نجاحك في صباحك

بينجامين سبول ومايكل زاندر

ترجمة: متعب فهد الشمري

نجاحك في صباحك

كيف يبدأ الناجحون يومهم بكل حيوية؟

الكتاب: نجاحك في صباحك

المؤلف: بينجامين سبول ومايكل زاندر

ترجمة: : متعب فهد الشمري

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار مدارك للنشر

الطبعة الأولى: يناير ٢٠٢٠

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ٣ - ٧٦٤ - ٤٢٩ - ٦١٤ - ٩ ٧٨

جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لـ مدارك. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من مدارك.

Madarek

Madarek Publishing House

مدارك

دار مدارك للنشر

8470 طريق عثمان بن عفان، حي التعاون، الرياض، المملكة العربية السعودية

8470 Othman Bin Affan St, Al Taawun Dist, Riyadh, Saudi Arabia

Zip Code: 3844 - 12478 Riyadh, Saudi Arabia Tel: +966 114541148

mdrek.com | read@mdrek.com | DarMadarek

"مزون" ... خطوة إنتاج مواد مترجمة تقدمها مدارك
بجهود الزملاء، سد خلال العاشر، الذي اختار أن يكون
الدعم والجهد، هدية لأمه؛ مزنة رحمها الله، حيث كانت تتأمل
كالسحابة، وتغيث كالمطر، وتحب العلم بشغف.

تركي الدخيل
٢٠١٨/٩/٢٥

الفهرس

نجاحك في صباحك ١
كيف يبدأ الناجحون يومهم بكل حيوية؟ ١
الإهداء ١٣
مقدمة ١٥
الفصل الأول: الاستيقاظ ٢٥
كارولين بول ٢٨
جيمس فريمان ٣٢
أندريه د. فاجنر ٣٧
ل. رافائيل ريف ٤٠
ديزي خان ٤٣
تايلر كاوين ٤٦
تيم أورايلي ٤٩
دورك الآن ٥٤
الفصل الثاني: التركيز والإنتاجية ٦٥
رايان هوليداي ٦٨
جيف كولفين ٧٣
شينا بريدي ٧٧
غريغ كاري ٨١

ماريا كونيكوفا ٨٨
شين باريش ٩٢
تود هنري ٩٥
بيل ماكناب ٩٨
ماثيو ويذرلي-وايت ١٠١
الفصل الثالث: تمارين الصباح ١١٩
ستانلي ماكريستال ١٢١
ريبيكا سوني ١٢٧
شيري لانسينغ ١٣٢
جيليان مايكلز ١٣٦
كيفن كليري ١٤٠
كارولين بيركل ١٤٥
سارة كاثلين بيك ١٤٩
الفصل الرابع: التأمل الصباحي ١٦٥
روث أوزيكي ١٦٩
إد كاتمول ١٧٦
آيستي جازدار ١٨٠
داريا روز ١٨٤
مايكل أكتون سميث ١٨٧
سوزان بايفر ١٩٢

الفصل الخامس : الروتين المسائي يبدأ روتينك الصباحي من الليلة التي تسبقه ٢٠٧

ديفيد كادافي ٢٠٩

جيني بليك ٢١٢

نير إيال ٢١٨

خوسيه لويس فيلسون ٢٢١

بوب مور ٢٢٥

الفصل السادس: النوم ٢٣٩

أريانا هافينغتون ٢٤١

ماري كوندو ٢٤٧

جون غولد ٢٥٠

براد فيلد ٢٥٤

سكوت آدامز ٢٥٨

الفصل السابع: الآباء والأمهات ٢٧٧

بيز ستون ٢٧٩

إيميلي شومان ٢٨٣

أماندا هيسير ٢٨٨

بوب فيرغسون ٢٩٢

جايمي موريا ٢٩٥

نِك بيلتون ٢٩٩

الفصل الثامن: العناية الشخصية ٣١١
إيلي لونا ٣١٣
ليزا كونغدون ٣٢٠
يوكو شيميتزو ٣٢٣
د. جون بيراردي ٣٢٧
ميلودي ماكلوسكي ٣٣٠
آمبر راي ٣٣٤
الفصل التاسع: بيئات مختلفة ٣٤٣
كاميرون راسل ٣٤٦
كريس غيليبو ٣٥٠
ديف آسبري ٣٥٤
ميلودي هوبسون ٣٦٠
إم. جي. زيغلر ٣٦٣
بيتر باليتا ٣٦٧
الفصل العاشر: التكيّف ٣٧٩
سونيا راو ٣٨٢
أوستين كليون ٣٨٨
رومانا لاسكر داوود ٣٩١
دانييل إيدن ٣٩٤
يولاندا كونيارز ٣٩٧

ليو باباوتا ٤٠٠
آنا ماري كوكس ٤٠٣
الخاتمة ٤١٥
إحصائية ٤١٩
شكر وتقدير ٤٢٣
مراجع مختارة ٤٢٥
شاركنا وابقَ مُلهماً على الدوام ٤٢٧

الإهداء

إلى أودرا،

السبب في استيقاظي كل صباح

بينجامين

إلى أسرتي الغالية

مايكل

مقدمة

هل صادف أن استيقظت مذعوراً عند الثامنة صباحاً بعينين شبه مغمضتين، والوقت بالكاد يسعفك لعمل فنجان من القهوة وارتداء الملابس قبيل خروجك من المنزل؟ هل صادف أن تساءلت مفكراً بأولئك الناجحين في أعمالهم «ما الذي يستطيعون فعله في حين لا أقدر عليه أنا؟ كيف لي أن أزيد من قدرتي على التحكم بحياتي كما هم يفعلون؟»

في معظم سني حياتنا كمؤلفَيْن -مايكل في برلين وبينجامين في لندن- كنّا نتبع نمطاً صباحياً واحداً، فبمجرد الاستيقاظ من النوم نتفحّص ما ورد إلى هواتفنا من مكالمات ورسائل إلكترونية وإشعارات قبيل الذهاب للعمل. وهذا النشاط الصباحي المحموم من شأنه أن يجلب مزاجاً متقلباً يضر بإنتاجية العمل اليومي. وبعيداً عن الشعور بالإنجاز في نهاية يوم طويل، فإننا حقيقة نصاب وقتها بالإجهاد مع عدم حماسنا لتكرار ذلك في اليوم التالي. هل يبدو ذلك مألوفاً لديك؟

وللطريقة التي تقضي بها صباحك الأثر الكبير على بقية يومك. فخياراتنا للعمل في الساعة الأولى أو نحوها من استيقاظنا تحدّد قدرتنا على الانتاجية ونيل راحة البال في بقية اليوم أو ارتدادها سلباً علينا.

ولسوء الحظ فإن الأيام المثمرة لمعظمنا لا تأتي صدفةً. فيمكن لبعض الأحداث الخفية أن تكون حجر عثرة أمام خططك المدروسة. وإذا لم تستخدم مخزونك الداخلي من الطاقة والتركيز والهدوء في المقام الأول فلن تكون هناك أي فرصة لك للتغلب على تلك الأزمات المفاجئة. ابدأ صباحك بالعزيمة والإصرار، وحينها يمكن لك العودة فرحاً بتلك «الانتصارات» لبقية اليوم.

«في الصباح، وعند وجودي لوحدي في المكتب دون أن يزعجني أحد، يمكن لي حينها أن أكتب أكثر في أول ساعتين. وهذا أكثر مما أستطيع فعله في الاثنتي عشرة ساعة التي تليها».

نك بيلتون Nick Bilton ، كاتب وصحافي

منذ أن قمنا بتدشين موقع «روتيني الصباحي» My Morning Routine منذ خمس سنوات، قمنا بإجراء مقابلات ونشر بيانات عن الروتين الصباحي لمئات الشخصيات الناجحة حول العالم، وتوصلنا بشكل سريع إلى أن الكثير

من الناس واعٍ بوجود طريقة ما لبدء يومنا أفضل من الاندفاع وإضاعة أوقاتنا الثمينة في الصباح. واكتشفنا، عند تعمقنا أكثر فأكثر في لقاءات أولئك الناجحين وسؤالهم عن روتينهم اليومي، أنه لا يوجد أحد منهم تقريباً يترك شيئاً للصدفة.

وإلى جانب ما جمعناه من حِكم في أرشيفنا المتنامي والذي يحوي أكثر من ثلاثمائة لقاء، فإن هذا الكتاب يشمل أربعة وستين لقاءً عن الروتين الصباحي تُبرز طيفاً من الشخصيات كالجنرال المتقاعد ستانلي ماكريستال Stanley McChrystal، والسباحة ريبيكا سوني Rebbeca Soni الفائزة بثلاث ميداليات ذهبية في الألعاب الأوليمبية، ورئيس أستوديوهات بيكسار Pixar، ووالت ديزني Walt Disney، وإد كاتمول Ed Catmull، ومستشارة التنظيم اليابانية ماري كوندو Marie Condo وغيرهم. وسوف تشتركون معنا باكتشاف التشابه المفاجئ للروتين الذي يقوم به هؤلاء وبالمثل التصرفات الخلّاقة التي يقوم بها معظمهم.

وسوف نكتشف أن روتين البعض يقتصر على أداء تمارين الصباح الباكر والعمل بصرامة وجَلَد، فيما يكون البعض الآخر أكثر تريثاً فيتلذذ بما يقوم به من نشاط. ومن خلال أنماط النوم والميول الغذائية وصولاً إلى استخدام الأجهزة الإلكترونية وطقوس التمارين الرياضية، سنمدّكم بمجموعة واسعة من التمارين الروتينية يمكن تطبيقها في المنزل بدءاً من طرق النوم والغذاء المفضل إلى استخدام الإلكترونيات وخطوات التدريبات الرياضية.

لماذا الروتين الصباحي؟

ليست الغاية التي ننشدها من هذا الكتاب هي توجيهك لطريقة واحدة ومباشرة لبدء يومك؟ فنحن نريد منك تجريب العديد من الطرق حتى تستطيع بنفسك وضع روتينك الصباحي المناسب، ذلك الروتين الذي يُشعرك باليقظة والانتباه جسدياً وعقلياً وصحياً، والذي تتظافر خطواته لتشكّل يوماً رائعاً لك، حتى لو لم تكن من محبي فترات الصباح أو أباً لأطفال صغار أو صاحب وظيفة بدوام كامل تتطلّب منك الاستيقاظ عند ساعات الفجر الأولى.

إن الأعمال الصغيرة التي نقوم بها، يوماً بعد يوم، تؤثر في الشكل الذي نحن عليه. يقول جون لينون (1): «الحياة هي ما يحدث لك حينما تكون منشغلاً بخطط أخرى». وما يميزنا يبدأ في الغالب مع ما نفعله دون وعي، وذلك يبدأ مع روتيننا الصباحي.

والحق يقال، فإنه من الصعوبة بمكان أن يكون يومك جيداً دون أن تبدأ صباحك بالنوايا. ففترة الصباح كالورقة البيضاء، فرصة للبدء من جديد. حتى لو كان أول أعمالك عند الاستيقاظ هو ببساطة الذهاب للحمام، فهذا يشكّل البدايات لمجموعة من العادات -سلسلة من الأفعال المتصلة. فالاستيقاظ من النوم يحفّزك للذهاب للحمام، والذي بدوره يحفّزك لتنظيف أسنانك بالفرشاة، وهذا يحفّزك لارتداء ملابس التمارين والجلوس للتأمل لوهلة أو وضع الغلاية لإعداد كوبك المفضل من الشاي أو القهوة. ولأنها شديدة الشبه بلعبة البرج الخشبي (2)، فإن كومة العادات هذه تبدو قوية كقطع الخشب في تلك اللعبة. ومن شأن بدء يومك عن طريق تفحص هاتفك أن يحفزك لإنجاز مجموعة من الأعمال بأقل المجهودات. أكثر من هذا، فإنه من الصعب بناء مجموعة عادات من مجهود بسيط في فترة ما بعد الظهر، حيث إن قوة الإرادة تقل حينها نتيجة لضغوطات العمل. ونحن نتفاعل مع الأمور بشكل أقل عند الصباح الباكر لأننا لم نبدأ بعد بصنع القرارات، ولذا يمكننا حينها أن نفكر بوضوح ونكون أكثر جاهزية لأحداث الصباح.

وسواء كنت رئيساً لإحدى الشركات الموجودة على قائمة الـ٥٠٠ في مجلة فورتشن Fortune، أو رئيساً لإمبراطورية إعلامية مزدهرة، أو مؤسساً لواحدة من أنجح المجلات الكارتونية المصورة أو غير ذلك، فإن لروتينك الصباحي المفعم بالإيجابية والتركيز والهدوء القدرة على صنع الفارق ما بين تحقيق أهدافك أو الفشل دونها.

«حاول خلق ذلك الروتين الذي يعمل من أجلك. ابتعد عن الإحساس بالضغوطات التي من شأنها تغيير روتينك ليتلاءم مع مقاييس الناس للكيفية التي يجب أن يكون فيها صباحك. كن مرناً واعرف كيف تدير الأمور وتجعلها بسيطة قدر الإمكان».

شاكا سينغور Shaka Singhor، قيادي في حركة إصلاح العدالة الجنائية

يجب أن يتكيّف روتينك الصباحي مع سنين حياتك، بل إنه سيكون كذلك. وبعد أن تقرأ هذا الكتاب، سوف تتحكم بتلك التغيرات. فهي ستكون مدروسة ومتناسقة مع قيمك العميقة وأولويات التغيير لديك. سوف نعلّمك كيفية بناء أساسيات روتينك الصباحي في ذات الوقت الذي نمدك فيه بالأفكار وعوامل التأثير الملهمة وما تراه مناسباً منها لإضافته أو طرحه من روتينك مع مرور الزمن.

وبافتراض وجود شيء من التناسق بين ما تقوم به من أفعال بمجرد استيقاظك فإن هذا يدل على وجود روتين صباحي خاص بك سواء كنت تدرك ذلك أم لا (معظمنا وبلاوعي يتحرّك وبطريقة آلية من السرير إلى الهاتف فالثلاجة ثم العمل). وهذه هي نقطة البداية. والآن دعنا نؤسس لروتين أكثر إيجابية ويعمل لصالحك بشكل مباشر.

لكنني لا أستيقظ مبكراً

خلال أحد اللقاءات الأخيرة طُرح علينا السؤال التالي (هل يلزمك الاستيقاظ مبكراً حتى تنجح في عملك وتصبح أكثر سعادة في حياتك؟). كان جوابنا حينها، وكما هو الآن: «بالقطع لا». وهذا هو أبرز المفاهيم الخاطئة عن الروتين الصباحي بوجه عام.

«لا أبالي كثيراً بالوقت الذي أستيقظ فيه قدر اهتمامي بعدد ساعات نومي»

راشيل بنكس Rachel Binx ، خبيرة في البيانات المرئية

وفيما إذا كنت من الذين يستيقظون مبكراً أو من أولئك المتأخرين (أو في منزلة ما بين المنزلتين)، فإن صباحك لن يبدأ إلا مع استيقاظك. وهذا ربما يكون عند ٦.٠٠ صباحاً أو ٦.٠٠ مساء. لكن وبغض النظر عن توقيت بدايته، فإنه دائماً ما تكون لديك فرصة استغلال الساعة الأولى أو ما يقاربها من الاستيقاظ. ففترة الصباح بمثابة منصة الانطلاق لبقية ساعات يومك. وهذا لا يعني ضرورة استيقاظك مبكراً، بل يعني وجوب استغلال فترة الصباح لإنجاز أكثر الأمور أهمية لك.

إذا كنت متزوجاً، فإن هناك احتمالاً كبيراً لأن يكون أحد طرفي العلاقة من أولئك الذين يستيقظون مبكراً، فيما قد يكون الطرف الآخر ممن يحبون الإطالة في السهر. بينجامين متزوج امرأة من ذلك النوع الأخير. ومن هنا سريعاً ما أدرك بينجامين أن فترات الصباح ليست ذات قالب واحد يناسب جميع الأوضاع، وأدرك كذلك أن كونه يستيقظ مبكراً جداً (وهو بالكاد يستطيع فتح عينيه عندما تحين الساعة ١٠.٠٠م)، لا يعني مطلقاً أن ذلك ينطبق على زوجته. وأن يكون لديك زوجة يغالبها النوم دوماً ليس مثل وجود طفل رضيع كثير النوم. لكن كلاهما في حقيقة الأمر يفسد عليه روتينه الصباحي. إذا كنت تواجه نفس الوضع في علاقتك، فعليك تقبّل تلك الفروق (واذهب إلى الفصل الخاص بالتكيّف Adaptation في كتابنا هذا للمزيد من المعلومات).

كيف أقرأ هذا الكتاب؟

في الصفحات القادمة، ستلاحظ أن كل أنواع الروتين الصباحي المذكورة يتم تصنيفها في فصول، وكل فصل يركّز على أمر ذي علاقة (أو يساعد على) تشكيل الروتين الصباحي. وقد قمنا بتغطية العديد من الممارسات والطقوس ذات العلاقة، ابتداءً بكيفية إدخال عناصر جديدة للروتين كالتمارين الرياضية والتأمّل وكذلك الطقوس المرغوبة للعناية الشخصية، مروراً بالطرق التي يمكن للآباء والأمهات اتباعها لتكييف ذلك الروتين ليتناسب ومتطلبات أولادهم، وانتهاءً بكيفية الالتزام بروتينك الصباحي على الأمد الطويل.

وستلاحظ أن كل روتين في كل فصل معيّن يعتمد على الموضوعات الموجودة في ذلك الفصل. ولذا فبالإمكان قراءة كل فصل على حدة. من هنا يمكنك فتح الكتاب والقراءة من حيث ما تقع عيناك عليه، أو أن تختار روتيناً بعينه من خلال فهرس المحتويات. ولأخذ نظرة شمولية على ما نقدمه في هذا الكتاب، يمكنك الرجوع إلى باب (دورك الآن Over to You) للحصول على الأفكار والمقترحات التي يمكن لك تطبيقها في روتينك الخاص.

نحن نستخدم كلمة «روتين» بدلالات إيجابية. وبالنسبة لنا، فإن الروتين الصباحي ليس مجرد سلسلة رتيبة من الأفعال نؤديها بتململ في بداية اليوم. وقطعاً لا يمكن لطبيعة التكرار في الروتين أن تكون دوماً مريحة، لكن يمكن لها أن تقوم بتذكيرك بما ترغب حقيقة بفعله.

«حينما تبدأ بالشروع في روتينك الصباحي، تذكّر أنك تؤدي هذا الأمر لصالحك، وليس من أجل أن تصل إلى معيار إنتاجية لأحد ما».

آنا ماري كوكس Ana Marie Cox كاتبة عمود سياسي وناقدة ثقافية

وبالرغم من أن هذا الكتاب يركّز على عدد من اللقاءات مع أناس يتحدثون عن كيفية قضائهم الساعات الأولى من الصباح، فإنه لا يلزمك تطبيق روتين بعينه بكل تفاصيله المعروضة. استخدم كل روتين في هذا الكتاب كملهم لك -كلما اكتشفنا شيئاً جديداً يمكن له أن يفيد في الروتين الصباحي قمنا بإضافته فوراً في موقعنا الإلكتروني- لكن في النهاية فإن روتينك اليومي مناط بك تماماً. فنحن نقوم بتشجيعك لأداء معظم خطوات ذلك الروتين مع إشعارك بأن الغاية ليست الروتين بحد ذاته بقدر ما يجلب لك هذا الروتين من سعادة وإنتاجية في حياتك اليومية. وتذكّر دوماً: أنك لا تعمل من أجل الروتين، بل هو من يعمل لأجلك.

أملنا أن تستعمل هذا الكتاب -جزء منه ككتيّب توجيهي وجزء آخر كمذكّرات شخص ما- وبشكل كلي كدليل إرشادي لكيفية خلق (وكذلك متابعة) روتين صباحي يتميز بالإيجابية والتركيز والهدوء. كما يمكنك استخدامه ككتاب يتم تصفحه بين الحين والآخر للاطلاع على قصصه المُلهمة. وقراءة لقاءات كهذه تقدّم لنا مفاتيح أسرار أجمل لحظات اليوم وأكثرها خصوصية. وهي تشكّل توليفة من الدراسات تبيّن لنا من نحن وكيف نعيش.

إذن فلنبدأ.

الفصل الأول

الاستيقاظ

كيف تنطلق من سريرك نحو الصباح؟

من يحتاج للمنبه ولديه كلب في غرفة النوم؟

ربما يكون الاستيقاظ في الصباح في أعلى قائمة الأشياء التي لا تفضّل عملها، ولكن لسوء حظك، فهو الركيزة الأساسية للبدء في روتينك اليومي.

إذا نحينا جانباً صافرات إنذار الحريق التي تصم الآذان، ورفاق الحجرة المزعجين، فإن هناك عدة أشياء أخرى يمكنها أن توقظك بسرعة كما لو كنت تنتظر عملاً صباحياً تحبه وتنتظر شروعك فيه بكل شغف. وبقولنا هذا، فإننا نحتاج أحياناً لدفعة بسيطة للنجاح (أو بالأحرى للنهوض من السرير)، ولنكون بكامل يقظتنا في الصباح.

في هذا الفصل سنتحدث (وضمن كوكبة من الآخرين) مع رئيس معهد ماساتشوسيتس للتكنولوجيا (3) ل. رافائيل ريف Rafael Reif L. عن كيفية

قضائه الساعات الأولى من صباحه، وكذلك مع المدير التنفيذي للجمعية الأميركية لتقدم المسلمين (4) ديزي خان Daisy Khan وكيف أن شهر رمضان كان تحدياً كبيراً له في ساعات الصباح، وكذلك سنتحدث مع الكاتب الاقتصادي تايلر كاون Tyler Cowen عن عادته الفريدة في اختيار طعام إفطاره (سمك السلمون المدخّن مع الجبنة، هل من أحد آخر؟)

كارولين بول

كارولين بول Caroline Paul مؤلفة الكتاب الشهير Lost Cat، وإطفائية سابقة

عندما تكون مبتكراً للعادات، ولست في عجلة من أمرك للتغيير

ما هو روتينك الصباحي؟

أضبط المنبه علي أي وقت ما بين الساعة ٦.٠٠ والساعة ٦.٣٠ ص، وهذا يعتمد على الوقت الذي أذهب فيه إلى السرير. أنا أحتاج للنوم، ولكن أحتاج أكثر إلى أن أستيقظ مبكراً، وإلا فإن يومي سيسوء.

بعد ذلك أحضّر القهوة، ثم أقوم بإطعام حيوانات المزرعة، وبعدها أتناول قطعتين من حلوى البروتين ثم أجلس للقراءة. لا أعني قراءة الصحف بالرغم من أني أحياناً أتفحص العناوين الرئيسية، وإنما أقصد تلك القراءة الحقيقية لكتاب ما. وإن لم يتوفر كتاب جيد، أقوم بقراءة مجلة النيويوركر(5). إنه وقت مقدس بالنسبة لي، لأن القراءة كانت دائماً جزءاً من حياتي ومن الصعب إيجاد الوقت الكافي لها. وككاتبة، فإنها تعتبر جزءاً حيوياً من عملي. وفي هذا الوقت، تكون صديقتي ويندي مستغرقة في النوم، والكلب في وجاره، فيما تذهب إحدى القطط إلى الفناء الخارجي، أكون وقتها بمعية حيوانين آخرين أتعامل معهما، أحدهما قطة تلتف حول نفسها في حِجْري، والآخر هو ذهني المُشتت. وكلانا يبقى في مكانه حتى تدب الحياة في البيت. وعلى القول إن الانتقال من عالمي الخاص إلى تلك اللحظة يبدو كالانشطار الصارخ دوماً حيث يستيقظ الجميع وترن الهواتف وتأتي الرسائل الإلكترونية، ويظهر الكلب مرة أخرى.

ما مدى التزامك بهذا الروتين؟ وما الذي تغيَر بعد ذلك؟

أبدأ يومي بنفس الوجبة وذات القهوة (قهوة Peet’s المحمصة على الطريقة الفرنسية بكوب كبير وذات كثافة عالية لدرجة يمكنك حينها تناولها بالملعقة)، وهذا الأمر درجت على فعله ما يقارب الثلاثين عاماً. يا إلهي، إنه لأمر محرج

أن يُنشر ذلك في العلن. لكن ذلك الإصرار ثبّت تلك العادة لدي وجعلني بكامل استعدادي للتعامل مع كل ما أواجه في طريقي.

حينما كنت إطفائية، لم تكن تتسنى لي القراءة في الصباح، وكنت مرنة حيال استيقاظي، لأنك حينها لا تعرف كم تقضي من الليل في مكافحة حريق أو عمل إسعافات طبية. وكنت أشعر حينها بأنني عديمة الفائدة لافتقادي النوم الجيد.

وعندما أصبحت كاتبة متفرغة وأصبح لزاماً علي وضع جدول أعمال خاص، صرت أحرص على ضبط المنبه والاستيقاظ. كنت محتاجة حينها لإطار عام وبداية جديدة لأي كتاب أشرع بتأليفه قبل أن ينزلق الصباح من بين يدي. يظن الناس أنك حينما تعمل خارج مكتبك فهذا يعني وجود فرصة للراحة والنوم وهذا بزعمهم أمر رائع، لكنني أراه مدعاة للإحباط والفزع.

هل حدث وأن استخدمت جهاز المنبه للاستيقاظ؟

دائماً. وقد حاولت أن أدرّب نفسي على الاستيقاظ من دونه لأنه يبدو لي كقوة باردة، لكنني حقيقة أقضي تلك الليلة وأنا أفكر فيما إذا كنت أستطيع الاستيقاظ أم لا، لكن الأمر لا يستحق القلق. بمجرد ما أطفئ المنبه، أكون شبه غافية، لكن في نفس الوقت فأنا لدي كلب وقطتان يسمعون صوت المنبه فيظلون يحدقون بي حتى أنهض. إنني أسمي ذلك زر الغفوة الحيواني.

متى تذهبين للنوم؟

أحب الذهاب للسرير عند الساعة ٩.٠٠ في كل مساء. لست شخصية ليلية لكن بمجرد ما تغرب الشمس، أدرك لحظتها أنّه لا يوجد المزيد من الأعمال، وأبدأ نوعاً ما في التطلّع ليوم غد.

كيف تتأقلم صديقتك مع برنامجك الصباحي؟

أفضل أعمال ويندي تؤديها في الليل (فهي رسّامة)، لذا فهي لا تبدي اهتماماً للصباح كما أفعل. وهذا أمر جيد لي حتى يكون صباحي هادئاً وبالمثل فهي تستغرق حينها في النوم بلا إزعاج.

هل تتّبعين نفس الروتين في إجازة نهاية الأسبوع؟

أنا أحب الاستيقاظ مبكراً في كل الأحوال، لكن ربما لا أضبط المنبه حينها، احتراماً لويندي. لكن إن كان لدي إحدى المهمات الكتابية يوم السبت أو الأحد فإنني حينها أضبط المنبه وكأنه يوم عمل.

وما الذي يحدث حينما تسافرين؟

عندما نسافر، تصبح حقيبتي ذات حمولة زائدة، فأنا آخذ معي بنطالين وقميصين، و٣٠ قطعة من حلوى البروتين، وخمسة كتب وكيساً من القهوة. تقول لي ويندي حينها: «كارولين، إنها**مدينة نيويورك**، فيها كل ما تريدين!» لكن لا، لن أترك روتيني الصباحي للصدفة، فويندي تتعامل بكل هدوء ودون توتر مع يومها. واعتادت أن تزعجني بإلحاحها بأن أخفف من حمولة الحقيبة. لكن الأمر استمر لتسع سنوات، ولم تعد بعدها تضايقني بذلك.

جيمس فريمان

جيمس فريمان James Freeman مؤسس شركة ومقهى بلو بوتل Blue Bottle Coffee

«عندما توقظك آلة الإسبريسو القديمة في الصباح وتساعدك في صنع قراراتك الأهم»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عند الساعة ٦.٠٠ ص في معظم الأيام، إلا عندما أستيقظ قبلها نتيجة إزعاج الأطفال. لدي جهاز منبه لا يحمل زراً للغفوة في أعلاه حتى لا يغريني ذلك بأن أخبطه (وأعاود النوم). لدي آلة إسبريسو قديمة (تعود لنهاية السبعينات من طراز لاسان ماركو ليفا La San Marco Leva) يمكن ضبطها بمؤقت. ولذا فإنني حين أستيقظ، تكون الآلة قد قامت بالتسخين بدرجة الحرارة المطلوبة لإعداد القهوة.

??????? ??????

??????? ????? ???????? ?????? ???? ????????? ???? ???? ?????? ??? ??? ??????? ????? ???????? ?????? ???? ????????? ???? ???? ?????? ??? ??? ????? ???? ???? (????? ?????? ??? ????? ?? ???????? ?? ??????? ??? ????? ???? ???? ?????? ??? ??????? ?????? ??????? ?????? ????? ?? ??????? ???? ?(apps ?????????? podcasts ?????? ??????? ?????? ????? ?? ??????? ???? ????? ????? ?????? ?????? ????? ????? ???????? ????????? ????????? ??? ???????? ?????? ?????? ????? ????? ??? ??????: /mymorningroutine.com/products ???? ???? ????? ???? ??? ?? ??????.

وبعد استيقاظي أقوم بتحضير كوب من الكابوتشينو لي، وآخر من اللاتيه لزوجتي. والحقيقة فإنني أكون أقل تفاؤلاً قبيل شرب القهوة. ولذا فالقاعدة لدي تقول إنني لا أتخذ أي قرار مهم قبل تناول القهوة.

وإن كنت محظوظاً وقتها، فسوف يتاح لي ما بين ٢٠-١٠ دقيقة أتحدث خلالها مع زوجتي أو أقرأ صحيفة النيويورك تايمز في السرير بينما نتناول القهوة. وأحياناً يحتاج الكلب لجولة في الهواء الطلق خلال هذا الوقت، فأقوم بذلك طواعية.

أذهب لأداء التمارين الرياضية في حدود الساعة ٦.٤٥، ويلي ذلك الاستحمام، ثم تناول الإفطار وإطعام وإلباس الأطفال، ثم ارتدائي لملابسي فالانطلاق بالسيارة إلى العمل. عادة ما أحتفظ بقائمة تشغيل في ذهني أثناء قيادتي للسيارة في طريقي لمدينة أوكلاند. كما اعتدت على الاستماع لإذاعة NPR، لكنها غالباً ما تقدَم قصصاً محبطة.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وما الذي تغيَر فيه؟

منذ سنوات عدة. فعندما ازداد عدد أطفالنا، أصبحت فترة الصباح أكثر إثارة، لكن وحتى الآن فالجميع ينالون ما يبتغونه.

هل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

الإبقاء على المطبخ نظيفاً، والمنزل ككل مرتباً قبل النوم. قد يكون من الصعب الالتزام بذلك دوماً، لكن بالتأكيد سيغمرك شعور ممتع حين تصحو وسط بيئة نظيفة وهادئة.

متى تتناول إفطارك بعد الاستيقاظ من النوم؟

أتناول الإفطار بعد عودتي من التمارين الرياضية. وهو عادة ما يتكون من الزبادي وشراب فاكهة مثلج، أو مجرد علبة زبادي ومربى وقطع من اللوز النيء. وأنا أفضّل الزبادي المعالج عضوياً، وبالأخص اللبن الزبادي جيرسي Jersey كامل الدسم من إنتاج شركة سان بونوا Saint Benoit.

هل لديك روتين معين يخص التمارين الصباحية؟

أنا أذهب لمخيم تدريبي في منتزه جولدن جيت Golden Gate Park في سان فرانسيسكو لأربعة أيام في الأسبوع. التمارين هناك مرهقة وشاقة لكنَها

تصفّي ذهني بشكل لم يسبق من قبل. والمدرب يعطينا انطباعاً بأننا لا نريد أن نكون في أي مكان آخر أو نقوم بأي عمل آخر سوى التدريبات، وهذا أمر نادر الحدوث في حياتي.

هل تستخدم أي تطبيقات أو منتجات من شأنها تحسين روتينك الصباحي؟

هل يمكننا اعتبار آلة صنع القهوة أو البيجاما أو الرداء الجميل منتجاً؟ قد أكون كبيراً في السن، لكنني لا أظن أن حياة المرء يمكن أن تُنتهك بقدر ما يمكن أن تُعاش.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

حالما أصل لمقر العمل، أحاول أن أجعل جُلّ تركيزي منصباً على الناس أو المشكلات التي أمامي، بمعنى أنه يهمني الوصول للعمل بذهن صافٍ ووضعٍ جيد.

وما الذي يحدث حينما تسافر؟

أسافر ومعي غلاية القهوة، حتى يمكنني التحكم بمسألة صنع القهوة. كما أن لدي تطبيقاً في هاتفي أستخدمه في عمل فترة تدريبية قصيرة حينما أكون بعيداً عن سان فرانسيسكو. كما أنني أجد متعة كبيرة في ممارسة الجري في متنزهات وأحياء المدن الكبيرة التي أسافر إليها. كما أنني أحاول ألا ألزم نفسي بجدول مبكر أثناء سفري حتى أجد الوقت المناسب لتناول القهوة وممارسة الجري كل صباح.

أندريه د. فاجنر

أندريه فاجنر Andre D. Wagner فنان ومصور ميداني مقيم في مدينة نيويورك

«عندما تتطلّب مهنتك الخلّاقة «اليقظة» طوال اليوم»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عادة عند الساعة ٦.٠٠ ص لأكون بفترة صمت منفرداً بنفسي. كما أنني أحتفظ بمذكّرة لأكتب بها يوماً ما.

وعندما لا أكون ملتزماً بتصوير، أخرج من المنزل عند الساعة ٧.٠٠ أو ٧.٣٠ وبيدي الكاميرا لأكون مستعداً للاستمتاع بيومي. وروتيني يتغير من وقت لآخر، لكنني دائماً ما أستيقظ مبكراً. وفترة الصباح هي الفترة المفضلة لي من اليوم. ولأنني مصوّر ميداني، فإنني دائماً ما أحتك بالناس أو أراقبهم، أو أمشي طوال اليوم متحفزاً. وعندما تصبح الأيام حافلة بالأعمال التي تستنزف طاقتك، فإنه من الضروري أن تجد بعد ذلك الهدوء لنفسك، فذلك يساعدنك كثيراً في استعادة توازنك في مدينة محمومة كهذه.

وعندما أعمل في مشروع تصوير، فإنني أكيّف روتيني مع ذلك. فقبل سنتين، وحينما كنت أعمل في أستوديو للتصوير، اضطررت للخروج من المنزل عند الساعة السابعة من أجل التقاط بعض الصور في مترو الأنفاق لساعة أو ساعتين قبيل ذهابي للعمل. ولكننا الآن في فصل الصيف وضوء النهار رائع جداً عند الشروق، ولهذا أحب أن أستغل ذلك فأخرج مبكراً.

هل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أنا مهووس بالترتيب وأحب أن أرى كل الأشياء نظيفة. وأفضّل أن أستيقظ كي أنظف شقتي. وهذا برأيي من شأنه تصفية الذهن.

هل لديك روتين معين بخصوص التمارين الصباحية؟

أمتطي دراجتي الهوائية متوجهاً إلى متنزه بروسبيكت Prospect Park مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. وأقوم أثناءها بالدوران مرة أو مرتين حول المنتزه. إنه لأمر رائع لأن كثيراً من الناس لم يخرجوا بعد، فيكون المتنزه هادئاً جداً. وأفضل الأوقات للذهاب للمتنزه تكون في فصل الخريف حينما نستشعر ذلك النسيم الصباحي المنعش.

وماذا بشأن التأمل الصباحي؟

تكمن طقوس التأمل عندي في الاستيقاظ وسط شقة نظيفة وشعاع شمس رائع ينفذ من الشباك مع الاستماع إلى معزوفة لمايلز ديفيز (6).

متى تقوم بتفحّص هاتفك؟

أقوم بالاطّلاع على هاتفي قبيل مغادرتي المنزل، لكن أحاول قدر الإمكان ألّا أفعل ذلك حينما أكون في السرير. فعندما أستيقظ، أحب أن أترك مساحة لأفكاري. يحدث أحياناً أن لا يوجد شيء من هذا القبيل. لا بأس بذلك.

ويحدث كذلك أن أفكر في شيء يضيف لمشروعي الذي أعمل عليه، أو مجرد التفكير بشيء كان له أثر علي، سواء كان ذلك تفاعلاً حدث أثناء التصوير أو موقفاً شخصي، فالهاتف ليس من أولوياتي عند الاستيقاظ.

ل. رافائيل ريف

ل. رافائيل ريف L. Rafael Reif رئيس معهد ماساتشوسيتس للتكنولوجيا (MIT)

«عندما يكون الظهور في عناوين نشرة الأخبار كالوظيفة بدوام كامل»

ما هو روتينك الصباحي؟

أضبط المنبه على الساعة ٦.٠٠ ص، لكن من النادر أن أسمعه-فأنا غالباً ما أستيقظ عند الساعة ٥.٠٠ أو ٥.٣٠ صباحاً لوحدي-.

في اللحظة التي أستيقظ فيها، أتناول كأساً من الماء، ثم أتفحص البريد الإلكتروني. وعندما تكون رئيساً لمعهد ماساتشوسيتس للتكنولوجيا، فالأمر يتطلب أن تكون عالمي التفكير وعلى مستويات كثيرة. فأحاول معرفة ما يحدث في هذا العالم، والبقاء على اطلاع بما جرى فيه الليلة السابقة. أحاول كذلك الرد على أي رسالة عاجلة بشكل فوري، فآخذ الهاتف أو الجهاز اللوحي معي على طاولة الإفطار وأقرأ الرسائل والأخبار.

وبعد الإفطار، أستحم ثم أرتدي ملابسي وأنطلق إلى أولى مقابلاتي في اليوم.

متى تذهب للنوم؟

أحاول الذهاب للسرير عند الساعة ١١.٠٠م. ودائماً ما أقرأ شيئاً قبل النوم، مجلة أو كتاباً. أبدأ بقراءة عدد ذلك الأسبوع من مجلة الإيكونوميست(7) في أيام السبت، وهذا الأمر يستغرق أياماً عدة. ثم أقرأ كتاباً لبقية الأسبوع. وأنا أحب قراءة كتب التاريخ والسيرة، فمن المدهش أن تتمعن بما حدث في الماضي ولماذا حدث ومن المتسبب بحدوثه.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

قبل النوم، ألقي نظرة على جدول اليوم التالي لأرى ما هي الأعمال المناطة بي مع طاقم العمل في ذلك اليوم.

وأنا أستخدم جهاز تتبع يقيس معدل اللياقة ويحسب ساعات النوم المطلوبة مني، وكذلك جودة النوم. إنه نوع من الفضول أكثر من أي شيء آخر، فأنا أحب الأرقام والمقارنة بينها وما تفصح به عن راحتي وكيفية نومي.

متى تتناول إفطارك في الصباح؟

متى ما قمت بالرد على أي رسالة عاجلة من الليلة السابقة، أذهب فوراً لتناول إفطاري. زوجتي تستيقظ عادة في نفس الوقت وتنضم إلي، فنقرأ الأخبار على طاولة الإفطار ونعلّق على الأحداث الجارية.

وماذا لو فشلت في الرد على (الرسائل العاجلة)؟

فيما لو لم تسنح لي الفرصة لأتفحص بريدي الإلكتروني، سأكون قلقاً حينها بشأن ما فاتني. (حتى في حال تفحصي للبريد، فالقلق يستمر!). ولكن هذا يحدث نادراً. لكن في حال أنني لم أتناول طعام الإفطار لسبب ما، فإن ذلك يجعلني متعكر المزاج طوال اليوم، وتخطر ببالي لحظتها كلمة «غاضب».

ديزي خان

ديزي خان Daisy Khan المدير التنفيذي للجمعية الأميركية لتقدم المسلمين (ASMA)

«عندما تستيقظ لصلاة الفجر في رمضان وتعود بعدها للنوم بمعدة ممتلئة »

ما هو روتينك الصباحي؟

يعتمد وقت استيقاظي على مواقيت الصلاة المتغيرة (ولهذا أقوم بتعديل وقت الاستيقاظ وفقاً لذلك). ورمضان هو الشهر الذي لا يتم فيه امتحان البدن والروح والعقل فحسب، بل إن الثلاثة ينتقلون من حال إلى حال. وقد مررت بمصاعب في شهر رمضان لهذا العام. فأنا أرقد عند منتصف الليل، وأستيقظ في لذة النوم عند الساعة ٣.١٥ فجراً لأتناول وجبة السحور، ثم أؤدي صلاة الفجر، وأعود بعدها للنوم بمعدة ممتلئة عند الساعة ٤.٣٠، فقط لأستيقظ مرة أخرى عند الساعة ٨.٣٠ للذهاب للعمل.

متى تتناول إفطارك بعد الاستيقاظ من النوم؟

إنني أتبع حمية قلوية، ولذا فإنني أتناول ماء الليمون فور استيقاظي، ثم بعدها بساعتين أتناول إفطاراً صحياً جداً؛ لأنني لا أتناول وجبة الغداء بعده. أبدأ إفطاري بالشاي الأسود (بأصنافه الإنجليزية المتعددة) مع الحليب، وحبات من فول الفافا fava المطبوخة (وهو نوع من البروتينات) والخيار والجرجير، أو البيض، مع خبز خال من الغلوتين، ومربى محلي الصنع (أصنعه بنفسي).

