



الإثنين 20 شوال 1445 هـ - 29 أبريل 2024

أخبار النافذة

مذبحة الأطفال ".. غارات إسرائيل تفتك بأرواح الأبرياء في غزة! الإمارات تترقب منخفض حوي جديد ونفوق أسماك بممراتها المائية كمين" المغرقة (فيديو) .. القسام ترد صواريخ لم تنفجر بصدر العدو فتقتل وتصيب 13 صهيونيا محلل صهيوني: حماس لم تغير مواقفها وتتناهوا بائع الوهم غير قادر على استعادة الأسرى 90 حنيه للمستهلك .. أسعار الداوجن تعاود الارتفاع 14% مسؤولون أمريكيون: إسرائيل تنتهك القانون الدولي في غزة نيويورك تايمز: قمع 4 احتجاجات موالية لفلسطين في الجامعات الامريكية تتسبب بأكثر من 200 اعتقال موظفون يتهمون حوكل بإثارة "نوبة الغضب" بعد طرد 50 منهم بسبب احتجاجهم على مشروع إسرائيلي

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

6 نصائح لا تفوتك كل ليلة لتستمع بصباح أكثر سعادة





الاثنين 29 أبريل 2024 10:32 م

وفقًا للخبراء، فإن الاستمتاع بصباح رائع يبدأ في الليلة السابقة، من خلال إجراء العديد من التعديلات على نمط الحياة، وهو ما يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في اليوم التالي.

وقدم الخبراء، نصائح لما يجب فعله لبدء اليوم بشكل صحيح: على النحو التالي:

نزهة بعد العشاء

التنزه في المساء ليس أمرًا رائعًا للاستمتاع بالطقس فحسب، بل يمكن أن يساعد أيضًا في تعزيز حالتك الصحية.

قال لي تشامبرز، عالم النفس المقيم في المملكة المتحدة، لموقع "هاف بوست": "أذهب للتنزه كل مساء، مما يسمح لي بمعالجة معلومات اليوم مع زيادة تدفق الدم إلى دماغي".

وأضاف: "هذا الترتيب العقلي يمنح عقلي المنشغل مستوى من السلام، مما يعني أنني أذهب إلى السرير في بيئة هادئة وحوار داخلي هادئ".

ووفقًا للدراسات، فإن التنزه على مهل بعد العشاء يمكن أن يساعد أيضًا في خفض مستويات السكر في الدم.

أظهرت العديد من الدراسات أيضًا، أن قضاء الوقت في الطبيعة يوميًا - حتى لو كان الشخص يعيش في غابة خرسانية يمكن أن يساعد في الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة.

اشحن هاتفك في غرفة أخرى

حتى لو كنت تستخدم هاتفك كمنبه، فإن الخبراء ينصحون بإخراجه من غرفة النوم.

قالت لوري سانتوس، أستاذة علم النفس بجامعة ييل: "أوقف تشغيل شاشاتك قبل حوالي 30 دقيقة من النوم، وفكر في إبقاء أجهزتك بعيدة عن سريرك حتى لا تميل إلى التحقق منها في الليل".

وأضافت: "أوصي أيضًا بالحصول على إحدى المنبهات القديمة التي لا تتحدث مع وسائل التواصل الاجتماعي أو بريدك الإلكتروني".

فالوقت الذي تقضيه أمام الشاشة في وقت متأخر من الليل ليس جيدًا لإيقاع الساعة البيولوجية لديك.

وقال تشامبرز: "إننا نعيش في عالم "مفرط التحفيز" يمكن أن يضعنا في حالة من النشاط الزائد. إن ترك هواتفنا وإبقائها بعيدًا عن متناولنا حتى الصباح يمكن أن يساعد".

خذ حمامًا دافئًا

ينصح الخبراء بالحصول على حمام دافئ في المساء.

