

6 حيل للإستيقاظ بنشاط عند السحور

ليس من السهل جداً أن يستيقظ الشخص وقت السحور، لأن الجسم بحاجة الى وقت لكي يعتاد على النهوض في وقت مبكر.

لكن، إتباع هذه الحيل سيساعد الصائمين على الإستيقاظ بنشاط عند السحور خلال شهر رمضان:

1- يلعب المنبه دوراً في عملية الإستيقاظ في الأيام العادية، ولكن خلال شهر رمضان ننصح بوضع المنبه بعيداً عن الغرفة كي يضطر الشخص الى الإستيقاظ والنهوض من أجل اسكاته.

2- على الصائم ان يحرص على وضع كوب من الماء الى جانب سريره، وعندما يستيقظ يتناوله مباشرة فهذا يساعده على الشعور بالنشاط في مدة زمنية قصيرة، خاصة وأن الجسم بحاجة الى كمية من المياه بعد ساعات من النوم.

3- تعتبر الكتابة طريقة فعالة من أجل النهوض وقت السحور، وذلك من خلال الأفكار التي تراود الشخص عند الإستيقاظ. وتأكيداً على ذلك، بينت الأبحاث ان الكتابة تساعد الدماغ على تحفيز نشاط الدماغ بشكل اسرع.

4- يلجأ العديد من الأشخاص الى القيام ببعض تمارين التمدد مباشرة بعد الإستيقاظ، وتعد هذه الطريقة مثالية جداً خاصة وقت السحور لأنها تساعد الصائم على الشعور بالنشاط.

5- يساعد الكافيين على مد الجسم بالطاقة والنشاط، لذلك لا تتردد ايها الصائم بتناول كوب من القهوة لكي تستيقظ بسرعة أكبر، وفي حال كنت من غير محبي القهوة ننصحك بأن تتناول كوباً من الشاي.

6- على الصائم أن يلتزم بالنوم لساعات كافية كي يتمكن من الإستيقاظ عند السحور، لذلك يجب عليه ان ينام اقله 8 ساعات. من هنا، ننصح الصائمين بتنظيم أوقات نومهم من أجل الحصول على الراحة الكافية التي يحتاجها الجسم من أجل النهوض. مع الحرص على إبعاد كل ما له علاقة بالإلكترونيات كالتلفاز، الحاسوب والهاتف لأنها من الأمور التي تؤدي إلى الأرق.