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

ارتداء ملابسي هي المهمة الأبرز. فأنا اضطر لذلك حتى أستعد للعمل والأحداث المسائية في نفس اليوم. ولست مضطرة لأقرأ النيويورك تايمز بكاملها بشكل يومي، لذا فإنني أتصفحها مستخدمة المقص لاستقطاع بعض المقالات والاحتفاظ بها مع رزم أخرى لقراءتها في إجازة نهاية الأسبوع.

وهل تتّبعين نفس الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

أنا لا أتبع روتيناً بالأساس وقتها، فذلك هو وقت الراحة. إنني أسمح لنفسي أن تكتشف أغوارها في ذلك الوقت، فأنام متى ما شعرت بالتعب، وأستيقظ من دون منبه.

وعندما تسافرين؟

غالباً ما أسافر إلى خارج البلاد، فأجد نفسي وقتها برحلات طويلة، ولهذا أستخدم خلالها ما يساعدني على النوم كي أبقى في حالة انتعاش في مناطق زمنية مختلفة. وحينما أكون بعيدة عن منزلي، أتخلى عن عادة شرب ماء الليمون، لأنه من الصعب أن أشرح لإدارة أمن النقل (TSA) سبب حملي حبات من الليمون في أمتعتي.

تايلر كاوين

تايلر كاوين Tyler Cowen أستاذ الاقتصاد في جامعة جورج ميسون ومؤلف كتاب

Average is Over

«عندما يكون لديك موقف من أولئك الذين يستحمون في الصباح»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ في حدود الساعة ٦.٣٠ أو ٧.٠٠ صباحاً، ثم أشرب مياهاً معدنية غالباً مع فلفل أخضر، ثم أتناول الجبن مع سمك السلمون المدخن، وأقوم بعدها بفتح الكمبيوتر المحمول لأقرأ الأخبار والبريد الإلكتروني والاطلاع على حسابي في تويتر، وفي نهاية تلك الجلسة أقرأ أربعاً من الصحف اليومية. يمكن أن يستغرق ذلك ساعتين أو أكثر. هذا من شأنه أن يجعلني في كامل استعدادي للتفكير فيما أكتبه فيما تبقى من اليوم. وساعات الكتابة الرئيسية لدي تبدأ عند الساعة ٩.٠٠ صباحاً حتى منتصف النهار، بالرغم من أنني أواصل الكتابة أحياناً لما بعد فترة الغداء.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدثت أي تغييرات فيه؟

منذ ذلك الزمن الذي لم يكن قد ظهر فيه «تويتر» بعد، ذلك الزمن الـذي كنت آكـل فيه حبوب الشوفان سبيلت فليكس Spelt Flakes. لكنني في الواقع لا أتذكّر تلك الأيام. أبدأ صباحي أحياناً بتناول الشوكولاته الداكنة، ثم أتناول بعدها الفلفل الأخضر. أعتبر ذلك ضعفاً في الإرادة لدي، حيث إنه يفضّل تناول الشوكولاته في نهاية الوجبة وليس في أولها. كما أنني أتناول أنواعاً عدة من الأجبان، لكنني أفضّل في الصباح جبنة الماعز الطرية أو جبنة التشيدر من النوع الفاخر، بالرغم من أن الأخيرة ليست هي الأفضل في الساعات الأخيرة من اليوم.

متى تأوي إلى الفراش؟

أنام في تمام الساعة ١١.٢٦ (الحادية عشرة وست وعشرين دقيقة مساء). ليس كل ليلة عند الساعة ١١.٢٦م، لكنه رقم معقول. في بعض الأحيان وعندما نشعر أنها اقتربت من الساعة ١١.٢٦م، نضحك أنا وزوجتي ونقول إنه وقت النوم، وعندها ننام فعلاً.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أقوم بوضع نظاراتي فوق الكمبيوتر المحمول، وأستحم. هناك الكثير من الناس يضيعون صباحهم المهيأ أصلاً للإنتاجية بالاستحمام. ومن شأن الاستحمام أن يشعرك بالهدوء والراحة، فلماذا يتم ذلك في الصباح؟ أفضّل

الاستمتاع بالاستحمام في المساء، لأنني أعلم أنني سأسترخي بعدها في كل الأحوال.

ما الذي تشربه في الصباح؟

مياه جيرولشتاينر Gerolsteiner المعدنية الفوارة، والمستوردة من النمسا. أشربها أولاً ولاحقاً ودائماً.

وكيف تتأقلم زوجتك مع هذا الروتين؟

أقرأ الصحف وأنا أقف بجوارها ويتخلل ذلك دردشة خفيفة. لا يوجد ما هو أكثر تعارضاً من روتين المرء مع ما يسلكه الآخرون، ولذا فهي تنسحب بكل هدوء لتؤدي روتينها وما عليها من أعمال.

هل من شيء تود إضافته؟

أنا أقدّر جداً الأريكة المريحة وجهاز النظام الصوتي المجسّم (الستيريو).

تيم أورايلي

تيم أورايلي Tim O’Reilly مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة أورايلي للإعلام

«عندما تتظافر القصائد والفلسفة وتمارين اليوغا لإيقاظك في الصباح»

ما هو روتينك الصباحي؟

عادة ما أستيقظ ما بين الساعة ٥.٠٠ والساعة ٦.٣٠ صباحاً، ونادراً ما أستيقظ بعد ذلك. وبمجرد مغادرتي السرير، أقوم بأداء تمارين اليوغا الخاصة بتقوية عضلات الذراعين والبطن لمدة دقيقتين. أعاني من وجود تمزق في أوتار الكتف، وهذه التمارين تساعدني على تقوية العضلات وتمنع حدوث تمزقات أكبر (وقد اكتشفت أنني إن لم أقم بهذه التمارين أول الأمر، فستكون من الصعوبة العودة إلى ممارستها). أستمر على تمارين مد الذراعين لمدة ١٠-١٥ دقيقة على أرضية المكتبة المجاورة لغرفة النوم، في حضور الكتب التي أحبها -الأصدقاء القدامى منهم والجدد. فرؤية كعوب تلك الكتب على الرفوف تحفّز ذكرياتي عن محتوياتها، والأحاديث التي فيها تشكّل جذوة تفكيري في طبيعة الحياة وهذا العالم.

وأنا أفضّل عموماً ألّا افتح جهاز الكمبيوتر المحمول أو الهاتف قبل أن أقضي وقتاً في العالم الواقعي، لذا فإنني عادة ما أكون قريباً من المطبخ للحظات كي أصنع الشاي لي ولزوجتي جين Jen، ثم نقوم بتفريغ آلة غسل الصحون. بعد ذلك نقوم بجولة جري في الخارج لمسافة خمسة كيلومترات تقريباً، أو نذهب لدروس في التمارين الرياضية. وعند العودة إلى المنزل وأثناء فترة الاسترخاء بعد الجري، نقوم بفتح القفص للدجاجات كي تخرج إلى الفناء، ثم ننشر غسيل الملابس إن وجد. ثم يأتي دور الاستحمام فالانطلاق للعمل.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدثت تغيّرات فيه؟

لقد أصبح الغسيل وأداء بعض الأعمال المنزلية جزءًا لا يتجزأ من حياتي لعقود. وقد أضفت تمارين اليوغا لروتيني الصباحي منذ أربع سنوات. فيما أخذت أنا وجين التمارين الرياضية الاعتيادية على محمل الجد منذ سنوات قليلة فقط.

الجانب المشرق فيما أضفته لروتيني الصباحي منذ عامين هو التقاطي صوراً للزهور أثناء قيامي بالجري في الخارج. إنه لمن المدهش رؤيتها بأنواع عدة. وعندما تبحث عن نوع جديد منها كل يوم، ستكتشف الفروق بين الفصول الأربعة وهبة الطبيعة الهائلة وجمال النباتات التي تمر بجانبها.

أتذكر أنني قرأت ومنذ سنوات طويلة قصة للكاتب سي إس لويس(8) فحواها أن رجلاً توفي. ثم وهو في حياة البرزخ، وجد نفسه يمشي في طريق طويل، فبدت له الزهور الموجودة على جانبي الطريق وكأنها فقاعات قبيحة الألوان. وقابل في طريقه دليلاً روحياً وشرح له ذلك بالقول إنه لم يكن ينظر إليها أو يبدي لها أي اهتمام حينما كان حيّاً. وأنا عن نفسي لا أريد أن أقع في نفس خطأ ذلك الرجل. إن القصائد والفلسفة والطريقة التي تمزج فيها المعاني مع العمل اليومي الاعتيادي والمحيط الذي نعيش فيه هو جزء مهم من أدواتي الذهنية والتأمل الذي أقوم به.

متى تأوي إلى الفراش؟

ما بين الساعة ٩.٠٠ والساعة ١١.٠٠ مساء. وغالباً ما نقوم، أنا وجين، بلعب جولة أو جولتين في لعبة البوغل(9) قبيل الذهاب للسرير، كذلك أحب أن أقرأ قليلاً. لقد أنهيت للتو الجزء الأول من الأعمال الكاملة لأبتون سينكلير(10) في أحد عشر مجلداً، وهي سلسلة روايات بطلها شخصية تدعى ليني بد Lenny Budd. وهي أعمال قال عنها جورج برنارد شو(11): «عندما يسألني الناس عما حدث

في مسيرة حياتي الطويلة، فأنا لا أحيلهم إلى أرشيف الصحف أو المعنيين بذلك، بل إلى روايات أبتون سينكلير».

هل لديك روتين خاص بالتأمل؟

أتذكر محاضرة لجوزيف كامبل Joseph Campbell، مؤلف كتاب (بطل بألف وجه) The Hero with a Thousand Faces والعديد من الكتب الأخرى في الأساطير والأديان، وكانت تلك المحاضرة في الأيام الأخيرة من حياته، في الثمانينات، لكنه بدا حينها قوياً وممشوق القوام، وحكى قصته مع ألان واتس(12) حينما سأله هذا الأخير: «أي نوع من اليوغا تمارس يا جو؟»، فأجابه: «أقوم بوضع خطوط تحت الأسطر في المقالات». ولهذا فإن أفضل تمرين للتأمل هو أن تكون حاضراً في كل لحظة، وتقوم بفتح أبواب ونوافذ ذهنك لتستقبل الكون برمّته.

هل تقوم بالرد على البريد الإلكتروني كأول مهمة تمارسها في الصباح؟

بمجرد ما أفتح الجهاز المحمول، أقوم بتفحص البريد. وأحاول الرد على أكثر عدد من الرسائل، والبقية أضعها على قائمة المهمات المطلوبة (To-do list). لكن يبقى بعضها، وللأسف، لا أعرف عنها شيئاً، والبعض الآخر يختفي من الشاشة عندما أحرك شريط محتويات البريد، ولذلك أعتذر لأصحابها.

وكيف تتأقلم زوجتك مع روتينك؟

نقوم بتأدية أكثر أجزاء هذا الروتين سوية في الصباح، على الرغم من انشغالها في جزء منه بالاطلاع على أجهزتها قيما أنا أقوم بغزو المطبخ. وعندما أنتهي من تفريغ آلة غسل الصحون تنضم إلي. ومن ينزل أولاً إلى الدور الأول عليه القيام بصنع الشاي.

دورك الآن

«إن الصباح جزء مقدس من اليوم. وأنا أحب البدايات الجديدة، فأمي دائماً

ما تخبرني بألّ ا أقلق، لأن غداً يوم آخر. وأتذكر عندما كنت صغيرة أنني أذهب

للنوم بكل حماس لأبدأ يوماً جديداً».

دينا هيدن Dena Haden، فنانة فازت بجوائز عدة

هل أنت مستعد لتنال الأفضل من رغبتك العميقة في البقاء في السرير صباحاً، وتسهيل استيقاظك، والاستمتاع بكل اللحظات التي تلي ذلك؟

«بعد سنوات من المحاولات والفشل، اكتشفت أن أول ثلاثين دقيقة من يومي هي الأكثر تأثيراً على مدى شعوري في بقية ساعات اليقظة»

مولي سوروفيتش Molli Surowiec، مدربة لياقة

إن الإرشادات التي ستجدها فيما يلي من صفحات هي خلاصة خمس سنوات من المقابلات لعدد من الشخصيات للحديث عن روتينهم الصباحي، وهم من شرائح متفاوتة من الناس تتراوح ما بين أولئك الذين يقدسون فترة الصباح بشدة، وأولئك، وهم مثلنا إلى حد ما، الذين يضعون وساداتهم فوق رؤوسهم عندما يدق جرس المنبه. نتمنى أن تجد شيئاً ذا فائدة فيما يقولونه.

تجربتك مع توقيت الاستيقاظ

لماذا تستيقظ في وقت ما كل صباح؟ وهل ذلك الوقت ثابت دوماً أم يتغيّر تبعاً لليوم أو للمزاج؟

بالنسبة للكثيرين منّا، فإن وقت الاستيقاظ يعتمد على الموعد الذي نرغب من خلاله الوصول إلى العمل أو المدرسة أو أي مكان آخر. وبالرغم من أن البعض يعتبر استيقاظك في اللحظات الأخيرة والوصول بالكاد لوجهتك هي إستراتيجية جيدة لتجنّب الفصل من الوظيفة أو الطرد من قاعة الدرس، إلّا أنك ستتأقلم على الاستيقاظ مبكراً إذا أضفت وقتاً أكثر للروتين الصباحي.

وبافتراض البدء بهذا الأمر اعتباراً من الغد، حاول الاستيقاظ قبل الوقت المعتاد بخمس دقائق. فإن كنت تستيقظ الساعة ٧.٠٠ صباحاً، قم بضبط المنبه على الساعة ٦.٥٥، واستيقظ في هذا الوقت لبقية أيام العمل في ذلك الأسبوع (وكذلك في عطلة نهاية الأسبوع إذا رغبت). قد يبدو هذا كتمرين خفيف، ولكن إضافته لبرنامجك اليومي مع بعض الرتوش يجعل من السهل تكوينك لعادة جديدة. وحالما تعتاد الاستيقاظ أبكر بخمس دقائق لمدة أسبوع، أضف لها بعد ذلك خمس دقائق أخرى، وهكذا ستستيقظ قبل الموعد المعتاد بعشر دقائق. في النهاية، إذا حافظت على هذا المنوال بالتبكير خمس دقائق كل أسبوع لفترة معينة، ستجد بعدها وقتاً كافياً لنفسك. لكن يجب

الأخذ بعين الاعتبار تجنب الاستيقاظ في وقت مبكر جداً، وإلّا ستجد أن النعاس يغالبك كثيراً في منتصف الظهيرة.

اقتنِ كلباً:

إن كنت تعاني أساساً من صعوبة الاستيقاظ في الصباح، فإن هنالك طريقتين مضمونتين من شأنهما القضاء على تلك المعاناة، وهما:

(١) إنجاب الأطفال

(٢) اقتناء كلب

وبالطبع فكلنا متفق على الخيار الأول، اعتماداً على الوضع الحياتي. وهنا ننوه بوجود فصل كامل في هذا الكتاب يتحدث عن الروتين الصباحي للآباء والأمهات. ولهذا نكتفي هنا بالحديث عن اقتناء الكلاب. وقد لخص ذلك بامتياز المخرج الفني ديفيد مور David moore بقوله: «من الصعب الإطالة في النوم ولديك كلبان مغرمان بك».

إن كنت تقتني كلباً، فستعرف عمّا نتحدث عنه هنا. فالكلاب لا تدعك تستمر في النوم وتفوّت جولتها الصباحية. فأنت بالنسبة لها كل ما تملك، ولن يهدأ لها بال حتى تقوم وتشاركها الاستمتاع بالصباح.

رتّب سريرك:

يعد ترتيب السرير في الصباح واحداً من أبسط المهام التي من شأنها إيقاظ الذهن وتوفير الاستعداد للأعمال القادمة. كما أنها تقلص من فرص العودة للنوم مجدداً.

تقول هايدي سيستير Heidi Sistare، الأخصائية الاجتماعية: «عندما أرتب سريري أشعر وكأن عالمي أصبح نظيفاً وأنيقاً، وأستطيع حينها التركيز على عملي». وهذا ما يفعله ترتيب السرير حقاً. إنه أحد الأسباب وراء الإصرار علية في السلك العسكري كل صباح، فهو يغرس في الجنود روح الانضباط والتخطيط اليومي.

وقد لا يكون لترتيب السرير ذلك التأثير الفوري والمفاجئ عليك كما هو على أولئك الذين يعملون من الرجال والنسوة، لكن من شأنه أن يضبط يومك ويجعلك أكثر تركيزاً وإنتاجية.

تخلص من مسببات الضوضاء حولك:

إن كنت تبدأ يومك بفتح المذياع على الأخبار (أو إن جهاز المنبه يتحول بشكل آلي إلى المحطات الإذاعية)، فننصحك بالتوقف عن هذه العادة على الفور. فتلك البرامج تجلب التوتر. وبالرغم من أنها تجعلك ملماً بالأخبار والأحداث، إلا أن لها في واقع الأمر تأثيراً عالي السلبية على صباحك.

ويذكر القاضي جيريمي فوغل Jeremy Fogel، مدير مركز القضاء الفيدرالي في واشنطن (FJC)، في أحد كتبه أنه وبعد قراءة صحف الصباح وشرب القهوة، يبدأ بالاستماع إلى بعض الموسيقى الكلاسيكية الهادئة. ويقول: «إن للاستماع إلى موسيقى كتلك التي أسمعها (وأنا هنا أفضّل باخ (13) وهاندل (14) وكل فناني عصر الباروك(15)) أثراً كبيراً في جعل صباحي هادئاً، كما أن التركيبة الموسيقية لتلك القطع تجذب انتباهي على الدوام».

اخرج في الهواء الطلق

عرّض جسمك لأشعة الشمس المعتدلة، واملأ رئتيك بالهواء النقي. قم بممارسة الجري أو ركوب الدراجة، أو بكل بساطة قم بالمشي متجولاً في أو حول الحي. وإن كنت لا تشعر بعد بيقظتك الكاملة، فلا جدوى من التلكؤ والسكون، اخرج في الهواء الطلق. (للمزيد حول كيفية عمل التمارين الروتينية، طالع فصل **تمارين الصباح**).

يقول بطل رياضات التحمّل تيري شنايدر Terri Schneider: «عادة ما أجد نفسي في الهواء الطلق بعد استيقاظي بعشر أو خمس عشرة دقيقة. لست في عجلة من أمري، لكنني أرى أنه لا فائدة من التلكؤ. وأنا أحب سكينة وهدوء الصباح الباكر. ولذلك تجدني متحفزاً للاستيقاظ بشكل دائم. أشعر حينها بأن المكان ملك لي وحدي قبل أن يمتلئ بالناس».

ابدأ صباحك بالامتنان:

يقول شاكا سنغور Shaka Sanghor: «أول ما أبدأ به صباحي هو القيام بالشكر والامتنان على قدرتي على فعل أشياء أنا ممتن لها. وهذا الأمر هو من الأساسيات اليومية لدي».

وعندما تبدأ روتينك الصباحي بالشكر والامتنان، تصبح مسألة الاستيقاظ أسهل بكثير عما قبل، بعدما تطبَع يومك بأهميته بغض النظر عمّا تحتويه قائمة المهام to-do list.

وإن كنت متديّناً، فقد تبدأ يومك بالصلاة. تقول المخرجة الفنية السابقة إرين لويشنر Erin Loechner: «أبدأ يومي بصلاة بسيطة قائلة: يا رب ساعدني. وهذا كل ما في الأمر. لا يوجد أكثر. وأرى أنها تعطيني كمية الانطباع الكافية لاحتياجاتي خلال اليوم، وأنا دائماً ما أرددها في ذهني».

استخدم المنبه لكن لا تضغط على زر الإيقاف:

يعتمد معظم الناس على المنبّه لمساعدتهم في الاستيقاظ، لكننا نبالغ في الضغط على زر الإيقاف المؤقت وهذا على الأغلب يضرنا أكثر مما ينفع.

ولكن هذا لا يعني أنها عادة يمكنك التخلّص منها بسهولة. ويشرح لنا ذلك معلّم المدرسة ريتشارد ووتن Richard Wotton قائلاً: «أقوم بفرض حظر شخصي على استعمال زر الإيقاف المؤقت في المنبه. فعشر دقائق من النوم بعد سماع جرس المنبه لا جدوى منها في نهاية المطاف. وهذه السياسة تتحوّل عندي إلى اختبار حقيقي في الشتاء عندما تهبط درجة الحرارة إلى ما دون الصفر».

ومع ضرورة عملية ضبط المنبه عند أصحاب الوظائف والمهام اليومية، فإن ضغط زر الإيقاف المؤقت يجعلك بحال من الضيق أسوأ بكثير عندما تنهض من السرير نتيجة لعدم استيقاظك في الرنين الأول. ويشبّه الكاتب غراي ميللر Gray Miller حالنا عند ضغط زر الإيقاف المؤقت كمن «يزيد من سرعة المحرّك دون القيام بتعشيق التروس»، أو كما يقول غريغ كاري Gregg Carey، رجل الأعمال والبطل السابق في البرنامج التلفزيوني الشهير «سرفايفر» Survivor: «الشعور بالمسؤولية في الحياة كالسائق الجيد عند نهوضه من السرير».

???? ???? ?? ?????? ???? ????

?? ??? ???? ????? ?? ?????? ??????? ?? ?? ?? ???? ????? ?? ?????? ???? ?? ??
???? ?????? ??? ???. ???? ???? ?? ??? ??? ??? ????? ?? ????????
.??????? ?????? ??? ????? ?? ????????? ???? ??? ?????? ???????

(?????) ?????? ???? ???? ??? ??? ???? ??????? ????? ?????? ?? ?????
?? ????? ?? ?????? ????? ????? ??? ?????? ???? ???? ???? ?? ??????)
??????? ???? ??????? ????? ??? ?? ????? ???? ???? ??? ????? ??????
Lindsay ??????? ?????? ??????? ???? ????. ???? ??????? ?????? ??????
????? ????? ??????? ?? ?????? ??? ?? ????? ??? ???? ????? ??????
.”????? ?? ?????? ????? ???? ????? ?????? ???

التغيير:

ثمة قسم من الناس يتخذون موقفاً من اعتراضنا الكبير على مسألة زر المؤقت. وإن كنت ممن تعودوا على استخدامه لسنوات طويلة وكان فعّالاً في إيقاظك، فهذا أمر جيد. ويقول الرسّام إيلي ترايرEli Trier: «إنني أجد مكمن قوة في تلك المنطقة الضبابية ما بين نصف الاستيقاظ ونصف النوم. وغالباً ما أجد حلولاً للكثير من مشكلاتي عندما أكون في تلك الحالة. وكانت تأتيني خلالها الأفكار والحلول دون تدخّل من أحد».

بطبيعة الحال هذا لا يعني أنه بمجرّد أن تضغط على زر المؤقت خمس مرات مثلاً فإن تلك الطاقة والإنتاجية التي تأتيك عند الاستيقاظ مباشرة لن تكون حاضرة. لكن إن كنت تعتقد أن الإلهام يأتيك أثناء حالة نصف الاستيقاظ تلك، فما عليك إلا اتباع هواك.

وفي هذا الصدد، إن كانت لديك طرق أخرى ناجعة في الاستيقاظ لم نذكرها آنفاً، فاستمر عليها. كما نوصي بوضع جميع أجهزتك الإلكترونية خارج غرفة النوم طوال الليل، حتى لا يضيع صباحك في التركيز على ما يأتيك عبر وسائل التواصل الاجتماعي. لكن عدد من الذين قابلناهم في هذا الكتاب لهم وجهة نظر مخالفة بهذا الخصوص، مثل إم جي سيغلر M. G. Siegler، الشريك في رأس المال الاستثماري في شركة ألفابيت Alphabet Inc القابضة، والذي يقول: «غالباً ما أعتقد أنني يجب أن أكون مستيقظاً بشكل كامل كي أتفحص ما ورد إلى هاتفي. لكن الواقع يقول إن تفحّص هاتفي فور استيقاظي من النوم كفيل بتنبيه وتنشيط ذهني».

لكن مهما كان ما تقوم به، فلا تشعر بالذنب لقيامك بروتينك الصباحي. فكل واحد ممن قابلنا من هؤلاء المتمرسين في الروتين، أثرانا بأشياء عظيمة على قلتها.

«كل ليلة أحد، أقوم بالاطلاع على التقويم وحالة الجو لأسبوع قادم، وبموجبها أجهز الملابس المطلوبة لكل يوم. وهذا بالتأكيد يقلل من قائمة المهام المطلوب إنجازها كل صباح».

تيرا كارمايكل Terra Carmichael **نائب رئيس الاتصالات العالمية في شركة إيفنت برايت** Eventbrite **لخدمات الإنترنت .**

الفصل الثاني

التركيز والإنتاجية

كيف تكون أكثر إنتاجية في الصباح

نتمنى لك صباحاً مفعماً بالإنتاجية

راجع بريدك الإلكتروني

هنالك قوة هائلة ستكتشفها عند استثمارك للساعات الأولى من صباحك في إنجاز مشاريعك الأحدث والأكثر أولوية. وستخطو خطوة هائلة نحو تحقيق بعض أهدافك بما فيها تلك التي كنت تضعها بمرتبة ثانوية، وتستشعر حينها قوة إنتاجية الصباح الباكر واستمرارها معك لبقية اليوم.

سنشجعك على عمل قائمة للمهام المراد تنفيذها (to-do list) قبلها بيوم وتدوين أكثر الأعمال أهمية لك في أعلى هذه القائمة والالتزام بتنفيذها، وهذا بعيد بطبيعة الحال عن الأحداث الطارئة والتي لا يمكن لنا مساعدتك فيها. كن متأهباً على الدوام في الصباح بدلاً من القيام بردة فعل لأحداث هي خارج إطار سيطرتك.

في هذا الفصل سنتحدث (وضمن كوكبة من الآخرين) مع غريغ كاري Gregg Carey عن المكونات الرئيسية الأربعة لبرنامجه الصباحي، ومع المؤلفة والكاتبة في مجلة «نيويوركر» The New Yorker ماريا كونيكوفا Maria Konikova ولماذا تكون فترة الصباح هي السبب في قولها «لقد أنجزت بعض الأعمال» قبل استكمال بقية اليوم. ونلتقي كذلك مع كبير محرري مجلة «فورتشن» Fortune جيف كولفين Geoff Colvin، والذي يلزم نفسه بإنجاز أهم الأعمال في قائمته اليومية كل صباح، وبالرغم من بذل قصارى جهده، إلّا أنه لا ينجح في تحقيق ذلك أبداً.

رايان هوليداى

رايان هوليداي Ryan Holiday مؤلف كتاب (العقبة هي الطريق) Obstacle is the Way

«عندما تنجز الكثير في الصباح، يصبح عندها المساء رصيداً إضافياً»

ما هو روتينك الصباحي؟

واحدة من أفضل النصائح التي تلقيتها كانت من شين باريش(16). كانت النصيحة بسيطة: «إن كنت تريد أن تكون أكثر إنتاجية، استيقظ مبكراً».

لذا فإنني أستيقظ في حدود الساعة ٨.٠٠ صباحاً (17)، ولدي قاعدة بسيطة أخرى أيضاً: قم بعمل واحد قبيل مراجعتك لبريدك الإلكتروني. وهذا العمل يمكن أن يكون الاستحمام، ويمكن أن يكون جولة ركض لمسافة طويلة، أو أن يكون مجرد كتابة أفكار بسيطة في المفكرة، وهذا ما أقوم به خلالها. فغالباً ما أبدأ صباحي بالكتابة لمدة ساعة أو ساعتين قبيل الانطلاق في تنفيذ بقية أعمال اليوم (وبالطبع تنفيذ ما دونته في قائمة المهام في اليوم السابق).

أقوم بالاستحمام، وأرتدي ملابسي وأنزل في الأسفل لمكتبي/مكتبتي لأجلس وأشرع في الكتابة. وبعد صباح مليء بالإنجازات وتنفيذ معظم المهام المنشودة، تصبح بقية أجزاء اليوم للترفيه والتسلية.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

الروتين عملية متكررة، تضيف لها وتعدّل عليها مع مرور الوقت. وقد كان روتيني على هذا المنوال المتغير لما يقارب الثماني سنوات.

وأنا الآن متقيد بروتيني الحالي منذ أربع سنوات، فكل روتين يختلف عن الذي قبله بشكل طفيف تبعاً للمكان الذي أعيش فيه. وأظن أن أفضل اختبار لمدى كفاءة الروتين يعتمد على مدى حجم انشغالك بأعمال وفرص جديدة، فيتبيّن حينها إن كان يجدي معك هذا النوع أو ذاك، وهل باستطاعتك مقاومة الانحدار نحو الفوضى، وأيضاً في حال السفر، هل يمكنك التأقلم معه سريعاً عند العودة. أظن أنني في وضع ممتاز مع هذه الطريقة لأنني أستطيع الثبات على الوضع الجيد باستمرار. لكنني مدمن على الروتين، ولذلك فأنا أراه أمراً سهلاً.

لا شيء يمكن له تعطيل الروتين أكثر من وجود الأطفال. ولهذا عندما أصبحنا -أنا وزوجتي- أبوين، كنت مستعداً لعمل تغييرات رئيسية في

روتيني. ما زال تقريباً نفسه، آخذ الطفل جانباً لمدة ساعة في الصباح، حتى تأخذ زوجتي قسطاً بسيطاً من النوم. في هذه الأثناء أجلس معه وألاعبه، أجعله يجلس في حجري بينما أقوم بالكتابة في مذكرتي، ثم أحمله لاحقاً إلى الفناء حيث أطلق الدجاجات من أقفاصها. أحياناً أقرأ له قصة. إنها مجرد إضافة بسيطة وهادئة للروتين اليومي.

ولقد كان للقاعدة التي ابتدعتها «لا بريد إلكترونياً في الصباح» الأثر الكبير أيضاً على روتيني الصباحي في السنوات الأخيرة. وهذا يعني أنني لا أبدأ الصباح وأنا أجري خلف الكرة، بل أبدأه وأنا فائز، وبشكل خاص عندما أقوم بالكتابة. إن هذا الأمر يجعلني أبدأ بالكتابة منتعشاً وصافي الذهن. وآخر ما تريده عند تلك اللحظة أن يحوم حولك طيف لعبارة «**٤٦ رسالة بريدية غير مقروءة**»، ولذلك لا أسمح بوجوده في تلك اللحظة.

وهل تستخدم المنبّه للاستيقاظ؟

نعم، لكنني لست من الذين يفضلون ضغط زر المؤقت. إنني أستيقظ في الوقت الذي يناسبني لأبدأ أعمالي، وإن لم يكن كذلك، قمت بتغييره. وأحاول قبل ذلك ألّا أسهر حتى ساعة متأخرة.

متى تتناول إفطارك بعد الاستيقاظ من النوم؟

الأمر يعتمد إن كنت أتناول الإفطار خارج المنزل أو أقوم بتحضيره مع زوجتي. عندما كنّا نعيش في نيويورك، كنّا نتناول الإفطار سوية في المطعم. وأحياناً أقوم بنفس الفعل عندما أكون في أوستن، لكن هنا لدينا دجاج نأخذ منه البيض لعمل الإفطار، ومكتبي ملاصق للمطبخ لذا تراني أذرع المكان جيئة وذهاباً.

هل لديك روتين معين للتمارين الصباحية؟

أنا أميل للقيام بالتمارين الرياضية في فترة ما بعد الظهر. أقوم بالجري حول البحيرة في أوستن أو السباحة في ينابيع بارتون الساخنة (18). وإن صادف يوم ذهابي للمركز الرياضي، أفضّل حضور التمارين المسائية المبكرة. أما إذا سافرت فبالطبع لن يكون جدول أعمالي على شكله المعتاد. فأقوم بالجري لمسافات طويلة صباحاً، ثم أبدأ يومي بمعرفة ما أنجزته. أقلّها أنني قمت بالجري.

وهل تتّبع نفس الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

يمكن أن تكون إجازة نهاية الأسبوع مثالاً عظيماً لما يجب أن تكون عليه الحياة إن استطعنا وقتها تجاهل المُلهيات والالتزامات.

وأنا أرى أن يومي السبت والأحد يتميزان بالإنتاجية والمتعة والاسترخاء في ذات الوقت. تسألني لماذا؟ لأنه لا تتخللهما مكالمات هاتفية كثيرة والتزامات عملية عدة. وحلمي أن أرى يوم الثلاثاء كيوم السبت. أفعل ما أريد فعله، وألتزم بالروتين الذي أريده. وأكون وقتها غير مبالٍ بالأحداث الأخرى وبمعزل عن الضوضاء بأنواعها. وأحاول أن أتعامل مع يوم السبت كفرصة لممارسة ما أريد ممارسته. وفي نفس الوقت أحاول صونه مما حدث من توافه طوال أيام الأسبوع. كما أقضي وقتاً لا بأس به في بعض الأعمال في محيط منزلي. لكنها أعمال ممتعة. ذلك النوع من الأعمال التي تنسى فيها هاتفك لساعات، وهو عمل غير مدفوع الأجرة، أو أنني أدفع حقاً مقابله، لكنه في الأخير عمل ممتع.

جيف كولفين

جيف كولفين Geoff Colvin كبير محرري مجلة «فورتشن» Fortune

«عندما تصاب بالقشعريرة لتخيلك إفطاراً دون قدر الرز الياباني»

ما هو روتينك الصباحي؟

عندما لا أكون مسافراً، فأنا أستيقظ ما بين الساعة ٦.٠٠ و٦.٣٠ صباحاً. وأشرب ثلاثة أكواب من الماء، وهذا يحدث عادة بعد ستين ثانية فقط من استيقاظي. إن لهذا مفعولاً مدهشاً في إيقاظ العقل والبدن. ثم أقوم بتمارين يدوية خفيفة، ثم الجري لثمانية كيلومترات (لستة أيام في الأسبوع). بعد ذلك أتناول الإفطار، ثم أستحم وأحلق، وأرتدي ملابسي ثم أنطلق للعمل. معظم أعمالي كتابية، وأقوم بها من منزلي، ولهذا لا حاجة لي في الذهاب لمقر العمل في بعض الأحيان.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

أنا ملتزم به منذ عشر سنوات أو خمس عشرة سنة. ولم يطرأ عليه سوى تغييرات طفيفة تخص نظام إفطاري الصارم.

متى تأوي إلى الفراش؟

بوجه عام ما بين الساعة ٩.٠٠ والساعة ٩.٣٠ مساء. لذا فإنني أنام لمدة تسع ساعات، وهذه كمية كافية جداً. فأنا من كبار مؤيدي النوم لساعات طويلة.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أنا دائماً ما أقرأ أشياء لا علاقة لها مطلقاً بالعمل، وهذا من شأنه جلب النوم بسرعة. وأنا أيضاً لا أشرب (الكحوليات). لم أكن يوماً من مدمني الشراب (كنت أشرب كأسين فقط من النبيذ على العشاء)، لكن ومنذ ثمانية أعوام أدركت أنني أشعر بتحسن أكبر عندما أبتعد عن الكحوليات. ولم أمتنع عنها لكي أجعل روتيني الصباحي أسهل فحسب، بل إن ذلك بالفعل صنع فارقاً في حياتي.

في أي ساعة تتناول إفطارك في الصباح؟

لمدة ستة أيام في الأسبوع، أتناول عند الصباح خليطاً من الشوفان، والحليب الخالي الدسم، والفواكه الطازجة والمجففة، والجوز وبعضاً من الشاي. وفي أيام الأحد أقوم بصنع فطيرة البانكيك المكونة من الحنطة السوداء ونشاء الذرة، والتي أتناولها إلى جانب الفواكه الطازجة مع الزبادي اليوناني خالي الدسم.

وفي الأيام الستة التي أتناول فيها إفطار الشوفان، أقوم بعمل مداورة لتناول الفطور على أربعة تنويعات من الشوفان، وكلها مطبوخة بكريمة الحليب (وليس الماء): حبوب الشوفان الصلبة، دقيق الشوفان المطحون، الشوفان الملفوف، وخليط من نخالة الشوفان وحبوب الإفطار Wheatena (حبوب القمح المحمصة عالية الألياف). كل واحدة من هذه التنويعات الأربعة يتم طبخها في قدر الرز الياباني أثناء ممارستي رياضة الجري. أحياناً أصاب بالقشعريرة عندما أتخيل هذا العالم دون وجود ذلك القدر.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

أنا مؤمن جداً بفعالية قوائم المهام. ولهذا تراني كل صباح أكتب قائمتي، ثم أبرز الأكثر أهمية من الأعمال وألزم نفسي بإنجازها أولاً رغم صعوبة ذلك عادة.

وما الذي يحدث في حال فشلك في ذلك؟

ما عليّ إلا الاستمرار. وإذا لم أقم بروتيني الصباحي ليوم واحد، فلا بأس في ذلك. يومان، سأشعر حينها بالخمول قليلاً. وعندما لا أقوم به لمدة ثلاثة أيام متواصلة، وهذه من النوادر، أشعر حينها بالثقل والبطء وأن وضعي وصل إلى حد البؤس.

هل من شيء تود إضافته؟

أود أن أؤكد على حبي لهذا الروتين. إنه ليس نكراناً للذات. فمن الواضح أنه يجلب لي فوائد صحية جمة، لكن لا ألزم نفسي بالتفكير فيها. فأنا أشعر بلذة الجري (خاصة في الأماكن المفتوحة)، وأنا أحب جداً طريقتي في إعداد الإفطار، ما يعطيني شعوراً رائعاً طوال اليوم. لا أحث أحداً على اتباع هذا الروتين، لكن أحث الجميع على إيجاد الروتين الذي يحبونه.

شينا بريدي

شينا بريدي Sheena Brady رئيس مجلس إدارة شركة تيزتي Tease Tea للشاي الفاخر وأحد رواد النجاح في موقع shopify.com للتجارة الإلكترونية

«عندما تعمل بوظيفتين في وقت واحد وتبذل قصارى جهدك بالابتعاد عن المهام المتعددة»

ما هو روتينك الصباحي؟

إنني أحاول الاستيقاظ عند السادسة تماماً كل يوم، حتى يتسنى لي استثمار ساعة واحدة أكون خلالها جاهزة ذهنياً وبدنياً للعمل. فأنا أدير الشركة الخاصة بي (تيزتي) Tease Tea، من الساعة ٧.٠٠ حتى الساعة ١١.٠٠ صباحاً، ثم أقوم بقيادة فريق العمل في موقع shopify.com من الساعة ١١.٠٠ حتى الساعة ٧.٠٠ مساء. أمّا برنامجي الصباحي، فيكون غالباً على النحو التالي:

٦.٠٠ ص: الاستيقاظ، إخراج الكلاب في الهواء الطلق، ثم صنع القهوة، ثم عمل بعض التمارين الرياضية الخفيفة، ثم تنظيف الأسنان بالفرشاة والاستحمام، ثم ارتداء الملابس، وبعد ذلك ممارسة التأمل لمدة عشر أو عشرين دقيقة.

٧.٠٠ ص: مراجعة المفكّرة لأعمال اليوم وتدوين ما هو مهم منها مع تثبيت وقت إنجازها. البدء بالعمل مع تجنّب المهام المتعددة قدر المستطاع والالتزام بمواعيد الإنجاز لكل مهمة مدوّنة.

٩.٣٠ ص: الذهاب لمقر شركة (تيزتي) ومركز الإنجاز. ثم التحدث إلى شقيقتي التي تعمل بشكل جزئي في الشركة، والتأكد من أن لديها كل ما تحتاجه للنجاح في ذلك اليوم. ثم القيام بعمل مقابلة من بعد مع مدير التسويق الرقمي والاجتماعي في الشركة، وبالمثل مع مدير مركز الإنجاز والعمليات، والذي يعمل خارج مكاتب الشركة. نتحدث أثناء ذلك عن أهداف اليوم والعراقيل والتحديات المواجهة، ثم نتبادل الحلول التي يمكن أن تزيل تلك العراقيل وتدعم أعمالنا.

١٠.٣٠ ص: استجماع ما تبقى على قائمة المهام وإنجازها بسرعة، وهي غالباً ما تكون رسائل إلكترونية. وكل ما لم يتم إنهاؤه من أعمال عند الساعة ١١.٠٠ يؤخذ للبيت عند المغادرة مساء، أو يتم إنهاؤه في صباح اليوم التالي.

تعدد المهام مقابل تغيير النسق

?????? ????? ?? ???? ????? ???? ?? ????? ?????? ???? ??? ????? ?? ????? ??????? ???? ??? ????? ?? ????? ??????? ???? ??? ????? ?????? ???? ???? ??????? ???? ??? ????? ?? ????? ??????? ???? ??? ????? ?? ????? ??????? ???? ??? ????? ?? ????

