

تنظيم الوقت.. يجلب السعادة



«يشكو الكثير من الأشخاص لعدم قدرتهم على تنظيم وقتهم في الحياة، حيث يشكّل الوقت أهميّة بالغة في حياة الإنسان، فالوقت هو العمر والحياة، وإضاعة الوقت هي إضاعة لعمر الإنسان، وتتمثّل أبرز النصائح في تنظيم الوقت ما يلي:

- أوّلًا على الشخص أن يعي تمامًا أهميّة الوقت، فقد جاءت آيات تحث على استغلال بعض الأوقات نحو قول الله عزّ وجلّ: (وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا) (الإسراء / 79).

- عدم إعطاء المشاكل التي يواجهها الفرد قدرًا كبيرًا من الوقت والتفكير، حتى يتنسى حل جميع المشاكل العالقة.

- الإكثار من الدُّعاء والاستغفار، حيث يجد الفرد الراحة النفسية بالتقرُّب إلى الله سبحانه وتعالى.

- قبل النوم حاول أن تفكّر ماذا يجب أن تنجز في اليوم التالي، وبعد الاستيقاظ حاول أن تفكّر فيما ستحقّقه في يومك هذا.

كيف استيقظ مبكرًا بدون منبه؟

قد نسمع عن بعض الأشخاص الذين يستيقظون مبكرًا دون منبه، ويتساءل الكثير عن ماهية الطُّرق التي

يجب القيام بها للاستيقاظ مبكراً دون منبه والتي تتضمن ما يلي:

- قم بتحديد الوقت الذي تريد أن تصحو به.

- قدّر عدد الساعات اللازمة لك في النوم، العادي أن الفرد يحتاج من 6 حتى 8 ساعات نوم، ولكن تختلف من شخص لآخر.

- استيقظ في نفس الموعد يوميا حتى في يوم الإجازة حتى يتعوّد الجسد على ربط ساعته البيولوجية بهذا التوقيت.

- اذهب إلى النوم يوميا في نفس الموعد، فهذا يساعد على ضبط ساعتك البيولوجية وربطها بالوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه.

- قبل الذهاب إلى النوم كرّر لنفسك الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه، حتى تسجله في عقلك الباطن.

بهذه الخطوات سيقوم عقلك وجسمك بعمل منبه داخلي وسيتعوّد جسدك على الاستيقاظ دون الحاجة إلى منبه بعد أن تواطب على هذا الأمر عدّة مرّات وتستيقظ في الوقت المراد.

الاستيقاظ المبكر والسعادة

توصلت دراسة كندية حديثة إلى أن النوم مبكراً والاستيقاظ قبل طلوع الشمس يجلب السعادة، خاصة لكبار السن.

وبيّنت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تورنتو على عينة شملت 735 متطوعاً من الشباب وكبار السن أن الأشخاص المحبين للسهر، الذين يسمّون بـ«الليليين» تتولّد لديهم مشاعر التشاؤم، وكثيراً ما يكونون في حالة مزاجية سيّئة مقارنة بنظرائهم الذين ينامون بالليل ويستيقظون مبكراً، ممّا يجعلهم يتمتعون أيضاً إلى جانب هذه الميزة النفسية بجهاز مناعي قوي.►