

# ابدأ يومك بقوة: ماذا يقول العلم عن بداية يوم ناجحة

## عادات مبنية على الأدلة لتعزيز الطاقة والتركيز والمزاج

الساعة الأولى بعد الاستيقاظ تلعب دورًا حاسمًا في الأداء الذهني والتوازن العاطفي والصحة

عصام شحرور

2026-04-21

## ماذا يقول العلم عن بداية يوم ناجحة

### الملخص:

تشير الأبحاث إلى أن الساعة الأولى بعد الاستيقاظ تلعب دورًا حاسمًا في الأداء الذهني والتوازن العاطفي والصحة الأيضية. يساعد التعرض للضوء الطبيعي على تنظيم الساعة البيولوجية وزيادة اليقظة. كما يدعم شرب الماء وظائف الدماغ بعد فقدان السوائل أثناء النوم. ويساهم النشاط البدني الخفيف في تحسين المزاج عبر إفراز الإندورفين. وتقلل ممارسات اليقظة الذهنية أو التخطيط من التوتر وتعزز التركيز. كذلك يساعد تناول فطور متوازن يحتوي على البروتين والكربوهيدرات المعقدة في استقرار مستوى السكر في الدم. أما تجنب الاستخدام المبكر للأجهزة الرقمية فيحافظ على صفاء الذهن. وتشكل هذه العادات البسيطة أساسًا ليوم منتج ومتوازن.

### النص الرئيسي:

إن الطريقة التي نبدأ بها يومنا لها تأثير ملموس على أدائنا وصحتنا على المدى القصير والطويل. فقد أظهرت الدراسات في مجالات علم الأعصاب وعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس أن توافق سلوكيات الصباح مع الإيقاع البيولوجي الطبيعي للجسم يعزز الأداء العام. ومن أهم هذه العوامل التعرض

للضوء الطبيعي، حيث يؤدي التعرض لأشعة الشمس خلال أول 30 إلى 60 دقيقة بعد الاستيقاظ إلى تقليل إفراز هرمون الميلاتونين (هرمون النوم) وتحفيز إفراز الكورتيزول بشكل صحي، مما يعزز اليقظة ويساعد على تنظيم الساعة البيولوجية، وبالتالي تحسين جودة النوم لاحقًا.

كما تُعدّ الترطيب من العوامل الأساسية التي غالبًا ما يتم تجاهلها. فبعد ساعات من النوم دون شرب الماء، يكون الجسم في حالة جفاف خفيف، وهو ما قد يؤثر سلبيًا على التركيز والذاكرة والمزاج. لذلك، فإن شرب الماء عند الاستيقاظ يساعد على استعادة التوازن ودعم العمليات الحيوية وتحضير الدماغ للنشاط الذهني.

أما النشاط البدني، حتى وإن كان بسيطًا، فيُحدث تأثيرًا إيجابيًا كبيرًا. فممارسة تمارين خفيفة مثل التمدد أو المشي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الأكسجين إلى الدماغ، كما تحفز إفراز مواد كيميائية مثل الدوبامين والسيروتونين المرتبطة بالمزاج الجيد والتحفيز. ومن المهم الإشارة إلى أن الانتظام في النشاط أهم من شدته.

ولا يقل الجانب الذهني أهمية عن الجسدي، إذ تساعد ممارسات مثل التأمل أو كتابة الأهداف اليومية على تقليل التوتر وتحسين القدرة على اتخاذ القرار. كما أن التخطيط المسبق يقلل من العبء الذهني ويزيد من القدرة على التركيز. في المقابل، فإن البدء مباشرة باستخدام الهاتف أو تصفح البريد الإلكتروني قد يؤدي إلى تشتيت الانتباه وزيادة القلق.

يلعب الغذاء أيضًا دورًا مهمًا في دعم الأداء الصباحي. فالفطور المتوازن الذي يحتوي على البروتين والألياف والدهون الصحية يساعد على الحفاظ على استقرار مستويات الطاقة ويمنع التقلبات الحادة في سكر الدم، مما يعزز التركيز طوال اليوم.

وأخيرًا، فإن الاستمرارية في اتباع روتين صباحي صحي تعزز هذه الفوائد مع مرور الوقت. إذ يساعد تكرار هذه العادات على برمجة الدماغ لبدء اليوم بحالة من التركيز والهدوء والاستعداد.

باختصار، لا يتطلب بناء بداية يوم ناجحة تعقيدًا، بل يعتمد على مجموعة من العادات البسيطة المدعومة علميًا مثل التعرض للضوء، شرب الماء، الحركة، التخطيط، والتغذية السليمة. ومن خلال الالتزام بهذه الممارسات، يمكن تحسين جودة الحياة بشكل ملحوظ.

## References

- .Walker, M. (2017). Why We Sleep • .1
- .Huberman, A. (2021). Research on circadian rhythms and morning routines • .2