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

منذ سنة تقريباً، على الرغم من بعض التغيرات الطفيفة. وقد تعلّمت أن أكون واقعية وأعطي نفسي حقها في الصباح، حتى لو قمت ببعض الأعمال في المنزل في ساعات الصباح الأولى. ولقد كان من شأن تلك الساعة التي كنت أمارس فيها ما أرغب ممارسته شخصياً الأثر المدهش في زيادة الإنتاجية في عملي.

غريغ كاري

غريغ كاري Gregg Carey رجل أعمال وبطل سابق في برنامج «سرفايفر» Survivor

«عندما يجعلك صمودك أمام إعصار في جزيرة قاحلة ممتناً للمبادئ»

ما هو روتينك الصباحي؟

أعتقد أن روتيني الصباحي كلّي وشامل. فهو يحتوي أربعة عناصر ثابتة وحاسمة في جلب السعادة. وهذه العناصر هي:

- **الطاقة**: كل واشرب شيئاً.
- **البدن**: تدرّب (عادة بشكل مكثّف).
- **العقل**: استمع للبيانو، وتأمّل.
- **الروح**: اجعل لك هدفاً، كن ممتناً، أطعم الحيوانات، وقبّل زوجتك.

ومن الناحية المثالية، فأنا أستيقظ حوالى الساعة ٦.٣٠ صباحاً وفور ذلك ألاعب القط روفوس، الذي يتنبه لإيقاظي في نفس الوقت كل يوم تقريباً. ويمكن لي أن أعمل بروتيني الصباحي في أي وقت ما بين نصف ساعة وساعتين. ودائماً ما كانت غايتي الإجابة عن السؤال التالي: لو أن يومي ينتهي بعد قيامي بهذا الروتين، هل تراه يوماً ناجحاً أوفى بمتطلباته؟

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد كانت الإضافة الأكبر لروتيني الصباحي هي الاستماع للبيانو. ولطالما أحببت الموسيقى، لكنني لم أعزف على أية آلة قط. وأظنها قد تكون

«الخطيئة الوحيدة» التي سأحملها معي. لكن ومنذ سنتين تقريباً، بدأت أخذ دروس على يد متخصص في عزف موسيقى الجاز على البيانو.

والفوائد اليومية التي أجنيها من البيانو هي:

١- التأمل: لا تستطيع أن تتعلّم شيئاً دون الحضور الذهني الكامل.

٢- تطوير المهارات: كل يوم أقول «أستطيع فعل شيء لم أستطع فعله بالأمس».

متى تأوي إلى الفراش؟

عادة ما أذهب إلى السرير عند الساعة ١١.٠٠ تقريباً أو عند منتصف الليل. والنوم له الأولوية عندي مقابل الروتين الصباحي. فمؤخراً، اكتشفت أن الإطالة في النوم هي أكثر الأشياء نفعاً لي. وفي هذه الأيام أقوم بتعديل روتيني الصباحي نسبياً، فأقوم بالإبقاء على عناصره مع تقليص وقت كل منها.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

عادة ما أشارك زوجتي شرب الشاي قبل النوم. فروتينها المسائي مصمّم بشكل مدروس كما روتيني الصباحي، ولهذا أحاول قدر الإمكان دعمها، على الرغم من إمكانية نومي فجأة في أي مكان وأي وقت، وبشكل سخيف.

وعندما أكون في أفضل حالاتي، أعمل على تقييم مدى تقدّمي في إنجاز أعمال اليوم، وأجهز وبالتفاصيل أهدافي لليوم التالي. كما أتبع عندها فضائل بينجامين فرانكلين(20) الثلاثة عشرة.

هل لديك روتين معين للتمارين الصباحية؟

أنا من مؤيدي ممارسة التمارين الرياضية بشكل مكثف. ومارست ألعاب رفع الحديد، المغرم بها، بشكل احترافي. وقمت بالجري لمسافات طويلة عندما كنت أتدرب للاشتراك في الماراثون. فالجري لمسافة خمسة عشر كيلومتراً في فصل الصيف يليها حمام بارد، أفضل عشر مرات من تناول فنجان من القهوة.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

إخبار زوجتي بأنني أحبها. إنها ليست مهمة، بل ضرورة.

وهل تتّبع نفس الروتين في إجازة نهاية الأسبوع؟

إنني أتبع نفس الروتين يوم السبت، ولكن أعطيه إجازة صباح الأحد لكي يبدأ اليوم ويستمر بشكل طبيعي، وأجد أن من الضروري جداً عندها الخروج عن النص وإلغاء الالتزامات.

ولطالما قلت إن إجازة نهاية الأسبوع تستفيد بشكل أكبر من وجود روتين متكامل صباح السبت. ولو أضفت بعضاً من الأشياء الجميلة لبرنامجي للأسبوع التالي مع أداء تمارين جيدة، لشعرت بحرية أكبر في ذلك اليوم والنصف في إجازة نهاية الأسبوع تلك. فيوم سبت مفعم بالنشاط هو مفتاح الراحة في نهاية الأسبوع. كما أنه يعمل على تقليص ما يحدث من منغصات يوم الأحد!

فضائل بينجامين فرانكلين الثلاثة عشرة

?? ???? ????? ????? «????????? ??????» ?? ?????? ??? ???????? ????? ????
?????? ????? ???? ???? ????? ???? ??? ????? ???? ???? ???? ????? ?????? ?? ??
????? ??? ???? ???????. ????? ???? ???? ???? ????????- ????? ????? ????
????? ??? ?????? ??????? ??????? ????? ?????? ??? ????? ?? ??????? -Walter Isaacson
????? ??? ?????. ??? ??? ?? ????? ????? ???? ????????? ?? ????? ??
???????[?]? ????? ???? ???? ????? ??? ????? ???? ???? «???????». ?????? ??
???????? ?????? «???????». ???? ?????? ?? ?????? ?? ??? ?? ???????
???????? ?? ????? ???? ????? ??? ?? ???? ????? ????? ??? ???? ?????? ??? ??????? ?
?? ????? ???? ???? ???????. ???? ?? ??? ???? ???? ??? ??????? ????
??? ????? ????? ????? ????? ????? ???? ????? ???????? ?????? ?? ????? ???
???? ??????? (?? ??? ??? ?? ??? ??????). ???? ????? ?? ??? ??? ????
????????? ????? ?????? ??? ??? ????? ???? ?? ???????? ????? ?????
??????? ???? ????? ???? ?? ?? ??? ?????? ?? ????? ????? ????? ???
???? ??? ?????? ?? ???? ?? ???? ?????. ???? ??????? ??????? ??????? ?
??:

١- الزهد والاعتدال: ????? ????? ??? ???? ????? ??????.

٢- الالتزام بالسكوت: ?? ????? ???? ??? ????? ????? ???? ??? ?
????????? ???????.

(١) الكويكرز Quakers جماعة دينية بروتستانتية نشأت في القرن السابع على يد جورج فوكس. (المترجم)

٣- إعطاء الأوامر: ???? ?? ??? ?? ??? ?????? ??? ?? ??? ?? ???? ?
????? ???????.

٤- القرار: ???? ?????? ?? ???? ????? ???? ?? ????? ???? ?? ????? ?
??? ????? ???????.

٥- اقتصد في مالك: ?? ???? ?? ????? ???? ???? ????? ????? ??? ??

٦- داوم على صنع الجديد: ?? ????? ????? ?????? ?????? ?? ?
?????? ???????.

٧- الأمانة والإخلاص: ?? ???? ?????? ????? ?????? ???? ???????
????? ?????? ???????.

٨- العدالة وإنصاف الحق: ?? ????? ????? ??? ??????? ????????
???? ???? ????.

١٠- الوسطية والاعتدال: ????? ?????? ?? ?????? ??????? ??
????? ???????.

١٠- النظافة: ???? ??? ????? ???? ?????? ??????.

١١- الطمأنينة: ?? ????? ?????? ??????? ??? ????? ?? ????? ???

١٢- العفّة والفضيلة: ?? ???? ????? ???? ??? ????? ??? ?
???????? ?????? ????? ???????.

١٣- التواضع: ???? ????? ?? ??? ????? ?????? ????????? ?????.

لقد قمت في برنامج «سرفايفر» Survivor بدور «بالاو» Palau . هل يمكنك أن تخبرنا عمّا كان عليه روتينك الصباحي في تلك الجزيرة؟

لقد كان «سرفايفر» بمثابة تجربة بسيطة جعلتني ممتناً لما مررنا به، أنا وزملائي، من مصاعب هناك. وكان الروتين محطة اختبار كبرى. وقد فقدت حينها ١٣.٥ من الكيلوغرامات في ٣٣ يوماً. وواجهت إعصاراً ليلياً وأنا بالكاد لديّ مأوى. هذا يجعلك تقدّر فعلاً ضرورات الحياة فيما كنّا نظن أنفسنا قادرين على مواجهة أكثر مما نظن.

كان يومنا يبدأ وينتهي مع الشمس. كل إشراقة شمس أو غروبها تلوّن السماء بطريقة لا تستطيع معها إلا أن تُريح عقلك وتستمتع بما تراه من جمال. وهذا الأمر لا شك أنه يجعلك ممتناً لوجود الهدوء وسط الفوضى. كل الإستراتيجيات وقواعد اللعب حينها تتوقف لا محالة لشكر

الحياة وتقديم الامتنان لها. ولا بد أن نكون ممتنين أيضاً لأساسيات الحياة: الأسرة، الطعام، والمسكن.

ماريا كونيكوفا

ماريا كونيكوفا Maria Konikova كاتبة في مجلة «نيويوركر» The New Yorkerr ومؤلفة كتاب «لعبة الثقة» The Confidence Game

«عندما ينحصر يومك كله في مكان واحد تكون فيه ساعات الصباح هي فرصتك الوحيدة لعمل تغيير ما»

ما هو روتينك الصباحي؟

لم أكن أبداً من مريدي الصباح، حتى انتقلت أنا وزوجي إلى هنا (مدينة نيويورك) منذ عشر سنوات. ومنذ ذلك الحين أصبحت كذلك، حيث إن عمل زوجي يبدأ بوقت مبكر جداً.

وأنا أستيقظ عادة عند الساعة السادسة صباحاً. وأول ما أقوم به هو صنع الشاي (لأنني أحتاج للكافيين). وبعد ذلك أقوم بتمارين يوغا استهلالية لكي أكون بكامل اليقظة والانتباه. بعد ذلك أتناول الإفطار وأستحم، ثم أبدأ بمشوار الصباح الذي أستهله عادة بالاطلاع على البريد لأتأكد من عدم وجود منغصات أو مفاجآت قبيل شروعي بالكتابة.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل أحدثت به أي تغييرات؟

طوال عشر سنوات لم أضف شيئاً جديداً له باستثناء وضع تمارين التأمل كأولوية في محتوياته. واعتدت ألّا آخذ تمارين التأمل على محمل الجد طوال الوقت، وما زلت كذلك مقارنة بأولئك الجادين بممارستها.

والتأمل طريقة رائعة لتنظيم الأفكار، وأنا أنصح بها كل من يريد أن يكتسب مزيداً من الوضوح والتركيز في عمله. وبعد الانتهاء من تمارين اليوغا، أجلس قرابة العشرين أو الثلاثين دقيقة (وأكثر من ذلك إن استطعت، وعادة لا أستطيع)، وأحاول الاندماج في التمارين. وأحياناً أقوم بالجري بعدها.

وأنا أعتبر نفسي غير منظّمة بالمرة. مكتبي فوضوي، وكتاباتي فوضوية. وعندما يسألني الناس عن طريقتي في الكتابة، فجوابي غالباً ما يكون: «أفرّغ كل ما عندي على شاشة الكمبيوتر، وأنتظر ما يحدث»، وهذه هي طريقتي في الكتابة في واقع الأمر. فذهني ليس ذاك المكان المرتب ولا كذلك بقية يومي. فالصباح هو الوقت الذي يمكنني فيه القول: «لدي ما أكتبه»، وبعدها أستغرق في تفاصيل يومي وكلي اعتقاد أنني اهتممت بشيء ما، أقلها هذا التغيير الجديد.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أعمل شيئاً واحداً، ومن المضحك أنني أحرص على هذا الأمر لكنني لم أؤدّه بالشكل الكامل قط. وهو أنني أكتب في المذكّرة ما أريد عملة لأنني لا أريد إشغال عقلي بما أريد فعله من مهام في اليوم التالي. ولهذا فإنني أكتب كل ما يخطر في بالي لأصفي ذهني منها، لكن في الغالب لا أنظر إليها مجدداً.

في أي ساعة تتناولين إفطارك في الصباح؟

عادة ما أتناول إفطاري بعد ساعة من استيقاظي. ودائماً ما أتناول نفس المكونات، حتى ولو كنت مسافرة. فأنا كالذين يقابلونهم في الإذاعة ويسألونهم عما يتناولونه في وجبة الإفطار، وجوابي المعتاد هو: دقيق الشوفان بالعسل والتوت.

وهل تستعملين تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم روتينك الصباحي؟

لا. أنا أظن أن مثل هذه التطبيقات يمكن أن تكون مفيدة لبعض الناس، لكن معظمها، ولأكن صريحة معك، هي مجرد أشياء تافهة. فنحن نريد التقليل قدر الإمكان من استعمال كل ما من شأنه تشتيت أفكارنا أو زيادة الضغوطات علينا. ولا أريد أن أكون قلقة في كل مرة وأصرخ «يا إلهي، لم أستيقظ بالشكل الصحيح»، فقط لأن التطبيق أمرني بفعل ذلك.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

أنا دائماً ما أقوم بمهام عدة في الوقت ذاته، فتجدني أتنقل من عمل لآخر، ولهذا أحاول دوماً إيجاد أولوية في تنفيذ بعض المهام على حساب الأخرى، كما أحاول نوعاً ما عمل توازن عقلي عند تنفيذ تلك

الأولويات. لكنني في واقع الحال لست منظمة جداً لأعمالي طوال اليوم، ولهذا لا أعاقب نفسي مثلاً لأنني أردت إنجاز هذا العمل لكن بدلاً من ذلك أنجزت عملاً آخر، لأنني أؤمن بأنه لا يمكنك توقّع الآلية التي يعمل بها عقلك في أي يوم، ولذا فعليك أن تتقبّل الأمر.

هل من شيء تودين إضافته؟

لا أظن أن هناك روتيناً مثالياً يناسب الجميع. وأعتقد أن على كل شخص معرفة ما يناسبه. فأنا أكره أولئك الذين يكتبون قائمة مثل «هذه هي عادات الأشخاص المبدعين، وإن اتبعتها فسوف تكون مثلهم». صحيح أنه من المفيد معرفة ما يقوم به أولئك الناس، لكن في النهاية ليس كل ما يناسبك يناسبني.

شين باريش

شين باريش Shane Parish مؤسس مدونة Farnam Street لتطوير الذات

«عندما تأخذ موقفاً من التطبيقات الحديثة لتدوين المهام والاعتماد بدلاً من ذلك على المبادئ والطرق المدرسية التقليدية للتخطيط»

ما هو روتينك الصباحي؟

فترة الصباح هي أكثر فترات اليوم إنتاجية بالنسبة لي. ولسنين عدة كنت أكيّف جدول أعمالي تبعاً لذلك وأقوم بأكثر الأعمال أهمية في هذه الفترة.

ومن المعلوم أن مستويات الطاقة والقدرة على التركيز تتذبذب عبر اليوم. وعند معظم الناس، فإن القدرة على التركيز تكون في ذروتها عند ساعات الصباح الأولى، قبيل حدوث المشتتات والضوضاء وما من شأنه إضعاف التركيز الذهني. وأنا أخطط لروتيني الصباحي قبيل النوم. وذلك عندما أسجل اثنتين أو ثلاثاً من المهام المزمع عملها في اليوم التالي.

وأنا أستيقظ عند الساعة ٦.٠٠ بادئاً بتناول القهوة ثم الجلوس للعمل على هذه المهام، وأعطي نفسي وقتاً متواصلاً يتراوح بين ٩٠-٣٠ دقيقة للتركيز على ما يسمى بالعمل العميق(21) والمشكلات المتعددة. ثم أتوقف للراحة، متناولة القهوة مرة أخرى مع الإفطار، مدونة خلالها أياً

من الأفكار التي تخطر في بالي أو تلك التي أريد أن أعيد النظر أو البحث فيها. ثم أعاود العمل لستين أو تسعين دقيقة أخرى على المشاريع والمسائل الكبيرة.

هل تقوم بالرد على البريد الإلكتروني كأول مهمة تمارسها في الصباح؟

لا. فقد كانت هذه إحدى عاداتي لكني توقفت عنها. ولو كان أول ما أفعله عند استيقاظي هو مراجعة البريد الإلكتروني، لسمحت لبقية الأنشطة الأخرى بالتداخل مع أولوياتي الصباحية ويصبح أهم أعمالي المطلوبة مؤجلاً إلى نهاية اليوم لكي أطّلع على رسائل بريدية يمكنها الانتظار لساعات قادمة في ذلك الوقت الثمين المليء بالطاقة والنشاط.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أكتب قائمة أعمالي لليوم القادم. وهذه الجدولة تبقيني على المسار الصحيح وعلى وعي بكيفية قضاء وقتي.

في أي ساعة تتناول إفطارك في الصباح؟

إن عقلي يستيقظ عادة قبل معدتي، ولهذا لا تجدني أبدأ بالإفطار إلا بعد أن أقوم بإنجاز كمية معتبرة من الأعمال. وهذا الإفطار عادة ما يكون غنياً بالبروتينات والدهنيات.

وهل تستعمل تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم روتينك الصباحي؟

لست من مؤيدي استخدام التطبيقات وبرامج السوفت وير لحل مشكلات الحياة العامة. بعض التخطيطات والجدولة التقليدية تفي بالغرض. وأنا أعتقد أن تلك التطبيقات لن تجدي نفعاً ما لم يكن هناك أصلاً انضباط في العمل.

تلك هي وجهة نظري بخصوص التطبيقات وأدوات التكنولوجيا الأخرى التي تقتحم حياتنا. وأنا هنا أستغرب كيف لشخص مثل إسحق آسيموف(22) أن يؤلف خمسمائة كتاب بدون استخدام التطبيقات؟ فقد ابتكر لنفسه روتيناً والتزم به، وهذا ما يؤصّل العادات ويجعلها مريحة لممارسها.

تود هنري

تود هنري Todd Henry مؤلف كتاب «مبدع بالصدفة» Accidental Creative

«عندما تنجز أكثر أعمالك إبداعاً ويكون الصمت موسيقاك التصويرية المفضلة»

ما هو روتينك الصباحي؟

في أيام العمل أستيقظ عند الساعة ٦.٠٠ تماماً. ثم أتناول كوباً من القهوة (والتي تكون معدة سلفاً في الليلة السابقة) وأتناول معها نفس الإفطار كل يوم (حبوب الشوفان مع التوت المثلج وقليل من الكاجو) في مكتبي المنزلي حيث أعمل.

أقضي الساعة الأولى من صباحي في المراجعة والكتابة. أجلس على طاولة الكتابة (أو على أريكة في مكتبي) وأقرأ كتاباً وفي يدي قلم، ثم أسجل الملاحظات في مفكرتي للمراجعة اللاحقة. وفي نهاية الجلسة، أجلس في صمت لمدة تتراوح بين خمس عشرة وعشرين دقيقة، متفكّراً فيما قرأته تواً وكيف لي أن أطبقه في الحياة والعمل. وأحياناً أقوم بالتدوين خلال ذلك الوقت.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل طرأ عليه أي تغييرات؟

أنا ملتزم بهذا الروتين منذ أربعة عشر عاماً. حاولت أن أجمع كل أنشطتي في الروتين الصباحي، لكن اتضح لي أنني أنتج بشكل أفضل بكثير حينما أترك لنفسي أول الصباح ساعة واحدة للاستذكار والتأمل. إن من شأن هذا الأمر تحريك خلايا المخ ومساعدتي في الخروج بانطباع جيد عن يومي. وأقوم قبل ذلك بوضع قائمة لـ«اليوميات» المطلوب إنجازها، لكن في الواقع لا يتسنى لي إنجازها كلها في الصباح، بل أؤجل بعضها لما بعد الغداء، وهذا بالطبع يشعرني أنني لست في عجلة من أمري بل آخذ الأمور بروية.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

لدي ورقة عمل أستخدمها للتخطيط ليومي، وضعت بها فراغات خاصة للدراسات والمهام الرئيسة، وكذلك وضعت فيها مساراً لمتابعة الأعمال اليومية وبدرجات «مهم» و»قليل الأهمية»، إضافة إلى قسم أدون به ما تعلّمته خلال ذلك اليوم. وفي كل ليلة أجلس وأخطط لليوم التالي، حتى أعرف ما الذي سأفعله عندما أبدأ العمل.

ما أبرز مهامك في الصباح؟

أنا أكتب كل صباح. أكرّر **كل صباح**. أنا شديد الإيمان بلزوم فعل أكثر الأعمال إبداعاً لديك في الصباح.

وما الذي يحدث في حال سفرك؟

عندما أسافر فإن الروتين الصباحي يتغير تبعاً لذلك. وسفري في العادة يكون لأجل إلقاء خطاب أو كلمة في مؤتمر أو ندوة، ولذلك تجدني أبذل قصارى جهدي للنجاح في ذلك، وهذا يعني غالباً إعطاء المزيد من الوقت لنفسي لاستعادة توازنها قبل الحدث أو أن أقوم بالمشي لتنشيط الدورة الدموية.

بيل ماكناب

بيل ماكناب Bill McNabb رئيس شركة فانغارد Vanguard الاستثمارية

«عندما تضحّي بكل شيء من أجل نوم كافٍ»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ من النوم بين الساعة الخامسة والخامسة والربع صباحاً. أشرب بالقهوة وأنا في طريقي للعمل، وأصل إلى مكتبي بين الساعة ٥.٤٥ والساعة ٦.١٥. وفي أغلب الأيام أستثمر وقت المكتب هذا لمتابعة الأخبار قبل الرد على بريدي الإلكتروني، وعلى وجه التحديد تلك الرسائل التي تأتي من زملائي في أوروبا وآسيا. وعند الثامنة أبدأ في أول الأعمال في جدول الصباح المزدحم.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل طرأ عليه أي تغييرات؟

يتفاوت هذا الروتين خلال أول نصف ساعة منه، على الرغم من استمراري عليه لمدة ثلاثين عاماً. فعندما أصبحت رئيساً لمجلس إدارة شركة فانغارد عام ٢٠٠٨ (وهو المنصب الذي توليته حتى بداية العام ٢٠١٨)، بدأت بالحضور مبكراً ليتسنى لي التحضير للعمل، وأكثر من ذلك لم تتغير تفاصيل كثيرة في ذلك الروتين منذ انضمامي للشركة عام ١٩٨٦.

متى تذهب للنوم؟

بين الساعة ٩.٠٠ والساعة ١٠.٠٠ مساء.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أحاول دوماً التأكد من الوارد للبريد الإلكتروني أولاً بأول حتى أبدأ العمل صباحاً بجاهزية كاملة. وكذلك أقوم بالقراءة في غير مجال العمل لإمداد العقل بالاسترخاء.

هل لديك روتين معين للتمارين الصباحية؟

أعتبر التمارين الرياضية جزءاً رئيسياً في برنامجي اليومي، وأحاول مزاولتها في منتصف كل يوم لثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. وعندما أجد صعوبة في مزاولتها نتيجة اجتماع طارئ أو سفر، فإنني أقوم بالعمليات التدريبية القصيرة في الصباح. كما أنني أحمل معي في السيارة حبل شد العضلات(TRX)، وحبل القفز؛ لأتمكن من القيام ببعض التمارين الخفيفة فيها قبيل بدء العمل اليومي. وإذا تسنى لي التوقف قليلاً عند أي مركز لليافة، فإنني، وعلى عجل، أقوم بشد عضلات الذراعين والمعدة من خلال استعمال جهاز التجديف rowing machine.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

أنا أنجز بعضاً من أفضل أعمالي خلال تلك الفترة الهادئة بين الساعة ٦.٠٠ والساعة ٧.٣٠، فهو الوقت المناسب عندي للقراءة والتفكير والإعداد لمهام اليوم، وأحاول بذل قصارى جهدي في استثمار ذلك الوقت على أكمل وجه.

وما الذي يحدث في حال فشلك في ذلك؟

بكل بساطة يصبح الأمر مزعجاً. ولو لم أنجح في أداء روتيني الصباحي فمردّ ذلك إلى نقص مقدار النوم عندي. وليلة متأخرة تعني عندي نوماً قليلاً ثم الذهاب بعد ذلك لاجتماعات المكتب. وهنا يبدأ تأثير الدومينو(23)، عندما يتم تأجيل فترة الصباح الهادئة حتى يقترب موعدها من موعد الغداء الذي بدوره يقترب من موعد التمارين الرياضية. والواقع أنني مستعد للتضحية بالشيء الكثير، حتى لو بروتيني الصباحي، مقابل كمية كافية من النوم.

ماثيو ويذرلي-وايت

ماثيو ويذرلي-وايت Matthew Weatherly-White الشريك المؤسس والمدير الإداري لمجموعة كابروك the CAPROCK الاستثمارية

«حين تدرك أنه كلما ابتعدت عن حالة الكر والفر كلما كنت أكثر إنتاجية»

ما هو روتينك الصباحي؟

لقد كنت محظوظاً لاعتيادي طوال حياتي على الاستيقاظ من دون الجهاز المنبه. لذا فإن الروتين الصباحي عندي لا يبدأ في وقت ثابت. ولو كان بيدي تحريك الصولجان السحري، كما في الأسطورة، لأعطيت كل من في العالم هدية، وهي القدرة على الاستيقاظ دون سماع جرس متواصل. ولا يوجد ما هو أبسط من أن يفتح المرء عينيه عندما يريد بشكل طبيعي لجعل العالم يبدو بالشكل الحسن.

وأنا بالطبع رجل «صباحي». ومن النادر أن أستيقظ بعد الساعة ٦.٣٠ بدون استعمال المنبه، بل أكثر الأحيان أستيقظ قبل ذلك الوقت. وأقوم من السرير بسرعة. فالصباح الطويل والبطيء ليس جزءاً من حياتي، فبمجرد أن أستيقظ ، تبدأ أعمال الصباح.

وبينما أنتظر الماء كي يغلي، أقوم بمراجعة ذهنية سريعة لبرنامج اليوم، وإلقاء نظرة على المفكرة ثم أتفحص البريد الإلكتروني وكذا الرسائل النصية لأتأكد من وجود أمور طارئة من عدمها. ثم أقوم بصنع الشاي أو القهوة، ثم أتفرغ لأعمالي كلياً بالانغلاق على نفسي لأربع ساعات، أو ما أسميه «المساحة البيضاء»، من الساعة ٨.٠٠ حتى منتصف الظهر، حيث أركز فيها على كل الأعمال المدونة في المفكرة والقيام بإنجازها قدر الإمكان، كالأمور الكتابية، والاطلاع على سير العمل واجتماعات مجلس إدارة الشركة وحتى القيام بالتمارين الرياضية. وهذا يمدني بشعور

العزيمة والتحكم والإحساس بالتفاعل مع بيئة العمل، وكيف لي أن أصمم إطاراً عاماً وثابتاً لبرنامجي الصباحي دون فرض أو إضافة الكثير من التفاصيل إليه.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

الشيء الوحيد الذي أفعله قبيل ذهابي للنوم (ولا أقوم به كل ليلة) هو كتابة قائمة بما يلزم إنجازه في قادم الأيام، لكن في كثير من الأحيان لا ألقي لها بالاً عند استيقاظي في صباح اليوم التالي.

هل لديك روتين معين للتمارين الصباحية؟

يحتوي روتيني الصباحي وبشكل دائم على التمارين الرياضية، وعندما أمارس الرياضة أصبح حينها كالوحش. أمارس أنواعاً عدة منها كالجري وركوب الدراجات والتزلج واليوغا وتسلق الجبال وتدريبات المقاومة والتجديف وركوب الأمواج- كل الرياضات تستهويني، لكن أمر ممارستها يعتمد بالطبع على وجود البيئة الحاضنة لها.

وأنا أعتبر التمارين الرياضية كحالة التأمل لي، فهي الأساس، ولا أنظر لها كونها فقط حركات للإحماء، بل هي طريقة لجلب السكينة والتركيز والطاقة لكل ما ينتظرك في يومك من أعمال.

وهل تستعمل تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

كلّا. في الواقع أنا أحاول بذل قصار جهدي **لتقليص** استخدامي للتكنولوجيا في برنامجي الصباحي. فآخر ما أود إضافته هو التكنولوجيا، حتى ولو كنت أستفيد منها بطريقة أو أخرى في حياتي اليومية.

ما أبرز مهامك في الصباح؟

الأمر طريف نوعاً ما، فالحقيقة لم أعتبرها أبداً مهمة، لكن أهم ما أفعله صباحاً هو أن أكون ثابتاً في أموري فلا أندفع أو أتعجّل فيها. فبين حين وآخر، أجد نفسي في دوّامة من المهام العاجلة، شعور من الهلع الداخلي تتراءى لي من خلاله قائمة المهام تطول وتطول مهما بذلت من جهود للسيطرة عليها. لكنني تعلّمت منذ فترة طويلة، برغم نسياني أحياناً، أن

هذا مجرد شعور خادع. وبطبيعة الحال، أشعر أنني أكثر إنتاجية حينما أدير مهامي بروية واطمئنان.

وأتذكر منذ سنوات أنني قرأت مقالة في كتاب عن توماس كيلر(24) يتعجّب فيها من ذلك الهدوء الطاغي الذي يلف مطعم توماس الشهير، ذا فرينش لوندري The French Laundry، ويستغرب كيف لذلك الطعام الرائع أن يتم إعداده وتحضيره بتلك المقاييس الممتازة في بيئة هادئة كتلك؟ السخرية هنا بالطبع يقصد فيها أن البيئة الهادئة هي السبب وراء تلك الإنتاجية، وأنها أظهرت تحكّماً كلياً في مهام العمل. ولقد سعيت حقيقة لخلق شيء من هذا الهدوء في بيئة عملي ونجحت في ذلك في أوقات مختلفة.

مصفوفة ستيفن كوفي لإدارة الوقت

?? ????? **العادات السبع للناس الأكثر فعالية** ??? ????? ????[?] ??? ??????? ?????? ????? ????? ??? ?????? ???? ????? ?????? ????? ????? ??? ?????? ???? ????? ?????? (?????? ???? ??????? ???????? ???? ????? ?????? ??? ???? ???.

???? ????: «???????? ??????? ????? ????? ?? ?????? (?)? ?? ? ? ?????? ???? ??????? ?)? ??????? ?????? ???? ????? ??? ??? ? ?????? (?) ?? ??????? ??? ????????) (?(?). ??? ????? ?? ?? ??????? ??????? ??????? ?????? (?)? ??? ??????? ????? ????? ????? ?? ???? ????? ?? ????? ?????? ??? ?????? ???????? ??????? ?????? ?? (?)». ?????? ????? ????? ??? ??????? ?? ??????? ?????? ?? ??????.

(?) ????? ???? Stephen Covey ???? ?????? ??? ?????? ?? ???? ????? ?? (???????) ???? ??? ???? ???? ??????? ?? ?????? ???????? ???????

دورك الآن

«سواء أكان اليوم مخصصاً للكتابة أم للتصميم أم للرسم ، فإن التدريب المتواصل على الروتين الصباحي هو بوابة النجاح لها كلها»

إيلي لونا Elle Luna كاتبة وفنانة

أكثر ما نكون في قمة نشاطنا في أوقات الصباح، ولذلك فليس من باب المفاجأة أن يبدأ أولئك الناجحون يومهم باستغلال تلك الساعات الباكرة في أكثر أوقاتهم تركيزاً وإنتاجية.

ويصبح هذا الأمر أكثر أهمية مع مرور الوقت. يقول الرسام والكاتب مارس دوريان Mars Dorian: «في السنوات الأخيرة، أصبح روتيني الصباحي مزدحماً ومركّزاً. فكلما كبرت في السن، أصبح أكثر ميلاً لعدم إضاعة الوقت». وتقول أستاذة علم الأعصاب داريا روز Darya Rose: «تعمل فترة الصباح على توجيه عقلك لكيفية العمل لبقية ساعات اليوم. هل ستكون مشتت الذهن وتقفز من عمل إلى عمل؟ أم إنك ستكون أكثر تركيزاً وتختار أنشطتك بوعي وإدراك؟ أنا أفضّل أن أكون في الحالة الثانية. فحينها أكون قد أنجزت الكثير من الأعمال وعلى أكمل وجه. كما ستكون الضغوطات أقل. ولهذا أفعل ما أستطيع فعله لجعل صباحي بسيطاً ومنظما».

وبالطبع هذا لا يعني أن هذا الوقت المثمر سوف يأتي على حساب أسرتك. فمن المهم هنا إيجاد التوازن بين الطرفين. فاتصال صباحي بأسرتك، سواء كانوا معك في المنزل أم يسكنون النصف الآخر من الكرة الأرضية، كفيل بإعطائك الطاقة الكافية للعمل بفعالية فيما تبقى من ساعات اليوم. وكما يقول المدعي العام لولاية واشنطن، بوب فيرغسون Bo Ferguson : «أحب أن أرى الأطفال يبدأون يومهم بشكل جيد، فمن السهل علي إرجاء اجتماعات العمل أو تلك الأعمال الطارئة، لكنني لا أضمن عادةً قضاء وقت كافٍ معهم في آخر اليوم. لذا فأنا أشاركهم بداية اليوم وذروة نشاطه».

اتّبع النقاط الخمس التالية واعرف ما إذا كانت بداية يومك ستصبح أكثر تركيزاً وإنتاجية:

اكتب قائمة بالمهام واتبعها:

تجهيز قائمة بالمهام المراد إنجازها والالتزام بها هو أول الأشياء التي يجب فعلها حتى تحسّن تركيزك وإنتاجيتك بالعمل بصورة شاملة، نقطة

انتهى. فنحن ننصحك بكتابة قائمة المهام الخاصة بك في نهاية عمل اليوم لليوم التالي، سواء على الورق أم إلكترونياً، (وللمزيد عن هذا الموضوع طالع فصل **الروتين المسائي**). ولهذا فبمجرد جلوسك على طاولة العمل، ستجد قائمة المهام أمامك.

وسوف تكتشف أن ملل القرار(25) بدأ بالتقلص، وسوف تعرف تماماً ما الذي يجب عليك فعله في ذلك اليوم، كما يحد هذا الأمر كثيراً من عملية القفز من هنا وهناك لإنجاز أعمال غير مهمة. وعمل قائمة كتلك يحرّر عقلك من القلق حيال الأعمال المهمة. فكونك تدوّن تلك الأعمال يضمن على الأقل تذكّرها والتزامك بإنجازها في اليوم التالي. ويقول القاضي جيريمي فوغل: «كل صباح أقوم بتأمّل تلك القائمة (مقارنة بالمهام الإلزامية العديدة) وأفكّر بأفضل الطرق لإنجازها».

نشجّع وبقوة استخدام قائمة المهام كعنصر ملهم لكامل أعمالك اليومية، لكن ننصح في الوقت ذاته بعدم زيادة الأعمال المدوّنة فيها لئلا تغرق نفسك بأعمال تمنعك من أداء البقية، فلا تنتج شيئاً. ومن الأفضل أن تضم قائمة المهام خمسة أو ستة بنود على الأكثر. وهذا يتيح لك حرية إضافة مهمتين سهلتين لها، ويمنحك انتصاراً سريعاً، لكن على عكس ذلك، فإن شطب مهمة كاملة يعطيك الشعور بفعل أمر غير محمود. وإن اكتشفت أنك لا تستطيع أن تنجز سوى ثلاث مهام في اليوم، قم بتخفيض العدد المدون لديك. وحتى لو كانت مهمة رئيسية واحدة فقط هي المدونة في القائمة، فلا يعتبر ذلك عدداً قليلاً جداً.

وعندما تفكّر في إضافة مهام جديدة أثناء اليوم، باستثناء إن كانت مهام طارئة يجب معالجتها في لحظتها، على الرغم من أنها لا تكون حالات كثيرة، يمكنك إضافتها في قائمة منفصلة أو في «صندوق الوارد» كما هو اسمه المعتاد. ثم عندما تريد كتابة قائمة المهام لليوم القادم، يمكنك إضافة تلك التي لم تنجز من اليوم السابق، وبالمثل تلك الموجودة في صندوق الوارد.

وإن لم تستطع كتابة القائمة في اليوم السابق، فلا بأس في ذلك. اكتبها في الصباح قبيل بدء عملك. لكن حاول دائماً أن تكتبها في نهاية يوم العمل حتى تشرع بتنفيذ بنودها رأساً في صباح اليوم التالي.

انجز أهم أعمالك أولاً:

ما لم تكن شخصاً منضبطاً بسجل أعمالك اليومية بصورة مروعة، فقائمة المهام لا تخدمك بشكل كبير في حال عدم إعطائك الأولوية لبعض البنود، وفي حال قيامك بذلك، حاول إنجاز الأهم فالمهم.

كلنا مررنا بوضع يحتّم علينا العمل أولاً على مهمة أو مهمتين، لكن بدلاً من ذلك نختار الانتهاء من المهام الأسهل. ونحن نحب أن نسمي هذا الوضع «المماطلة الإيجابية»، وبينما يكون لهذا الوضع طعم الانتصار أحياناً، لكن من أجل العمل بشكل صحيح على القائمة يلزمك إنجاز المهام الأكثر أهمية أولاً.

وأنت تعرف مسبقاً ماذا يعني كل عمل من أعمالك بالنسبة إليك. قد يكون الواحد منها غير مستحب لك، لكن يمكن من خلال تنفيذك له أن يكون ممتعاً جداً، أو مهمة أخرى تود بكل شغف إنجازها، لكن تقوم بتأجيلها لسبب ما، كمشروع شخصي يتطلب منك تركيزاً كاملاً.

في كتابه «العمل العميق»(26) Deep Work، والصادر عام ٢٠١٦، يصف لنا كال نيوبورت Cal Newport، الأستاذ المساعد في علوم الحاسب بجامعة جورج تاون، «العمل العميق» بأنه «الأنشطة المهنية التي تؤدي، في حالة من التركيز المتواصل، إلى دفع قدراتك المعرفية إلى أقصى مدى لها. وتخلق هذه الجهود قيمة جديدة وتطوّر مهاراتك، ومن الصعب استنساخها». والعمل العميق هذا مضاد للعمل السطحي، والذي يصفه نيوبورت بأنه «مطلب ملح غير معرفي يتماشى مع نمط السوق، ويتم إنجازه دوماً أثناء حالة من عدم التركيز. ولا تقوم الجهود المبذولة في عمل كهذا بإضافة أي قيمة جديدة لك، كما أنها سهلة الاستنساخ».

هذا هو أهم الأعمال لديك. أو بعبارة مقتضبة، اجعل الأولوية لأعمالك الذهنية في الصباح، واترك الأعمال الثانوية لما بعد الظهر.

لا تجعل الاطلاع على البريد الإلكتروني أول أعمالك الصباحية:

إن مراجعة الوارد للبريد الإلكتروني أو في الحسابات الشخصية في وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى يؤثّر وبشكل سلبي كبير على إنتاجية الكثير منّا في الصباح الباكر.

فعندما تقوم بتفحص بريدك الإلكتروني، كأول ما تقوم به من أعمال فور استيقاظك، فإنك بذلك تُشعر دماغك بالتوتر لتنبهك بوجود وقائع جديدة في اليوم القادم، وهي كذلك تجعلك تفاعلياً (مع أحداث جديدة)

أكثر من كونك استباقياً (مستعداً لأعمال أخرى) بانتقالك لأداء مهام على حساب ما خططت له. ويقول جوليان سميث Julien Smith الكاتب ورجل الأعمال في هذا الصدد: «إذا قمت بالاطلاع على بريدي الإلكتروني، كأول عمل في الصباح، وهو كل ما أفعله، فعندها أكره نفسي».

والواقع أن الاطلاع على البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الأخرى لا يجعلك تتحكم بأفكارك بسهولة. قم بإلغاء تفعيل زر التنبيهات وإزالة تطبيقات وسائل التواصل من جهازك الجوال إن كنت تريد انضباطاً أكثر في أداء المهام، أو أقلها قم بنقل هذه التطبيقات (وأي تطبيقات عملية أخرى) بعيداً عن الشاشة الرئيسية للجهاز، حتى يصعب عليك، نوعاً ما، الوصول إليها بشكل مباشر. وإن باءت كل تلك الخطط بالفشل، فما عليك إلا ترك جهازك في غرفة أخرى أثناء أكثر أوقاتك الصباحية إنتاجية.

«لقد اتضح لي أن أسوأ ما يمكنك عمله تجاه البريد الإلكتروني هو الإجابة عليه، لأنه ستأتيك حينها رسائل أكثر».

سكوت آدمز Scott Adams مؤسس سلسلة ديلبرت Dilbert الهزلية المصورة

وبمجرد أن تفتح بريدك الإلكتروني، فإنك تدخل في طور المتفاعل، وتبدأ بالانشغال بأعمال لم تكن أصلاً على قائمة المهام مهمشاً تلك المدونة فيها. وهذا صحيح سواء كنت موظفاً أم تعمل لحسابك الخاص. لا تسمح لأي كان (عدا رئيسك في العمل) بالتدخل في مهامك اليومية، فيما عدا ذلك فهي مشكلاتهم هم وحدهم.

