلاقه. هل تستيقظ حقًا بعد ذلك؟ قد تتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي ورسائل البريد الإلكتروني وأي شيء آخر تود الاطلاع عليه في الصباح فور فتح عينيك.

الحقيقة أن هذه أسوأ عادة يمكن أن تمارسها على الإطلاق، خاصةً إذا كنت تتطلع لبدء يومك بعقل صافٍ خالٍ من المُشتتات.

فما إن تبدأ في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، ستجد نفسك عالقًا فيها، ثم لا تملأ عقلك إلّا بأمور لا تستحق وقتك الثمين. لذا يُفضل الانتظار 30 دقيقة بعد أن تستيقظ من نومك قبل تصفح وسائل التواصل

الاجتماعي أو هاتفك بشكل عام، كما أن ذلك سيُشعِرك بمزيد من النشاط لأنك ستتجنب الحالة الشبيهة بالزومبي التي يجلبها التصفح العميق لوسائل التواصل الاجتماعي.

لذا نعود إلى نقطة البداية وهي استخدام منبه مناسب. ولتجنب إغراء فحص هاتفك في الصباح، فقط اتركه في مكان آخر، مثل غرفة المعيشة أو المطبخ، واستخدم ساعة منبه للتأكد من استيقاظك في الوقت المناسب الذي تريده.

وقد تتفاجأ من نتيجة تجنب تلك العادة عليك في الصباح الباكر. بل إن ترك هاتفك في غرفة أخرى قبل نومك قد يساعد في تحسين جودة نومك؛ حيث تذهب إلى السرير وتنام بدلاً من قضاء وقت أطول في تصفح هاتفك. وما دمت نمت جيداً، فستكون مُنتعِشاً عند الاستيقاظ غالباً.

- شُرب كوبٍ من الماء

لا يُنصح باحتساء القهوة في الصباح أولاً، بل إنّ شرب كوبٍ كبيرٍ من الماء أفضل، فالماء يُحسّن صحتك عموماً، ويُرطّب جسمك، ويُعزّز مناعتك. كما أنّك طوال نومك بالليل، لا يحصل جسمك على الماء، ومن ثمّ فقد يكون الجفاف قد أصابك ولو بدرجةٍ ما، ولا سبيل أفضل للتغلب عليه من شرب كوبٍ من الماء.

أمرٌ آخر وهو أنّك قد تستيقظ وأنت تشعر بالترنح قليلاً، وربّما تكون عيناك ثقيلتين بعض الشيء، وقد تفترض أنّ ذلك مجرّد تعب أو أنّك لم تنم جيداً، أو أنّك ما زلت تستيقظ. لكن هذه الأمور على الأرجح قد تكون نتيجة الجفاف وعدم الحصول على ماءٍ طوال الليل.

وكوب من الماء فقط كافٍ لتخطّي تلك المشكلات، وحتى لو لم تكن تعانيها، فلا يزال جسمك بحاجةٍ إلى الماء، فهي سرّ حياته ومبعث نشاطه.

- افعل شيئاً تستمتع به

لا أحد يُحبّ النهوض من فراشه والاستيقاظ من نومه، أو على الأقل معظم الناس لا يُحبّون ذلك. لكن هل هناك سبب لذلك؟ ربما لأنك تستيقظ للقيام بشيء لا ترغب به أو لا تُفضّل القيام به، فتختار البقاء في سريرك أو تنهض منه بصعوبة.

ويتضاعف الأمر مع حاجتك إلى الاستيقاظ باكراً للذهاب إلى عملك، ربما في طقس بارد. لكن إذا كان عملك أو أياً كانت المهام التي ستبدأ بها يومك ثقيلة عليك، فينبغي أن تجعل استيقاظك ممتعًا لك ولو قليلًا.

لذا ابدأ يومك في الصباح بشيء تستمتع به حقًا، مثل القراءة أو ممارسة بعض التمارين، أو حل الألغاز أو أيًا كان ذلك الشيء الذي تحبّه. فهذا سيساعدك على النهوض واستئناف يومك بنشاط أكبر ونفسية أفضل.

- خُذ حماماً بارداً

نعم قد يكون هذا صعباً خاصةً في أشهر الشتاء، لكن الاستحمام بالماء البارد قبل خروجك من المنزل كل صباح له فوائد عديدة، فهو أولاً سيُشعِل نشاطك، وسيُزيل أي نعاسٍ باقٍ في غضون ثوانٍ؛ إذ يُحفّز تدفّق الدم وضخّ القلب له في أنحاء جسمك، كما تحصل على مزيدٍ من الأكسجين وأنت تتنفس أسرع وأعمق، ومع ذلك حاول أن تُهدِّئ تنفسك قليلاً.

ولا ينبغي الانخراط في حمامٍ بارد فجأة، بل ابدأ تدريجياً، فمثلاً ابدأ الاستحمام بماءٍ دافئ، وأنهي استحمامك بـ10 ثوانٍ فقط من الماء البارد، وفي كل يومٍ أضف 5 ثوان إضافية حتى تتمكّن من الالتزام بدقيقة واحدة على الأقل.

فمن فوائد الدش البارد:

تخفيف القلق والاكتئاب.

تحسين التركيز.

تحسين المزاج.

تعزيز الدورة الدموية.

المساعدة في تعافي العضلات بعد التمارين.

المساهمة في خسارة الوزن.

- ترتيب الفِراش

لا ينبغي أن يبدأ يومك دون ترتيب سريرك، بل في الواقع يُنصح بترتيب منزلك بأكمله قبل مغادرته كل يوم. فالأعمال الصغيرة تبني العادات وتُكوّن الشخصية. وترتيب سريرك يعني أن تبدأ يومك بطريقة صحيحة، والمواظبة على ذلك تُرسّخ الانضباط بداخلك، والذي سينعكس حتمًا على بقية أمور حياتك.

أيضاً، إذا كنت ستعود إلى منزلك بعد يوم مرهق في العمل، فأنت بالتأكيد لا ترغب في الدخول إلى منزل مليء بالفوضى في كل مكان. فهذا سيخلق ضغطاً إضافياً عليك فوق الضغط الذي تعرّضت له في عملك، ومن غير المُحتمل أن يكون لديك طاقة أو دافع لترتيب منزلك أو فراشك بعد عودتك.

لكن إذا رتّبت فراشك وبيتك في الصباح، فسيكون لديك مكان نظيف وهادئ للاسترخاء بعد يوم عمل شاق.