موقع يكشف عن أخطاء لا يقترفها الناجحون أبداً قبل النوم

يمكن أن يتم تحقيق النجاح من خلال العمل الجاد و أحياناً المخاطرة الكبيرة، لكن اتباع عادات يومية جيدة والتخلص من العادات غير الصحية من أجل الحفاظ على النجاح والاستمرار.

و بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "HackSpirit"، يتجنب الأشخاص الناجحون ارتكاب الأخطاء التالية على الإطلاق قبل الذهاب إلى السرير:

1. الرد على رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات

يعتقد البعض أن الأشخاص الناجحين لا يتوقفون عن العمل... وأنهم يعملون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لكن في الواقع لا يقع الناجحون في هذا الخطأ، لأنهم يعرفون متى يقومون بتشغيل وإيقاف زر العمل وما هي مواعيد الراحة والاستجمام.

يدرك الناجحون تماماً أن العمل خارج ساعات الدوام يمكن أن يرهقهم، لذلك لا يقومون بأي نوع من

العمل في الليل، خاصة عندما يقترب وقت النوم. إنهم يركزون على الاسترخاء. إن هذا النوع من الانضباط يجعلهم يحققون نتائج أعظم على المدى الطويل.

2. الخوض في الأفكار السلبية

أيًا كان نوع الأفكار التي يسمح الشخص بدخولها إلى ذهنه، وأي شيء يختار اجتراره، سيكون له تأثير على الطريقة التي يعيش بها حياته. لذا، فإنه بدًلا من اختيار الأفكار السلبية، يفضلون الناجحون التفكير في الأفكار الإيجابية.

بالطبع، من المحتم أن تتسلل بعض الأفكار السلبية، لكن الأشخاص الناجحين حقًا سيرحبون بها، ويعترفون بها على أنها مجرد أفكار، ولا يسترسلون في التفكير فيها.

3. الإفراط في تناول الطعام

يهتم الناجحون بصحتهم العامة ولهذا فإنهم، على عكس كثيرين آخرين، يأكلون باعتدال ويهتمون بكم ونوع ما يتم تناوله على مدار اليوم. ويدرك الناجحون أن العقل السليم في الجسم السليم.

4. ممارسة الرياضة بشكل مكثف

على الرغم من أن التمارين الرياضية مفيدة دائمًا، إلا أن هناك أوقاتًا يمكن أن تسبب فيها المزيد من الضرر... وأحد تلك الأوقات هو عندما يقوم المرء بتمارين رياضية شاقة عندما يحين وقت النوم تقريبًا.

يجب ممارسة الرياضة قبل النوم مباشرة وإنما تتم قبل أربع ساعات على الأقل من وقت الدخول إلى السرير. يمارس بعض الأشخاص الناجحين الرياضة ليلاً، ولكنهم يمارسونها بشكل خفيف.

5. إعداد قائمة مهام اليوم التالي قبل النوم

يحب الأشخاص الناجحون وضع الخطط وكتابة قوائم المهام، لكنهم لا يقومون بهذا النشاط في وقت متأخر من الليل، لأنهم لا يريدون أن تدخل الأفكار المتعلقة بالعمل إلى عقلهم الباطن. يقوم الناجحون بكتابة قوائم المهام الخاصة بهم قبل إنهاء يوم عملهم. وبمجرد انتهاء دوامهم، تبدأ مهمتهم للاهتمام بالذات والأسرة والاسترخاء.

6. القيل والقال

يمكن أن يرغب بعض الأشخاص الأكثر ذكاءً والأكثر نجاحًا أحيانًا في القليل من النميمة المثيرة بين الحين والآخر. لكنهم لن يعتبروا ذلك أمرًا مميزًا لدرجة أنهم سيفعلونه قبل وقت نومهم الثمين.

7. نسيان التأمل

إن الصحة العقلية مهمة للغاية للأشخاص الناجحين. إنهم يعلمون أنهم لا يستطيعون الذهاب بعيدًا إذا كانوا قلقين أو مرهقين أو يشعرون بالإعياء بشكل عام. إنهم يهتمون بعقولهم وكذلك أجسادهم. يهتم الناجحون بالتأمل لأنه مفيد في تهدئة العقل.

8. تخطي الرعاية الذاتية

يتأكد الأشخاص الناجحون والأذكياء بتنظيف أسنانهم وغسل وجوههم وغسل أقدامهم وارتداء ملابس النوم استعدادًا للحصول على قسط جيد من النوم. يجب عليهم الالتزام بروتين الرعاية الذاتية كل ليلة. إنها عادات يومية يصبح من المستحيل كسرها، وتحدث بالفعل فرقًا كبيرًا.

9. متابعة منصات التواصل

لا يقوم الناجحون بالاطلاع على المنتديات ومنصات التواصل ومقاطع الفيديو حتى منتصف الليل. فعلى الرغم من أنه قد يكون من المغري القيام بأشياء على الإنترنت بلا تفكير للاسترخاء من يوم مرهق، إلا أنهم يعلمون أن ذلك لا يمكن أن يساهم في نموهم. في الواقع، يمكن أن يكون ذلك ضارًا بصحتهم. ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى الأرق ونوم أقل استرخاءً لأنه نشاط يبقي العقل في حالة تأهب وتحفيز.

10. اللوم والندم على الأخطاء

إذا ارتكب الشخص الناجح خطأً فادحًا، فلن يلوم نفسه - خاصة في الليل عندما يكون على وشك النوم. لن يستمر في تكرار الطريقة، التي ارتكب بها أخطائه والتفكير في طرق لكيفية القيام بذلك بشكل أفضل في وقت مناسب غير الساعات القليلة السابقة على موعد خلوده إلى النوم.

إنه يعلم أيضًا أن الخوض في أخطاء الماضي لن يحدث أي فرق، لذا، فإنه سوف يتصالح مع الماضي ويتعاهد مع نفسه أن يقوم بما هو أفضل في المرة القادمة.

11. الهوس بالمستقبل

يهتم الأشخاص الناجحون الطموحون للغاية بالمستقبل. لكنهم لا يخططون لمستقبلهم عندما يحين وقت النوم، إنهم يعلمون أن التخطيط والحلم، بغض النظر عن مدى إلهامهما، يمكن أن ينتظرا في صباح اليوم التالي.

12. محاولة إصلاح المشاكل

إن هناك وقت لحل وإصلاح المشاكل، وهو بالتأكيد ليس قبل النوم مباشرة. يتمتع الأشخاص الناجحون للغاية بما يكفي من الحكمة، التي تجعلهم يرجئون التفكير في حل المشاكل سواء كانت تتعلق بحياتهم المهنية أو حياتهم الشخصية لليوم التالي.

إن الأشخاص الناجحين، حتى لو كانوا بارعين في حل المشكلات، يتمتعون بالحكمة الكافية ليعرفوا أن

أفضل طريقة لاتخاذ القرارات السليمة هي عندما يتم إعادة شحن العقل والجسم.