واعتماداً على مدى صرامة بيئة العمل، بإمكانك إجراء التعديلات المناسبة في تعاملك مع البريد من خلال الاطلاع عليه بشكل سريع في الفترة الصباحية فتشعر أنه لم يفتك الكثير طالما أنت في بداية يوم العمل، فالمهم لم يحن وقته بعد (فلا تعرف، فكلّما انتظرت أكثر للرد على رسالة ما، كلّما زادت فرص حل المشكلة بنفسها). يقول تريسي تشو Tracey Chou المهندس والمدرب في شركة سوفت وير: «أوّل ما أقوم به في الصباح هو الاطلاع على البريد الإلكتروني، لكن لا أرد إلا على تلك الرسائل التي تتطلب جواباً لا يتجاوز الجملة أو الجملتين». وهذا ما نراه حلاً مثالياً لأوضاع كهذه.

كن مستعداً على الدوام في الصباح لكن ليس بشكل تفاعلي. فالرسائل البريدية ستستمر بالوصول إليك حتى ولو كنت ميتاً.

أوقف الاجتماعات والاتصالات الصباحية:

إذا شعرت أن ساعات يومك المهمة بدأت تتآكل من وقت لآخر لكثرة الاجتماعات والمقابلات، فحاول الاعتذار عن حضورها قدر الإمكان. وإذا استطعت إقناع رؤسائك على قدرتك على العمل والإنتاج بشكل أكبر خارج إطار تلك المقابلات والاجتماعات، فالغالب أنهم يجنحون إلى ذلك كأقل الأضرار (واجعل هدفك على المدى الطويل محاولة عدم حضور الاجتماعات أكثر وأكثر).

واحتمالية تنفيذ ذلك يعتمد بشكل أكبر على وظيفتك، وتحديداً على مرتبتك الوظيفية. وهنا يمكننا أن نؤكد مجدداً محاولتك قدر الإمكان جعل اجتماعاتك ومكالماتك الهاتفية في الصباح في حدودها الدنيا.

«عندما كنت أدير شركة باراماونت (27) كنت أقيم اجتماعاً على الإفطار عند الساعة ٨:٣٠ صباحاً كل يوم تقريباً. وبعد سنتين من تركي لباراماونت، قضيت تماماً على تلك العادة».

شيري لانسينغ Sherry Lansing أول امرأة تدير أستوديو سينمائي في هوليوود

إن كانت ساعات الإنتاج لديك في الصباح على الأغلب ، فلا جدوى من أن تضيعها على الاجتماعات والمكالمات، والتي لا تتطلّب صراحة أفضل الأداء منك. حاول قدر الإمكان جدولة اجتماعاتك واتصالاتك في فترة ما بعد الظهر. وتقول الكاتبة لورا فاندركام Laura Vanderkam: «عندما أجدول مهامي اليومية بشكل جيد، أجد متسعاً من الوقت في الصباح، فأستطيع حينها التركيز على العمل، وأجعل اتصالاتي الهاتفية لما بعد الساعة ١٠:٣٠ ص. ولكن ليس دائماً ما أتقيد بذلك، لكنني أحاول».

وإن كنت في منصب يسمح لك بوضع حدود لمطالب الآخرين، فقرر بوضوح أن الوقت المناسب لك لإقامة الاجتماعات أو القيام بالاتصالات الهاتفية المكثفة سيكون في منتصف النهار قبيل الغداء، أو من الساعة الواحدة حتى الثانية بعد الظهر. وشدّد على احترام هذه الحدود (وإن كنت تستخدم تقويماً مشتركاً فاكتب في خانات الفترات الصباحية

عبارة «غير متوفّر» فيما يخص الاجتماعات والاتصالات، ويستثنى من ذلك بالطبع الطوارئ من الأمور).

جزّئ أهدافك الكبيرة إلى صغيرة:

قد تكون سمعت بعبارة «كيف لك أن تأكل فيلاً؟ الجواب: قطعة صغيرة في كل مرة». وبينما ننصح شخصياً بتناول الإفطار الخفيف، فإن العبارة السابقة تحوي جانباً كبيراً من الصحة إن كنت تنوي القيام بإنجاز أهم أعمالك في فترة الصباح.

لا يمكنك الدخول في أي مشروع كبير ومخيف متوقّعاً الخروج منه بكل الانتصارات والأرباح. فعمل بهذا الحجم يحتاج إلى كبح الجماح والتروي. فهو يحتاج إلى تقسيمه لأحجام أصغر، أو بالأحرى أكله قطعة قطعة في كل مرة. وإن أردت أن تنجز أهم أعمالك اليومية في الصباح قبل أن تزحف إليك مسؤوليات اليوم الأخرى، تأكد من تقسيم ذلك العمل إلى أجزاء صغيرة وفعّالة قبل التعامل معه كوحدة واحدة. وهذه الأجزاء الصغيرة تسهّل من البدء في العمل والوصول للإنجاز المطلوب.

التغيير:

التغيير المطلوب جلي هنا. ماذا لو لم تكن الفترة الصباحية أكثر الفترات إنتاجية بالنسبة لك؟

يقول الكاتب كريس غوليبو Chris Guillebeau: «أفضل روتين هو ما تراه. قم بفتح البريد الإلكتروني في الصباح، واجعل التمارين الرياضية في وقت لاحق. وإن نصحك الآخرون بعكس ذلك، فهو جيد بالنسبة لهم. لكن يجب عليك دائماً إيجاد ما يناسبك، لا ما يناسب الآخرين». وبإيجاد ذلك، تأكد أنك ستؤدي أعمالك بكل ثقة وتفانٍ في طريق معاكس تماماً لهم. وحاول أن تقوم بتنفيذ ذلك خلال أسبوع أو أسبوعين من وقتك قبل أن تستقل بطريقك، وبالمثل حاول أن تعطي هذه الطريق الجديدة وقتها التي تستحق.

وإن كنت تعطي أفضل ما لديك من إنتاجية في العمل في فترة المساء، أو حتى في الليل، فقم بعكس النقاط السابقة حتى تستطيع التعامل مع البريد والمهام الثانوية والإدارية الصغيرة في فترة الصباح حيث تكون ساعاتك الأكثر إنتاجية، وجعل هذه الساعات متاحة للأعمال الأكثر أهمية.

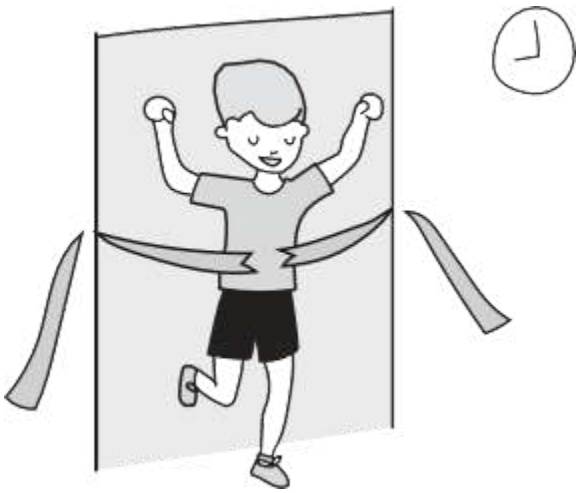
هل يُلزمك عملك بالتعامل مع البريد الإلكتروني في الصباح؟ بالطبع هذا أمر مفهوم، فنحن لا نقدّم لك أي شيء يتسبب في فصلك من وظيفتك؟ وفي تلك الحالة يمكنك التوصّل إلى حل وسط، وذلك عبر القيام بفلترة صندوق الوارد لحظة وصولك إلى عملك، لتدرك الأمور التي ستتعامل معها خلال ذلك اليوم. ثم قم بالتركيز على أكثر أعمالك أهمية، ثم الرجوع إلى البريد كل ساعة أو نحوها (أو متى ما تشعر أنه الوقت المناسب)، وبذلك تستطيع الرد على أي أمر طارئ أو أي رسائل مهمة كانت لحظة وصولها.

وكمدربة وخبيرة نفسية في بيئة العمل، تقول ميلودي وايلدينغ Melody Wilding: «يدرك الكثير منا أنهم أكثر إنتاجية في وقت معيّن من اليوم، لكن مفتاح الاستفادة من هذه المعلومة يكمن في معرفة هذه الأوقات وتكييفها تبعاً لجدول مهامنا. ويجب التركيز دوماً على الوقت عندما تكون في أوج إنتاجيتك في العمل».

- الفصل الثالث

تمارين الصباح

هل التمارين الرياضية في الصباح مفيدة لك حقاً؟



يبدو أن ستيفن نقل جاهزيته في تمارينه الرياضية إلى مستوى آخر

جميعنا يعرف أننا يجب أن نتدرب أكثر، ونتناول طعاماً صحياً أكثر، ونقضي وقتاً أقل في وضعية الجلوس الطويلة. ومع ذلك يجد الكثير منّا صعوبة في ضم التمارين الرياضية لبرامجنا اليومية، ولو كانت هذه التمارين قصيرة.

ولست بحاجة لأن تقضي ساعتين في النادي الرياضي كل صباح حتى تبدأ بالشعور بفوائد الروتين الرياضي الثابت. في الواقع، إن جعل هذا الروتين قصيراً وسهل الأداء، سيزيد من فرص التزامك به بشكل ثابت، وهذا بدوره يضمن استمراريته، أي الروتين، على المدى الطويل.

في هذا الفصل سنتحدث (ضمن كوكبة من الآخرين) مع الجنرال المتقاعد ستانلي ماكريستال Stanley McChrystal عن الفوارق بين روتينه الرياضي في الولايات المتحدة من جهة ونظيره في العراق وفي أفغانستان من جهة أخرى وقت بدء انتشار القوات الأميركية هناك. والسباحة الأوليمبية ريبيكا سوني Rebbeca Soni وعن حبها لممارسة الجري والسباحة والتجديف في الصباح، ورئيس مجلس إدارة شركة

كليف بار آند كومباني Cliff Bar & Company كيفن كليري Kevin Cleary عن سبب استمراره في تمارينه الأسبوعية لمدة تسعة عشر عاماً.

ستانلي ماكريستال

ستانلي ماكريستال Stanley McChrystal جنرال متقاعد في الجيش الأميركي

«عندما تستيقظ عند الساعة ٤.٠٠ صباحاً للعمل لأن بقية ساعات يومك محجوزة بالكامل، وعندما يتكيّف جسمك بشكل إعجازي مع ذلك»

ما هو روتينك الصباحي؟

الأمر يتفاوت، لكن يمكنني وصف الروتين بشكل عام. أستيقظ عند الساعة ٤.٠٠ صباحاً، أحلق ذقني، ثم أتدرب لما يقارب الساعة والنصف. ثم العودة للمنزل فالاستحمام لمدة أربع أو خمس دقائق ثم الاسترخاء قليلاً قبل التوجه للعمل.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد مررت بفترة لم أكن أمارس فيها سوى الجري. أستيقظ كل يوم وأجري نفس المسافة لسبعة أيام في الأسبوع. لقد كان ذلك ضرباً من الجنون، لكن مع تقدّم العمر أدركت أنه يجب علي تغيير ذلك التمرين. فأجري في يوم، وأرفع الأثقال في يوم آخر. واكتشفت أنه بتغيير التمارين لكل يوم، أجنّب نفسي التعرض للإصابة بسهولة.

حينما كنت بمعيّة القوات الأميركية في بداية انتشارها في العراق وأفغانستان، لم يتغير روتيني الصباحي سوى أنني أقسمه أحياناً إلى جزأين. فأستيقظ صباحاً ثم أقوم بالجري أو ما شابهه لساعة، ثم في نهاية اليوم أعود للمركز الرياضي لأتمرن على جهاز التدريب المتقاطع cross trainer قبل الذهاب للنوم. في العراق، كنا نعمل طوال الليل، لذا كنّا نأوي إلى أسرّتنا عند السادسة صباحاً عند طلوع الشمس، وأنام حتى الساعة ١٠.٠٠ صباحاً، ثم أبدأ تماريني الرياضية.

متى تذهب للنوم؟

سيكون هذا أمراً محرجاً. قد يكون بين الساعة ٨.٣٠ والساعة ٩.٠٠ مساء. دائماً ما نضحك أنا وزوجتي على هذا الأمر، فأحياناً نذهب للسرير بشكل مبكر جداً عند الساعة ٧.٣٠ مساء.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أنا شخص منظم جداً، وأضبط حياتي بحيث أستطيع الاستيقاظ في الصباح والذهاب للحمام المقابل لغرفة النوم، ثم أكون جاهزاً بملابسي الرياضية. فلدي رف يحتوي على العديد من أحذية الجري، أختار ما أحتاجه وقتها. ودائماً ما أميل إلى وضع الأشياء حيث يجب أن توضع. ولو صعّبت أمر التمارين على نفسك، فسوف لن تمارسها. وينبغي عليك اتباع الطريق الأقل مقاومة لتلك الرغبة فتيسّر الأمر على نفسك .

هل تستخدم جهاز المنبه للاستيقاظ؟

أستخدمه. لكنني غالباً ما أستيقظ قبل رنين الجرس وأطفئه تماماً.

ومتى تتناول إفطارك؟

لا أشعر بتحسن في حال أكلت أو شربت أي شيء قبيل التدريبات الصباحية. لكن عندما أنتهي منها، أتناول بعض الماء أو أي مشروب مثلج. وعندما أبدأ العمل أتناول القهوة، لكن عادة لا آكل أي شيء حتى يحين موعد العشاء. وما بين حين وآخر، تناديني معدتي بأن «كل شيئاً»، وآكل وقتها، لكن في غالب الأيام لا أفعل. فهذا الأمر يشعرني بأنني بحال جيدة، وقد اعتاد جسمي على ذلك، فإن تناولت أي نوع من الطعام قبل العشاء، أشعر بنوع من الخمول.

هلّا أعطيتنا تفاصيل أكثر عن روتينك التدريبي كل صباح؟

إنني أقوم بالتدريب كل يوم. لكنني أجري أحياناً وأتمرن على الأجهزة أحياناً أخرى، حتى في أيام العطلات. وفيما يخص روتين الجري، أقوم مباشرة بعد الاستيقاظ بالجري لمدة ساعة. أما في الأيام الأخرى، فأقيم أربع جلسات من تدريبات الضغط، ثم أبدأ ذلك الروتين من التدريبات الشاقة لما يقارب الساعة كذلك. كما أنني أقوم بتمارين البطن بشكل كبير. لقد أجريت عمليتين جراحيتين في الظهر، وعلمت أن تلك التمارين تفيد جداً بهذا الخصوص.

بعد ذلك أذهب إلى مركز التدريب الرياضي لممارسة تمارين الجزء العلوي من الجسم باستخدام كرسي الضغط الجداري، والتمارين الأرضية للذراعين (push-ups)، وأشياء من هذا القبيل. وإن لم يسعفني الوقت، فإنني أقوم بالقليل من تمارين البطن مع شيء من اليوغا، وهذا يرضيني إلى حد ما.

وكيف تتأقلم زوجتك مع روتينك؟

إن زوجتي هي الأخرى تمارس الكثير من التمارين الرياضية. فعندما أنتهي من تدريباتي بين الساعة ٦.٠٠ و٦.٣٠، تبدأ هي بالاستيقاظ والخروج للجري، وحالما تنتهي تذهب إلى مركز التدريب. فلكل منا روتينه الخاص الذي لا يمس.

وهل تتّبع نفس الروتين في إجازة نهاية الأسبوع؟

في إجازة نهاية الأسبوع، أقوم أنا وزوجتي بممارسة الجري بنفس الوقت ولكن بشكل منفصل، فكل منا يأخذ طريقاً مختلفة عن الآخر، ولكننا نتفق دائماً على نقطة انتهاء واحدة، فنلتقي في مقهى صغير يقدم خبز البيغل bagel، ويبعد ثلاث بنايات عن منزلنا. يعيش ابني وزوجته وطفلتاهما بجوارنا، ولهذا فنحن نقيم تقليداً خاصاً بالعائلة وذلك بالاجتماع في ذلك المقهى كل سبت وأحد (فنلتقي أنا وزوجتي مع الأحفاد ونمرح معهم).

وما هو روتينك الصباحي أثناء السفر؟

إنني أسافر كثراً. وأحياناً أصل إلى وجهتي عند منتصف الليل، وأحياناً أخرى بعد ذلك. وهذا يؤثر علي بالطبع، لكنني أحاول قدر الإمكان التمسك بروتيني الصباحي. وأنام ساعات أقل في أيام السفر هذه لأنني أرى أن تمسكي بهذا الروتين يمنحني حياة أفضل. وأنا أتّبع هذا الروتين بحذافيره منذ ما يقارب خمس وثلاثين أو أربعين سنة.

في كتابك (نخبة النخب) Team of Teams تشير كثيراً إلى مصطلحك الذي ابتكرته، وهو «اللمفكة» limfac أو «العامل الحدّي» limiting factor. يا ترى ما هو هذا العامل في روتينك الصباحي؟ والذي تفعله في حال عدم نجاحك في تطبيقه؟

إنه أمر لا أستطيع التحكّم به. كأن أكون في الطريق للعمل عند الساعة ٦.٣٠ صباحاً فيما لا يزال بعض العملاء لم يتناولون طعام الإفطار بعد. ما تعلمته هو أن أستيقظ عند الساعة ٣.٣٠صباحاً لأمارس التمارين الرياضية، على أن أتناول الإفطار فيما بعد.

وتعلمت كذلك أنني في حال عدم تطبيقي لروتيني الصباحي كما هو، فإن مزاجي سيتأثر. وأنظر للمنبه لأقرر في أي وقت أنجز أشياء بعينها، فجسمي يتوقع أن أفعل أشياء معينة في أوقات معينة، لكنني أكتشف أنه في حال عدم فعلي لذلك، سيخالجني شعور بعدم التوازن البدني.

بالعودة إلى خلفيتك العسكرية، هلّا أسديت للقرّاء أي نصيحة فيما يخص الروتين الصباحي؟

تعلم أننا دائماً نميل إلى فعل ما نريد فعله. فحينما ذهبت لأول مرة إلى ويست بوينت(28)، أتذكر أنهم جعلوني أقوم بالتمارين الأرضية لليدين. لكني لم أؤدها بالشكل المطلوب. والآن أقوم بتلك التمارين بين يوم وآخر. فالأمر أصبح كالطعام الجيد والاعتناء بالصحة. فأنت تقوم بفعل أشياء معينة تعلم بأنه يجب عليك فعلها، لكنك لا تود ذلك، أو تختلق الأعذار لتجنبها، ثم تقوم بتأديتها كل يوم أو بين يوم وآخر.

ريبيكا سوني

ريبيكا سوني Rebecca Soni سبّاحة أميركية نالت الميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية ثلاث مرات

«عندما تؤدي روتينك الصباحي متجنباً ملل القرار بشكل كامل»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عند الساعة ٥.٣٠ صباحاً وأقوم بجولتين من التنفس العميق، وهذا ما يساعدني على الاستيقاظ بشكل أكبر، ثم أشرب كمية من الماء، وألاعب القطة والكلب بينما أرتدي ملابسي، ثم أذهب إلى المكتب وأجلس في حالة تأمل لمدة عشر دقائق.

عادة ما أبدأ يومي بالتمارين الرياضية. فأجري وأسبح وأمارس التجديف أو بعضاً من اليوغا. ستشعر بالراحة عند تحريك جسمك وكل أطرافك قبيل الجلوس للعمل. ويلي ذلك فوراً الإفطار والقهوة. وأحاول

دائماً أن آتناول الإفطار، والمكوّن من حبوب الشوفان مع الكثير من الفواكه، قبيل أن أفتح جهاز الهاتف أو الكمبيوتر وتتكاثر المهام. لكن هذا يظل أكثر من مجرد هدف.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل طرأ عليه أي تغيير؟

أنا مستمرة على هذا الروتين منذ سنتين. وأحاول دوماً الالتزام بخطواته قدر الاستطاعة. وهذه الخطوات تتغير نوعاً ما من وقت إلى آخر، لكنها عموماً تبقى شبه ثابتة: الاستيقاظ مبكراً، التأمل والتوازن، ممارسة التمارين الرياضية، ثم الذهاب إلى العمل.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أخطط لليوم القادم قبيل النوم. وكوني سيدة أعمال أدير أموري من منزلي، فإنني أقوم بإصدار العديد من القرارات الصغيرة والتي أحتاجها كل يوم، ولذلك فإنني أجد أن هذا التخطيط يساعدني كثيراً في تجنب ما يعرف بـ»ملل القرار» في صباح اليوم التالي. وإن كان هناك تمارين مبكرة، فإنني أجهز الملابس الرياضية ليلتها.

ما هو ملل القرار؟

?? ????????? ????? ?? ?????? ??? ??? ??? ??? ???? ????? ?? (?? ?
?? ???? ????? (????? ???? ??? ??? ???? ???? ???????? ??? ???
? ????????? ???? ?????? ???? .??? ?? ??????? ???? ???????? ???? ?? ?
.???? ??? ?? ???????? ?????

?? ????? .????? ????? ?????? «?????? ???» ???? ??? ???????? ??
?????? ????? ???? ?????? ?????? ??? ?????? ??????? ?????? ??????
???? ???? ???? ?????? ?????? ????? ?? ???????? ?? ???????? ????
??? ????. ??? ??? ??????? ?????? ??? ????? John Tierney ????
? ???? ?????? ???????? ???? ????? ???? ??? ????? ????????? ????
? ?? ?????? ????? ???????? ?? 70 %» :?????? ??????? ??????? ???????
? ?????? ???? ?????? ????? ????? ??? ???????? ?????? ?????? ??????
????? ????? ?? ??????? ?? ?????? ????? ???????? ?? ??? ?10
?? ?????? ????? ?????? ?????? ??? ?? »: ?????? ????? ?????? ??????
??? ?????? ????? ????? ???????? ???? ??? ??? ???? ???? ???? ????
???? ???? ???? ?????? ????? ??? ?????? ????? ???? ????? ??? ???
?? ??????? ?????? ?????? ????? ???? ???? ??????: ???????? ?? ??
???? ?? ??????? ???????? ????? ??????? ??? ??? ????? ??? ???? ??
.»?????? ?????

?????? ?????? ?? ?????????? ???? ???????? ??? ???? ????? ??? ??? ?
??????? ??? ????? ??? .?????? ????? ???? ?? ??????? ???? ?????? ?
? ????? ??????? ???????? ?? ?????? ?????? ???? ??????? ?? ???? ?
??? ?????? ????? ?????? ???? ?? ??????? ?????? ????? ?? ?? ??? ??
? ???? ?????? ???????? ??? ???? ??? ??? ???? ???? ??????? ?????? ?
????? ????? ?? ??????? ????? ????? ?? ?????????? ?? ??? ????? ??? ??
?? ??????? ???? ?????? ?? ?????? ??? ?? ??????? ?????? ???????? ??
? ???? ????? ??????? ????? ??? ?????? ???? ?????? ?? ?????? ????? ??
?????? ????? (?)???? ???? ????????? ????? ??????? ????) ??? ?? ?
??? ??? ?????? ????? ???? ????????). ?????? ????? ?????? ??????? ?
? ????? ?????? ???????? ??? ???? ????? ??? ???? ???? ???? ? ?????? ?
.????? ??? ?? ?????? ???????

(?) ???? ???? Steve Jobs ??? ???? ????? ,?????? ????? ???? Apple ???????
(???????) ???? ???
(?) ???? ???? ???????? Mark Zuckerberg ??? ????? ?????? ????? ??? ???? ???? ,?????? ???? ??
(???????) ????????? Facebook

ما أول ما تشربينه في الصباح ، وفي أي ساعة؟

الماء. أشربه وأنا في السرير حتى قبل أن أضع قدمي على الأرض.

وهل تتّبعين نفس الروتين في إجازة نهاية الأسبوع؟

نعم. بالرغم من أن التمارين الرياضية تكون أطول.

وما الذي يحدث في حال فشلك في ذلك؟

لا أعتبره فشلاً، فقط أحاول أن أبذل كل ما في وسعي كل صباح. وقد يراودني شعور بأني مشوشة طوال اليوم، لكن ذلك يحفزني على تطبيق الروتين في اليوم التالي، فأنا أحب أن أستشعر ما يحتمله اليوم القادم. ومن الرائع أن يكون لديك برنامج يمنحك البداية الناجحة كل يوم.

شيري لانسينغ

شيري لانسينغ Sherry Lansing الرئيس السابق لشركة فوكس للقرن العشرين Century Fox السينمائية ورئيس مجلس إدارة شركة باراماونت Paramount السينمائية، أول امرأة ترأس أستوديوهات سينمائية في هوليوود

«عندما يكون روتين تمارينك الصباحية في المرتبة الثانية بعد وظيفتك ومساوياً لها في الأهمية»

ما هو روتينك الصباحي؟

ما لم يكن لدي برنامج صباحي مبكر، فأنا أستيقظ في أي وقت بين الساعة ٧.٣٠ والساعة ٨.٠٠ على أبعد تقدير. ثم أتصل بمكتبي رأساً، وأطّلع على البريد الإلكتروني، فأنجز ما لم أنجزه من يوم أمس، أو أنهي الأعمال المكتوبة في قائمة المهام أثناء تناولي الإفطار. ثم أقوم بتصفح نسخ ورقية من النيويورك تايمز، ولوس أنجلوس تايمز، والوول ستريت جورنال، والفايننشال تايمز (أنا وزوجي نتندّر على هذا الأمر، فلا يستطيع أي منا أن يقرر ما هي الجريدة التي سيبدأ بقراءتها، لذا فنحن نجلب نسختين من كل صحيفة!)، وأحاول قراءتها أثناء الإفطار قبل بدء التمارين.

وأنا أتدرّب أربع مرات في الأسبوع. وأمارس تمارين البيلاتس(29) كل اثنين وأربعاء. أما في يومي الثلاثاء والخميس، فأقوم باستخدام جهاز الجري لمدة خمسين دقيقة ورفع الأوزان لأربعين دقيقة. وأكذب عليك إن قلت إنني لم أفوّت هذه التمارين، فقد فعلت ذلك كثيراً، لكن أحاول قدر الإمكان الالتزام بها.

وإن كان لدي اجتماعات صباحية مبكرة، وهي عادة اجتماع أو اجتماعان في الأسبوع، فلا أستطيع حينها ممارسة البيلاتس أو أي تمارين أخرى. وأكثر أجزاء روتيني الصباحي التي أود أن تتطور هي التدريبات الرياضية وجعلها أولوية لا أن أستسلم لمن يقول: «أوه، إن الوقت الوحيد الذي يمكنني فيه مقابلتك هو الساعة التاسعة صباحاً»، فأقول «وهو كذلك». وبذا أفوت على نفسي ممارسة التدريبات. فأنا أحاول قدر استطاعتي أن أغيّر من ذلك وأجعله أكثر أجزاء اليوم أهمية عندي. فهي مسألة إيجاد وقت لنفسك.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل طرأ عليه أي تغيير؟

التزمت بهذا الروتين منذ العقد الماضي. فحينما كنت أدير شركة باراماونت، كنت أقيم اجتماعاً على الإفطار عند الساعة ٨.٣٠ صباحاً كل يوم تقريباً. لذا كنت أبدأ أموري بشكل مبكر. أستيقظ بين الساعة ٦.٠٠ و٦.٣٠، وأتدرب على جهاز الجري أو الدراجة الثابتة وأثناء ذلك إما أقرأ نصاً سينمائياً، أو أرد على المكالمات الواردة من منطقة الساحل الشرقي (لم يكن البريد الإلكتروني شائعاً حينها).

أما في هذه الأيام، فأنا أقرأ للمتعة بشكل أكبر، فلم يكن يتسنى لي عمل ذلك من قبل حيث كنت مشغولة جداً بقراءة النصوص السينمائية طوال اليوم.

ما أبرز مهامك الصباحية؟

الرد على الرسائل الإلكترونية وقراءة الصحف وممارسة التمارين الرياضية. فعندما أتدرب في الصباح، أشعر بإحساس عظيم ينتابني. ولقد عملت على جعل ذلك أولوية في صباحي. ولطالما كنت أضع أولوية للرد على الرسائل الإلكترونية على حساب التمارين الرياضية، حتى ولو كانت غير عاجلة. فقد كنت لا أستطيع ممارسة التمارين بذهن صاف حتى أنجز جميع أعمالي. وبعبارة أخرى «حتى يصبح مكتبي خالياً من

الأوراق». ولطالما قدّمت العمل على التمارين، وأظن أن هذا خطأ كبير، فالواقع أنه يجب علي اعتبار التمارين الرياضية بمثابة الاجتماع المهم.

وما الذي يحدث في حال فشلك في ذلك؟

هذا يبدو أمراً جيداً، إلا أن عليك أن تعرف أنني أفتقد الفشل في هذا منذ فترة. فأنا في مزاج رائع الآن لأنني لم أفوت التمارين الرياضية منذ أسبوعين.

جيليان مايكلز

جيليان مايكلز Jillian Michaels مدربة شخصية ومشاركة في برامج تلفزيون الواقع

«عندما تحصر جدول تمارينك الرياضية في لحظات الفراغ النادرة»

ما هو روتينك الصباحي؟

أرى أن المنبه الخاص بي هو طفلي البالغ من العمر خمس سنوات. فهو يقوم بهزي وأنا في السرير في حدود الساعة ٦.١٠ كل صباح لكي يحضنني. فأستيقظ ثم نقوم بإطعام الحيوانات الموجودة في المزرعة (أرانب، خنازير، كلاباً، طيوراً، دجاجاً، بطاً، أسماكاً، إلخ). نعم، أنا جادة فيما أقوله.

بعد تناول القهوة، نقوم بإعداد الإفطار سوية. وبعد ذلك يستعد الأطفال للمدرسة. تقوم صديقتي هيدي، أو أنا، بتوصيلهم للمدرسة. ثم يبدأ الوقت الفعلي للعمل.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

منذ ثلاث سنوات، أي منذ أن بدأنا العيش في المزرعة. ولأنني مسؤولة عن رعاية أطفال، ومخلوقات أخرى عدة، فإن روتيني ثابت لا يتغيّر، فهؤلاء يأتون أولاً.

ولو لم يكن لدي أطفال، فالأمر الأكيد أنني سوف أستيقظ مبكراً ضاغطة على زر الإيقاف المؤقت للمنبه، ثم أجلس للتأمل لخمس دقائق، فأتناول القهوة وأقرأ أخبار الصحف لمدة خمس عشرة دقيقة. وبعد ذلك لربما

قمت بالرد على البريد الإلكتروني أثناء تناول طعام الإفطار، وأنهي ذلك الروتين بالذهاب لمركز التدريب الرياضي. لكن ذلك محض خيال. وقد يحدث بعد ثلاث عشرة سنة أخرى على الأقل.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أقوم بتجهيز كل شيء قبلها بيوم. حتى إنني أجهز وجبات الأطفال المدرسية ليأخذوها معهم مباشرة عند الذهاب صباحاً، كما أقوم بتجهيز الغذاء الخاص بكل حيوانات المزرعة، وكذلك نرتب وننسق ملابس الأطفال الخاصة بالمدرسة.

هل يمكن إعطاؤنا تفاصيل أكثر عن روتين التمارين الصباحية؟

أحاول أن أحصر وقت ممارسة التمارين الرياضية متى ما استطعت. وأظن أنه من المهم إيجاد حلول سهلة وسريعة فيما يخص اللياقة. فقد ابتكرت تطبيقا هاتفياً (app) من خلال معرفتي أن معظم الناس يعانون من التحكم بالوقت، وليست لديهم رفاهية الاختيار عند التدريب أو التخطيط لوجباتهم. فتطبيقي يسمح لك بالتدريب في أي مكان، ومتى ما كان مناسباً لك، وهو كذلك يكيف تدريباتك بحسب أهدافك، والوقت المتاح، ومستوى اللياقة، والأداة الرياضية المتوفرة للاستخدام، وحتى التخطيط للوجبات له وصفات سريعة وبسيطة وسهلة، كما توجد خيارات للوجبات الجاهزة، للتأكيد على إمكانية نجاحك مهما كنت مشغولاً.

متى تقومين بالاطلاع على هاتفك؟

بمجرد أن أستيقظ من النوم. كوني صاحبة عمل، فأنا أرى أن هذا أمر بدهي. فمن المهم معرفة ما إذا كانت هناك أية مشكلات تلوح في الأفق، والاستعداد المسبق لأمور كهذه عامل مهم في النجاح .

وكيف تتأقلم صديقتك مع روتينك؟

هي تماماً كما هي -صديقتي-. فنحن نعمل بمبدأ «فرَق تسد» عند توزيع الأعمال المنزلية فيما بيننا.

وفي حال فشلت في ذلك؟

هذا لا يؤثر أبداً في حقيقة الأمر. وطالما أنني تناولت القهوة والإفطار، أكون حينها متكيفة بشكل كبير مع الصباح.

كيفن كليري

كيفن كليري Kevin Cleary رئيس مجلس إدارة شركة كليف بار أند كومباني Clif Bar & Company

«عندما تخطط لتمارينك الرياضية تبعاً لكل مسؤولياتك الأخرى»

ما هو روتينك الصباحي؟

يبدأ يومي في أي وقت بين الساعة ٦.٠٠ والساعة ٦.٣٠ صباحاً. ودائماً ما أبدأه بالتمارين. وأنا أب لدي ثلاثة أولاد -توأم في سن التاسعة والولد الأصغر في السابعة- وإن لم أستغل فترات الصباح لممارسة التمارين، فلا أعرف يقيناً متى أجد الوقت المناسب لها.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

مارست هذا الروتين بشكل متفاوت منذ ما يقارب الثماني سنوات، لكن بشكل مكثّف في السنوات الأربع أو الخمس الماضية. وحاولت من خلاله عمل كل شيء كي أكون في لياقة كاملة، خصوصاً أنني أب كبير السن.

وتغيّر الروتين يعتمد على ما أفعله في أوقات معينة. ففي عام ٢٠١٦، مارست رياضة الترياثلون(30)، ولذلك أشعر حقاً بأنني خليط من أنواع مختلفة من التدريبات. وقبل سنتين كنت محظوظاً بما فيه الكفاية لمشاركتي في برنامج محاربي النينجا الأميركيين American Ninga Warrior Show، وهو ما حفزني أكثر للاهتمام بالتدريبات الرياضية، ولهذا أحاول التمسك دائماً بفعل كل ما له فائدة بدنية كل صباح.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أقوم بتجهيز كل ما أحتاجه في الليلة السابقة، وهذا ما يسهل الأمور. وأضع الأشياء الخاصة بركوب الدراجة والجري قبالة سريري، وقد وجدت أن ذلك يجعلني لا أفكر بفقدانها والأكثر من ذلك يحفزني للنهوض من السرير في الصباح بدلاً من التكاسل والتخاذل. صحيح أنني

وزوجتي مختلفان، فهي أكثر عفوية في تصرفاتها وأنا أعتمد على التخطيط لها، لكن كلا الأسلوبين يؤدي الغرض.

في الصباح أقوم بتجهيز مشروب البروتين الخاص بي، ولذا تراني أقوم بتجهيز كل ما أحتاج له قبلها بليلة، كوجود كمية من الماء في الثلاجة وكذلك تحضير بذور الشيا(31).

هل تستخدم جهاز المنبه للاستيقاظ؟

أستخدمه احتياطاً فقط. فأنا غالباً ما أستيقظ قبلها. ولا أستطيع أن أتذكر آخر مرة قمت فيها بالضغط على زر إيقاف المنبه. يمكن أن أضغطه مرة ثانية، لكن حينها أسمع نداءً داخلياً يقول لي «هيا انهض، إنه وقت العمل».

هل يمكن إعطاؤنا تفاصيل أكثر عن روتين التمارين الصباحية؟

كل يوم أحد (وأنا أقوم بهذا الروتين منذ تسعة عشر عاماً متواصلة) أجلس وأخطط لتدريباتي الرياضية للأسبوع التالي، وما سوف أعمله من تدريبات يعتمد على جدول المهام، والعمل، والأطفال. ولطالما حاولت التعرف على ما سوف أكون قادراً على عمله لاحقاً حتى يمكنني أن أضع البرنامج التدريبي المناسب لكل عمل في الأسبوع التالي.

وأقوم بالذهاب للعمل مستخدماَ الدراجة الهوائية مرة أو مرتين في الأسبوع، وهي رحلة تستغرق بكاملها نحو سبعين كيلومتراً.

ما أبرز مهامك في الصباح؟

حالما أصل للمكتب، أسأل مساعدي عن أهم الأمور المطلوب إنجازها هذا اليوم. وهل بينها ما هو مستجد، وهل هناك مسألة تتطلب العلاج أثناء يوم العمل، أم أن أعمال اليوم ستجرى كما هو مجدول لها، أو على الأقل حتى فترة معينة من ساعات العمل؟

وتلك الأمور ضرورية جداً، فالتواصل مع مساعدي ذو أهمية قصوى لدي. الأمر الآخر هو أنني أتواصل مع زوجتي أثناء ساعات العمل لأتأكد من أن الأطفال ذهبوا إلى المدرسة، وأن فترة الصباح مرت على ما يرام. وفي كثير من الأحيان كنت أجلب لهم طعام الإفطار حينما لا يكون في نيتي الذهاب للعمل بالدراجة فيكون لدي متسع من الوقت لهم. يلي ذلك

قيامي بالتجول في أنحاء الشركة ومكاتبها حتى أشعر بالتواصل مع الموظفين هناك.

وفي حال فشلت في الالتزام بروتينك؟

أعطي لنفسي وقتاً من الراحة، وأفكر مليّاً بما حدث. وإن لم أستطع أداء تماريني الرياضية لاحقاً في ذلك اليوم، أقول لنفسي إنني سأؤديها غداً أو بعد غد. فبعد ستة أشهر لا أنا ولا جسمي سيعرف أنه قاتنا يوم واحد من التمارين.

كارولين بيركل

كارولين بيركل Caroline Burckle سبّاحة أميركية حاصلة على الميدالية البرونزية في الألعاب الأولمبية

«عندما تعمل السباحة على تعويدك، منذ الصغر، على الاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ في حدود الساعة ٥.٣٠ صباحاً، وأتناول لوحاً من حلوى الطاقة، ثم أذهب إلى أداء التدريبات الرياضية، التي عادة ما تكون السباحة ورفع الأوزان والجري. وأنا الآن في أسبوعي السادس من برنامج أسميته «كيف تصبح قوياً». وهو على النحو التالي:

الاثنين: السباحة لمسافات طويلة، التمارين الهوائية (aerobics)... إلخ.

الثلاثاء: تمارين بطيئة لتقوية العضلات، مع التركيز على الأماكن الكامنة كعضلات الإلية... إلخ.

الأربعاء: الجري (سباق تنازلي بالكيلومترات، أو سباق قصير ومكرر لدقائق)، تليه تمارين تقوية تشمل رفع الأثقال، تمارين القفز، أو تمارين تقوية عضلات اليدين والذراعين).

الخميس: السباحة، وتشمل التركيز على حركة الذراعين دون الساقين (وهو في جوهره يوم نقاهة).

الجمعة: تمارين بطيئة لتقوية العضلات (الكامنة منها مرة أخرى)، جري متعرّج وقصير لسبعة أو ثمانية كيلومترات (سهل وثابت).

السبت: جري متعرج أو منبسط (طويل وانسيابي).

الأحد: تمارين إطالة للعضلات (stretching)، تمارين التدحرج... إلخ (يوم إجازة).

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

أنا ملتزمة بهذا الروتين طيلة حياتي! فالسباحة عودتني على الاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى منذ أن كنت في سن صغيرة جداً، وأحاول أن أستثني يومين في الأسبوع من ذلك الأمر، فأستيقظ فيهما عند الساعة السادسة والنصف أو السابعة.

وهل تستخدمين جهاز المنبه للاستيقاظ؟

نعم (في أيام العمل الخمسة)، لكن في الواقع فإن «ساعتي الداخلية» هي من توقظني عادة في حدود أربع دقائق قبل جرس المنبه.

في أي ساعة تتناولين إفطارك في الصباح؟

أتناول القليل من زبدة اللوز قبيل الانطلاق في التمارين. وبعد التمارين، أتناول شراباً مخفوقاً من ثلاث بيضات، ونصف كأس من الجريب فروت، وقطعة واحدة من فطيرة المافن بالبروتين المفضلة لدي.

وهل لديك روتين خاص بلحظات التأمل؟

إني أعتبر تحريك جسدي تأملاً بحد ذاته. لكن ما يخص التأمل الواقعي فإني أراه أكثر فائدة في فترة استراحة منتصف اليوم. فأنا أذهب للعمل بعجلة عند الصباح، ولذا تراني وكأني أتخبط الجدران عند الظهيرة. وهنا لا بد من تصفية الذهن والبدن لمدة عشر دقائق أختص بها نفسي، ونفسي فقط.

