

هفت کاری که نباید اول صبح انجام داد

«اگر بعد از برخاستن از خواب، مدت طولانی در نیمه تاریکی و نیمه روشنایی بمانید، بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت سستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.»



«اگر بعد از برخاستن از خواب، مدت طولانی در نیمه تاریکی و نیمه روشنایی بمانید، بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت سستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.»

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «دقایقی از صبح بسیار مهم اند و سرنوشت روز شما را تعیین و مشخص می‌کنند. در این میان مواردی که باید از آنها اجتناب کرد، چیست؟»

به محض بازشدن چشم‌ها، به دست گرفتن تلفن همراه

اکثر مردم عادت دارند به محض این که صبح از خواب بیدار می‌شوند با روشن کردن تلفن همراه خود به شبکه‌های اجتماعی سر بزیند تا بدانند که دنیا در جریان خواب آنها از مدار خارج شده یا خیر! نکته منفی این امر این است که صبح زود مغز و ذهن شما مورد حمله انواع اخبار منفی، تبلیغات و پیام‌های آزاردهنده قرار می‌گیرد که می‌تواند کل روز شما را تحت تأثیر قرار دهد. به منظور رهایی از این عادت، تلفن‌ها را از رختخواب خود دور کنید.

به تعویق انداختن (Snooze) زنگ ساعت تلفن همراه

ما افرادی را سراغ داریم که هنگام زنگ زدن ساعت تلفن همراه، فوراً آن را به حالت تعویق (SNOOZE) درمی‌آورند تا اندکی بیشتر بخوابند. پس از ۱۰ دقیقه زنگ دوباره هشدار می‌دهد و آنها دوباره آن را به تعویق می‌اندازند و این کار را چندین بار تکرار می‌کنند. اتفاقی که می‌افتد این است که بدن شما بعد از بیدارشدن وارد مرحله جدیدی از خواب می‌شود و نتیجه آن واضح است که پس از چندین بار بیدارشدن و خوابیدن، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد.

توصیه کردیم که تلفن همراه را از تختخواب دورتر بگذارید. بنابراین سعی کنید زنگ ساعت را روی تلفن همراه تنظیم نکنید بلکه از ساعت برای این منظور استفاده کنید. امروزه ساعت‌های دیجیتالی خیلی خوب با قیمت ارزان پیدا می‌شوند.

مرتب نکردن تختخواب

چارلز دوگ، نویسنده کتاب «قدرت عادت»، (The Power of Habit) می‌گوید بیدارشدن از خواب و مرتب کردن تختخواب عادت است که شما را برای بقیه کارهای روزمره‌تان آماده می‌کند و برای انجام کارها انرژی و قدرت به دست خواهید آورد.

حمام گرفتن با آب گرم

زمستان فرارسیده است. بنابراین مردم دوست دارند با آب گرم حمام کنند اما کارشناسان می‌گویند، دوش آب گرم روشی عالی برای رفع خستگی هنگام عصر است اما هنگام صبح حمام گرم باعث آرامش و تبلی بیش از حد می‌شود و در نتیجه انسان چه در دفتر کار، مدرسه یا دانشگاه از اتخاذ تصمیم‌های مهم که نیاز به چابکی و تیزی هوش و دماغ دارد، باز می‌ماند.

آماده شدن در تاریکی

در بدن شما سیستمی وجود دارد که در حالت روشنی فعال و در تاریکی کم نور است. شما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و زیر نور شدید آماده می‌شوید و صبحانه می‌خورید، سیستم بیداری بدن کاملاً فعال می‌شود و برای فعالیت در دانشگاه یا دفتر کار، خود را از نظر روحی و جسمی چابک و آماده احساس می‌کنید.

اما اگر بعد از برخاستن از خواب، مدت طولانی در نیمه تاریکی و نیمه روشنایی بمانید، بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت سستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.

خردشدن اعصاب برای انتخاب لباس و کفش

برخی از متخصصان می گویند که اراده انسان محدود است. بنابراین بهتر است شب ها لباس تان را انتخاب کنید تا مجبور نباشید صبح ها ذهن خود را درگیر کنید و در طول روز توانایی تصمیم گیری خود را تحت تأثیر قرار دهید.

مارک زوکربرگ، بنیانگذار فیسبوک، می گوید که هر روز یک تی شرت می پوشد تا همان اول صبح، انرژی ذهنی اش هدر نرود و بتواند تا رسیدن به دفتر کارش تصمیمات مهم اتخاذ کند.

به محض بلندشدن از خواب، نوشیدن قهوه و چای تیره

صبح ها بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می کند. این هورمون به بدن نشاط و انرژی می دهد اما چای تیره و قهوه که حاوی مقادیر زیادی کافئین است، باعث ایجاد اختلال در تولید کورتیزول می شوند. بنابراین حتی اگر عادت به نوشیدن قهوه دارید، پس از ساعت ۹:۳۰ صبح آن را بنوشید. کورتیزول شما را به طور طبیعی بشاش و باهوش نگه می دارد.

منبع: ایندپندنت