

5 قواعد لأخذ أفضل قيلولة في حياتك

يمكن أن يقلل النوم في منتصف النهار النعاس مع تحسين الأداء والإنتاج والإبداع والذاكرة والمزاج بشكل خطير. حتى أنها قد تعيد نظام المناعة وتخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

لذلك ، إليك 5 قواعد لأخذ أفضل قيلولة في حياتك.

• خذ قيلولة لا تتجاوز مدتها 90 دقيقة

إذا كنت بحاجة إلى إستعادة نشاطك بشكل سريع ، فإن القيلولة التي تستغرق ما بين 15 و 30 دقيقة ستزيد من اليقظة.

أتشعر بأن عقلك مقفل؟ اختر مدة أطول. يمكن أن تساعدك قيلولة لمدة 90 دقيقة على تخفيف الضغط والحصول على تدفق العصائر الإبداعية ، لأنها تغطي دورة نوم كاملة ، وتنتقل من أرقى مراحل النوم إلى أعمق إلى الخلف حتى تستيقظ منتعش.

ولكن ، كن يقظاً بشأن توقيت غفوتك: يمكن أن يؤدي الاستيقاظ في منتصف الدورة (عندما تكون في أعمق مرحلة من الراحة) إلى الجمود في النوم ، وهذا الشعور المتوتر الذي يمكن أن يصعب هزّه ، لذا قم بتعيين منبه ، ولا تضغط على زر الغفوة.

لدرء غموض ما بعد الغفوة بعد ساعات من أي طول ، خطط لنشاط (مثل العشاء مع صديق) يتطلب منك اتخاذ القرارات (على سبيل المثال ، ماذا سترتدي) بعد 20 دقيقة من وضعك. هذا يعطي عقلك وجسمك وقتاً للاستيقاظ وسبباً للاكتساب.



• كن متسقاً بقيلولاتك

حاول أن تغفو في نفس الوقت تقريداً كل يوم. من خلال الالتزام بجدول زمني ، يتعلم جسمك وقت انقطاع التيار الكهربائي ، حتى تتمكن من النوم بسرعة وتكون أقل اضطراباً عندما تستيقظ. يشعر معظم الأشخاص بطبيعة الحال بالإرهاق بين الساعة 2 و 4 مساءً ، ولكن إذا كان جسدك يعطي إشارات التعب (يبدأ رأسك بالإسقاط ، أو تشعر بالغبطة ، أو لا يمكنك التوقف عن التثبيط) في وقت مبكر أو لاحق ، فهذا هو

الوقت الذي يجب أن تتجعد فيه .

• اجعل نفسك مرتاحاً بقدر الإمكان.

بعض الناس يدعون ان قيلولة دون بطانية أو مع ضوء يمنع زيادة النوم ، ولكن من المرجح أنك في نهاية المطاف ستتقلب كثيراً وسيفسد ذلك قدرتك على النوم والبقاء نائماً . لذا ، يمكنك المضي قدماً والعثور على بقعة مفعمة بالحياة للحصول على الراحة .



• لا تدفع نفسك لأخذ قيلولة إذا كنت لا تستطيع ذلك.

إليك الأمر: ليس كل واحد منا من محبي القيلولات (أعلم انه من الصعب تصديق ذلك!). في الواقع ، لا يستفيد حوالي 50 في المائة من الناس من القيلولة من حيث اليقظة والإنتاجية ، وفقاً للأبحاث .

امنح نفسك شهراً من المحاولات قبل التنديد رسمياً بالقيلولة. إذا كنت لا تزال غير قادر على الغفوة ، أو تستيقظ أكثر تعباً أو تنمر ، حاول التأمل بدلاً من ذلك - حيث تكون مستيقظاً في منطقة مضاءة بشكل خافت.

• تخطي ممارسة الرياضة ما قبل القيلولة.

يمكن لممارسة الرياضة تحفيز الدماغ ، مما يجعل النوم أكثر صعوبة . وأنت لا تريد أن تفوتك تلك القيلولة المريحة. في حين أن التمرين له فوائده الخاصة لتعزيز الطاقة ، فإنه لا يعطي عقلك وجسمك الراحة التي يحتاجون إليها للتعويض. قيلولة الطاقة (لا تزيد عن نصف ساعة) يمكن أن تضخ حياة جديدة في جسمك. إذا كانت هذه الاستراتيجية لا تناسب بالفعل جدولك الزمني ، لا تتوتر. فقط تمرن ساعتين على الأقل قبل الوقت الذي تود ان تنام فيه. هذا هو الوقت الكافي لخفض معدل ضربات القلب وارتفاع درجة حرارة الجسم إلى وضعها الطبيعي حتى تتمكن من ان تغفو بسرعة .