وكيف يتأقلم صديقك مع روتينك؟

إنه يتعامل مع هذا الروتين بشكل رائع. فهو نفسه شخص رياضي، ولذا فإنه لا جدال عندنا فى مسألة أهمية ممارسة التمارين الرياضية فى

الصباح، وهذا الأمر يحث كلينا على النوم المبكر ثم الاستمتاع بتلك النقاهة الصباحية.

وما هو روتينك الصباحي أثناء السفر؟

هذا أصعب ما يحدث لأي شخص روتيني، لكنني تعلّمت أن أمارس خصوصياتي في الطريق، بغض النظر عن أي أمر. فأنا أجهز أشيائي مسبقاً. ومحاكاة البيئة التي تجد نفسك فيها قدر الإمكان تساعدك كثيراً، ولكن التكيف معها أمر مطلوب أيضاً. ممارستك للتكيف تجعل منك شخصاً رياضياً أفضل (وأكثر تواضعاً)!

وفي حال فشلت في الالتزام بروتينك؟

في الواقع، كنت أعمل خلال الأشهر القليلة الماضية في بيئة تدع الأمور تمر بلا مبالاة. لكنني تعلّمت حينها أنني سأتضرر من هذا الوضع بشكل مباشر إن تركت الوضع على حاله. ولهذا أحاول دوماً التحكّم بالأمور قبل أن تتحكم بي.

سارة كاثلين بيك

سارة كاثلين بيك Sarah Cathleen Peck كاتبة وسبّاحة مسافات طويلة

«عندما تقول في عقلك الباطن «إنها السادسة إلّا عشر دقائق» بدلاً من الخامسة وخمسين دقيقة صباحاً لكي تجعل من وقت استيقاظك أمراً شاقاً »

ما هو روتينك الصباحي؟

لدي نوعان مختلفان من الروتين الصباحي بحسب اليوم ومهامه. لمرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، أستيقظ ثم أذهب لحمام السباحة أو أقوم بالجري.

ونمط الروتين غالباً هو نفسه: أحاول قدر جهدي أن أذهب للسرير بست إلى ثمان ساعات قبل استيقاظي. ثم يرن جرس المنبه في أوقات بين ٥.٥٠ و٦.٥٠ ص (في ذهني، لا أقول أبداً كلمة «خمسة» عن الوقت الذي أستيقظ فيه، فهو دائماً بالنسبة لي «السادسة إلّا ربع»).

وعندما يتوقف جرس المنبه (هذا الأسبوع عند الساعة ٦.١٨ ص)، أستيقظ ثم أتفحص هاتفي، وأقوم لألقي نظرة من النافذة، أقوم بتنظيف أسناني بالفرشاة ثم الاستحمام. بعد ذلك أتناول قضمة من الأفوكادو أو نصف موزة، ثم أقوم بتعبئة قارورة الماء. وأنا أحاول شرب الكثير من الماء قبيل ذهابي لحمام السباحة عند الساعة ٦.٥٠ ص. نسبح مسافة تتراوح بين ٢٧٠٠ إلى ٣٢٠٠ متر تحديداً، وينتهي هذا النشاط عند تمام الساعة ٨.١٥ ص.

أيام الأحد هي أيامي «اللذيذة» إذا جاز التعبير. فحينما لا أكون وقتها مسافرة أو مشاركة في حدث أو سباق كبير، أمكث في السرير قدر ما أستطيع. وعندما تأتي أيام الإجازة تلك، أتلذذ بمشاهدة شروق الشمس، والاستماع لأصوات مرور السيارات في الخارج، والذهاب للمطبخ مرتدية الشبشب لكي أعد القهوة. ثم أرجع للسرير وأقرأ ما يخطر في بالي، فأحياناً أقرأ مجلة الإيكونوميست The Economist من الغلاف للغلاف، وفي أوقات أخرى أتابع كل ما يصدر محلياً عن التصاميم المكررة Pattern & Prints، فأحب تفحصها ومعاينتها. وأحياناً أقوم بجولة على تغريدات أصدقائي في تويتر والرد عليها وقراءة بعض المدونات المفضلة لدي.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل طرأ عليه أي تغيير؟

هذا هو روتيني منذ سنتين. لكن حين كنت أدرس في الكلية، كنت أستيقظ عند الساعة ٥.٢٩ ص لأربع مرات في الأسبوع من أجل القيام بالتمارين الرياضية، وفي إجازة نهاية الأسبوع، أكون في حمام السباحة عند الساعة ٨.٠٠ ص. لكن أشعر اليوم بتساهل واضح في روتيني الصباحي، فرغم أنه هو نفسه تقريباً، لكنه ليس صارماً كما كان.

ومتى تنامين؟

إن هذه عملية منتظمة هي الأخرى. ولكن قد أسهر مرتين في الأسبوع لأنني أجد في ذلك طريقي، بعد ساعات العمل، وأتوه بين أوراقي وكتاباتي. وهذا يحدث لي كثيراً ليلة الجمعة. وأنا لا أخرج كثيراً (أو على أقل تقدير أحاول ألّا أفعل ذلك)، وعندما كنت في الكلية طوّرت هذه العادة لدي «الجمعة في الداخل، السبت في الخارج» لأننا كنّا دائماً نمارس التمارين الرياضية عند الساعة ٨.٠٠ صباح كل سبت. كذلك أحب

فكرة أن يتبقى في يوم الجمعة خمس ساعات إضافية من الوقت الذي يمكنك فيه أن تبدع في حال رغبتك في استثماره.

في أي ساعة تتناولين إفطارك في الصباح؟

إنني أعاني من صعوبة في هضم المخبوزات في الصباح، كما أن حبوب الكورن فليكس لم تخلق لمثلي. فأنا أحب تلك الأطعمة الغنية بالدهون والبروتين. فإفطاري المفضل يتكون من حبة أفوكادو وكرنب وبيض. أشعر وكأنني «بوباي» عند ابتلاعه للسبانخ حين أتناول هذا الإفطار «السوبر».

وعندما أمارس الجري في وقت متأخر، أو بعيداً عن تمارين الصباح، فإنني آخذ معي كيساً يحوي ألواحاً من البروتين الغني قليل السكر والخالي من القمح. وأنا أهدف من هذا أن يكون غذائي مكوناً من مواد تُحرق بشكل بطيء حتى أشعر بالتخمة لأطول وقت.

هل يمكنك إعطاؤنا تفاصيل أكثر عن روتينك الخاص بالتمارين الصباحية؟

تبدو تماريني الصباحية وكأنها جزء من منظومة أكبر. فأنا أميل إلى التركيز على حدث رياضي واحد كل موسم وأبني عليه تماريني الرياضية. فخلال الصيف أقوم ببعض التمارين والسباحة في المياه المفتوحة(32)، وأحياناً أتدرب لسباق نصف ماراثون أو للجري العادي، وفي مواسم أخرى أركّز على الرقص. وأنا في واقع الأمر أفكّر دوماً بتخصيص ثلاثة أو أربعة أشهر لتماريني الرياضية بعيداً عن البيت والمركز الرياضي، ومن ثم أقوم بتغييرها حسب فصول السنة. وقد لا تزال في داخلي مشاعر الطالبة الرياضية في المدرسة الثانوية، لكن الواقع يقول إنني اعتدت على ممارسة الرياضة في الخريف والربيع والصيف وما زلت أحيا بها.

وفي حال فشلت في الالتزام بروتينك؟

يمكن أن يكون الأمر مربكاً. ولكنني أملك القدرة على التكيف مع حالات كهذه. فلقد سافرت بما فيه الكفاية وواجهت الكثير من المشكلات في النوم، وتعاملت جيداً مع الحالات الطارئة، لكن هذه هي الحياة. إنها دائماً ما تتغير وكثيراً ما تكون بعيدة عن توقعاتنا وآمالنا.

دورك الآن

«أذهب للصالة الرياضية كل اثنين وأربعاء وجمعة. وهدفي بكل بساطة أن أقضي هناك خمس عشرة دقيقة. فبناء العادة أكثر أهمية من الالتزام بروتين معيّن».

ديفيد كادافي David Kadavy مؤلف وصاحب مدوّنة

إن ممارسة التمارين الرياضية أشبه بالإحسان إلى بدنك والاستثمار في صحتك المستقبلية. وهذه التمارين ليست لها آثار بدنية إيجابية فحسب، بل إنها ذات قيمة كتدريبات تأملية تجلب الراحة وصفاء الذهن ليومك كل صباح. وتقول يولاندا كونيرز Yolanda Conyers، المسؤولة في إدارة التنوع لشركة لينوفو Lenovo: «إن التمارين الرياضية تُعنى بالصفاء الذهني قدر عنايتها بالفوائد البدنية».

والتمارين الرياضية هي أول من يمدك بهذه الفوائد الذهنية والبدنية بعد استيقاظك في الصباح. وإن أردت إضافة أي عنصر جديد لجدول أعمالك في اليوم، فإن لممارسة التمارين الرياضية الصباحية الحافز الأكبر في تفعيل ذلك العنصر. وبالرغم من أن العديد من الدراسات ذات العلاقة انتهت إلى أن هنالك بعض الاختلافات بين تمارين الصباح وتمارين المساء، إلّا أن أداء التمارين الرياضية في الصباح وقبيل تناول الإفطار يعني أن جسمك سيحرق نسبة كبيرة من الدهون عوضاً عن الكربوهيدرات، بينما قد يكون للتمارين المسائية اليد العليا في تدريبات القوة البحتة، فمفتاح الالتزام بالتمارين الروتينية يكمن في مدى شعورك بجودتها ومناسبتها لك.

«أزور المركز الرياضي ثلاث مرات في الأسبوع من أجل ممارسة تمارين التدحرج بالرغوة وتمارين إطالة العضلات وتنشيط القلب، وتخفيف الوزن، وجميع المتاعب الأخرى».

دس ترينور Des Traynor أحد مؤسسي شركة إنتركوم Intercom

فيما يلي ستجد بعضاً من الأفكار والاقتراحات المفيدة في كيفية اتخاذك روتيناً صباحياً للتمارين الرياضية:

نوّع من تدريباتك:

قم بمزاولة تمارينك الرياضية بانسيابية متوازية مع أعمالك اليومية حتى تستشعر المتعة بها، وكذلك عبر سنوات عمرك بحسب تغيّر احتياجاتك. يقول جيمس ب. أوين James P. Owen الكاتب المخضرم في صحيفة وول ستريت جورنال ومؤلف كتاب Just Move! (تحرّك!): «لقد اكتشفت، مع كبر السن، الأهمية المتزايدة ليوم النقاهة التالي للتدريبات. ولكنني لست من أولئك الذين يطيلون الجلوس، ولذلك أقوم بالمشي في الهواء الطلق لمدة ثلاثين دقيقة لتنشيط الدورة الدموية، وثلاثين دقيقة أخرى لتمارين شد العضلات في وقت لاحق من اليوم».

وبالمثل، يقول الجنرال ستانلي ماكريستال: «مع تقدمي في السن، وجدت أنه من الأفضل تبديل تماريني الرياضية. فيوماً تجدني أمارس الجري وفي اليوم التالي أقوم بتمارين رفع الأثقال. واكتشفت أنه بتغيير التمارين لكل يوم أجنّب نفسي التعرض للإصابة بسهولة».

وكذلك من المهم تغيير تلك التمارين بحسب استهدافها لعضو معين من الجسم ومداورة ذلك بحسب أيام التدريب، حتى يتم إعطاء كل عضو ما يكفيه من لياقة، وكذلك للتأكيد على الالتزام بالروتين التدريبي وعدم الرجوع لما يخالفه من عادات، كما أن تغييرها (أي التمارين) يبعد الملل عنك. وبالرغم من استحساننا لوضع روتين خاص للتمارين الصباحية، إلا أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار ألّا تكون الحركات أثناء التدريب مبتذلة ورتيبة.

اجعل تدريباتك قصيرة وبسيطة:

وهذا مهم بشكل خاص في البدايات عند استكشافك لعناصر هذا الروتين الجديد، وفي هذا الصدد تقول جولي تشو Julie Zhou، نائب رئيس قسم تصميم المنتجات في شركة فيس بوك، إنها تحب أن تقوم بتمارين قصيرة مدتها عشر أو خمس عشرة دقيقة في أول الصباح، بدلاً من استهلاك الوقت جيئة وذهاباً للنادي الرياضي. وتقول: «أحاول أن أجعل هذه التمارين بلا ضغوطات. ولذلك أراها كتنظيف الأسنان بالفرشاة. ليس أمراً كبيراً».

كل ما عليك هو تشحيم الجنزير، وضخ الدماء، والقيام بعمليات الإحماء، كي تكون مستعداً لأداء أفضل طوال اليوم. ولا ضير أبداً من القيام بتدريبات الضغط أو تدريبات كامل عضلات الجسم السفلية أو

التمرين بالقفز مع رفع الذراعين لأعلى، أو مجرد الوقوف بجوار سريرك وعمل تمارين للذراعين. وتذكّر: إنجاز العمل خير من طلب الكمال.

حاول أن تبدأ بدمج أبسط هذه التمارين مع أنشطتك المعتادة كل صباح، كعمل بعض من تمارين اليوغا أثناء تحضيرك للقهوة، أو القيام بتمارين القفز ورفع الذراعين أثناء انتظارك لدخول الحمام.

«أقوم ببعض تمارين اليوغا الخفيفة قبل أن أبدأ بتمارين الضغط. لا إفراط ولا تفريط، فقط التركيز على التنفس وحركات اليوغا-خمس دقائق بسيطة على أقل تقدير لكي أستعيد أفكاري أثناء تمارين شد الذراعين».

مورغان جالدون Morgan Jaldon عدّاء ماراثون

ويخبرنا الضابط السابق في القوات البحرية الأميركية براندون ويب Brandon Webb بأنه كان دائماً ما يمارس تمارين الضغط لخمسين مرة، ومعها تدريبات اليوغا كل صباح كتدريبات قصيرة بشكل منفصل عن تمارينه الأساسية في المركز الرياضي والتي يؤديها في وقت لاحق من اليوم. وهذا يحدث، كما يقول، في حال عدم استطاعته الذهاب لحمام السباحة أو المركز الرياضي أو دروس اليوغا أثناء وجوده في الطريق للعمل.

تقبّل رائحة عرق الصباح وما تجلبه لك من شعور بالإنجاز:

يعتقد الكثير منّا أنه في حال عدم استطاعتنا ممارسة التمارين الرياضية صباحاً، فلن يحدث هذا لاحقاً في اليوم نفسه، مهما كانت النية طيبة. فبمجرد ما تتسارع بدايات اليوم في انطلاقتها، فإن ترك الأعمال والمهام من أجل التدريبات يصبح لحظتها أمراً غير عملي وخالٍ من المسؤولية.

«حين أبدأ يومي بالتدريبات الرياضية، فإن هذا يمدني بشعور رائع ويعزز الطاقة في جسمي طوال اليوم، ويشعرني كما لو كنت قد أنجزت مهمة كبيرة على الفور. وواحد من مفاتيح النجاح لدي هو ارتدائي ملابس الرياضة وملحقاتها فور استيقاظي من النوم، وهذا بافتراض حلول وقت التمارين، وهذا ما يتوقعه أفراد العائلة، وما أتوقعه أنا».

جيك ناب Jake Knapp مؤلف ومصمم

وعندما تعتاد على رائحة عرق الصباح الباكر، وأنت تعرف بأن هذا يحدث لك (أو لا يحدث) أكثر من أي شخص آخر، طوال اليوم، فسوف تعتاد على التمارين. وبإمكانك أن تضيف هذا «الانتصار» إلى بقية غنائم اليوم. وتقول سارة دودي Sarah Doody مصممة العلامة التجارية UX: «حينما أنهي تماريني الرياضية في الصباح، أتأمل في ذلك وأقول، لقد ركضت لمسافة خمسة عشر كيلومتراً هذا الصباح، لذا أنا قادرة على فعل ذلك دائماً....»

الجري قد يكون بوابة الدخول لحياة صحية:

ربما لم تكن يوماً عدّاء، وربما سنحت لك الفرصة كأن تكون كذلك، لكنك ظننتها حينذاك غير ملائمة لك. لا بأس، ولن نحاول هنا إقناعك بعكس ذلك (لكن هؤلاء القوم، الذين نستضيفهم في الكتاب، يمكنهم فعل ذلك).

«إن التمارين جزء لا يتجزأ من برنامجي الصباحي. فأنا أقوم بالمشي أو الجري بمحاذاة منحدرات تلال مارين Marin Hillside كل يوم بمصاحبة كلابي. وهذ أحد جوانب روتيني الصباحي الذي لا أستطيع التفريط به، حيث إنه يمنحني الشعور بالتركيز والاستعداد لمواجهة أية تحديات في ذلك اليوم».

كارا جولدن Kara Golden مؤسسة شركة هنت ووتر Hint Water للمياه الصحية البديلة

يمكن لممارسة الجري أن تكون بوابة دخولك للحياة الصحية وتمنحك زخماً كبيراً لإعداد روتينك الصباحي بشكل كامل. يقول آرفل كريغ Arvell Craig المدرب الإستراتيجي: «لقد منحني الجري لقب «الشخص الصباحي» الذي طالما كنت أريده». بينما يقول الكاتب بول شايرنيكر Paul Schiernecker: «قررت العام الماضي أن أتوقف عن التدخين وأمارس الجري بدلاً عنه. لم أكن حينها أكمل كيلومتراً واحداً، والآن أقطع مسافة تتراوح بين خمسة وثمانية كيلومترات».

وننصحك بالجري عبر المتنزهات أو المساحات الخضراء الأخرى إن استطعت، وتجنب الجري داخل الضواحي أو الجري على جهاز السير المتحرّك. فالهواء النقي يمنحك شعوراً بالراحة، على الرغم من أن المهم هنا وجودك في الهواء الطلق بهدف الجري كيفما كانت الطريقة.

لا تجعل الجري مجرد خيار:

إن أفضل طريقة تجعلك تتمسك بهذا الروتين الرياضي الجديد هو عدم اعتبار ممارستك له مجرد خيار. فاعمل على تجهيز ملابسك الرياضية وملحقاتها وما تحتاجه في الصباح قبلها بليلة (سوف نسهب في هذا الأمر في الفصل الخاص بالروتين المسائي).

ويفضّل الأخذ بعين الاعتبار تكوين مجموعات رياضية (أو شراكة) لتشجيعك على ممارسة تلك التمارين مع عدة أشخاص. ويقول سايمون إنيفر Simon Enever أحد مؤسسي شركة Quip لصناعة فرش الأسنان الكهربائية، والذي يطبّق هذه الطريقة: «إن الاشتراك ضمن الفرق الرياضية شيء جيد لأنك لا تريد حينها خذلان الفريق بعدم حضورك. وعلى عكس الأنشطة الفردية في المراكز الرياضية أو الجري، فإن الفريق الرياضي يدفعك للاستمرار في النشاط (وسوف تستمتع بذلك). وبالمثل، فقد تجد شريكك هو الذي سيدفعك للاستمرار بهذا الشعور بالمسؤولية عن نفسك».

العوامل المالية

؟ ???????? ????? ???? ??? ?????- ????? ???? ??? ???????? ??
????? ???? ?? ??? ????????- ???????? ???????? ??? ????? ??????????
؟؟ ??? ???? ?? ???????? ???????? ???????? ??? ???????? ??.
؟ ?????? ????? ???? ?????? ?????? ??????? ???? ?? ???????? ??????
؟؟؟؟ ??????? ?????. ?????? ?????? ???? ???? ????????? ???????
؟؟؟ ????. ???? ?? ???? ???? ??????? ???? ???? ???????? ??????
؟ ?? ??? ??????? ?? ??????? ?????? ???? ?? ??? ???? ??????
؟ ???? ?????? ??? ?????? ????? ?? ?????? ?? ????? ?? ??????
؟ ????? ????? ???? ?? ???? ?? ???? ???? ????? ????? ????
؟ ???? ?? ??? ?? ???? ??? ???????? ????????.

وإن لم تنجح كل الطرق التي ذكرناها آنفاً، فما عليك إلّا أن تستأجر مدرباً شخصياً. وبالرغم من أن هذا الأمر مكلّف نوعاً ما، إلا أنه سيعتبر أفضل استثمار تقوم به تجاه بدنك. فالمدرب يدفعك لأن تكون مخلصاً في أدائك ويحثك على المزيد.

كافئ نفسك:

يمكن أن تأتي هذه المكافأة من خلال التمارين نفسها (وبالأخص حينما تمارسها في المركز الرياضي) أو فيما بعد من اليوم نفسه. وإن تطلّب حافزك دفعة فورية، كافئ نفسك بمشاهدة حلقة تلفزيونية سخيفة

أثناء وجودك في المركز الرياضي. إنه الوقت الوحيد المتاح لكل ذي عقل لدعم الدافقية لديه، فانتق بحكمة! وأما إن كنت تمارس التمارين في الهواء الطلق، فوجودك في الخارج هو مكافأة بحد ذاتها، لكن لا تجعل الشعور يراودك بعدم استطاعتك مكافأة نفسك أكثر فيما بعد.

التغيير:

ما لم تكن تعاني من إصابة جسدية أو حالة صحية، فإننا لا نغفر لك عدم ممارستك للتمارين الرياضية.

يكمن التغيير هنا هو في توقيت ممارستك للتمارين الرياضية. فبينما يقوم الغالبية من الناجحين بممارسة التمارين (٧٥٪ ممن قابلناهم حتى وقت طباعة هذا الكتاب)، فإن توقيت روتين التمارين الرياضية عندهم يتفاوت، مع نسبة لا بأس بها منهم يمارسونها في فترة ما بعد الظهر أو أول المساء. وكما قال بيل ماكناب Bill McNabb: «أعتبر التمارين الرياضية جزءاً رئيسياً في برنامجي اليومي، وأحاول مزاولتها في منتصف كل يوم لثلاث أو أربع مرات في الأسبوع».

وممارسة التمارين في فترة ما بعد الظهر هي طريقة رائعة لاكتساب طاقة أكثر استعداداً لما هو قادم من أعمال، ومن شأنها إنعاشك لاستكمال ما تبقى من ساعات العمل. (وهي من الممكن أن تكون علامة لانتهاء عمل اليوم فيما لو كنت تفضل أداءها في المساء). وإن كانت الفترة الصباحية هي أكثر الأوقات إنتاجية لديك، فترحيل تلك التمارين إلى فترة ما بعد الظهر أو أول المساء لا بأس به، وهو أمر مشجّع في حقيقة الأمر. وكما تقول الصحفية آن فريدمان Ann Friedman: «الصباح هو أكثر أوقاتي إنتاجية ذهنية، والتمارين الصباحية عامل كبير في إضاعة أفضل فترة للكتابة».

- الفصل الرابع

التأمل الصباحي

هل يمنحك التأمل الصباحي تركيزاً طوال اليوم؟

«إني أشعر بالغيرة من جون، فهو حقيقة لا يبالي بالأمور»

يمكن للتأمل أن يأخذ أشكالاً عدة، وبعض الأمثلة التي ستقرأها الآن هي في المقام الأخير في الطيف العملي للتأمل. ولكن نرجو عدم تفويت هذا الفصل للسبب المذكور آنفاً. حتى ولو كانت فكرة أن تجلس للتأمل لمدة عشرين دقيقة كل صباح لا تجذبك، فسوف تجد أن لحظات التأمل في شؤونك الدنيوية والعالم من حولك تزودك بجرعات كبيرة من التركيز الذهني الكامل طوال يومك، وتمدك بالطاقة والتركيز والهدوء.

والتأمل يمكن أن يشمل كل شيء من وجودك في وضع القرفصاء lotus position في خلوتك الأسبوعية، حتى انتظارك لإبريق الشاي أن يسخن، انتهاء بلعبك مع أطفالك في الصباح. وفيما يلي نذكر بعضاً من أكثر أنواع التأمل شيوعاً:

التأمّل الموجّه Guided: يعد استخدام التطبيقات الإلكترونية apps والبرامج الصوتية audio الناطقة أثناء ممارسة التأمل هو الأكثر شيوعاً هذه الأيام. وهناك خيار آخر وهو اشتراكك في دروس تأمل فصلية أو منعزلة بحيث يوجد معلم يوغا يقوم بتدريبك لوحدك (أو ضمن مجموعة) عبر عدد من المحفّزات المتتابعة.

التركيز الذهني الكامل Mindfulness: يتطلّب هذا التمرين حضورك الذهني، مع مراقبة تنفّسك والتركيز عليه. وحين تتخيل نفسك في حالة

تأمل، فإنك بذلك تطبق هذا النوع. وأثناء هذا التأمل سوف يبدأ ذهنك بالتجوال هنا وهناك، فحاول لحظتها أن تعيد تركيزه ثانية على تنفسك.

الزن Zen **(الزازن** Zazen**):** إنه زن بوذي فريد من نوعه، فالزازن هو أحد أشكال التأمل الذي يطبق بشكل عملي في وضع القرفصاء (أو بكل بساطة الجلوس مع وضع الساقين بشكل متقاطع). ووضعية الجلوس هنا مهمة جداً، وهي مألوفة لدى الكهنة البوذيين الذين يطيلون الجلوس في خلواتهم على هذا المنوال لأكثر من اثنتي عشرة ساعة.

الوضع فائق الخبرة Transcendental: ويسمى كذلك TM، وهو أحد أشكال التأمل الذي يعتمد على استخدام تعويذة صامتة mantra في الذهن لخمس عشرة أو عشرين دقيقة بشكل متوال مرتين في اليوم.

والقائمة تطول فتشمل الفيباسانيا Vipassana، والميتا Metta، والكيغونغ qigong والتنويم المغناطيسي الذاتي، والصلاة، إضافة إلى العديد من الطرق الحديثة في التأمل وتشمل التدوين والجري والمشي في الطبيعة. وإن اعتدت على القيام بتلك العادات بدافع الفضول الحقيقي والانفتاح على خبرات الآخرين، مع عدم أخذ ذلك الأمر بشكل جاد (على الأقل في البدايات)، فإنك بذلك تفتح باباً لتجربة ذهنية عظيمة.

«في بعض الأيام التي لا أجد فيها وقتاً لعمل أشياء أخرى، أقوم بترديد التعويذة وأتأمل، حيث أجد أن هذه هي أهم العناصر في البداية الجيدة ليوم العمل».

ليزا نيكول بل Lisa Nicole Bell سيدة أعمال

وفي هذا الفصل سنتحدث (وضمن كوكبة من الآخرين) مع رئيس أستوديوهات بيكسار Pixar ووالت ديزني Walt Disney إد كاتمول Ed Catmull حول سبب تركيزه على تمارين التنفس في الصباح (لم يفوّت هذا التمرين منذ سنوات)، ومع المؤلفة والمخرجة السينمائية، المعتنقة للبوذية في ذات الوقت، روث أوزيكي Ruth Ozeki حول جلسات التأمل التي تقيمها لمدة ست عشرة ساعة يومياً في خلوتها، وكذلك مع الكاتبة وأستاذة التأمل سوزان بيفر Susan Piver حول كيفية استخدامها لإستراتيجية الذهن الحالم في الصباح.

روث أوزيكي

روث أوزيكي Ruth Ozeki روائية ومخرجة سينمائية ومعتنقة للبوذية

«عندما يعتمد روتينك الصباحي على الدور الذي ستلعبه في ذلك اليوم»

ما هو روتينك الصباحي؟

إنني أحب فكرة وجود روتين صباحي فردي ومتكامل، ولطالما بحثت عنه، ولكن من المؤسف لم أجد ما يناسبني حتى الآن. في ذات الوقت، فإنني أجرب أنواعاً مختلفة من الروتين تبعا لما أنا عليه من وضع: أين أكون، ومن أكون، وماذا أفعل.

فمثلاً إن كنت خلال العام الدراسي، حيث إنني أقوم بتدريس فصول عدة في الكلية، فإني أستيقظ عند الساعة ٧.٠٠ صباحاً، وأفرّش أسناني وأغتسل، ثم أبدأ بتمارين اليوغا على وضعية الزازن. يلي ذلك شرب القهوة، ثم بداية العمل بالتفرّغ للكتابة لمدة ساعتين أركّز من خلالهما على بعض الأعمال التدريسية وتخطيط الدروس والاطلاع على واجبات الطالبات ومقابلتهن ثم البدء بالتدريس.

وعندما أتفرّغ للعمل الروائي، حيث أقيم حينها في جزيرة كندية نائية بالقرب من مضيق ديسوليشن (33)، أستيقظ بين الساعة ٨.٠٠ و٩.٠٠ صباحاً، وأقوم بنفس الروتين المذكور باستثناء أنني أكمل المهمة الكتابية لما تبقى من اليوم. وفي بعض الأحيان يقوم زوجي بإحضار القهوة لي في السرير، فيما أنا أذرع الغرفة جيئة وذهاباً. أكتب في المذكرة تارة، وأنظر من خلال الشباك للأيل الذي يقضم أطراف الزهور الصفراء تارة أخرى، قبل أن أبدأ بتمارين الزازن، ومن بعدها أشرع في الكتابة الأدبية.

وعندما أكون في حالة الزن الكهنوتية أثناء خلوتي التأملية، فإنني أستيقظ عند الساعة ٤.٣٠ فجراً، فأغتسل وأفرّش أسناني، ثم أجلس في وضعية الزازن من الساعة ٥.٠٠ حتى الساعة ٩.٠٠ صباحاً، ثم أذهب بعدها للسرير (أحياناً أقوم باستراق بعض اللحظات للكتابة).

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

بدأت التدريس في سميث كوليج (34) منذ سنتين، ولذا فإن هذا الروتين الأكاديمي كان جديداً علي إلى حد ما بالرغم من أنني أقدم

أفضل ما لدي، لكنني كنت محافظة على أداء أنواع الروتين تلك التي ذكرتها مقدماً.

إنني على الدوام أراقب وأغيّر تلك الأنواع من الروتين الصباحي. ولأنني شديدة الإيمان بتجارب هوثورن Hawthorne effect، والذي تم تشخيصه عام ١٩٥٨ حيث يصف ظاهرتين اجتماعيتين مثيرتين للاهتمام: **١-** تم تحفيز من كانوا يمثلون عينة البحث (وهم هنا مجموعة من العمّال في مصنع للأدوات الكهربائية) لتطوير أدائهم فقط لأنهم كانوا ببساطة عينة للبحث وأن سلوكهم كان تحت المراقبة، ٢- عندما تم عمل تبديل في أحد المتغيرات في بيئة عملهم (وهي هنا معدلات الإضاءة في ورش المصنع)، أدى هذا إلى زيادة مؤقتة في معدلات الإنتاج لديهم، بعبارة أخرى، كان أساس التغيّر هو عنصر التصميم لدى العمّال وليس التغيّر بخد ذاته.

وتجارب هاوثورن أشارت إلى أن: **١-** قيمة التجديد في الروتين هي من تؤدي إلى المزيد من الإنتاجية، لكن **٢-** هذه الزيادة في الإنتاجية مؤقتة، لذا **٣-** من الجيد التغيير في مكان وطرق العمل من وقت لآخر.

لطالما اعتبرت حياتي بمثابة محطة تجارب أكون فيها المُجرب وعينة التجريب معاً. فأنا أضع روتيناً معيناً، وأغيّر القيم التي فيه، ثم ألاحظ أدائي من بعد ذلك، وعندما أمل من النمط الجديد فيه، أقوم بإضافة قيم جديدة له، وإلّا أبقيت على القيم القديمة طالما كنت مستمتعة بهذا الروتين.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أحياناً وقبيل نومي، أقوم بالتفكير في إحدى الإشكالات الموجودة في الرواية أو أي عمل كتابي آخر، وأحاول إيجاد حلول لها، وفي الصباح، أكون مستلقية في السرير قبل النهوض وأفكر في تلك المشكلة، والغالب أنني أجد لها حلاً أو أضيف فكرة كانت تراودني أثناء الليل.

وهل تستخدمين المنبّه للاستيقاظ؟

إن كانت لدي نية الاستيقاظ في وقت معيَن، فإنني أستخدم منبه الهاتف، وأحاول بقدر جهدي عدم استخدام زر التنبيه المؤقت. لكن أحياناً عندما أستيقظ أثناء حلم جميل، أضغط زر التنبيه، وأعاود

استكمال الحلم إن استطعت. وبالطبع يندر أن تنجح هذه الطريقة، لكن من الطريف محاولة ذلك.

هلّا تخبرينا أكثر عن روتين التأمل في برنامجك الصباحي؟

أنا أمارس وضعية الزازن، فأنا أحب أن أقوم بالتأمل أولاً في الصباح، باستثناء تلك الفترات التي يجلب فيها أوليفر القهوة لي في السرير. وأجد أن الجلوس لفترة قبيل الانطلاق في أعمال اليوم يسهّل الأمور كثيراً. وأنا أفضّل الجلوس لنصف ساعة، لكن إن كان لدي الكثير من الأعمال، فأجلس حينها لخمس عشرة أو عشرين دقيقة، لكن الجلوس لعشر دقائق فقط أفضل من عدم الجلوس إطلاقاً. وأحياناً أقوم بممارسة الزازن في الليل بدلاً من، أو إضافة إلى، الصباح. والزازن في الليل رائع أيضاً، فهو يجلب لك شعوراً آخر، وإحساساً بالهدوء والظلمة والاستقرار.

ما هو شرابك المفضّل في الصباح؟ ومتى تتناولينه؟

القهوة. كنت معتادة على شرب السينشا Sencha (وهو شاي ياباني أخضر)، لكنني تحولت لشرب القهوة منذ سنوات قليلة فقط . فقد جلب أوليفر حينها، وهو قادم من لوس أنجلوس، جهاز ترشيح خزفي ياباني الصنع، وأصرّ على أنه أفضل من صانعة قهوة الكبس الفرنسية وصانعة القهوة الألمانية ميليتا Melitta. وجدت الأمر سخيفاً أول الأمر، لكننا حينما قمنا باختبار عشوائي لعيناتها، اكتشفت أنه محق جداً في كلامه. فقد ألقى علي قبلها خطبة عصماء عن الخصائص الرائعة لتصميم ذلك الفلتر المخروطي وشكل اللولب المعدني الموجود أسفل غطاء الفلتر، لكنني نسيت التفاصيل الأخرى. وأوليفر يصنع القهوة بداية بطحن الحبوب يدوياً في طاحونة ألمانية قديمة ذات صوت مزعج كنّا قد ابتعناها من أحد شوارع برلين. وهي مجرد صندوق خشبي بذراع للطحن في أعلاه مع درج صغير في أسفلها لجمع القهوة المطحونة. والقهوة تكون رائعة ولذيذة خاصة إذا قام هو بطحنها.

وكيف يتأقلم زوجك مع هذا الروتين؟

غالباً ما يقوم كل منا بتحضير قهوة الآخر. وبالعودة إلى أول أيامنا سوية، فقد كان أوليفر يحب الاستماع للراديو عند أول استيقاظه في الصباح، بينما كنت عكسه تماماً. فحينما أكتب، أحب أن أنتقل من الحالة الحالمة للنوم إلى الزازن ومن ثم مباشرة نحو ورقة الكتابة. وهذه الحالة

تأخذني بانتشاء لساعات قبل أن أعود لعالمنا، ولهذا فإن أوليفر يقرأ الأخبار بدلاً من سماعها.

وما الذي يحدث في حال سفرك؟

حقيقة لم أكن أستقر في أي منزل بمعناه الطبيعي، ولذا تراني أكيّف روتيني مع البيئة التي أجد نفسي فيها مهما كانت، فأحياناً تكون ماساتشوسيتس، وأحياناً تكون مدينة نيويورك، وفي أحايين أخرى تكون مقاطعة بريتيش كولومبيا، وكثيراً ما تكون فنادق على الطرق في مناطق متفرقة من العالم. لكن الزازن يساعدني في التكيف، فهو العامل الوحيد الثابت والمستقر حيثما أذهب. وعندما لا أجلس لممارسة التأمل، فإنني أشعر حينها وكأنني في المنزل.

وفي حال فشلت في الالتزام بروتينك؟

بكل بساطة أستجمع نفسي وأحاول تطبيق الروتين في اليوم التالي. لكن طالما كنت محافظاً على الاستيقاظ بوقت محدد، فإنك لن تفشل، أليس كذلك؟

هل من شيء تريدين إضافته؟

لقد قلت في مطلع هذه المقابلة إنني أحب فكرة وجود روتين صباحي فردي ومتكامل، ولكن بعد إجابتي عن هذه الأسئلة، اتضح لي أنه ليس مستحيلاً تحقيق ذلك فحسب، بل إنني لا أريده رغم كل شيء. فأنا استمتع بالأدوار المختلفة التي ألعبها في الحياة، وأحب الروتين الذي يفرضه كل دور. وأستمتع بملاحظة أدائي في كل روتين وأغير فيه فوراً إذا دعت الضرورة. فالتغيير يجعل الروتين متجدداً دوماً، ويجعل الصباح ممتعاً. فأنا أحب أن يكون روتيني بهذه الطريقة.

إد كاتمول

إد كاتمول Ed Catmull رئيس أستوديوهات بيكسار Pixar ووالت ديزني Walt Disney

«عندما يتوقف صوتك الداخلي قبل الاستمتاع بالراحة»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ، ثم أنزل للمطبخ وأصنع القهوة. أضع ثلاثة معايير(35) من الإسبريسو مخلوطة مع ثلاث ملاعق طعام من بودرة الكاكاو (وليس البودرة المعالجة) وقطعتين من بديل السكر. وقد سمعت بأن ذلك يساعد على التفكير بشكل أفضل. ولا أدري إن كان ذلك صحيحاً، لكنه يبدو كذلك.

أتناول القهوة وأنا أقوم بالاطلاع على بريدي الإلكتروني أول الأمر، ثم أقرأ الصحف: النيويورك تايمز، الوول ستريت جورنال، وسان فرانسيسكو كرونيكل. يلي ذلك الاطلاع على أحد المواقع الإخبارية. لست معتاداً على هذه الأخيرة، لكن من الصعب أن تتجاهل الخطاب العام هذه الأيام.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

إنني أقوم بهذا الروتين منذ سنين طويلة. التغيير الوحيد هو أن جدول أعمالي أصبح أكثر ازدحاماً الآن، ولذلك فقد تداخلت تلك الأعمال مع روتين التمارين الصباحية.

وهل تستخدم المنبّه للاستيقاظ؟

أضبط المنبه على الساعة ٥.٤٥ أو الساعة ٦.١٥ صباحاً. وهذا المنبه من النوع المتطور الذي يطلق جرساً بصوت منخفض ثم يتصاعد شيئاً فشيئاً، لكنني في الواقع أستيقظ على الصوت المنخفض في البداية حتى لا أزعج زوجتي. ولمّا كنت أستخدم المنبه التقليدي، كنت أميل أكثر إلى خبط زر الإيقاف بيدي والعودة للنوم.

متى تتناول طعام الإفطار؟

اعتدت على تناول شراب مثلج smoothie أو بعض من الكورن فليكس في وجبة الإفطار. وذلك الشراب المثلج يتكون عادة من بودرة لإحدى النباتات البروتينية (وأنا من المتعصبين لبروتين الحليب) وحليب اللوز وبعض من قطع التوت المثلّج ومقدار مغرفة من زبدة اللوز.

هل لديك روتين رياضي في الصباح؟

أمارس التمارين في المركز الرياضي لثلاثة أيام في الأسبوع. وفي كل مرة أحاول التنويع في تلك التمارين، لكنني دائماً ما أقوم بنوع من

المداورة لتمارين الأثقال. إنها تمارين تعمل على تنظيم معدّل نبضات القلب دون وضع ضغط كبير على رُكبتَيّ، واللتين تبدوان، لسبب ما، أنهما شاختا دون بقية أعضاء جسمي.

وطالما أني أعيش في سان فرانسيسكو، حيث توجد الكثير من التلال، فأنا أحب الصعود عليها ثم الجري وكذلك القفز منها نزولاً على ضرّتي القدم(36) لأنهما أسهل للهبوط مقارنة بالركبتين. وأنا أنتظر بشغف اليوم الذي يتم فيه استبدال الغضروف المفصلي (الموجود بين عظمتي الفخذ والساق). إنه ذلك القرص ذو الشكل البسيط الذي تظن أنه حان الوقت لعلماء الطب للقيام باستبداله. ومن الناحية المثالية، فإنني أفضّل هذا الأمر على استبدال ركبتي، أو أن أموت.

ماذا بشأن التأمل الصباحي؟

أنا أقوم بالتأمل كل يوم (لم أفوّت يوماً منذ سنوات). وهذا التأمل يمتد من نصف ساعة إلى ساعة قبيل التمارين الرياضية. وهذا التأمل دائماً ما يكون من نوع الفيباسانيا، كالتركيز على التنفس. ولقد نلت فوائد جمة من جراء كيفية إيقاف الصوت الداخلي في عقلك، وهو تمرين من النوع السهل الممتنع. بهذه الطريقة تعلمت أن هذا الصوت ليس لي، ولا أحتاج إلى إعادة التفكير بأحداث الماضي فضلاً عن التفكير الزائد في المستقبل. وهذه المهارة ساعدتني في التركيز والتوقف قبل الاستجابة لأي أحداث غير متوقعة.

