



آرزو کیهان / زود بیدار شدن از خواب شاید چالش بسیاری از ما باشد. اما بیشتر روزهای هفته لازم است صبح زود از رختخواب بیرون بیایید و سرکار بروید، بنابراین باید یاد بگیرید که چطور هر صبح بموقع از خواب بیدار شوید. بدن برخی از ما مستعد عملکرد بهتر در شب است و همچون جغدها شب‌ها را برای فعالیت انتخاب می‌کند اما روال زندگی عادی به صورتی است که باید هر صبح بموقع در محل کارمان حضور داشته باشیم. پس بهتر است سبک زندگی‌مان را تغییر دهیم زیرا شیوه زندگی و میزان بهره‌وری با نوع از خواب بیدار شدن مان ارتباط مستقیم دارد. این نکات تخصصی مطمئناً به شما کمک می‌کند تا سحرخیز شوید.

به راحتی می‌توانید هر صبح خورشید را در آغوش بگیرید

چند راه برای اینکه سحرخیز شویم



زود بیدار شدن به شما زمان می‌دهد تا یک صبحانه سالم درست کنید. لازم نیست مفصل باشد. اسموتی‌ها، سالادها و کاسه‌های میوه فقط به چند دقیقه وقت نیاز دارند تا آماده شوند. افراد سحرخیز این زمان را دارند تا یک صبحانه ساده و سالم برای خود و خانواده‌شان تهیه کنند. اگر دیر از خواب بیدار شوید، این احتمال وجود دارد که برای همه چیز وقت کم داشته باشید. وقتی دیر می‌کنید، اغلب یک صبحانه آسان مانند پیراشکی یا کلوچه می‌خورید، یا اصلاً صبحانه را حذف می‌کنید

به زمان خوابتان توجه کنید

داشتن یک صبح شاد و سالم، از همان صبح نه بلکه از شب قبل شروع می‌شود. تعداد ساعات ایده‌آلی را که برای خوابیدن در شب نیاز دارید تا در صبح احساس بهتری داشته باشید، بدانید. سپس یک ساعت یا بیشتر به خود فرصت دهید تا خود را برای خواب شبانه آماده کنید؛ ساده به نظر می‌رسد. مطمئن شدن از هر کاری که می‌توانید برای خواب راحت انجام دهید، ارزشش را دارد و صبح روز بعد متوجه این موضوع خواهید شد. بنا بر تحقیقات نور سفید - آبی تلفن همراه می‌تواند هورمون خواب را به مدت ۹۰ دقیقه سرکوب کند پس بهتر است یک ساعت و نیم قبل از خواب از تلفن همراهتان استفاده نکنید. این موضوع را در نظر داشته باشید و برنامه‌ای برای تنظیم زمان استفاده از تلفن همراهتان در نظر بگیرید.

هر شب کارهای صبح روز بعد را یادداشت کنید

مشخص کنید که می‌خواهید صبح چه کاری انجام دهید و برای انجام هر کاری بدون عجله چقدر زمان نیاز دارید. به این ترتیب، زنگ ساعت خود را برای زمانی تنظیم می‌کنید که به شما امکان می‌دهد قبل از رفتن به محل کار یا شروع روز، کمی ورزش کنید، دوش بگیرید، صبحانه بخورید، در صورت داشتن فرزند به کارهای آنها رسیدگی کنید و غذای حیوان خانگی‌تان را بدهید و در نهایت آماده شوید.

زمان خوابتان را مشخص نگه دارید

آنی میلر، درمانگر و متخصص خواب رفتاری می‌گوید: بیدار شدن هر روزمان در یک زمان مشخص ضروری است. (بله، ما در مورد تعطیلات آخر هفته نیز صحبت می‌کنیم) زیرا تغییر ساعت خواب و بیدار شدن می‌تواند بر عادات خواب و بیدار شدن تأثیر نامطلوب بگذارد.

فورا از رختخواب خارج شوید

چرت زدن یا دراز کشیدن در رختخواب پس از بیدار شدن و نگاه کردن به تلفن برای بیداری و هوشیاری، خوب نیست و می‌تواند اضطراب بیشتری ایجاد کند.

سعی کنید کم‌تر از تلفن همراهتان استفاده کنید

اگر با زنگ هشدار تلفن همراهتان از خواب بیدار می‌شوید تلفن همراه را در

جایی قرار دهید تا مجبور شوید برای خاموش کردن صدای هشدارش از جاپتان بلند شوید و تا تلفن همراه حرکت کنید. بنابراین باید از رختخواب بلند شوید تا در ابتدای روز تحرک داشته باشید؛ البته به هیچ وجه نباید خود را با تلفن همراهتان مشغول کنید.

