غرفة نوم من دون هاتف ذكي.. كيف ستتغير حياتك؟

◄مع هيمنة عصر وسائل التواصل الاجتماعي، وتحول كثير من الصحفيين ووسائل الإعلام إلى هذه المنصات تحقيقاً للسبق الصحفي، باتت تلك المنصات جزءاً لا يتجزأ من حياة الصحفيين، وبالتأكيد من المتلقين لآخر الأنباء والأخبار.

ودخل الهاتف الذكي بتطبيقات التواصل الاجتماعي غرف النوم لشريحة واسعة وكبيرة من الناس في مختلف أنحاء العالم، وتراكمت عادت جديدة لم تكن معهودة سابقاً، إلى أن أصبح التخلص من هذه العادات الجديدة أمراً صعب المنال.

بل تحول الأمر بصورة غريبة، فعندما أصبح من الصعب النوم مباشرة، أو في حالة القلق الذي يسبق النوم، صار التوجه إلى تصفح وسائل التواصل الاجتماعي حالة "علاجية"، شخصية بالتأكيد وليس طبية، يلجأ إليها كثيرون قبل النوم للتخلص من الأرق والإجهاد.

وفي نهاية المطاف، وعندما يقول شخص ما إنّه يريد أن يتخلص من الهاتف الذكي خارج غرفة النوم، صار هذا الأمر مدعاة لسخرية البعض على أساس أن أحداً لا يمكنه فعل ذلك، لأنّ الأمر صار أشبه بالإدمان.

باختصار، تتلخص الفكرة الأساسية للنوم دون هاتف ذكي في إخراجه من غرفة النوم، وليس بإبقائه بجانب السرير أو تحت الوسادة، ذلك أنّه يظل في هذه الحالة في متناول اليد في حال الشعور بالقلق والأرق.

وللصحو المبكر من دون الاستعانة بمنبه الهاتف الذكي، ما عليك عزيزي القارئ إلّا الحصول على ساعة منبه تقليدية، التي تعد أيضاً أكثر أمناً من الهاتف الذكي ببطاريته التي قد تنفجر في أي لحظة ولأي سبب من الأسباب، كما طالعتنا العديد من الأخبار في هذا الشأن.

لا شك أن الصحفي أحد أولئك الذين صار الهاتف الذكي جزءاً أساسياً من حياتهم، غير أن الأمر بالنسبة إليه تحول إلى كابوس، فهو بات يعتقد أنّه لا يمكنه التواصل مع العالم الخارجي من دون، فكيف به يتركه خارج غرفة نومه.

في الحقيقة، لا أحد يحتاج الهاتف الذكي قربه عندما يحتاج إلى النوم، وغياب الهاتف وعدم وجوده بجانب السرير هو أشبه بالمهدئ، وأي شخص يفعل ذلك وهو مدرك لهذه الحقيقة، سيرى أنّه سيغط في نوم عميق وبسرعة كبيرة حتى قبل أن يعي ذلك.

وتعد قراءة الكتب المطبوعة أو الصحف الورقية، خصوصاً إن لم تكن من الورق المصقول أو اللامع، من الأمور التي تساعد على النوم من دون هاتف ذكي.

وعند الصباح، وبعد نوم مريح وهادئ لأكثر من 6 ساعات، وخلال تناول قدح من القهوة مع الإفطار الشهي والطازج، يمكن للصحفي أو رجل الأعمال أو أي شخص يعمل في أي مجال أن يقرأ الأخبار التي يريدها، أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، وهذه المرة دون الشعور بالتعب والإرهاق أو الشكوى من قلة النوم.►