وبالرغم من ذلك، فإنني أعترف أنه، وأثناء تركيزي على التنفس، تظهر لي فجأة بعض الأفكار التي تستحق الاحتفاظ بها. فإن توقفت عندها فإنني بذلك أفسد تأملي. لذا فإنني أدونها سريعاً، وأجعلها تمضي، فهناك أمر جذاب في هذه العبارة.

وفي حال فشلت في الالتزام بروتينك؟

لم أفوت تمارين التأمل مرة، بالرغم من أنني أقوم أحياناً باختصار وقت التأمل إن كنت مضطراً للذهاب باكراً. وإن لم أقم بالتمارين، فسأشعر حينها بالشفقة على نفسي، لكنني شخص يجيد تمسكه بجدول أعماله.

آيستي جازدار

آيستي جازدار Aiste Gazdar مؤسسة مقهى وايلد فوود Wild Food Cafe بحي كونفنت جاردن في لندن

«عندما تقضي صباحك بتثبيت الأمور في ذهنك قبل أن يبدأ صخب وضجيج اليوم»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ بين الساعة ٤.٠٠ والساعة ٦.٠٠ صباحاً، وعادة عند الساعة٥.٠٠ . وأستخدم المنبه كداعم، لكنني في الغالب أستيقظ قبل جرس التنبيه. وأعتبر أن اللحظات التي تسبق الاستيقاظ والنهوض من السرير مهمة جداً، فحينها أقول لنفسي «أنا مستيقظة»، ومن ثم يسري هذا الأمر علي بالكامل، ليس بدنياً فحسب، بل ذهنياً، وعاطفياً، وروحياً كذلك. ثم أقوم بتحريك وتمديد جسمي من أعلى رأسي إلى أخمص قدمي، وآخذ بعد ذلك حماماً بارداً حتى أتأكد من أن كل أحاسيسي قد استيقظت وفي انسجام تام مع بعضها البعض. ثم أبدأ بروتين التمارين مع شيء يسمى يوغا المايان Mayan yoga ، وهو نمط من اليوغا كان يستخدم من قبل سكان أميركا اللاتينية الأصليين، وقد صمموه بذكاء حتى يحفّز وينبّه ويحث القلب والعقل حتى يتم التأكد من أن الطاقة الكامنة فينا تنشط باتساق. ويتكون هذا النوع من اليوغا من مجموعة من حركات التمدد الخفيفة مع بعض الحركات النشيطة تليها حالة استرخاء كامل. بعد ذلك أبدأ بممارسة وضعية السلام للشمس sun salutations، وأنهيها بالتأمل ثم الصلاة.

وأنا في العادة لا أتعجل الخروج من المنزل بعدها، فأستثمر الوقت حتى الثامنة أو التاسعة صباحاً بممارسة أي شيء لا علاقة له بعملي. في مواضيع تهمني حقاً، لكن لم أجد الوقت الكافي لأتعلمها. فقد استثمرت هذا الوقت في تعلّم العزف على بعض الآلات الموسيقية، قراءة كتب الواقع(37)، دراسة علم التنجيم والذهاب للمشي في الطبيعة.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد استغرق ذلك وقتاً طويلاً مني كي أستجمع كل الشجاعة والانضباط والالتزام حتى أتّبع هذا الروتين، لكنني وجدت أن هذا الروتين عامل تغيير كبير في حياتي.

كنت أعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح، وغالباً ما يكون السبب هو قناعتي الذهنية أن الاستيقاظ المبكر يرتبط دوماً بعمل، دراسة، التزامات، سلسلة لا تنتهي من المهام الوظيفة، وكل ما لا يشعرني بالحماس مطلقاً. لقد خططت لبناء حياتي بحيث لا أكون ملتزمة بأي تعهدات كي أصحو من أجلها مبكراً. وقد أحببت هذا التخطيط، قبل أن أستلم رسالة قوية تلزمني بالتغيير منذ عدة شهور. فالاستيقاظ مبكراً في الصباح يبعث برسالة مهمة جداً للنفس، ما يدفعني للصراخ في وجه الكون، وبدون حذلقة: «أنا هنا، مستيقظة، وبكامل وعيي، ومستعدة منذ الساعات الأولى للصباح». واكتشفت أنك حينما تكون واعياً ومتيقظاً مبكراً، فإن هذا يمدك بطاقة وقوة كبيرتين، مع الوضوح والحيوية في التعامل، والوعي والتركيز. وهذه أشياء لا يمكن للمساء، بنظري، أن يمدك بها.

وبإعطاء نفسي حقها من الوقت والرعاية والانتباه في الصباح الباكر، تقلصت لدي مستويات الضغط بشكل كبير، وازدادت قدرتي على الأداء مع وضوح في الرؤية وحزم في اتخاذ القرارات.

هل لديك روتين تأمليّ في الصباح؟

لربما يكون التأمل الصباحي هو أكثر جوانب اليوم أهمية لدي. وأنا أراه ك»ترتيب السرير» لكل يوم. ومهما كانت المعوقات الداخلية أو الخارجية التي ألاقيها، فإن التأمل هو الفرصة المناسبة لتسوية الأمور عن طريق الإدراك الواعي دون تفكير أو فعل، فقط عن طريق الوعي الشامل والكامل باتساع وعمق وغنى كينونتي. وعندما أكون في تلك الحالة، فإن كل شيء يتم في وضعه الصحيح، حتى وإن كنت لا تعرف هذه الأشياء التي تحدث من حولك.

داريا روز

داريا روز Darya Rose أستاذة علم الأعصاب ومؤلفة كتاب «أخصائي الطعام» Foodist

«عندما تدرك أن تصفحك لبريدك الإلكتروني قبل ممارستك للتأمل كمثل شربك جرعة مضاعفة من الإسبريسو قبيل نومك»

ما هو روتينك الصباحي؟

أنا محظوظة جداً بامتلاكي مكتباً في البيت، ولذا لا أقوم بالتنقل اليومي.

أستيقظ دون المنبه في الكثير من الأيام، وغالباً مع شروق الشمس. وأتناول إفطاري المكوّن عادة من القهوة، وخليط ساخن من الحبوب والمكسرات، والقرفة وحليب الألياف النباتي غير المحلّى. وإن أسعفني الوقت، فإنني أحب القيام بالتأمل لمدة ثلاثين دقيقة بعد الإفطار وقبيل الاطلاع على البريد الإلكتروني. وأنا لا أتفحص البريد قبل الإفطار أبداً. فأنا أراه واحداً من تلك الأشياء التي تقتحم حياتك بكل سهولة وتضيف الضغط والتوتر لكل شيء. ومفتاح إدراكي لهذا الأمر أنه لا جدوى من فتح البريد الإلكتروني إلّا إذا كان باستطاعتي لحظتها أن أفعل شيئاً تجاه المحتوى الجديد (ومثال على ذلك أنه من الصعب علي إرسال أية وثيقة مهمة عبر هاتفي، ولذا فإنني أنتظر حتى أفتح جهاز الكمبيوتر). وعندما أشاهد تلك الرسائل التي لا أستطيع الاعتناء بها، فإن ذهني يأخذ بالتفكير بها، ولا أستطيع أن أمحوها من تفكيري حتى أتخذ إجراءات بحقها. أعلم أن هذا أمر حدسي، لكني أراه بجلاء عندما أبدأ بممارسة التأمل.

وعندما تتأمل، فإنك تحاول أن تركّز على شيء واحد، كالتنفس مثلاً. وعندما تجول بخاطرك تلك الأفكار الأخرى، عليك استحسانها ثم دعها تمر. وقد لاحظت في حال أنني اطّلعت على البريد الإلكتروني قبيل بدء التأمل، كان من الصعب بعدها التركيز على تنفسي حيث إن معظم تلك الأفكار المتطفلة أتت من التزاماتي العملية التي شاهدتها في البريد. منذ ذلك الحين اكتشفت أنه من الأفضل التركيز أولاً، ثم مراجعة البريد فيما بعد.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

فيما يخص جزئية التأمل، فأنا ملتزمة بها منذ أربعة أو خمسة أشهر. فقد كان للتأمل تأثير كبير على قدرتي على التركيز ولصالحي بشكل عام. أشعر بأنني أقل إعياءً.

وفترة الصباح مهمة لي حيث إنها تُعد العقل لكيفية العمل لبقية ساعات اليوم. هل سيتشتت تفكيرك وتقوم بالانتقال من مشروع إلى آخر؟ أم إنك ستركز وتختار أنشطتك بعناية وقصد؟ وأنا أفضل أن أكون في الحالة الأخيرة. فبالتركيز أعمل أكثر وتكون النتيجة أفضل، كما سأكون

وقتها خالياً من الضغوط ومتفاعلاً مع العمل. ولهذا فأنا أعمل كل ما في استطاعتي لجعل صباحي بسيطاً وأنيقاً. أشرب القهوة وأتناول الإفطار وأقوم بتمارين التأمل قبل أي شيء آخر.

وهل تستعملين تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

لا. في الواقع إنني أحب أن أبقي على الشكل الكلاسيكي لبرنامجي الصباحي وترسيخ العادات والبرامج التي اعتدتها في حياتي. وأحد الأسباب وراء ذلك، في نظري، هو أن العادة الراسخة تجعلك تؤدي أعمالك الهامة بشكل آلي دونما حاجة إلى المزيد من العزم والتفكير. وكلما قللت اعتمادك على تلك التطبيقات والمنتجات الدخيلة، كلما ازددت نجاحاً في ترسيخ عادة قوية، وحققت ذلك الهدف.

مايكل أكتون سميث

مايكل أكتون سميث Michael Acton Smith رئيس ومؤسس شركة كالم Calm

«عندما تستهل يومك بمعية مجموعة تمارس التأمّل وتنهيه بقصص ما قبل النوم»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عند الساعة ٧.٣٠ صباحاً، وأقوم عادة بالاسترخاء قليلاً في مكاني وكأني مصاب بالدوار ومحاولاً تذكّر من أنا وفي أي من أيام الأسبوع نحن. وإن كان الضباب منعدماً في سان فرانسيسكو في ذلك الصباح، فإنني أقوم بصنع كوب من الشاي، وأجلس في غرفتي لأرقب الشمس وهي تطلع رويداً رويداً من أفق الخليج الصغير. ثم أتناول عادة كأساً من الماء، فأذهب للنادي الرياضي، إن شعرت بالنشاط في ذلك اليوم.

بعد الانتهاء من النادي الرياضي، أستحم وأرتدي ملابسي بينما أستمع لموجز الأخبار، ثم أذهب للعمل ماراً بمقهى. في هذا المقهى أقضي قرابة الساعة في إجراء بعض الاتصالات الهاتفية للمملكة المتحدة، كتابة قائمة المهام المطلوبة، قراءة الأخبار، والرد على الرسائل. وأنا من أشد المؤيدين للعمل من داخل المقاهي في الصباح لأنني أؤمن بالقيمة

الكبيرة في وجود مرحلة مكانية ثالثة بين البيت والمكتب. فهذا الأمر يمنحك الفرصة للتخطيط والتفكير في العمل اليومي قبل دخول معمعة المكاتب وما بها من تداخلات وتقاطعات من هذا الموظف أو ذاك. كما أنني أحب التدفق المتواصل من الطاقة العملية، ويبدو أن المقاهي هي البيئة المناسبة لي لتحقيق هذا الأمر.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

منذ سنة ونصف تقريباً. ومنذ انتقالي إلى سان فرانسيسكو. فالأمور هناك أكثر بساطة وأكثر تنظيماً مما كانت عليه في لندن. آنذاك، كنت أواجه بعض الصعوبات في الانتقال اليومي للعمل من حي سوهو Soho إلى شورديتش Shoreditch، الأمر الذي كان يصعّب من مهمة التفكير والتخطيط لذلك اليوم، فلا أجد إلّا الجلوس والانتظار بكل هدوء وأنا أجتاز الخط المركزي(38).

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أضع هاتفي على نمط الطيران، ثم أقوم بشحنه كهربائياً واضعاً إياه بشكل مقلوب على الأرض جوار السرير. في أغلب الليالي، أقوم بالقراءة قبيل النوم، وأجدها طريقة رائعة للاسترخاء. وأغلب قراءاتي تكون في الكتب الواقعية لا الأدبية.

هل لديك روتين تأمليّ في الصباح؟

في الواقع، فإنني أستخدم أنشطة «كام» Calm! نبدأ بعمل مجموعة تأملية في المقر الرئيسي للشركة. ونمارس «الكام» اليومي سوية (تأمل لمدة عشر دقائق بأوضاع مختلفة كل يوم). يبدو أمراً غير اعتيادي، و»كاليفورنيّاً» جداً، لكنها طريقة رائعة للبدء اليوم مع من تعمل معهم.

أما في فترات المساء، وفي حال شعوري بتوتر مع التفكير العشوائي في نهاية العمل اليومي، فإنني أقوم بالاستحمام مستخدماً زيت أولفيروم Olverum. وفي إجازة نهاية الأسبوع، فأنا عادة ما أبدأ اليوم بالتأمل في غرفة الجلوس، أو أذهب، من حين إلى آخر، إلى منتزه جولدن جيت وأمارس التأمل في أشعة الشمس. والواقع أن التأمل سهّل من عملية النوم، إذ إنك تبدأ بها حتى وإن أخذت الأفكار والهواجس تحوم حولك. وفي شركة «كام»، قمنا مؤخراً بتدشين برنامج يسمى «قصص

النوم»Sleep Stories ، وهو برنامج حكايات ما قبل النوم للكبار. برنامج بسيط لكنه فعّال جداً في مساعدة الناس على الاسترخاء والتدرج في النوم.

هل تقوم بالرد على رسائل البريد الإلكتروني كأول مهمة صباحية لك؟

أحاول ألّا أفتح جهاز الهاتف إلّا بعد خروجي من المنزل وجلوسي في المقهى، ما لم تكن هناك حالات طارئة أو نكون في أيام التجهيز لإطلاق مشروع كبير أو ما شابه.

الكثير من الناس يدخلون مواقع التواصل والبريد الإلكتروني حتى قبل أن يغادروا أسرّتهم، لكنني أجد أن تلك طريقة فظة للتعامل مع بداية اليوم. فأنا أظن أنه من الضروري تحرير العقل وجعله يجول في الأفكار أولاً في الصباح قبل الدخول في جنون هذا العالم الافتراضي الذي يسبب ارتفاع نسبة الدوبامين (39) في تلك الفترة. وبالنسبة لي، فأكثر الأفكار الإبداعية تأتيني حينما أستحم أو أرتدي ملابسي استعداداً للخروج. لكن حينما أقرأ محتوىً سيئاً أو سلبياً في وسائل التواصل الاجتماعي، فإن العقل يشطح باتجاه مخالف جداً وبشكل لا يشجع على الإنتاجية!

وفي حال فشلت في الالتزام بروتينك؟

لا أقلق حيال ذلك. فالفترات الصباحية تكمن أهميتها في ضبطها وتجهيزها لأعمال اليوم، لكن في حال تعاملنا معها بصرامة وشدة فإننا بذلك ننتزع ميزة المتعة منها، فتصبح لحظاتها مملة جداً، كما هو الأمر في كثير من الأشياء حولنا، فأنا اعتبرها أساس التوازن الذي يخدمنا في العمل.

سوزان بايفر

سوزان بايفر Susan Piver معلمة تأمّل ومؤلفة كتاب «ابدأ من هنا الآن» Start Here Now

«عندما تحاول أن تجعل صباحك هادئاً ولطيفاً حتى يبقى عقلك حالماً»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ بين الساعة ٤.٣٠ والساعة ٥.٣٠ صباحاً. وأحب ابتداءً أن أمارس لوحدي ما أسميه **الطليعة** أو **المقدمة**: الأفكار والأفعال والعادات. وبالرغم من هذا، فإن تعاليم البوذية، بحسب بما درستها، تتطلب التركيز على الطليعة بشكل متساوٍ مع **الخلفية**: المعززات الأساسية، والحيز المكاني الذي يحتويك، والمشاعر والأمزجة وجودة العمل الآنية والملموسة.

ولكي أقوم بروتين كهذا، أحاول أن أجعل من ساعات صباحي لطيفة وهادئة حتى أستطيع أن أبقى حالمة لأكبر وقت ممكن. وقبل أن أنهض من سريري، أفكّر في أساتذتي، وأكوّن صورة إيجابية عنهم، أو أن أستشعر حضورهم. وأقوم بشكرهم وأستحضر فوائد علاقتي بهم. وأطلب مصاحبتهم، بغض النظر عمّا يعني ذلك. ثم أستيقظ وأرتدي الروب وأتجه لمكتبي الموجود في نفس المنزل في الجهة المقابلة من الفناء حيث نعيش. لا ألقي التحية على زوجي أو أطبطب على القطة أو أتوقف من أجل أي شيء (حيث يكون الوقت مبكراً جداً، ولا يمكن لأحد أن يراني أتسكع في الفناء وأنا أرتدي بيجامتي). أقوم بإيقاد النار على الإبريق وأصنع كوباً كبيراً من شاي الإفطار الإيرلندي والذي جلبته من أحد المحلات في شارع سوليفان بنيويورك. فقط ذلك الشاي. نقطة انتهى. وبينما أنتظر تنقيع الشاي، آخذ دشاً سريعاً وبارداً، ثم «أفتتح» مقامي بإضاءة شمعة وتقديم الشاي كقربان (وهذا يعني ببساطة وضع كوب صغير من الشاي على الهيكل)، ومن ثم أتأكد من نظافة وترتيب مكان عملي هذا. أبدأ بعد ذلك الجلوس على الأريكة والشروع بالكتابة في مفكرتي والتي تبدأ بمجرد رسم تعرجات وتموجات وبعض الكتابات البسيطة وتنتهي بتدوين ثلاثة من التعليمات وهي:

١ - عدم سلوك أية طرق مختصرة (في العمل والحب، وبشكل أساسي عندما يدور الأمر حول تمارين التأمل، والتي لا أرى أنها طريقة لتحسين الحياة وتطويعها لصالح البشر أو أداة لتطوير الذات).

٢ - العار هو العدو (وأنا أقول لنفسي دوماً: عندما يطل برأسه الذليل، تذكّري المعاملة بالحسنى).

٣- العمل على حماية وتغذية البدن (أفكر فيما آكله ومتى أتحرّك).

وأخيراً، أكتب ما أتلقاه من مديح وثناء من أحد المعجبين بعملي، والواقع أنه يكون في الغالب إطراء جميلاً أخجل من ذكره هنا، ولكن

أحب أن أذكّر نفسي بأنه فعل هذا. وهذا ما يجعلني سعيدة جداً كل يوم.

ثم أبدأ بتمارين التأمل لفترة واحدة، يليها أحد الطقوس البوذية وهي الفاجريانا Vajrayana تحديداً، والذي أمارسه منذ خمسة عشر عاماً. وبعد ذلك، وخصوصاً في الأيام الرائعة، أكتب شيئاً ما. أي شيء. خمسمائة كلمة. وعند هذه المرحلة، ينتهي الروتين. قد تكون حينها الساعة التاسعة صباحاً. لكنني في كل الأحوال أعمل على إنجاز هذا الروتين كاملاً فيما نسبته ٦٠٪ من الوقت المتاح. وأحياناً أود أن يصل إلى ٨٠٪ منه.

بعدها لا أدري حقيقة ماذا أفعل. فأحياناً أتناول الإفطار وأحياناً لا أفعل. والأمر ذاته مع التمارين الرياضية. وهذا مدعاة للضيق. فلقد حاولت أن أكون أكثر التزاماً بالروتين من خلال قراءة الكتب واستشارة الخبراء والكهنة وكذلك ضبط المنبه بوقت أبكر. لكن لا يزال هذا التغيّر المتواصل يفاجئني بشكل غير سار. فعلى مر السنين، تعلّمت أنه بدلاً من البحث عن الإبداع، فالأفضل هو أن أسمح بظهوره عبر أعمالي. ولهذا فإنني أفضل الجلوس والانتظار. وهذه الطريقة تجدي معي بالشكل الأفضل.

عانيت الكثير من الأحزان. وأظن أن لهذه الأحزان بعضاً من النتائج المثمرة على نحو غريب. فالحزن هو حالة رقيقة جداً وفعّالة بشكل غير متحفظ. ولقد اكتشفت ذلك من خلال معايشتي تلك الحالة، فعبرها اكتشفت أبواباً أسهل للدخول إلى العديد من الخصال: الحكمة العظيمة، النظرة الثاقبة، المعنى الحقيقي، الإبداع والحب. وهذه الخصال لها عامل مشترك واحد ، فكلها نبعت أساساً من مرحلة ما قبل تكوين الأفكار التقليدية. ولأن المرء لا يستطيع السيطرة عليها، فالحزن هو بمثابة بوابة الدخول للنجاح لما هو أبعد من سوزان، وهذا هو هدفي الحقيقي.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

ملتزمة به لأكثر من عشر سنوات. لكنه يتغير بشكل بسيط تبعاً لفصول السنة في نيو إنجلاند (40). فأنا أنام ساعات أقل في الأشهر الدافئة، لكنني أقضي ساعات أكثر في خارج المنزل. كما يقل شعوري بالحزن أثناء تلك الأشهر، أو أنني أحزن على أمور مختلفة.

هل لديك روتين تأمليّ في الصباح؟

أنا معلمة للبوذية لمجموعات كبيرة من الطلبة عبر شبكة الإنترنت. وتدريباتنا الرئيسية عادة تكون من نوع شاماثا-فيباشيانا -Shamatha Vipashyana أو التركيز الذهني الكامل. وكل أسبوع أقوم بإنتاج شريط فيديو توجيهي لأكثر من عشرين ألفاً من تلاميذي. ويسبق عرض أي شريط محاضرة قصيرة. هذا هو عملي باختصار. فمعظم ساعات يومي تدور حول التأمل (وهذا بالمناسبة ليس بالضرورة أن يكون جيداً).

وكيف يتأقلم زوجك مع روتينك؟

زوجي متعاون جداً فيما يخص روتيني الصباحي. وهذا الأمر احتاج بعضاً من التعديلات لأنه رجل يستمتع بالحياة بشكل أكبر فيما لو كنا معاً، فيما أستمتع بها أنا أكثر حينما أكون بمفردي. لكن خلال السنوات العشرين الماضية، استوعب كلٌّ منا الآخر، ويعود الفضل في ذلك إلى عطفه الكبير. ففي عيد ميلادي الأخير أهداني لوحة لبيت صغير في حقل زراعي كبير ومفتوح وعلى خلفية تلك اللوحة كتب الفنان عبارة «دعني لوحدي، دعني لوحدي، دعني لوحدي» عشرات المرات. وهذه اللوحة تعني لي الكثير حيث أدرك زوجي معها طبيعة يومي بالرغم من تناقض ذلك مع ما يرغبه. لقد كان حدثاً رومانسياً بامتياز.

وفي حال فشلك في الالتزام بروتينك؟

أحاول ألّا أتغلّب على نفسي، وأبحث عن أشياء مبهجة بعد الخسائر. وأنا هنا أتذكر معلم التأمل التيبتي شوقيام ترونغبا رينبوتشي Chogyam Trungpa Rinpoche حينما قال: «الخبر السيئ أنه أُلقي بك في الهواء دون مظلة ودون أن تتمسك بشيء، والخبر الجيد أنه لا يوجد أرض من تحتك». إن هذه العبارة تبعث على الارتياح حينما أتذكرها.

دورك الآن

«التأمل هو أعظم وسيلة لا يستخدمها البشر، لتحسين الحياة وتطويعها»

رافي رامان Ravi Raman مدرّب مهني محترف

على الرغم من أن هذا الفصل ليس مصمماً كي يكون دراسة موسعة لفوائد التأمل أو لتمارين التأمل المختلفة والمطروحة من قبلنا، فإننا سوف نلقي نظرة على بعض الطرق البسيطة التي يمكنك من خلالها

تطبيق تدريبات التركيز الذهني الكامل في روتينك الصباحي مهما كان حجم انشغالك.

إن لم تجرب التأمل قط في حياتك، فنرجو عدم تفويت هذا القسم من الكتاب. فسوف نوضح لك هنا أن التأمل له أشكال عدة. وإنه من الخطأ أن تستبعد بظنك ممارستك للتأمل فقط لاعتقادك أن التأمل ما هو إلا مجرد الجلوس بوضعية القرفصاء على قمة جبل لفترات طويلة. وقد ظهر رواج كبير للتأمل في السنوات الأخيرة، وذلك لسبب غير مفاجئ: التأثير الإيجابي العميق للتأمل على حياتك، وخصوصاً إذا ما كنت ممارساً له منذ فترة طويلة. ويمكن للتأمل أن يساعدك في زيادة التركيز، ومنحك الرؤية الواضحة تجاه أي مشكلة، ومساعدتك في التخلّص من العادات السيئة، ثم تكتشف العالم من حولك والذي نسيته بطريقة أو بأخرى، كما يساعدك في تقليص الضغوطات ويحسّن من طريقة نومك. يقول المراسل الصحفي دان هاريس Dan Harris، وهو أحد مناصري التأمل: «إنه (أي التأمل) لن يقوم بحل كل مشكلاتك في الحياة، ولن يجعلك أطول، و(على الأرجح) لن يبقيك في حالة سعادة وامتنان وأنت جالس على كرسي في حديقة. لكنه سيجعلك أكثر سعادة بنسبة ١٠٪، أو ربما أكثر من ذلك».

وتقل ماريا كونيكوفا: «إن التأمل هو طريقة عظيمة لترتيب الأفكار. وأنصح بها كل من يريد أن يزيد من جرعة التركيز ووضوح الأفكار لديه». بينما يقول ديفيد مور: «بكل بساطة، فإن التأمل هو الجزء المفضل لدي في الصباح لأنه، وعن عمد، يضبط نغمة ما أريد أن أنجزه من أعمال».

ويتخذ التأمل أنماطاً عدة، والأمر يعود لك فيما تراه مناسباً لك ومتماشياً مع روتينك. وبالطبع فنحن هنا لا نتحدث عن الفوائد النسبية للتأمل من نوع فائق الخبرة، أو فوائد التأمل فيباسانيا مقابل فوائد التأمل ميتا، ولكن بشكل أكبر على الممارسة البسيطة للتأمل كامل التركيز الذهني mindfulness (والذي يعتمد كلياً على تنقية أفكارك والتركيز على اللحظة الآنية فقط)، ومدى تأثير ذلك التأمل عليك أثناء غدوك ورواحك من العمل أو أثناء ممارستك الجري الصباحي، إن كان لديك الوقت الكافي للجلوس لخمس دقائق وممارسة ذلك التأمل. وكما تقول داريا روز: «لقد كان للتأمل الأثر العظيم في زيادة تركيزي في الرفع من مستوى رفاهية نفسي بشكل عام. وهو يشعرني بأنني أقل

إجهاداً على الدوام». وهذا القسم من الكتاب مصمم لإظهار مدى سهولة تطبيق التأمل الذهني في روتينك الصباحي، في حال سمحت له بذلك.

هنا ستجد ما يجعلك أقل إجهاداً على الدوام.

أوجد لنفسك لحظات تأملية في أمورك الحياتية:

إن لم تستعد بعد لممارسة التأمل الكامل، حاول البدء بالبحث عن لحظات تأملية قصيرة عبر أنشطتك الحياتية.

«أقوم بطحن أوراق الشاي ثم أنتظر حتى أنتهي من نقعها. وهذا أقرب شيء للتأمل مما أمارسه من أعمال، فقص وطحن ثم نقع تلك الأوراق يعمل على إيقاظ كل أحاسيسي».

فانيسا فان إدوارد Vanessa Van Edward باحثة في السلوكيات

يمكن لك أن تطبق بعض الممارسات التأملية أثناء تحضيرك لطعام الإفطار كل صباح، أو أثناء طحنك لحبوب القهوة أو نقعك لأوراق الشاي. ويرى المهندس الفضائي السابق آميت سوناوين Amit Sonawane أن التأمل «هو، بكل بساطة، التصرف بوعي. وأنا أقوم بذلك أثناء تحضيري إبريقاً من القهوة (الرائحة، الإحساس ببرودة الماء أثناء غسلي للإبريق، والبخار الدافئ المتصاعد من فنجان القهوة حينما أبدأ برشفها)». وإن كنت تريد أن تحوّل نشاط كهذا إلى تدريب تأملي كامل فيما بعد، فما عليك إلا أن تستخدم واحدة من هذه الممارسات اليومية لمساعدتك في ذلك. ويقول مبرمج الحاسبات مانويل لويغيريت Manuel Loigeret بهذا الصدد: «حينما أقوم بغلي الماء، أستغل ذلك الوقت بالجلوس والتأمل لعشر دقائق». ويفضّل هنا أن يكون لديك مسبقاً مؤقت لضبط زمن تلك المهام.

مارس التأمل أثناء الجري الصباحي أو عند ذهابك ومجيئك من العمل:

قيل إن الجري هو نوع من التأمل المتحرك، وهذا ما يدعمه قول الناس حينما نتحدث معهم بهذا الشأن. فعلى مدى سنوات من مقابلة المئات من الأشخاص على أربعة مواقع أسسناها لهذا الأمر، يصر الكثير منهم على اعتبار ممارسة الجري أو استغلال وقت الذهاب للعمل والمجيء منه عبر المواصلات العامة هو شكل من أشكال التأمل. وفي هذا الصدد، يقول دانييل إيدن Daniel Eden مهندس الإنتاج في موقع الفيسبوك:

«يستغرب الناس من أسلوبي في الذهاب والعودة من العمل، لكنني أحب تلك الحالة الذهنية الملزمة التي أعيشها أثناء تلك اللحظات».

يمكن للتمارين الرياضية الصباحية بكل أنواعها أن تصطبغ بصبغة تأملية، وهنا نستطيع قول الكثير عما يخص الجري في الصباح والذي يمكّنك من إطلاق الأفكار وتأملها، لكن الأمر يزداد صعوبة أثناء استخدامك للمواصلات العامة في رواحك وغدوّك من عملك، فهو بطبيعة الحال أقل الأوضاع الصباحية هدوءًا، لكن تستطيع وقتها استخدام سماعات الأذنين لسماع برنامج تأملي أو لمجرد التقليل أو منع الضجيج، فهو في نهاية الأمر يجعلك تبحر بعيداً في عالم آخر.

اختر بحكمة ما يلي ممارستك للتأمل:

يجب أن تتذكّر على الدوام أن واحداً من أعمدة القدرة على تشكيل الروتين الصباحي المثالي هي مقدرتك على استخدام كل عنصر (أو عادة) من عناصر الروتين كزناد يحث العنصر الذي يليه.

ففي حال اختيارك أو تأسيسك لتمارين روتينك الصباحي، فإنه من الحكمة أن تتبع هذا الروتين بعمل يستفيد مما التقطته من أفكار خلال ذلك الروتين. تقول إرين موتز Erin Motz، معلمة اليوغا ومؤسسة موقع باد يوغي Bad Yogi التفاعلي لتمارين اليوغا: «أمارس التأمل لعشر دقائق ثم أسارع للورقة والقلم وأكتب الأفكار... وهي عادة أفكار تأتي من تيار الوعي، أو أفكار تنبعث من الأمور العشوائية التي أفكر فيها». وبالمثل تقول سونيا راو Sonia Rao، المطربة والشاعرة الغنائية: «أقوم بالتأمل لمدة نصف ساعة كل صباح ومثلها للكتابة الحرة. لا أعرف ما هو نوع هذا التأمل، لكنني ببساطة أجلس قبالة اللوح الأمامي في سريري وأقوم بالتركيز على أنفاسي».

شيّد لحظات من التركيز الذهني الكامل على مدار يومك:

سواء أصممت لنفسك برنامجاً صباحياً تأملياً محدداً أم لا، فلا تنسَ أن تنثر بعضاً من شذرات الأفكار التي تأتيك أثناء ممارستك للتركيز الذهني الكامل على بقية أجزاء الصباح، وعلى يومك بشكل عام حتى تكون حاضراً بكامل تركيزك.

«إن الكتابة هي التأمل الذي أمارسه. فالتدوين في مفكرتي يصفّي ذهني ويساعدني على البقاء ممتنة على الدوام، وبدون هذا النشاط اليومي،

فإنني أشعر بعدم الاستمتاع بوقتي».

تامي ستروبل Tmmy Strobel كاتبة ومصورة

لكل من يمر بنوبات صغيرة من الضيق خلال ساعات يومه، نقدّم له نصيحة ميلودي وايلدينغ Meody Wilding المدربة وأستاذة السلوكيات البشرية حيث تقول: «هنالك فوائد جمة من تطبيقنا للتركيز الذهني الكامل. فمن خلاله يمكن لنا إيجاد وقت كاف للتفكر والتأمل عبر ساعات اليوم، حتى وإن كان ذلك عبر وسائل بسيطة. فبدلاً من إبداء الضيق حينما أجد نفسي واقفاً في طابور طويل، أو أن أتأخر عن العمل أثناء ركوبي للمترو، فإنني أجد في ذلك فرصة رائعة للتفكّر والتأمل والتعايش مع اللحظة».

لا تأخذ التدريبات الرياضية على محمل الجد على الدوام:

يمكن لك أن تعتاد على التمارين المنضبطة مع مرور الوقت إن شئت. لكن في الوقت الراهن، من المهم أن لا تجعل القلق من ضعف أدائك الرياضي يتسلّل إلى تمارينك التأملية. تقول معلّمة اليوغا غريسي أوبوتشوفيكز Gracy Ouchowicz: «لقد درست أنواعاً عدة من التأمل، لكن كلها لم تكن على محمل الجد. في غالبية تلك الأنواع، أقوم بالجلوس فقط وألاحظ وأستشعر المحيط حولي، ثم أقوم بتمارين تنفس عبر الأنف، وأثناء ذلك فإن ذهني يقوم بالتنقل بأفكاري هنا وهناك حتى أستعيده مرة أخرى. إنني لا أعتبر تدريبي هذا مثالياً، لكنه في أقل الأحوال يجعلني أكثر تركيزاً وحضوراً».

كذلك تجنب الإحساس بأنك متأثر بشكل ما بهذا النوع (من التأمل) أو ذاك، أو الميل للالتزام بما يقوم به شخص ما، فأنت أعرف من غيرك بأكثر الأمور التي تريحك وتزيد من هدوئك.

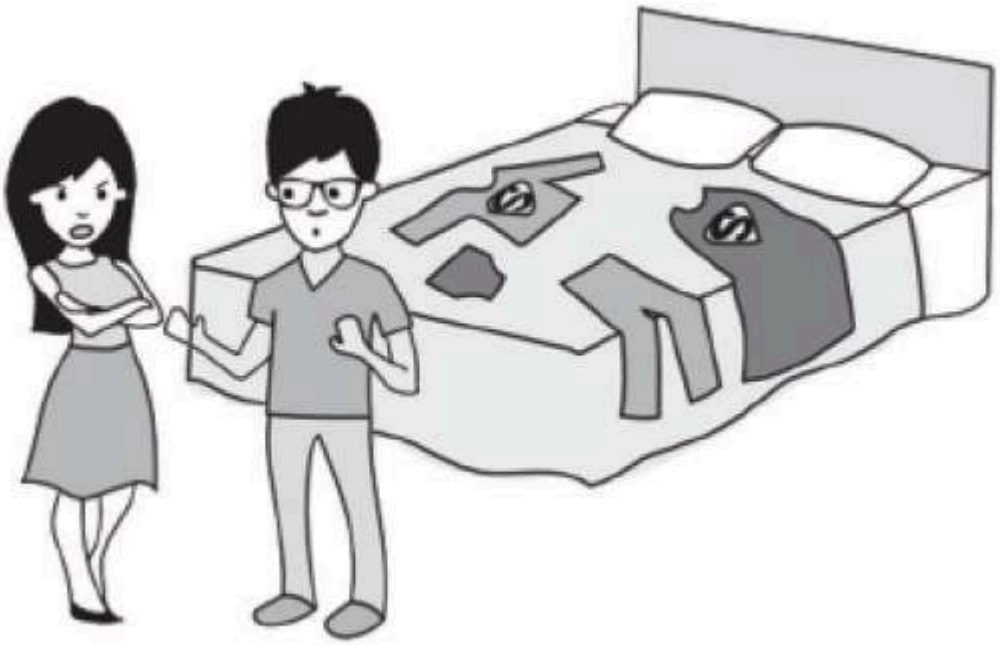
التغيير:

لا يوجد ثمة تغيير في عملية البحث عن أكثر اللحظات التأملية خلال اليوم. فبينما لا يوجد وقت أو ميل نحو تأسيس تدريب تأملي خاص بروتينك الصباحي، فمن المفيد لك إيجاد لحظات من التركيز الذهني الكامل والتفكّر في بقية أجزاء اليوم. يشرح ذلك بامتياز المهندس أندرو كالدويل Andrew Caldwell قائلاً: «حينما يهدأ النهر وتشرق الشمس، فإن

لخروجك لاستشعار الهدوء في الهواء الطلق مع القيام بالتنفس بشكل طبيعي قيمة كبيرة جداً».

- الفصل الخامس

الروتين المسائي يبدأ روتينك الصباحي من الليلة التي تسبقه



كلارك، هل هناك ما تود أن تخبرني به؟

يستنفد الكثير من الناس ساعات المساء بلا طائل ما يجعلهم يأوون للسرير مباشرة في آخر اليوم. وقد يقع اللوم هنا على بعض المناسبات الاجتماعية أو الضغوطات التي يلقاها المرء لاستكمال عمل ما قبل موعد محدد لتسليمه. لكن في غالب الأحيان يرجع سبب تجنبنا الذهاب للسرير مبكراً لمعرفتنا بأن لحظات المتعة في ذلك اليوم قد أوشكت على النهاية .

لكن الحل لا يكمن في التغلب على شهوات النفس، بل في إعداد روتين مسائي يساعدك على التخفيف من أعباء ومسؤوليات اليوم والانطلاق للعمل في الصباح.

في هذا الفصل سنتحدث (وضمن كوكبة من الآخرين) مع بوب مور Bob Moore، مؤسس ورئيس شركة بوبز رد ميل Bob's Red Mill عن فعالية قراءة السير التاريخية أحياناً في المساعدة على النوم، بالرغم من أن البعض منها يمنعه من ذلك لمحتواها التشويقي. وكذلك سنتحدث مع أستاذ الرياضيات خوزيه لويس فيلسون Jose Luis Vilson عن أهميـة الهدوء وراحة البال في الفترة المسائية، وكذلك مع الكاتبة والمتحدثة جيني بليك Jenny Blake عن عدم استحقاق مشاهدة التلفاز لوقت متأخر التنازل أو التضحية بالروتين الصباحي.

ديفيد كادافي

ديفيد كادافي David Kadavy مدوّن ومؤلف كتاب «الشجاعة أن تبدأ» The Heart to Start

«عندما يقوم الروتين المسائي بمساعدة عقلك على العمل بشكل أفضل في الصباح»

ما هو روتينك الصباحي؟

لست من محبي الصباح الطويل، ولهذا يرجع سبب اعتباري أول فترات الصباح أكثر الأوقات أهمية وإبداعاً. فقد أثبتت الأبحاث أن الأوقات خارج الذروة هي الأفضل للتفكير الإبداعي، ولهذا فإن هدفي الوحيد في الصباح هو جعل ذلك الوقت مرناً قدر الإمكان. فأنا أستيقظ دون منبه وعادة ما يكون عند الساعة الثامنة. ومن الناحية المثالية، فإنني أقوم بالتأمل لمدة عشر دقائق أكون خلالها متشوقاً جداً لبدء العمل. أقوم بعده بتجهيز الكمبيوتر ووضعه على رف يساعدني على العمل وقوفاً، ثم أضع سدادات للأذنين وأقضي الساعة الأولى من يومي في العمل على أهم المشاريع لدي، وقد تتحول هذه الساعة إلى ساعتين تقريباً من العمل المتواصل.

منذ متى وأنت متقيد بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

إنني ملتزم بحماية تلك الساعة الصباحية «المقدسة» منذ ستة أشهر، لكنني جعلت الأولوية للعمل عموماً في الصباح منذ ثلاث سنوات تقريباً.

وقد اعتدت على جعل هدفي هو العمل من خلال أول عشر دقائق لي في بداية يومي، فأنا دوماً ما أجعل نصب عيني الهدف الذي يشعرني

بسهولة العمل، وهذه طريقة ذكية للعمل لمدى أكبر وبشكل مركّز، ولهذا فإن ساعة واحدة من العمل تصبح سهلة المنال.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

كلَما خفضت من أحمال الليلة السابقة، كلما كنت أكثر تركيزاً على عملي في الصباح. ففي الليلة المثالية عندي على أن أغلق كل ما لدي من أجهزة أو أرتدي النظارة الواقية من الإضاءة عند الساعة ١٠.٠٠. كما أحاول ألّا أطّلع على أي محتوى لوسائل التواصل الاجتماعي أو أي أمر يلزمني في هذا الوقت بالتفكير بالآخرين عدا الأصدقاء المقربين وأفراد أسرتي. (يستثنى من ذلك المواد ذات المحتوى الكبير كالكتب).