أوضحت جوستين جروسو، عالمة النفس: "لقد ثبت أن الغمر بالكامل في الماء، بدلاً من الاستحمام، يحسن الحالة المزاجية لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب".

وأشارت إلى أنه ثبت أيضًا أنه يحسن النوم للأشخاص الذين يعانون من الأرق ويعزز نظام القلب والأوعية الدموية.

يساعد الاستحمام في المساء على النوم بشكل أفضل، لأنه يساعد على خفض درجة حرارة الجسم الأساسية - وهي واحدة من الإشارات العديدة التي يستخدمها الجسم لمعرفة أن الوقت قد حان للنوم.

افحص جسمك

يوصي الخبراء بإجراء فحص للجسم في المساء، مما يساعد على التخلص من الإجهاد.

وقال كورتلاند دال، عالم الأبحاث في مركز العقول الصحية بجامعة ويسكونسن ماديسون: "اجذب الانتباه إلى كل جزء من جسمك، بدءًا من رأسك والتحرك ببطء إلى أسفل حتى تصل إلى أصابع قدميك. انتبه إلى الأحاسيس التي تلاحظها في جسدك بإحساس بالدفء والفضول غير القضائي".

وأضاف، إن هذه التقنية يمكن أن تساعدك على التخلص من الإجهاد خلال اليوم، فضلًا عن المساعدة على تحقيق "التوازن الداخلي".

يمكن أيضًا تجربة التنفس العميق أو التمدد اللطيف، وكلاهما يمكن أن ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويجهزه لمزيد من الراحة.

فكر في كل ما أنجزته

التفكير فيما أنجزته خلال يومك يمكن أن يكون طريقة رائعة للنوم بسعادة.

قال تشامبرز: "سواء كانت مكتوبة أو تم التفكير فيها، لاحظ الخطوات التي تم اتخاذها لتحقيق الهدف، والتحديات التي تم التغلب عليها، أو المهام المنجزة، مهما كانت صغيرة".

وأضاف أن ملاحظة مقدار ما أنجزته في يوم واحد يمكن أن يساعد في تمهيد الطريق للاستيقاظ الإيجابي في صباح اليوم التالي.

وتابع: "انظر ما إذا كان بإمكانك إعادة صياغة الأحداث المجهددة كفرص لاكتشاف الذات أو للتوافق مع قيمك أو مبادئك التوجيهية".

اكتب النعم التي حصلت عليها

يوصي الخبراء بكتابة ثلاثة أشياء تشعر من خلالها بالامتنان في نهاية كل يوم.

يمكن أن تكون هذه العناصر كبيرة أو صغيرة، ولكن في كلتا الحالتين، تبين أن عد النعم التي تحصل عليها يؤدي إلى "تحسينات كبيرة في رفاهيتك"، وفقًا للدكتور وبرت إيمونز، الأستاذ في جامعة كاليفورنيا، ديفيس.

وأضاف أنه إذا قضيت بضع دقائق في التفكير في ما تشعر بالامتنان له كل مساء، بينما تخلص إلى النوم، فستشعر بشكل طبيعي بتوتر أقل وأكثر ارتباطًا.

مقالات متعلقة

ديزيتس تاراملا لويسرطاخم ن أدكوة شاحبلأ: ني جد ماصعد.

د. عصام حجي: الأبحاث تؤكد أن مخاطر سبول الإمارات ستزيد

ديعلا دعبري عيبطلا لك طائشز ةداعتسا ىلاء كدعاستح ئاصز 5

5 نصائح تساعدك على استعادة نشاطك الطبيعي بعد العيد

قد يعسر قايجى لى لك ذوقفة تاداء 10 .. ق ئاقد 5 في ف

في 5 دقائق.. 10 عادات تقودك إلى حياة سعيدة

ح ئاصنو تايجيتار تسى .. ناضمر في فة ضايرلا ةسرامم

ممارسة الرياضة في رمضان.. إستراتيجيات ونصائح

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2024