در دست گرفتن تلفن و نگاه کردن به فهرست کارهایتان می‌تواند استرس و اضطراب را افزایش دهد. اگر می‌توانید قبل از شروع روزتان کمی زمان بگذارید و به انجام فعالیت‌های آرامش بخشی مانند ورزش یا مدیتیشن بپردازید، این کار میزان استرس شما را کاهش می‌دهد و ذهن‌تان را مثبت می‌کند.

به خودتان زمان بدهید

یک روتین صبحگاهی ایده آل نیاز به تمرکز و تنفس دارد. هر صبح می‌تواند زمانی باشد که بسیاری از ما احساس اضطراب، خستگی و بی‌انگیزگی داریم. بنابراین حرکات خود را آگاهانه و با آرامش بیشتر انجام دهید. سعی کنید برای خود زمان کافی بگذارید تا احساس تعجیل یا احتمال فشار بر خود را نداشته باشید.

هر صبح کمی ورزش کنید

اگر می‌خواهید صبحی دلپذیر داشته باشید، هر صبح کمی ورزش کنید. اجرایی کردن این کار یک تمرین و عادت خوب است و می‌تواند ریتم ساعات شبانه روزی شما را تنظیم کند. با این روش هر صبح احساس هوشیاری بیشتری می‌کنید.

خود را در معرض نور قرار دهید

اولین کاری که باید انجام دهید این است که نور خورشید را پس از بیدار شدن دریافت کنید. این نور در بدن هورمون ملاتونین تولید می‌کند و به بدن‌تان هشدار می‌دهد «هی وقت بیدار شدن

است.» این کار هوشیاری شما را افزایش می‌دهد و ساعت بدن‌تان را تنظیم می‌کند. نور صبح، خوابیدن در شب را برای شما آسان‌تر می‌کند، بنابراین برای افزایش انرژی بیشتر، بهتر است تمرین و ورزش صبحگاهی را بیرون از خانه به طور مثال پارک یا حیاط انجام دهید.

کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید

تنظیم زنگ ساعت به گونه‌ای که هر روز زودتر از خواب بیدار شوید، کار آسانی نیست. پس می‌توانید برنامه‌ای برای صبح در نظر بگیرید که از آن لذت می‌برید. به این ترتیب راحت‌تر و با انگیزه بیشتری از خواب بیدار می‌شوید. روزتان را با نوشیدن یک لیوان قهوه آغاز کنید تا سرحال‌تر شوید. خوردن یک صبحانه خوشمزه هم می‌تواند برای آغاز روزی خوش، مفید باشد؛ در صورتی که وقت بیشتری دارید و شاغل نیستید می‌توانید روتین صبحگاهی خوبی شامل ورزش کردن، خواندن روزنامه و حل کردن جدول قبل از آغاز کارهای روزمره را در برنامه صبحگاهی داشته باشید.

صبحانه سالم بخورید

برای داشتن روزی مفید که با احساس بهتری آغاز شود بهتر است سوخت و ساز بدن‌تان را تنظیم کنید به همین دلیل به هیچ عنوان صبحانه را از وعده‌های غذایی تان حذف نکنید. بنا بر اطلاعات دانشگاه هاروارد، یک صبحانه ایده آل انرژی زا، شامل کربوهیدرات‌های پرفیبر، پروتئین و برخی میوه‌ها یا سبزیجات است. بلغور، جو دوسر با شیر و نان تست با میوه و آجیل یا کره بادام زمینی، گزینه خوبی است. زود بیدار شدن به شما زمان می‌دهد تا یک صبحانه سالم درست کنید. لازم نیست مفصل باشد. اسموتی‌ها، سالادها و کاسه‌های میوه فقط به چند دقیقه وقت نیاز دارند تا آماده شوند. افراد سحرخیز این زمان را دارند تا یک صبحانه ساده و سالم برای خود و خانواده‌شان تهیه کنند. اگر دیر از خواب بیدار شوید، این احتمال وجود دارد که برای همه چیز وقت کم داشته باشید. وقتی دیر می‌کنید، اغلب یک صبحانه آسان مانند پیراشکی یا کلوچه می‌خورید، یا اصلاً صبحانه را حذف می‌کنید. صبحانه یک وعده غذایی مهم است که انرژی لازم برای شروع روز به شما می‌دهد. نادیده گرفتن این وعده غذایی باعث می‌شود بدن شما به انرژی نیاز داشته باشد و در نهایت چیزی سرشار از قند یا چربی می‌خورید تا فوراً خود را سیر کنید.