لربما أقوم بمشاهدة بعض الفيديوهات، لكنني بشكل عام أحاول أن أقضي وقتي بعد الساعة ١١.٠٠ بمزاولة أنشطة أكثر هدوءًا كالقراءة. وأنا أذهب للفراش قبل أن أشعر بالإجهاد الزائد، فأحب الجلوس في السرير والمصباح مضاء محدقاً بالجدران قبيل أن أغط في النوم. وأسمح لنفسي حينها بالتفكير بالأشياء التي حدثت في ذلك اليوم أو فيما سأفعله في الغد، فأشعر حينها بتثاقل في جفني وأضع قناع النوم على عينيّ والسدادات في أذنيّ، وأطفئ المصباح. ولقد لاحظت من ذلك أنني أعاني في نومي كثيراً إن بدأت فوراً بإغلاق عينيّ قبل أن أستشعر الثقل في جفنيّ.

هل لديك روتين تأمليّ في الصباح؟

أحاول القيام بروتين ذهني لمدة عشر دقائق كل صباح (وفي بعض الأحيان أمددها لنصف ساعة). وأركّز في أوله على التنفس، ثم أبحث في جسمي عن نقاط التوتر لعلاجها حتى أشعر بالاسترخاء.

وهل تمارس الروتين نفسه في إجازة نهاية الأسبوع؟

في أيام العمل (الخمسة) تكون الأولوية للاشتغال ببعض المهام. أما في نهاية الأسبوع، فالأولوية هي للخروج في الهواء الطلق لمدة قصيرة. كما أنني أقوم بالتخطيط للأسبوع التالي في منتصف أيام الأحد، وغالباً ما أقوم بترتيب الأمور الحياتية وإجراءات السفر في أيام السبت. وفي العموم، فإنني لا أعمل في إجازة نهاية الأسبوع إلّا إذا كنت تحت تأثير مشروع جديد.

جيني بليك

جيني بليك Jenny Blake محاضرة ومؤلفة كتاب (المحور) Pivot

«حينما يبدأ روتينك المسائي عند الساعة الثالثة من بعد الظهر»

ما هو روتينك الصباحي؟

من الناحية المثالية، فإنني أنام لمدة ٩-٧ ساعات كل ليلة. وأستيقظ قبيل شروق الشمس (الاستيقاظ بين الساعة ٥.٠٠ والساعة ٦.٠٠ هو بمثابة الحلم عندي)، لكنني أستيقظ أحيانا عند الساعة ٧.٠٠ أو ٨.٠٠. وأحب أن أقرأ كتب الواقع nonfiction على ضوء الشموع لساعة أو ساعتين حتى شروق الشمس. ثم بعد ذلك أقوم بالتأمل في أي مكان لمدة ٤٥-٢٠ دقيقة قبل مباشرتي لأعمالي اليومية. ومن حين لآخر أقوم بالجري لمدة عشرين دقيقة للتمتع بالهواء المنعش ولضخ المزيد من الإندروفين(41) في جسمي. لكنني بهذه الطريقة أوفّر التمارين الرياضية المعتادة لوقت آخر من اليوم.

منذ متى وأنت متقيدة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد قمت بإضافة بعض التنويعات على هذا الروتين منذ أن بدأت بالعمل الذاتي الخاص قبل ست سنوات حينما غادرت شركة جوجل.

أدركت بسرعة وقتها أن جسمي، وبشكل أوسع برامجي الروتينية، هي الوقود المحرّك لعملي. فإن كنت أعمل بنصف فعاليتي نتيجة لقلة النوم أو التدريب، فإن عملي كذلك سيكون بنصف جودته، طالما أنني الموظفة الوحيدة التي تشغّله. بالطبع لم يكن ذلك مقبولاً لدي أبداً، ناهيك عن عدم تحمّلي لوضع كهذا. فالنجاح بالنسبة لي، له ذات التأثير على كيفية إدارتي لأعمالي وحياتي مثلما يؤثر على اختياراتي العملية. وفي هذا فقد تبنيت شعار «بدنك هو عملك»، وجعلت لصحتي البدنية والنشاط أولوية قصوى في حياتي. فالأمور الأساسية لدي هي اليوغا، التأمل، التمارين الأرضية، المشي، الأكل الصحي والنوم لساعات كافية. عناصر وصفة السعادة هذه هي التي أوصلتني إلى أعلى درجات الطاقة والإبداع.

متى تأوين للفراش؟

لو كان الأمر بيدي، لذهبت للسرير عند الساعة ٨.٣٠ مساء، بالرغم من أن هذا الأمر مدعاة لسخرية أصحابي. وعلى عكس مصّاصي الدماء، فإنني إن دعيت إلى حدث أو عشاء مع الأصدقاء، فإنني سرعان ما أنام بحلول الساعة ١٠.٠٠ أو ١١.٠٠. وأنا دائماً ما أتطلع إلى صباح هادئ قبل أن يستيقظ بقية الناس، ولهذا فإنني دائماً ما أضع أولوية لوقت النوم. كما أنني لا أبالي بما سوف يفوتني في تلك الدعوات، بل أهتم بالحصول على متعة حقيقية في الصباح. تلك المتعة التي سأفقدها بلا شك إن أطلت السهر.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

نعم. إنني عادة ما أبدأ بالتقليل من الأنشطة المسائية بمجرد خروجي من المنزل في فترة ما بعد الظهر لممارسة اليوغا أو المشي مع صديق (وهذا يعني عدم الرد على البريد الإلكتروني إلا في حال وجود أمر ملحّ)، ولذا فإنني لا أحمّل نفسي ضغوطاً كبيرة حيال ذلك، فتجدني لا أرد على البريد البتة بعد الساعة ٥.٠٠ مساء. كل ما أقوم به هو تناول العشاء عند الساعة ٦.٠٠ أو ٧.٠٠، ثم مشاهدة التلفاز والقراءة قليلاً، ثم الذهاب للفراش.

وبمجرد ما أضع رأسي على الوسادة، فإنني سرعان ما أبحر في هذا العالم حاملة مجموعة الأسئلة المحببة لدي والتي تساعدني كثيراً في تصفية الذهن وكذلك النوم بشكل أسرع. وهذه الأسئلة هي: ما هي أبرز إنجازاتي في هذا اليوم؟ وما هي أبرز إخفاقاتي؟ وما الشيء الذي يجب أن أفتخر به أو أريد الاحتفال بإنجازه؟ وما هو الشيء (أو الأشياء) التي كنت ممتناً له / لها؟ وما هو السؤال الذي واجهته ولم أجب عنه؟

وهل تستخدمين المنبه للاستيقاظ؟

لا أستخدم المنبه إلا في حال وجود رحلة جوية هامة. وكذلك لا أقوم بترتيب المقابلات أو الاتصالات الخاصة بالتدريب إلا بحلول الساعة ١٠.٠٠ مساء (ويفضل الساعة ١١.٠٠)، وهذا من شأنه أن يساعدني في التخلص من الشعور بالاندفاع والعجلة في الاستيقاظ صباحاً، وأكتشف حينها أن جسمي قد أخذ كفايته من الراحة.

وهل لديكِ روتين صباحي خاص بالتدريبات الرياضية؟

التمارين الرياضية هي بمثابة جائزة الترضية لي في نهاية اليوم. فأنا أمارس أعمالي بشكل متواصل ومركّز من الساعة ١٠.٠٠ صباحاً حتى الساعة ٣.٠٠ من بعد الظهر. ثم أقوم بالمشي، وبعدها حضور دروس اليوغا أو دروس تقوية العضلات. وأثناء تلك الأنشطة، أو بعدها، أقابل بعض الأصدقاء لشرب القهوة. وشعاري في ذلك «امشِ وتحدَث»، وهو ما يجعل الحديث أكثر جاذبية ويضيف للتمارين فائدة أخرى.

وماذا بشأن التأمل اليومي؟

هو العلاج بالنسبة لي! وهو أفضل ما أقوم به تجاه يومي. فالتأمل يشعرني بالهدوء والامتنان والواقعية والذكاء والإبداع. أمارسه لمدة عشرين دقيقة كحد أدنى، لكنني في الواقع لا أمارس نمطاً معيناً منه، بل بالأحرى أنوّع فيه من يوم لآخر.

قمت وبشكل مطرد بالتقليل من الوقت الذي أعطيه للتأمل (وصل أحياناً إلى خمس دقائق فقط)، حتى أدركت أنه أهم الأعمال التي أقوم بها طوال اليوم، وليس مجرد نشاط أقحمه في قائمة أعمالي اليومية. إنه يقوم بحل المشكلات بأسرع ما يمكن دون تركها تؤرقني طوال اليوم.

هل تقومين بالرد على البريد الإلكتروني كأول مهمة صباحية لك؟

كان من أبرز عاداتي السيئة القيام بمطالعة البريد الإلكتروني كأول ما أقوم به عند الاستيقاظ. يا لها من طريقة بشعة لبدء اليوم! فحينها أشعر بالتوتر والضيق حتى قبل أن أنهض من سريري. وأنا الآن أحاول قدر الإمكان إبعاد الهاتف عن المنضدة الجانبية، ولا أقوم بتفحص محتويات البريد الإلكتروني إلّا بعد إنجازي لبعض أهم أعمالي لساعة أو ساعتين.

نير إيال

نير إيال Nir Eyal أستاذ السلوكيات ومؤلف كتاب (معلّق) Hooked

«عندما تستخدم التكنولوجيا بحماس طوال اليوم، وتقطع اتصال الإنترنت أثناء الليل»

ما هو روتينك الصباحي؟

إنني أستخدم التكنولوجيا طوال اليوم، وكذلك أستخدم بعضاً من الأجهزة والأدوات التي تحدد أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لي، والنوم هو واحد منها.

وأستخدم منبهاً ذكياً يوقظني كل صباح عند الساعة ٧.٠٠ تقريباً. وهو يحتوي على جهاز صغير أقوم بإلصاقه أسفل المخدة. هذا الجهاز مزود بتقنية البلوتوث التي تصل الجهاز بدورها بمحطة استقبال صغيرة. وعندما أبدأ بالتقلب في الفراش في حدود الساعة ٧.٠٠، فإن هذا الجهاز يقوم لحظتها بإرسال تنبيه صوتي فأستيقظ خلال ثلاثين دقيقة من ذلك الوقت. ولهذا تجدني أستيقظ عند الساعة ٦.٣٠ أو بعدها بقليل.

أستيقظ وألقي التحية على زوجتي، ثم أذهب إلى الحمام. يلي ذلك تفحّص سريع لهاتفي، ثم أصنع قهوتي وأجلس مع أفراد الأسرة قبيل الانطلاق بالكتابة.

منذ متى وأنت متقيد بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

في حدود ما أتذكر، فأنا دائماً ما أستيقظ بحدود الساعة ٧.٠٠، وسرعان ما أبدأ بروتيني الصباحي. علماً بأنني أخوض في هذه الفترة تجربة تفويت وجبة الإفطار. لقد بدأت ذلك منذ أربعة أشهر تقريباً لأرى مدى تأثيره على روتيني اليومي.

متى تأوي للفراش؟

أكون في السرير عند الساعة ١٠.٠٠ مساء. ونظام الإنترنت في المنزل يُغلق تلقائياً بحلول تلك الساعة. فلدي جهاز توجيه router يعمل على قطع اتصال الشبكة لكثير من الأدوات الإلكترونية الخاصة بي. وعند الساعة ١١.٠٠ تجدني مستغرقاً في النوم.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أحب أن أبدأ يومي بمكتب خال من الأوراق. وهذا الأمر يساعدني كثيراً في بدء مهامي بعد شرب القهوة والجلوس مع أفراد الإسرة. وإن حصل ووجدت بعض الأوراق على سطح المكتب، فهذا لوحده كفيل بتشتيت ذهني، ولهذا أسارع فوراً بالتخلص منها.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

لعل من أبرزها إلقاء التحية على زوجتي وابنتي، فنحن جميعاً من مناصري إظهار التقدير لكل أفراد الأسرة طوال اليوم، ولدينا روتين خاص كل صباح يشمل احتضان وتقبيل كلّ منا الآخر مع إلقاء تحية الصباح وإبداء مشاعر المحبة.

وفي حال فشلك في الالتزام بروتينك؟

لدي عدد من الأمور التي يجب التحقق منها كل يوم وهي شديدة الأهمية بالنسبة لي. فمن خلال سبورة بيضاء أضعها أمامي في المكتب، أقوم بتدوين محتوى الروتين اليومي الذي يشمل ساعتين من الكتابة لخمسة أيام في الأسبوع، والذهاب للنادي الرياضي لأربعة أيام في الأسبوع، والمشي في الهواء الطلق بمعية زوجتي ليومين، وأختم ذلك بقراءة عشرين صفحة من كتاب لخمسة أيام في الأسبوع حتى أنهيه.

كل هذه الأمور أفعلها خلال ساعات اليوم وليس فقط في الفترة الصباحية منه، ثم أضع علامة (في السبورة) أمام كل مهمة أنجزها. وعند ظهور حالات طارئة، أحاول أن أعيد جدولة ذلك النشاط الفائت لوقت لاحق من الأسبوع، حتى أتيقن من أنني قمت بكل ما يجب أن أقوم به في بحر ذلك الأسبوع.

خوسيه لويس فيلسون

خوسيه لويس فيلسون Jose Luis Vilson أستاذ في الرياضيات ومؤلف كتاب (هذا ليس باختبار) This Is Not a Test

«عندما تمزج موسيقى مطرب الراب جي زي مع الموسيقى الإلكترونية لفرقة دافت بانك في الصباح، وتشرب كوباً من شاي البابونج في المساء»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عند الساعة ٥.٣٠ صباحاً. ثم أشرب كأساً من الماء وأتناول وجبة إفطاري المكونة من حبوب الشوفان. ثم أرتدي ملابسي وأذهب مباشرة للعمل. أحياناً أركب الحافلة للوصول لمحطة القطارات، وفي أحيان أخرى أذهب إليها مشياً على الأقدام، وهذا يعتمد على ما يتبقى

من وقت حتى بداية العمل. وفي القطار، أستمع لموسيقى هادئة. وإن كنت في مزاج جيد، فإنني أقوم بالاستماع لجي زي(42) أو فرقة دافت بانك (43)، ولكن إن كنت متعكر المزاج لحظتها، فإنني أتحول إلى بعض من موسيقى كيندريك لامار (44) أو فرقة راديوهيد (45). وإن كنت في منزلة ما بين المنزلتين، فإنني أستمع للموسيقى التصويرية الخاصة بفيلم هاميلتون (46).

حينما أترجل من مترو الأنفاق، أشرب كوباً من القهوة وأحضّر نفسي ذهنياً للدرس. وأبدأ بعدها بالتفكير بالطلاب الموجودين لدي في قاعة المحاضرات، ومعرفة الدروس المكلّف بها لهذا اليوم، وماهي الأنشطة التي يلزمني تنفيذها في ذلك اليوم. وفي أثناء العمل أجد نفسي أغير مقدار طاقتي تبعاً للدرسين الأول والأخير، وكذلك تبعاً لوجود اختبار أو اختبار قصير من عدمه. ولكي أنجز أعمال كهذه، يجب أن أعمل على تنشيط كامل لجسدي بتحريك أطرافي ثم أخذ نفس عميق كما أفعل في جلسات التأمل.

منذ متى وأنت متقيد بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد مارست روتيناً مشابهاً لما يقارب العقد من الزمن. وأحياناً تتحسن الأمور معي وفي أحيان أخرى تسوء. وعندما أعيش بعيداً عن الكلية، فإنني أجد وقتاً أكثر لقراءة الكتب وتجهيز الدروس أثناء تنقلي في القطار. لكن من ناحية أخرى، ولأنني أعيش الآن بالقرب من مقر عملي، فإن ذلك يتيح لي المزيد من الوقت للعمل والجاهزية للدروس بشكل مبكر من المنزل.

متى تأوي للفراش؟

بحدود الساعة ١٠.٣٠ مساء. وإن تأخرت عن ذلك، فإنني أتيقن عندها أن يوم غد لن يكون جيداً.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أتناول عادة كوباً من شاي البابونج لكي أنام جيداً. أقوم بغلي الماء ثم أضع بعض العسل فيه كمحلٍ، وهذا يجلب لي الهدوء ويجعلني مكتفياً بالماء طوال الليل. من الجانب النفسي، أحاول نسيان كل منغصات اليوم

الفائت، فليس من الجيد النوم في حالة من الغضب أو الحنق أو في وجود أية انفعالات زائدة.

وهل تستخدم الجهاز المنبه للاستيقاظ؟

إنني أستعمله في الواقع، لكن في معظم الأيام يقوم جسدي بإيقاظي قبيل الوقت المطلوب في حدود سبع دقائق. فأنا أقوم بترك جهاز المنبه في المطبخ. وهو ذو صوت مزعج لدرجة إيقاظي من النوم وأجلس معتدلاً حتى أمنع نفسي من الرجوع للنوم. لكنني لا أقوم بالضغط على زر التنبيه في أيام التدريس.

وهل لديكِ روتين صباحي خاص بالتدريبات الرياضية؟

لا. ولكن لأنني أعيش في مدينة نيويورك، فأنا أمشي أكثر من ثلاثة آلاف خطوة حتى أصل لمقر عملي.

وهل تقوم باتباع نفس الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

إنني لا أقوم بالتدريس في إجازة نهاية الأسبوع. ولهذا فقد أطيل في نومي قليلاً وأتناول طعام الإفطار وقتما أشاء. يمكن لي كذلك مشاهدة نشرات الأخبار أو مشاهدة مسلسل «شارع السمسم» Sesame Street مع ابني، وكذلك الرد على رسائل البريد الإلكتروني بشكل أدق. ليس من الضرورة لدي الإطالة في النوم في هذه العطلة، لكن يمكن لي فيه استراق ساعتين وقتما أشاء.

بوب مور

بوب مور Bob Moore مؤسس ورئيس شركة بوبز ريد ميل Bob’s Red Mill

«عندما ترتدي العديد من القبعات، حرفياً ومجازياً».

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ على توقيت ثابت عند السادسة تماماً كل صباح. وكذلك فإنني لا أطيل في النوم أيام السبت والأحد، ولهذا تجدني أستيقظ في نفس التوقيت تقريباً.

إنني أجد حياتي ممتعة، فأنا أترأس شركة بوبز ريد ميل للأطعمة العضوية. ولدينا هنا في المصنع الموجود في مدينة ميلووكي بولاية أوريغون ما يقرب من خمسمائة عامل بثلاث ورديات على مدار اليوم ولسبعة أيام في الأسبوع نقوم خلالها بإنتاج الحبوب الكاملة (غير المطحونة) وشحنها إلى جميع أنحاء العالم. إنني أجد الأمر رائعاً على الدوام حينما آتي هنا في الصباح الباكر أو في آخر الليل وأقوم بجولة في المصنع أحيي من خلالها العمّال. إن حياتي كلها مرتبطة بهذا الأمر.

منذ متى وأنت متقيد بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد ارتبطت بالعمل طيلة حياتي تقريباً. فقد افتتحت أول ورشة لإصلاح السيارات حينما كنت في الخامسة والعشرين. ولطالما كنت من الذين يستيقظون باكراً. فلقد أصبح التوقيت الحالي لاستيقاظي، وهو في تمام السادسة صباحاً، ملازماً لي طيلة السنوات الخمس والعشرين أو الثلاثين الماضية. ولهذا إن أردت دخول العمل التجاري لوحدك وتريد في ذات الوقت استئجار عدد من العمال، فلا بد عليك أول الأمر من أن تجعل لهم مثالاً يحتذون به في النشاط.

متى تأوي للفراش؟

عادة ما أقوم بعدة أعمال قبيل النوم. فأنا أستحم، ثم أقوم بتجهيز ملابس العمل لليوم التالي، وكذلك أحب أن أقرأ.

إنني مغرم بقراءة السيرة والتاريخ، ولهذا فإنني أحب أن أخصّص وقتاً محدداً كل يوم لقراءة المواضيع المحببة لدي. في الوقت الحالي، أقوم بالتركيز على تشرشل(47)، فلدي كتاب رائع عن سيرته ألفته أصغر بناته، ماري سومز Mary Soames، يشتمل قصة حياة والدها والنشاط الذي قامت به أثناء حياتها معه، وخصوصاً أثناء الحرب العالمية الثانية حينما كان في أوج قوته ضد دول المحور. ولقد بدأت بقراءة أشياء كهذه لدرجة تعمقي بها فكان من الصعب علي النوم أثناء الليل. ففي أحايين كثيرة أستيقظ بحدود العاشرة والنصف أو الحادية عشرة مساء لأجد نفسي وقد نمت أثناء القراءة.

أقول ذلك لأن قراءة الكتب غالباً ما تجعلني مستيقظا أكثر مما تساعدني على النوم، وهذا أمر ممتع. وغالباً ما تجد كتاباً بجوار سريري، وتجدني أتحمس بشكل كبير لقراءته كل ليلة، وخصوصاً كتاب ماري سومز هذا. وفي الواقع فقد استيقظتِ مرتين على الأقل الأسبوع

الماضي بحدود الساعة الثانية صباحاً أو ما يقاربها لكي أقرأ عدة صفحات فقط لأنني منبهر بذلك الكتاب. إنني كبير في السن بدرجة كافية لتذكّر الأحداث الكثيرة في الحرب العالمية الثانية، وهي بذلك تلامس ذكريات لا تنسى ما يجعلني أجد صعوبة كبيرة في ترك الكتاب.

في أية ساعة تتناول إفطارك بعد استيقاظك من النوم؟

لست من أولئك الذين يقفزون فوراً خارج أسرتهم ويذهبون مباشرة لطاولة الطعام، لكن إن فعلت ذلك، فإنني أتناول إفطاراً يحوي حبوباً كاملة بالدرجة الأولى. لو كنت أؤمن بشيء واحد في هذا العالم لآمنت بالحبوب الكاملة، فالوجبة الساخنة منها تُعد أفضل ما يمكنني بدء يومي به. أعتقد جازماً أنها عنصر مهم في الحياة الصحية المديدة. لقد برهنت على ذلك مع نفسي وأشعر بالانتعاش والقوة بعد تناولها. فأنا أستيقظ في الصباح مع وجود شعور بالتعب والضعف يزداد في حال وجود رحلة سفر في ذلك اليوم، ولهذا أختارها لطعام الإفطار.

وهل لديك روتين صباحي خاصاً بالتدريبات الرياضية؟

إنني أقوم بالمشي كثيراً. لدينا هنا في المصنع أرض مفتوحة تبلغ مساحتها ما يقارب أربعين ألف قدم، ونمشي فيها كثيراً. حسناً، إننا في الواقع نتحدث كثيراً عن المشي... ولكي أكون صريحاً معك، فإنني أعتبر المشي بانتظام من أنفس الأشياء لدي.

متى تقوم بمراجعة هاتفك؟

أراجعه باستمرار. وأنا أستخدمه لتدوين الحوارات الطويلة، ولهذا فإنني أشعر بالارتياح عند ممارسة الكتابة من خلاله. كما أنه يرسل رسائل تخلو بشكل مطلق من الأخطاء الكتابية، لأنني أقرأ الرسالة ملياً وأتأكد من صحة محتواها من حيث القواعد قبيل إرسالها. وبوجه عام فإن هذا هو ديدني في اتصالاتي بغض النظر عن الأداة المستخدمة.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

إنني أحتار أحياناً في ما ألبس من الأحذية، بالرغم من تجهيزي لجميع ملابس العمل قبلها بليلة. ومع ذلك ما زلت أرغب حقاً بارتداء ما يناسبني من حذاء ومعطف وقبعة. أحب ارتداء القبعات، فأنا أملك ما يقرب من المائة منها، إضافة إلى عدة أزواج متطابقة من الأحذية

باللونين الأسود والبني، وكذلك أحزمة بنفس اللونين، حتى يصبح ملبسي متناسقاً. وإن كنت أقود سيارة مكشوفة في طريقي للعمل أثناء الأجواء الباردة، فإنني أزيد على ذلك بارتداء معطف طويل.

ما هو شرابك المفضل في الصباح؟ وفي أية ساعة تتناوله؟

بمجرد أن أصل إلى مقر العمل، أتناول فنجاناً من القهوة. إنني أحب القهوة أكثر من أي شيء آخر. فعندما أدخل المصنع، أتوجه مباشرة نحو صالة الغداء لأتناول القهوة بجوار البيانو منتظراً وصول نانسي (مساعدتي). أبدأ وقتها بالعزف على البيانو. لدينا في واقع الأمر جهازا بيانو، جنباً إلى جنب، ولذا فبمجرد دخول نانسي وسماعها لصوت الموسيقى عند الأبواب، تأتي مسرعة وتجلس أمام الجهاز الثاني ونبدأ بالعزف معاً لنحو عشرين دقيقة. نعزف موسيقى جاز من نوع ديكسي لاند، أو شيء من هذا القبيل.

وفي حال فشلك في الالتزام بهذا الروتين؟

هذا لا يضرني بشيء. وبإمكاني معالجة الأمر. حينما تقترب من عمر التسعين، فمن الأفضل لك أن تكون أكثر مرونة. فأنا لدي العديد من الاهتمامات، كقراءة كتاب، أو العزف على البيانو، كما أن لدي صداقة مع المئات من الأشخاص الذين عملت معهم لثلاثين أو أربعين سنة وهؤلاء لهم مكانة واهتمام كبيرين عندي. لذا فأنا أملك الأشياء الجيدة ولا أعاني مشكلات في هذا الأمر.

دورك الآن

«المطبخ نظيف على الدوام والمنزل مرتّب بشكل كامل قبيل ذهابك للسرير. قد تجد صعوبة في هذا الدور، لكنك ستكون ممتناً عندما تجد نفسك مستيقظاً في بيئة هادئة»

جيمس فريمان James Freeman، مؤسس مقهى بلو بوتل Blue Bottle Coffee

تقـول مهندسـة المشـاريع الهولنديـة مارجولين فيربيك Marjolein Verbeek إن «روتينك المسائي لا ينساب بشكل طبيعي نحو روتينك الصباحي فحسب»، بل إنها تذهب بعيداً في رأيها حينما تقول إنهما «سيبدوان غير منفصلين»، وتضيف: «أشعر بأن ساعات النوم (في الليل)

هي جزء لا يتجزأ من روتيني اليومي الذي يمتد عبر اثنتي عشرة ساعة».

من المعلوم أنه ليس باستطاعة كل شخص أن يغرق في ضوء شمعة ثم يأوي إلى الفراش مبكراً. فبعضنا يعمل لوقت متأخر، والبعض الآخر يعمل بطريقة المناوبات الليلية وهذا يعادل ما بين بداية الفترة المسائية للبعض وبداية ساعات العمل للبعض الآخر. نقول هذا نظراً لأنه قد يصادف وجودك في المنزل لساعات معقولة قدرتك على استخدام تلك الساعات المسائية ليس لأجل الاستعداد للبدء في روتين الصباح القادم فحسب، بل الاستمتاع بالروتين المسائي بكل ما فيه.

هنا نذكر بعض الأنشطة التي يمكن لها أن تدعم روتينك المسائي:

قم بتجهيز كل ملابسك الخاصة بالعمل لليوم التالي:

إن قيامك بتقليص الأعراض الناتجة من ملل القرار decision fatigue، يخفف الكثير من الضغوطات على صحتك العاطفية. فعندما تقوم بتجهيز ملابسك المخصصة للعمل قبلها بليلة، فإن هذا يعني وجود مهام أقل بُعيد استيقاظك صباحاً.

«في كل ليلة أحد، أقوم بالاطلاع على التقويم وحالة الطقس لأسبوع كامل، ثم أنتقي الملابس المناسبة لكل يوم، وهذا بالطبع يزيح عن ذهني التفكير بواحدة من المهام الصباحية».

تيرا كارمايكل Terra Carmichael، نائب رئيس الاتصالات العالمية في شركة إيفنت برايت Event Brite لخدمات الإنترنت

إن كانت التدريبات الرياضية على رأس قائمة المهام في روتينك الصباحي، فإن من شأن تجهيزك للملابس الرياضية المناسبة العمل على تقليص ضعف وبطء تلك التمارين. فلا حاجة لك عند الاستيقاظ في التفكير فيما إذا كان عليك ارتداء هذا الملبس أو ذاك، فنسخة الماضي من نفسك قد قررت ذلك مسبقاً. وبالمثل، عند قيامك بالاستحمام مساء، فإن هذا الفعل لا يجلب الاسترخاء لك في المساء فحسب، بل يوفر عليك وقتاً ثميناً في الصباح.

اصنع قائمة بمهامك لليوم التالي وراجع التقويم:

هذه الخطوة يجب أن تطبق في نهاية العمل اليومي وليس قبيل النوم، حتى لا تفسد عليك لحظات الراحة المنتظرة. وعندما تقوم بتعبئة هذه القائمة بالمهام المطلوبة في اليوم التالي مع مراجعتك للتقويم، فستعلم يقيناً أنك ستبدأ عملك في الصباح بكل أريحية. وهذا الأمر شبيه بما تقوم به قبيل النوم من عمل قائمة ختامية للمهام الصباحية، بحسب ما افترضه كال نيوبورت Cal Newport في كتابه «العمل العميق» Deep Work. وقائمة المهام الختامية كما يقول نيوبورت تعمل بحسب الآلية التالية: «تأكد من أن كل مهمة أو هدف أو مشروع غير مكتمل تمت مراجعته، وكل مهمة أو هدف تم تأكيده قد أدرج على النحو التالي:

(١) إيجاد خطة موثوقة لاستكمال ذلك المشروع أو تلك المهمة، أو **(٢)** الاحتفاظ بتلك المهام لحين مراجعتها في الوقت المناسب. وهذه العملية يجب أن يتم العمل بها بنظام اللوغاريتمات الرياضية: «سلسلة من الخطوات التي يجب عليك إدارتها، واحدة تلو الأخرى. وعندما تنتهي منها، أطلق عبارة تشير إلى إنجاز المهمة (فعندما أنتهي من كتابة المهام يمكنني قول عبارة: «انتهت المهمة»). قد تبدو هذه الخطوة الأخيرة ساذجة نوعاً ما، لكنها في الواقع تقدم إشارة بسيطة لعقلك الباطن مفادها إمكانية الاستعانة بتلك الأفكار العملية طوال اليوم».

أكثر من ذلك، فقد لاحظ نيوبورت أن: «محاولة اختزال بعض من التدريبات المسائية قد تؤثر سلباً على كفاءتك بالعمل لليوم التالي الأمر الذي يقلل من إنتاجيتك مقارنة بالوضع في حال التزامك بجدول المهام الأساسي».

وتضيف الكاتبة وأخصائية التغذية إيزابيل دي لوس ريوس Isabel De Los Rios قائلة: «قبل أن أنتهي من عملي اليومي، أقوم بوضع أوراق الملاحظات اللاصقة على جهاز الكمبيوتر، وأدون بها ما يفترض علي كتابته في صباح اليوم التالي، ولذا فإنني عند الاستيقاظ أنظر لها قلا أنجذب مباشرة لإغراءات الذهاب للبريد الإلكتروني أو تصفح الإنترنت بشكل عام. هذه الإستراتيجية البسيطة تساعدني كثيراً في التركيز في الصباح الباكر».

لا شك في أن مخيلتك تعج وباستمرار بالعديد من الأفكار والظنون، بعضها يمكنك تجاهله بسهولة، لكن البعض الآخر يلزمك تذكّره. لا تجعل هذه الأفكار تعيش (وتموت) في مخيلتك، بل بادر فوراً بتدوينها.

تأمل وصلّ ودوّن:

لا يلزمك أن تفعل أيّاً من تلك الأشياء، لكن إن دعاك واحد منها، فلا تفوّت الفرصة، فيمكن لتلك الأمور العمل بفعالية على تخفيض الضغوطات، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على يومك، ويدربك على التقدير والامتنان.

ولو قرأت فصلنا الخاص بالتأمل الصباحي، ستعرف أننا بحديثنا عن التأمل، فإنما نقصد التأمل بشقيه، المعتمد على الشعور التقليدي والآخر الذي يعتمد على اكتساب المزيد من اللحظات الذهنية خلال ساعات اليوم. ولهذا السبب، فإن اتخاذك أمراً حازماً بإزالة جميع الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم خلال الفترة المسائية، كما سوف نتحدث عنه في الفصل الخاص بالنوم، من شأنه أن يساعدك في إيجاد المزيد من تلك اللحظات التأملية.

تنظيف المنزل:

يعد الاستيقاظ من أجل تنظيف المنزل واحداً من متع الحياة. وتقول غريسي أوبوتشوفيكز Gracy Obuchowic : «لقد وجّهتني أمي بألّا أذهب للنوم وأترك بعض الصحون غير نظيفة في حوض المطبخ، ولقد دعمت حكمتها تلك»، لا يمكن أن نقبل أكثر من هذا.

لا شك في أنه أمر منفّر حينما تستيقظ صباحاً وتجد حوض المطبخ مليئاً بالصحون المتسخة، خصوصاً حينما تكون مقيماً على مساحة صغيرة، وتنظر إلى كومة الصحون تلك فتجد أن المقلاة الوحيدة لديك هي في أسفل تلك الكومة- نفس المقلاة التي تحتاجها في تجهيز إفطارك.

إن تنظيف المنزل، وعلى وجه الخصوص المطبخ، قبيل الذهاب للنوم، لا يجعلك تشعر بالسرور عند الاستيقاظ فحسب، بل يمكن له أن يكون روتيناً بحد ذاته. فعندما تكون في المطبخ، ما الذي يمنعك من تجهيز وتوقيت آلة صنع القهوة حتى تشتغل أوتوماتيكياً قبيل استيقاظك مباشرة؟

دع التكنولوجيا تمد يد العون:

ليس كل ما تستخدمه من وسائل التكنولوجيا في روتينك الصباحي هو بالضرورة سيئ. فكما قرأت للتو، فإن نير إيال يهيئ جهاز التوجيه اللاسلكي الخاص به لكي يقطع اتصال الإنترنت في تمام الساعة ١٠.٠٠ تماماً لكي يشجع نفسه على النوم المبكر.

وبالمثل، فإن بعضاً ممن حاورناهم قالوا إنهم يضبطون أجهزة التنبيه لديهم لإشعارهم بنهاية العمل والبدء بالروتين المسائي.

التغيير:

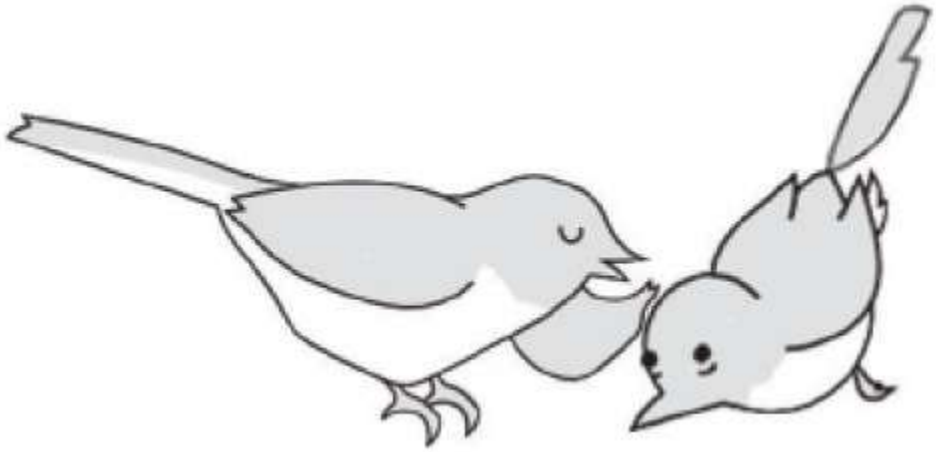
لا يلزمك التغيير هنا للحصول على محيط يلفه الهدوء والسكينة والاستجمام في اللحظات التي تسبق ذهابك للنوم، بل يجب أن يكون وقت الراحة هذا سلساً وغير مرتبط بساعات معينة.

فلو كنت تعمل بطريقة المناوبات الليلية، أو تفضل ساعات الليل لإنجاز ما لديك من أعمال، فإن روتينك سيبدأ في هذه الحال عند ساعات الليل الأخيرة أو في ساعات النهار الأولى قبيل ذهابك للسرير، تماماً كروتينك الصباحي الذي قد يبدأ مبكراً عند حدود الساعة ٣.٠٠ أو ٤.٠٠ صباحاً كل يوم.

- الفصل السادس

النوم

لجودة النوم تأثير عظيم على روتينك الصباحي



الطائر المبكر يلتقط الدود قبل الآخرين

حينما كنّا صغاراً، كنّا نعتبر وقت الذهاب للسرير نقطة الحديث الرئيسية لنا. صحيح أنها كانت تأتي بأوامر عليا، وكنا ننتظر سرد القصة دون أي اعتبار منطقي لتأخرنا في النوم، بل قد نضيف ساعة أخرى على موعدنا الطبيعي.

إن كنت قد مررت بنفس التجربة، فإن موعد نومك الحالي سيكون بلا شك غير ثابت. في هذا الفصل سوف نسلط الضوء على الروتين الصباحي، وكذا الروتين الليلي لأولئك الذين اتخذوا مساراً رائعاً للتحسين من جودة النوم لديهم وكذلك الاستيقاظ بطاقة رائعة للبدء في أعمال اليوم، بالرغم من عدم التطبيق الكامل لهذا الروتين أو ذاك. سواء أكان نومك جيداً ومؤثراً بشكل مباشر على قدرتك (واستمتاعك) بروتينك الصباحي على أعلى الدرجات أم لا، فلا تبخس النوم حقه.

في هذا الفصل سنتحدث (ضمن كوكبة أخرى) مع أريانا هافينغتون Arianna Huffington عن عادتها بنقل جميع أجهزتها الإلكترونية الخاصة بالاتصال إلى خارج حجرتها قبيل النوم، ومع استشارية التنظيم اليابانية ماري كوندو Marie Kondo عن واحد من أهم الأشياء التي تقوم

بها قبيل النوم بشكل دائم، ومع المستثمر المالي براد فيلد Brad Feld عن مراقبته وبتوجس دائم لعاداته في النوم كل ليلة.

أريانا هافينغتون

أريانا هافينغتون Arianna Huffington مؤسسة الموقع الإلكتروني الإخباري «هافينغتون بوست» Huffington Post وموقع «ثرايف غلوبال» Thrive Gloal المتخصص بمكافحة «الإجهاد» في أماكن العمل

«عندما تحثك مكالمة هاتفية مؤلمة في آخر الليل على أخذ النوم على محمل الجد»

ما هو روتينك الصباحي؟

قد يصل نومي إلى ثماني ساعات في ٩٥٪ من الحالات، ونتيجة لذلك فإنني لا أحتاج لاستعمال المنبه في أكثر من ٩٥٪ من الأوقات كي أستيقظ. وفي ظني فإن الاستيقاظ بشكل طبيعي هو أعظم طريقة لبدء اليوم.

جزء كبير من روتيني الصباحي يتركز على ما لا أريد فعله. فحينما أستيقظ، لا أبدأ اليوم بالنظر إلى الهاتف. بدلاً من ذلك، أقوم بأخذ نفس عميق فور استيقاظي، ثم أعبّر عن شعوري بالامتنان، ثم أبدأ بالتركيز على ما أنوي فعله خلال اليوم.

منذ متى وأنت متقيدة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

لقد بدأت بأخذ الروتين الصباحي على محمل الجد حينما استلمت مكالمة مؤلمة عام ٢٠٠٧ ما جعلني أسقط مغشية علي، زيادة على الإرهاق والحرمان من النوم، فاصطدم رأسي بطرف الطاولة ما تسبب بكسر في عظمة الوجنة.

لقد قمت ببعض التغييرات مع مرور الوقت. فعلى سبيل المثال: حينما كنت أعيش في لوس أنجلوس، كنت مغرمة بالمشي والتنزه لمسافات طويلة. كما أنني منفتحة على التجارب والخبرات، ولذا فإنني أبحث وأتعلم كل شيء يمكن أن يضيف إلى روتيني.

متى تأوين للفراش؟

في معظم الليالي، أذهب إلى الفراش بحلول الساعة ١١.٠٠ مساءً. وهدفي من وراء ذلك، كما نتندّر عليه في محيط الأسرة، أن أكون دائماً في السرير في ذلك الوقت حتى ألتحق بـ«قطار منتصف الليل».

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أتعامل مع عملية دخولي للنوم وكأنها أحد الطقوس المقدسة. فأقوم أولاً بإطفاء كل أجهزة الاتصالات ونقلها بكل رفق إلى خارج الحجرة. ثم آخذ حماماً ساخناً باستعمال كبريتات المغنيسيوم، مع وضع شمعة تضيء بجانبي، وهذا الحمام قد يطول وقته في حال شعوري بالقلق تجاه أمر ما. وأنا لا أنام بالملابس الرياضية الخاصة بالتدريبات لليوم التالي كما كنت معتادة من قبل (فكّر فقط في الرسالة المزدوجة التي تُبعث لعقولنا بخصوص ذلك)، لكنني في الواقع أقوم بارتداء البيجاما أو قميص نوم، أو حتى قميص بكم قصير مخصص للنوم. وأتناول في بعض الأحيان كوباً من شاي البابونج أو اللافندر إن كنت أبتغي شيئاً دافئاً ومريحاً قبيل النوم. كما أنني أحب أن أقرأ الكتب غير الواقعية وخصوصاً الشعر والرواية وكذلك الكتب التي لا علاقة لها بالعمل.

