

چگونه سحرخیز باشیم؟

اول از همه باید بدانید که سحرخیز شدن یک امر یک شبه نیست زیرا شما به دیر بیدار شدن عادت کرده اید و نمیتوانید ناگهان این عادت را ترک کنید. اما میتوان با راهکارهای درست و به تدریج عادت دیر بیدار شدن را ترک کرد.

چرا سحرخیز باشیم؟



وقتی شما کمی تنبلی کنید و دیر از خواب بیدار شوید تقریباً میتوان گفت قسمت مفید و بزرگی از روز را از دست داده اید. چرا؟ دیر بیدار شدن میتواند کسلی را هم به همراه داشته باشد هم چنین گاهی برخی از افراد با دیر بیدار شدن دچار عذاب وجدان میشوند و به همین دلیل ادامه روز را هم نمیتوانند عملکرد خوبی داشته باشند.

علاوه بر این تحقیقات نشان داده است که یادگیری و عملکرد مغز در ابتدای روز بیشتر است.

راهکارهایی برای سحرخیز شدن:

۱. چرا میخواهید سحرخیز شوید؟

در اولین قدم باید هدفتان را برای سحرخیز شدن بدانید. و حتماً از شب قبل برنامه‌ی صبح خود را چیده باشید. چرا؟ زیرا اگر برنامه‌ی نداشته باشید هیچ انگیزه‌ای برای بیدار شدن و سپس بلند شدن از تخت ندارید.

چرا میگوییم بیدار شدن و سپس بلند شدن از تخت؟ زیرا خیلی از افراد به سختی بیدار میشوند اما وقتی به این فکر میکنند که کاری برای انجام دادن ندارند ترجیح میدهند دوباره بخوابند! پس حتماً برنامه صبح خود را از قبل بدانید.

۲. پله پله پیش بروید.



همانطور که قبلاً گفتیم همیشه سعی کنید منطقی برنامه ریزی کنید. به طور مثال اگر شما صبح‌ها ساعت ۱۱ بیدار میشوید نمیتوانید یکباره این عادت را ترک کنید و ساعت ۶ بیدار شوید. ممکن است چند روز اول به خاطر قولی که به خود داده اید ساعت ۶ به هر سختی که شده بیدار شوید اما مطمئن باشید عادت دیر بیدار شدن شما به زودی باز خواهد گشت. اگر میخواهید به سحرخیزی عادت کنید باید پله پله پیش بروید.

چگونه سحرخیز باشیم؟

روش پله پله چگونه است؟

شما در این روش ۲ هفته را به عنوان ۲ هفته ی هدف در نظر بگیرید. در این ۱۴ روز روزانه هر روز و به مرور ۱۵-۳۰ دقیقه زودتر بیدار شوید. اگر همین کار را به مدت ۱۴ روز متوالی انجام دهید در پایان هفته دوم ۳ ساعت و نیم زودتر بیدار میشوید. ✚ اگر احساس میکنید ۲ هفته کم است میتوانید ۳ یا ۴ هفته این روند را آزمایش کنید.

۳. مصرف کافئین را محدود کنید.

خیلی از دانش آموزان کافئین مصرف میکنند تا شب زنده داری کنند و بیشتر درس بخوانند. در صورتیکه اگر عادت سحرخیزی را در خود ایجاد کنید دیگر لازم به شب زنده داری و مصرف کافئین نیست. علاوه بر این سعی کنید بدنتان را از این سن به اینگونه مواد عادت ندهید. کافئین در چه مواد غذایی است؟ قهوه، چای، شکلات، نوشیدنی های انرژی زا، نوشابه و ...

۴. قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.

قرار گرفتن در معرض نور صفحه نمایش موبایل، تبلت یا لپتاپ درست قبل از خواب، میتواند تاثیر منفی بر خواب شبانه داشته باشد.

۵. قبل از خواب کتاب بخوانید.

سعی کنید قبل از خواب به جای چک کردن صفحات مجازی که هم خوابتان را به هم میریزد و هم ذهنتان، کتاب های سبک و داستانی بخوانید.



بعد از بیدار شدن چگونه خودمان را سر حال نگه داریم؟



۱. صبحانه خوب و مقوی بخورید
۲. با خودتان حرف بزنید. مثلا میتوانید برنامه های روزتان را یکبار برای خودتان بگویید.
۳. حرکات کششی انجام دهید
۴. یک لیوان آب بنوشید
۵. دوش بگیرید