هلّا أخبرتنا عن سبب عدم استخدامك للمنبه؟

أحب أن أستيقظ دونه. فقط فكّر بتعريف الكلمة «إنذار» أو «تنبيه»: «قلق مفاجئ أو تشويق مقلق نتيجة لإدراك خطر ما أو خوف أو خشية»، «أي صوت أو صيحة أو إشعار بقدوم خطر ما». ولذا فإن كلمة «تنبيه»، في غالب الأحيان، هي بمثابة الإشارة إلى أن هناك شيئاً ما على غير ما يرام. ومع هذا، فإن معظمنا يعتمد على بعض أجهزة التنبيه وكأنه تسلّح مفاجئ لبدء الأعمال اليومية، مع التأكد من أننا ننتقل من وضعية النوم إلى الاستعداد الكامل على طريقة «تضرب أو تهرب»، مع حدوث ارتفاع في ضخ هرمونات الضغط والأدرينالين، والجاهزية الكاملة من قبل أجسامنا للخطر.

كما أنني لا أؤمن بزر التنبيه المؤقت. ففي الأيام التي أضطر فيها إلى الاستعانة بجهاز المنبه، أقوم بضبطه على آخر لحظة ممكنة أضطر فيها للاستيقاظ.

وهل لديك روتين صباحي خاص بالتدريبات الرياضية؟

أقوم بالتدرب على الدراجة الثابتة في الأيام التي أكون فيها في المنزل، إضافة إلى خمس أو عشر دقائق من تمارين اليوغا. كما أنني أمارس التأمل لما يقارب الثلاثين دقيقة قبل أية تدريبات.

وهل تقومين بالرد على رسائل البريد الإلكتروني كأول فعل تقومين به في الصباح؟

أخذت عهداً على نفسي بألّا أرد على البريد الإلكتروني فور استيقاظي، وأتجنب المغريات بخصوص ذلك عبر «ترحيل» كافة أدوات الاتصال إلى خارج حجرة النوم. لكن ولكوني أدير مؤسسة إخبارية، ولأن الفترة الصباحية هي فترة مهمة لعمل بعض اللقاءات مع المحررين، فإنه من المهم لدي أن أكون قريبة من مقر العمل، ولهذا فإنني أدخل على بريدي الإلكتروني فور بدء التدريب على الدراجة.

وهل تستعملين تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

لا أستخدم أي شيء من شأنه دعم نومي ويتطلب وجود الهاتف بجوار سريري. وبالرغم إنني أحب الاستماع إلى تدريبات التأمل المريحة قبيل النوم، لكنها موجودة في جهاز الآيبود iPod الخاص بي. وهذه التدريبات المفضلة ملحقة بكتابي «**ثورة النوم**»The Sleep Revolution . ولكي أكون صادقة معكم، فإنني لا أعلم إلى أين تنتهي هذه التأملات المسموعة، لأنني أستغرق في النوم قبيل أن تنتهي!

وهل تقومين باتباع نفس الروتين في إجازة نهاية الأسبوع؟

نعم، لكنني أزيد على ذلك بإطالة الوقت المخصص للتدريبات الرياضة وتمارين التأمل.

وفي حال فشلك في الالتزام بهذا الروتين؟

ما يجعل الروتين روتيناً هو التزامك به بطبيعة الحال. أقول ذلك بالرغم من أن مشاغل الحياة قد تتداخل معه في بعض الأيام أو نحيد نحن عن المسار. وعندما يحدث ذلك، فإنني لا أقوم بمحاسبة نفسي أو أدع أي مجال للتأثيرات السلبية تلقي بظلالها على بقية يومي.

إنني مناصرة كبيرة لإسكات صوت تأنيب الضمير أو عدم الثقة بالنفس الآتي من عقولنا. هذا الصوت يأتي من جزء ما من عقولنا أسميه «رفيقة الحجرة البغيضة». إنها ترسل لنا صوتاً يزيد من مستويات تثبيط الهمة، ويقوي من شعورنا بكثرة الشكوك وعدم الأمان. لقد قضيت سنين عدة أحاول فيها طرد رفيقة الحجرة البغيضة تلك، وأنا في هذه الآونة أخطط لإنزالها لمرتبة أدنى أو أن أعتبرها ضيفة عابرة على عقلي.

ماري كوندو

ماري كوندو Marie Kondo مؤلفة كتاب «سحر الترتيب ... الفن الياباني في التنظيم وإزالة الفوضى»

«عندما يفسد صباحك بسبب عدم ترتيبك وتنظيفك للمنزل على الوجه الأمثل »

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ في حدود الساعة ٦.٠٠ صباحاً. أفتح النوافذ لإدخال بعض الهواء المنعش، ثم أقوم بتنقية أنحاء المنزل عبر حرق بعض البخور.

أحب تناول المشروبات الدافئة كالماء الحار وشاي الأعشاب قبيل الإفطار. يقوم زوجي على الأغلب بتحضير الإفطار بعد استيقاظي بنحو ساعة. إنه إفطار بسيط في حقيقة الأمر، مكوّن من الخبز المحمص، أو الرز مع حساء الميسو(48). ثم نقيم طقوسنا سوية أمام المزار المنزلي المصغّر لتقديم قرابين الامتنان والدعاء بالتوفيق في أيامنا القادمة. وقد أمارس اليوغا بعد ذلك.

منذ متى وأنت متقيدة بهذا الروتين؟ وهل حدث فيه أي تغيير؟

اعتدت على فتح النوافذ في منزلنا لاستنشاق الهواء المنعش منذ نعومة أظفاري. وبدأت بحرق البخور منذ سنتين. وأضفت إلى روتيني اليومي مؤخراً مسح وتنظيف التاتاكي tataki، وهو المكان المخصص لخلع الأحذية في المنزل الياباني التقليدي. لكن ومنذ إنجابي لابنتي الأولى، أصبحت أكثر انشغالاً، مما قلّل من فرصي في تنظيف ذلك المكان بانتظام.

متى تأوين للفراش؟

بحدود الساعة ١١.٠٠ مساء. لكن وقبل الذهاب للسرير، أقوم بدعك بعض الزيوت العطرية في الجهة الخلفية من رقبتي، الأمر الذي يساعدني على النوم الجيد. كما أقوم أيضاً بترتيب المنزل ووضع كل شيء في مكانه المحدد.

وهل تستعملين المنبه للاستيقاظ؟

نادراً ما أستخدمه. وإن استخدمته ففي حال كنت متعبة جداً ولدي مهمة يلزمني إنجازها صباح اليوم التالي.

وفي حال فشلت في الالتزام بهذا الروتين؟

عادة لا يؤثر هذا الأمر على بقية يومي، إلّا إن كنت مضطرة للخروج من المنزل قبل الانتهاء من ترتيبه على الوجه الأمثل. وإن حدث هذا، فإنه يعلق في ذهني طوال اليوم.

جون غولد

جون غولد Jon Gold مصمم ومهندس متعدد التخصصات

«عندما يصبح من الصعب إصلاح عاداتك في النوم بعد أن قضيت سنوات شبابك في الإدمان على السهر»

ما هو روتينك الصباحي؟

النسخة المصغرة من هذا الروتين تشمل استيقاظي عند الساعة ٦.٣٠ صباحاً، ومحاولة الابتعاد عن أي شيء يحوي شاشة LCD. ثم أقوم بتمارين التأمل والتدريبات الرياضية، وأختمه بالاستعداد للعيش في هذه الحياة بالشكل الذي أفضّله.

متى تذهب للفراش؟

أكون في السرير عند العاشرة مساء في أغلب الأيام. أقرأ لبعض الوقت ثم أبدأ بالنوم في حدود الساعة ١١.٠٠.

خلفية درامية: لقد كنت من مدمني السهر لسنوات طويلة. لكن منذ أن حاولت التعود على النوم عند منتصف الليل وذلك بمساعدة أحد التطبيقات، أستسلم لعجزي وعدم قدرتي على تغيير تلك العادة. ففي

أغلب سنوات العشرينات من عمري كنت أذهب للسرير في الأوقات بين منتصف الليل والساعة ٤.٠٠ فجراً.

أكثر العوامل التي أثرت في ذلك: العيش في أوروبا (حيث يكون الإنترنت الأميركي في ذروته فيما أكون أنا أغالب نومي)، الكتابة من المنزل أو من أحد المقاهي، وبصراحة، التحكّم المحدود في ضبط النفس. أقول ذلك لأنني لاحظت الفوائد الجمة التي يجنيها المرء عندما يكون محبّاً للصباح والعمل فيه. وأظن أنني فطنت لذلك في النهاية وعملت بموجبه.

يسهل إصدار القرارات السيئة في ظل وجود معاناة من قلة النشاط وتراجع حاد في قوة الإرادة. وقد سبق تحوّلي إلى شخص صباحي أن لاحظت ميلي إلى السهر وتصفّح شبكة الإنترنت دون الخروج بنتيجة مثمرة على الإطلاق، ويعني هذا افتراضاً أنني لو كنت جالساً أمام جهازي المحمول عند الساعة١١.٣٠ ليلاً، فقد ينتهي بي الأمر وأنا على هذه الحال حتى الساعة ٢.٣٠ صباحاً. وقد أصلحت هذا الأمر عبر استعمالي نظاماً صارماً جداً على جهازي المحمول لحجب كل ما له علاقة -ولو بدرجة بسيطة- بوسائل التواصل الاجتماعي أو الترفيه أو الأخبار ابتداء من الساعة ١٠.٠٠ مساء حتى الساعة ١١.٠٠ صباحاً (ومرة أخرى في فترات الراحة المعتادة أثناء اليوم). لقد قمت بحجب كافة المشتتات حتى الضحى، لأنه وقت ينخفض فيه منسوب قوة الإرادة لدي. فلو بدأت بتصفح الإنترنت في الصباح، لوجدت نفسي بعدها أواجه يوماً مليئاً بالمصاعب. وبالمثل فإنني أقوم بشحن أي جهاز لدي مزود بشاشة LCD في غرفة الجلوس طوال الليل. والجهاز الوحيد الذي أسمح لنفسي بإدخاله إلى غرفة النوم هو قارئ الكتب الإلكتروني كيندل Kindle. وبالرغم من وجود نظام الحجب الصارم على نظام الكمبيوتر والهاتف لدي، فإن تلك الأجهزة المشتتة تحرمني من النوم الهانئ، فأنا أحاول الابتعاد عمّا يغريني بالاستيقاظ في منتصف الليل لكي أشاهد ما وصلني من إشعارات.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

إنني أرتدي نفس الطقم الرياضي كل يوم. فخزانتي تحوي مجموعة من الملابس الرياضية المتطابقة حتى إن لبستها صباحاً يخيَّل لك وكأن ارتداءها كان سريعاً جداً. وإن كنت أنوي القيام بالتدريبات الرياضية

صباحاً، فإنني أضع تلك الملابس بجوار سريري حتى لا أفكر فيها فيما بعد.

وأثناء استرخائي في المساء، أقوم بتسجيل برنامج اليوم التالي في مفكرتي. ولقد أخذت هذه الفكرة من كتاب «العمل العميق» Deep Work لكال نيوبورت، واحد من أفضل الكتب التي قرأتها هذا العام. فلطالما عانيت من مشكلات في التركيز، ولهذا فإنني أود أن أساعد نفسي للتخلص منها قدر الإمكان. وحينما أقوم بتسجيل مهام الغد، فإن ذلك يعني منحي التفويض بالاستيقاظ دون إشغال العقل صباحاً بما يلزم علية أن يكون ترتيب تلك المهام.

وهل لديك روتين صباحي خاص بالتأمل؟

نعم! فقد اكتشفت أن التأمل هو أفضل الطرق للحصول على حياة رائعة. قد يبدو ذلك أمراً مفاجئاً، لكنني أقصد ما أعنيه تماماً.

إنني أمارس بشكل رئيسي تأمل الفيبسانيا، ومن وقت لآخر أمارس تأمل ميتا في المساء، من باب التغيير. ولدي مجموعة متنوعة من التطبيقات الموجّهة وغير الموجّهة. وفي الوقت الحالي، فإنني أستخدم تطبيق دان هاريس Dan Harris الرائع والمسمى «١٠٪ أكثر سعادة» «١٠٪ Happier App» والذي يحوي مجموعة متميزة من تمارين التأمل الموجّهة على أيدي أفضل الأساتذة.

وأكثر كتب التأمل تأثيراً عندي هما «١٠٪ أكثر سعادة» ١٠٪ Happier (مفاجئة !) لدان هاريس، وكتاب «التركيز كامل الذهن بإنجليزية واضحة» Mindfulness in Plain English لبانتي غوناراتانا Bhante Gunaratana. كما أوصي بممارسة الخلوة الذاتية، إن أردت أن تكون تدريباتك -في التأمل- بشكل أوسع. قد تبدو الخلوة الصامتة لعشرة أيام مثبطة للهمة، لكن إن كانت لعطلة نهاية أسبوع واحدة، فستكون مريحة ومنعشة بشكل كبير.

براد فيلد

براد فيلد Brad Feld مستثمر مالي في مجموعة فاوندري Foundry Group

«عندما تقسّم يومك إلى جزء «منعزل» وآخر «منفتح»

ما هو روتينك الصباحي؟

منذ خمس سنوات مضت، اعتدت على الاستيقاظ عند الساعة ٥.٠٠ صباحاً خلال أيام العمل، بغض النظر عن أية منطقة زمنية أكون فيها. وفي إجازة نهاية الأسبوع، أنام حتى الثمالة، وقد تصل ساعات نومي أحياناً إلى أكثر من إحدى عشرة ساعة يومي السبت والأحد. ثم وصلت إلى مرحلة محبطة قررت فيها ألّا أستعمل المنبه للإيقاظ. والآن أستيقظ في الوقت الذي يحلو لي بين الساعة ٥.٣٠ و٩.٠٠ صباحاً.

إن روتيني الصباحي بسيط. فأنا أذهب للحمام أولاً، ثم أقيس وزني، وأنظف أسناني بالفرشاة، ثم أشرب كوباً من القهوة. وبعد ذلك أجلس مع زوجتي إيمي حيثما كانت هي في المنزل ومعها كلابنا (وهم عادة ما يستيقظون قبلي). ونحن الاثنين نحب عمل طقس روحي نسميه «أربع دقائق في الصباح»، حيث نجلس فقط أمام القهوة، ونتحدث قليلاً ثم نراقب انفلاق الصباح ونستمع إلى زقزقة العصافير.

بعد ذلك، أقوم بفتح جهازي المحمول، وأكون جالساً كما كنت مع إيمي والكلاب، ثم أبدأ الكتابة في المدونة، وأقوم بعمل بعض المراسلات عبر البريد الإلكتروني. كما أنني أمارس رياضة الجري من أربع إلى خمس مرات في الأسبوع إن كان في اليوم المخصص له، وإلّا في اليوم الذي يليه. بعد ذلك أقوم بالاستحمام وأتناول وجبة خفيفة (شراباً مثلّجاً أو قطعة من الخبز المحمص مع زبدة الفول السوداني). أبدأ بعد ذلك بالجزء «المنفتح» من اليوم، حيث أتفاعل فيه مع بقية الناس.

متى تذهب إلى النوم؟

أذهب للنوم بين الساعة ٩.٣٠ والساعة ١٠.٣٠ كل ليلة، بما فيها يوما عطلة نهاية الأسبوع، ومن النادر أن آوي للفراش بعد الساعة ١٠.٣٠.

وهل لديك روتين صباحي خاص بالتأمل؟

إنني أقوم بذلك عبر مراحل حيث أكون في حالة تأمل صامت لمدة عشرين دقيقة في الصباح، فأنا أعتبره -أي التأمل- ك«تدريب»، ولهذا لا أحاول أن أكون محترفاً فيه ولا أن أمارسه يومياً. وفضلاً عن كونه غير متناسق، فإنني لا أعتبر ذلك التدريب ضرورياً جداً.

وهل تستعمل تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

منذ سنوات مضت، بدأت باستخدام جهاز ضغط الهواء المتواصل المرموز له بـ CPAP. كنت أعاني حينها من حالات توقف التنفس أثناء النوم sleep apnea، ولذا فقد لعب جهاز CPAP دوراً رئيسياً في تغيير نمط حياتي.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

قضاء الوقت مع إيمي والكلاب.

ما هو مشروبك الصباحي ومتى تتناوله؟

القهوة، والتي عادة ما أشربها بعد خمس عشرة دقيقة من استيقاظي. لكنني أكتفي بهذا الكوب الواحد فقط طوال اليوم.

وهل هو ذات الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

إنني أمارس توقفاً كاملاً عن استخدام الأجهزة الإلكترونية في معظم أيام السبت، حيث لا أتفحص البريد الإلكتروني ولا أطّلع على الهاتف ولا أستخدم شبكة الإنترنت بالمطلق. أما في أيام الأحد، فأجلس مع إيمي، ثم أقرأ جريدة النيويورك تايمز. وعادة ما أقوم بالجري في هذين اليومين لمسافات طويلة. ولهذا فإن صباحي يتميز بالسكينة والاعتدال، فضلاً عن كونه مجرداً من المثيرات والتفاصيل الزائدة.

سكوت آدامز

سكوت آدمز Scott Adams مؤسس سلسلة ديلبرت Dilbert الهزلية المصورة

«عندما تكون الأسعد والأذكى والأكثر إبداعاً والأكثر تفاؤلاً ما بين الساعة الرابعة والساعة الثامنة صباحاً»

ما هو روتينك الصباحي؟

إن روتيني يتغيّر مع الوقت. فلو رميت سهماً على خارطة الخط الزمني لهذا الروتين، لوجدت في كل مرة شيئاً مختلفاً، لكن هناك بعض الأمور تبقى ثابتة بطبيعة الحال.

أحد تلك الأمور هو الاستيقاظ المبكر بقدر المستطاع، وهذا بافتراض أخذ كفاية من النوم قبل ذلك. ومؤخراً بدأت بالاستيقاظ بين الساعة ٤.٠٠ والساعة ٦.٠٠ صباحاً. ومن خلال تجريب طاقتي المكتسبة جراء النوم المبكر، فأنا لا أستخدم الجهاز المنبه، بل أتيقن من أنني أستيقظ بين هذين الوقتين. وأنا أقوم بعملية مقايضة -إن جاز التعبير- بما أخسره من بعض الوقت في الصباح مقابل ذلك الوقت الذي أضيفه من أجل النوم في النهار حينما يتطلّب جسمي ذلك، ثم أرى بعد ذلك إن كانت طاقتي الزائدة خلال اليوم قد فعلت فعلها تعويضاً عن الوقت الذي نمت فيه. لقد قمت بهذه العملية منذ عدة أشهر، ولا أعلم حقيقة نتائج هذه التجربة حتى الآن، فقد يلزم الأمر أن تُعايش هذه التجربة لمدة معتبرة من الزمن حتى تعرف محصلتها.

هناك بعض الناس يتميزون بحبهم للصباح، وأنا واحد منهم. ولهذا فإنني لا أعتبر الاستيقاظ باكراً أمراً سهلاً وحسب، بل إنه أفضل أوقات اليوم بالنسبة لي. ومن الناحية المثالية، فإنني أرى نفسي الأسعد والأذكى والأكثر إبداعاً والأكثر تفاؤلاً بين الساعة ٤.٠٠ والساعة ٨.٠٠ من صباح كل يوم.

منذ متى وأنت متقيد بهذا الروتين؟ وهل طرأ عليه أي تغييرات؟

أهم عناصر هذا الروتين على الدوام هو البدء بالعمل فور استيقاظي، فأنا أميل إلى إنجاز الأعمال الإبداعية الخاصة بي قبيل الساعة ١٠.٠٠ صباحاً، حيث يتغير معدّل الطاقة لدي حينها فأحتاج للخروج من المنزل بعد ذلك العمل المجهد. ولهذا فإنني أذهب بسيارتي إلى المركز الرياضي. بالطبع فإن شؤون الحياة تتداخل كثيراً مع هذا الروتين، وهناك الكثير من النقاط التي لا يشملها جدول أعمالك، لكن بوجه عام ألتزم بهذا الروتين بحدود ٨٠٪ من الأوقات.

حينما كنت أعمل بشركة باسيفيك بيل Pacific Bell للهواتف، إلى جانب عملي في سلسلة ديلبرت الكارتونية، حاولت وقتها أن أكون في السرير عند الساعة ١٠.٠٠ مساء، ووجدت أنني أنام بشكل جيد كل ليلة لخمس أو ست ساعات وأستيقظ في معظم الأحيان عند الساعة ٤.٠٠ فجراً، فأقوم بتصميم بعض الرسومات قبيل انطلاقي للعمل.

لقد كنت محظوظاً وقتها، حيث إن أنشطتي اليومية كانت منسجمة ومتناغمة مع بعضها البعض. وقد كنت قبلها معتاداً على الذهاب للعمل

والإصابة بالإحباط عند حدوث خطأ ما أو عند تصرف شخص ما بشيء دون إرادتي. لكن بعدما أصبحت رساماً للكاريكاتير، وجدت ذلك الوضع الغريب حيث كل حدث سيئ أمر به يجعل الأمور سهلة في عملي على رسومي الكارتونية. ويصبح ذلك الحدث هو عنوان الرسم لليوم القادم. ولذا يتغيَر سلوكي تحت شعار «هذا جيد، أرجوك افعل المزيد من الأمور الغبية»، فتصبح عندي موادَّ غنية لرسوماتي. وفي موضوع مشابه، قرأت مرة بعضاً من نصائح ستيفن كينغ Stephen King في مؤلفه «في الكتابة» On Writing، ذكر فيها أنه كي تصبح كاتباً، عليك تجريب بعض من الوظائف مثل حارس أمن، حيث تقوم بحراسة ليلية لمكان ما، جالساً هناك دون إدراك ومحدّقاً بالفراغ لثماني ساعات في اليوم.

متى تذهب إلى النوم؟

أحاول الذهاب للسرير عند الساعة ١١.٠٠ مساء. فخلال تلك السنوات التي عملت بها في وظيفتين، مستيقظاً عند الساعة ٤.٠٠ فجراً، وشاعراً بالإنهاك عند الساعة ١٠.٠٠ مساء، كنت أنام فور أن أضع رأسي على المخدة، كعلامة واضحة على الحرمان من النوم. فيمكن للإجهاد الشديد أن يكون خطيراً، وهو يأخذ كمية لا بأس بها من معدّل ذكائك IQ. فلو افترضنا أن هذا المعدل يصل إلى رقم جيد كـ١٢٠ درجة، فإنه ينخفض إلى ١١٠ حينما تشعر بالنعاس.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

كل شيء يتم تجهيزه قبيل ذهابي إلى النوم. فأنا أعتبر نفسي متخصصاً بتقسيم الأشياء بمواصفات عالمية. يسألني الناس دوماً: «هل تفكّر برسوماتك الكارتونية طوال اليوم؟ وما الذي سوف ترسمه؟ وهل تبحث عن أفكار؟» والجواب هو: «لا، لا أفكّر بها مطلقاً. بل أفكّر بها حينما أكون جالساً من أجل إتمامها. هذا كل ما في الأمر».

إن أسوأ ما يمكنك فعله حينما تحاول أن تنام هو أن تصنع قائمة ذهنية بما يجب فعله في صباح الغد. وفي هذا الخصوص، فإنني أطبّق قانون الثواني السبع في البيت، والذي بموجبه أقوم بكتابة الفكرة مستخدماً الورقة والقلم خلال سبع ثوان، وهذا هو الزمن الذي يستغرقه ثبات الفكرة في ذهني قبل أن يقاطعني أحد.

متى تتناول طعام إفطارك فى الصباح؟

اعتدت على تناول موزة واحدة في الصباح، لكنني توقفت عن ذلك بعدما شعرت بالانزعاج من ارتفاع مؤشر سكّر الدم عندي، ولذلك فإنني أكتفي الآن بقطعة من البروتين مع القهوة. وأنا عادة لا أشرع بالعمل حتى تكون قطعة البروتين تلك بين يدي مع كوب القهوة. وأقوم بتناول قطعة البروتين على مراحل لساعات حتى إذا ما شعرت بالجوع في منتصف الصباح، أتناول حينها بعضاً من الفواكه والمكسرات، أو أي وجبة خفيفة.

وهل لديك روتين صباحي خاص بالتأمل؟

لا. أنا الآن أعمل كمنوّم مغناطيسي تحت التدريب، وعندما بدأت بتعلمه، عرفت حينها أن التنويم المغناطيسي الذاتي، إن كنت تدرّبت عليه من قبل، أسرع وأكثر فعالية من التأمل.

وهل تقوم بالرد على رسائل البريد الإلكتروني كأول نشاط لك في الصباح؟

لقد اتضح لي أن أسوأ ما يمكنك فعله مع البريد الإلكتروني هو أن ترد على الرسائل الواردة إليه، لأنها تعود بك إلى الخلف.

في الواقع إنني تلقيت نصيحة من معلمي القديم في الفلسفة مفادها أن المرء حينما يضع شيئاً ما في صندوق الوارد الخاص به، فإن أول فعل يقوم به بعدها هو ترك هذا الشيء لمدة أسبوعين. وحينما يقوم بفعل هذا، فإن واحداً من أمرين سيحدث: سيقول قائل، بعد أسبوعين من ذلك: «حسناً، لم يكن ذلك الأمر ذا أهمية قصوى، فلقد تعاملنا معه بطريقة أخرى»، أو يقول آخر: «ما زال الأمر مهماً»، وهذه الحالة تعني أنه كان أمراً مهماً حقاً ولقد قام بفعل شيء حياله.

وهل تستعمل تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

لا، ولكن لدي نظرية تقول إن هناك شيئاً واحداً تحتاج أن تتعقبه، وإن تعقبته، فسوف يخبرك كم هم مؤثرون أولئك الأشخاص، كما يخبرك عن حالتهم الصحية (جسدياً وذهنياً)، وذلك الشيء هو النوم.

وأنا أراهن لو أننا كنا نعاني من هذا الشي، وأتينا إلى اجتماع ما وعلامات الإرهاق بادية على وجوهنا، ستعرف ما الذي سأفعله حينها. سألغي الاجتماع، لأنه سيكون مضيعة للوقت. ولو كان هناك أحد ما

يعاني من القلق ومعدلات مرتفعة من الضغط النفسي، أو يعاني من أية مشكلات طبية، فسوف يتضح كل ذلك من نومه الشحيح. وهناك الكثير من الناس ينامون لفترة طويلة أو ينامون في أوقات غير مناسبة، أو أنهم ينامون لفترات قصيرة، لكنني أجزم إن قست معدّل ذلك الشيء، وهو النوم، سيتضح لك العديد من المتغيرات لديهم.

متى تقوم بالاطلاع على هاتفك؟

الهاتف دائماً بيدي، لكنني لا أستلم أية اتصالات لأنني جعلت الناس يعتادون على عدم الاتصال بي. وهذه نتيجة عشر سنوات كرّستها في عدم الرد على المكالمات.

وهل تتبع هذا الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

إنني أستيقظ في نفس الوقت صباحاً حتى في عطلة نهاية الأسبوع، وجزء من السبب في هذا يعود إلى كون جسمي لا يعرف ماهية الاستيقاظ والعمل، وبمجرد ما تسأل نفسك: «هل هذا يوم عمل أم راحة؟»، فسينتهي بك الأمر في صراع مع نفسك. ولذا فإن روتين هذه العطلة مطابق تماماً للروتين في أيام العمل مع انخفاض واضح في معدّلات الاتصال بأنواعه. وتجدني أمام جهاز الكمبيوتر أعمل على رسوماتي أو على كتاب جديد.، فأنا دائماً ما أعمل على هذين الشيئين.

وما الذي يحدث في حال السفر؟

حينما أسافر، حتى ولو كان بغرض الإجازة، فإنني أستيقظ قبل من هم معي بثلاث أو أربع ساعات. فأنا لا أحب النوم في أماكن العمل أو أثناءه، ولا أفعله. ولذلك كنت أحمل معي مجموعة الرسوم الكاريكاتيرية المزمع نشرها في الأيام القادمة حينما أسافر في إجازة، لكنني الآن أستخدم جهازاً لوحياً (tablet) للرسم، حتى يمكنني على الأقل عمل البروفات النهائية للرسوم مع كتابة التعليقات بعيداً عن المكتب.

وفي حال فشلك في أداء ذلك الروتين؟

من شأن ذلك أن يفسد يومي بكامله. ولهذا السبب أحاول تلافي ذلك قدر الإمكان، فأنا ملتزم بهذه الناحية.

وقد حدث ذلك مرة أو مرتين العام الماضي، وحينها كنت أستغرق في النوم. لكنني أستيقظ في الوقت المعتاد مع الشعور بتعب كبير، فأعود للنوم مرة أخرى. حينما يحدث هذا، فإن من شأنه إفساد يومي كله. قد أكون بمزاج طيب عند حلول المساء، لكن ذلك لا ينسيني ضياع ذلك اليوم.

دورك الآن

«يعد الصباح مكافأة رائعة نظير الذهاب للنوم في توقيت معقول».

غاريك فان بورين Garrick Van Buren، خبير استراتيجي في الانتاج

هنالك العديد من الأسباب وراء عدم نيلنا القدر الكافي من النوم ليلاً، وتتفاوت هذه الأسباب ما بين الواضحة والمبهمة. والذهاب للسرير في وقت متأخر سبب واضح لتلك المعاناة. فلا تكن أكثر ميلاً إلى الاقتناع الذاتي بما تحتاجه من ساعات للنوم. فالنوم في توقيت ثابت يجعلك تستيقظ في ساعة ثابتة. وشرب السوائل الغنية بالكافيين وكذلك الكحول قبيل النوم من شأنه إفساد كل ذلك. والأمر نفسه ينطبق على تناول وجبة ثقيلة في ذلك الوقت، وهي سبب رئيسي في حدوث حرقة المعدة وعدم الارتياح بشكل عام. وإن كنت تعاني من وجود ضوضاء أو نافذة للضوء في مكان نومك، فعليك التصرف الفوري حيال ذلك. كما أنك تحتاج إلى الدعة والراحة قبيل النوم، فانشغال الذهن يجعل من الصعوبة بمكان الخلود للنوم، كما أنه يؤثر في الوقت ذاته سلباً على جودته.

وأخيراً، إن كنت لا تزال تعاني من حصولك على القدر الكافي من النوم بعدما عاينت كل النصائح الموجودة في هذ الفصل، فإن هذا يعني أنك مصاب باضطرابات النوم، وهذه حالة طبية، أو أنك تعاني من الآثار الجانبية لدواء ما. وإن اكتشفت أن ذلك كان صحيحاً، فعليك باستشارة الطبيب. وهذا ما لامسه جون جولد في روتينه حينما قال: «من السهل علينا اتخاذ قرارات سيئة حينما نعاني من قلة النشاط وفتور الهمة». فامنح نفسك ما تستحقه من روتين الصباح. والطريقة المثلى لذلك تبدأ من إراحتها لوقت كاف.

يمكن لك أن تحقق ذلك عبر الكثير من الطرق، ونقترح عليك ربط ذلك مع الفصل الخاص بالروتين المسائي، للوصول إلى نتائج أكبر لتلك التوصيات عبر الاستفادة لأكبر قدر ممكن من روتين الصباح من خلال

ربطه بروتين المساء والحصول على ليال هانئة من النوم. وهنا نذكر عدداً من هذه الطرق:

النوم المبكر بوابة الاستيقاظ بنشاط:

إن كنت تعاني من مشكلات في الاستيقاظ صباحاً، فإن الذهاب للسرير مبكراً هو أيسر الحلول. ولا تخادع نفسك بالظن أنك ستجني كل فوائد الروتين في صباح اليوم التالي.

وحينما تميل لإنجاز بعض المهام والأعمال في المساء، فإن هذه فكرة رائعة يمكن لك تجريبها أسابيع متتالية لتكتشف فيما بعد إن كانت مجدية في ذهابك للسرير باكراً، ومن ثم الاستيقاظ في الوقت المحدد. يقول مطوّر برامج الكمبيوتر البريطاني دان كاونسل Dan Counsell: «حينما أعمل حتى وقت متأخر من الليل، فإنني أدفع ثمن ذلك في الصباح التالي، حيث أشعر غالباً بالتعب وتعكر المزاج. وكلما تقدمت في العمر، أحسست بالأهمية الكبرى للنوم وعلاقته الوطيدة بالصحة والمزاج والبدن بشكل عام. وفي ظني، فإن القسط الكافي من النوم هو مفتاح الإنتاجية».

اجعل بيئتك مثالية للنوم:

من أسهل الطرق للاستمتاع بنوم مثالي في الليل (ولساعات أطول) هو تهيئة الغرفة وتجهيزها حتى تكون مناسبة للنوم، وليس للاستيقاظ. يمكنك عمل الكثير بهذا الخصوص، ومن ذلك:

١ - إعتام الغرفة بالكامل. فبالرغم من كل مزايا الإضاءة الكهربائية، فإن الإنارة المصطنعة هي العدو الأكبر للنوم. فأجسامنا لا تتكيف سريعاً مع تلك الإضاءة الاصطناعية الموزعة في كل ركن من أركان المنزل. ولذا فإن الحل ببساطة يكون في الإطفاء الكامل لها ووضع ستائر ثقيلة على النوافذ وارتداء قناع للنوم.

٢ - تخفيض مستوى الضوضاء. يمكن للضوضاء العالية أثناء الليل (والتي تنتشر عادة في المدن الكبرى) أن تكدّر عليك ساعات نومك، حتى لو لم يكن في مقدورها إيقاظك. ولذا يمكنك هنا استخدام سدادات الأذنين، أو منع تلك الضوضاء بتشغيل مروحة، أو استعمال أحد الأجهزة المنتجة للضجيج الأبيض(49).

٣ - التأكد من درجة حرارة الغرفة لتهيئتها لليلة نوم هانئة. فبرودة الغرفة مفيدة للنوم، لدرجة أن هناك طريقة علاج شائعة لأولئك الذين يعانون من الأرق تسمى «التسخين السلبي للجسم»، تتم عبر أخذ حمام ساخن قبيل الذهاب للسرير بساعة أو ساعتين، لرفع درجة حرارة الجسم الطبيعية. ويمكن لهذا التغير الحاد في درجة حرارة الجسم (عن طريق تبريده بعد الحمام الساخن)، واستعمالك لطاقة زائدة لتخفيض تلك الحرارة، أن يجعلك تغط في النوم. يمكنك وضع هذا الإجراء كجزء من روتينك المسائي للاسترخاء. وتحدث نفس العملية في حال استحمامك بماء بارد جداً، فالجسم يميل إلى العودة إلى درجة الحرارة الطبيعية له ما يسهّل من عملية النوم، وهذا على خلاف درجة حرارة ماء الاستحمام نفسه.

٤ - تجهيز مرتبة نوم مريحة. ونحن هنا لا نلزمك بذلك. فبينما لا يتطلب الأمر دفع مبلغ كبير مقابل ذلك، لكن يمكنك التضحية بأي شيء عندما تتذكر أن حياتك تعتمد كثيراً على الحالة الصحية بشكل عام لجسمك، وتتذكّر أنك لا تملك إلّا ظهراً واحداً. فالأمر يستحق في نهاية المطاف.

كيفية التعامل (مؤقتاً) مع قلة النوم:

لقد تعمدنا هنا عدم استعمال كلمة «مثمر» أو «أكثر إنتاجية»، لأنك حينما تحرم من النوم، فكل ما تحتاجه وقتها أن تحاول قدر الإمكان التعامل مع هذه الوضعية الجديدة. والواقع أن الكثيرين يؤمنون بأن ست أو سبع ساعات من النوم ليلاً كافية. والجميع يعاني من قلة النوم بطريقة أو بأخرى (ومن لديهم مواليد جدد يعانون طوال الوقت)، لكن لا يمكن تعويد أجسامنا على قلة النوم فيما هي مستعدة بالكامل للعمل بكل طاقتها.

«لأكون صادقاً معكم، فإنني غالباً ما أكون منهكاً في نهاية اليوم. لكن القراءة هي ما تساعدني على النوم سريعاً».

جيف رايدر Jeff Raider، أحد مؤسسي شركة هاري Harry’s لأدوات الحلاقة

معظمنا يحتاج إلى ما بين ٩-٧ ساعات من النوم كل ليلة. ومن خلال لقاءاتنا مع المئات من الناس حول روتينهم الصباحي، اتضح لنا أن معدّل نومهم يقارب ٧ ساعات و٢٩ دقيقة كل ليلة، في الوقت الذي كان هذا الكتاب في طريقه للمطبعة. وإن قمت بتعويد نفسك على النوم لأقل

من سبع ساعات في الليلة، فسوف يثبت هذا الأمر، عاجلاً غير آجل. نقول هذا مع اليقين بأن هناك من ينام لخمس أو ست ساعات ويؤدون أعمالهم على أكمل وجه، ويطلق عليهم في الغالب «خفيفو النوم» light sleepers، لكنهم ليسوا كثر، ما يجعلنا نقول وبكل ثقة: إن كنت تظن أنك تصنف من ضمن أولئك، فأنت لست كذلك.

والواقع يقول إنه لا يمكننا على الدوام الوصول للمعدل المفضل للنوم وهو ٩-٧ ساعات. في هذه الحالة، نوصي بأخذ قيلولة قصيرة في ساعات النهار للوفاء بحاجتنا اليومية للنوم. وهنا نقترح عليك نوعين من القيلولة:

١ . قيلولة القوة Power naps**(٢٠-١٠ دقيقة):**وهذا النوع يهدف إلى فائدتك القصوى من قيلولتك، أو بمعنى آخر «يمنحك نتائج جيدة نظير ما بذلته من مجهود قبل النوم». كما في قول الدكتور ليون لاك Leon Lack، أستاذ علم النفس في جامعة فليندرز Flinder's بأستراليا. وعبر هذا النوع من القيلولة، ستبقى عند المرحلة **٢**، وهي مرحلة النوم الخفيف (المرحلة **١** هي مرحلة الاستغراق في النوم)، والتي قد تشمل حركة خفيفة لرموش العينين. والاستيقاظ بعد هذه القيلولة يمنحك الانتباه المطلوب إضافة إلى الطاقة والحيوية، لكنك في غالب الأحيان لا تتيقن من أنك نمت فعلاً.

٢ . قيلولة دائرة النوم الكاملة Full sleep-cycle naps**(٩٠ دقيقة):** وهذا النوع يساعدك على تقليص متاعب النوم في حال كنت تعاني من الحرمان منه، خصوصاً عندما تبدأ هذه القيلولة من الساعة ١.٠٠ حتى ٣.٠٠ مساء. وعند استغراقك في هذه القيلولة، فإنك ستمر بكل مراحل النوم، بدءاً من المرحلة **٢** (النوم الخفيف والمعدل المنخفض لحركات العين)، منتقلاً إلى المرحلتين **٣** و**٤** (النوم العميق والنوم بموجات بطيئة)، وصولاً إلى مرحلة حركة العين الكبيرة، وهي مرحلة الحلم. ثم يلي ذلك تراجع حتى تعود إلى المرحلة **٢**، أي إلى مرحلة إطفاء المنبه، وهذا ما يساعدك على تجنب الخمول الناتج عن النوم sleep inertia، كالتحرك بضيق في السرير، والرغب الملحة في العودة للنوم مجدداً. وهذه الأمور تحدث فور استيقاظك.

تجنب شرب المنبهات قبل النوم:

يتناول الكثير منا المشروبات الغنية بالكافيين كالقهوة والشاي ومشروبات الطاقة في النصف الأول من اليوم، ولذلك نعاني من قلة النوم في الليل. ثم نستيقظ في صباح اليوم التالي بشعور مستمر بالتعب لقلة النوم في الليلة الفائتة، ونتجه فوراً لصنع كوب من القهوة، ونبدأ بالعودة إلى المربع الأول. وكما تقول المدربة ميلودي وايلدنغ Melody Wilding: «لقد كنت أعالج إرهاقي وتعبي بالكافيين».

جميعنا يستمتع بشرب القهوة والشاي في الصباح، لكن ما إن نصل إلى فترة ما بعد الظهر حتى نكتشف أضرارهما. وإن كانت لك رغبة ملحة بتناول مشروب ساخن في المساء، يمكنك الاختيار من أنواع عدة من شاي الأعشاب الخالي من الكافيين، فبجانب العامل المنبه فيها، فهي تساعدك على الاستمتاع بنوم هانئ.

تخلّص من الأجهزة الإلكترونية الموجودة في غرفة النوم:

إن بمقدور الضوء الأزرق (الصادر من أجهزة الهاتف المحمول والأجهزة اللوحية وشاشات الكمبيوتر) تغيير إيقاع الساعة البيولوجية ومنع إفراز هرمون الميلاتونين في الجسم، وكذلك المساعدة في اليقظة من خلال زيادة النشاط والتفاعل في مناطق من الدماغ كانت قبل ذلك بطيئة وجعلها مستعدة للتعامل مع الأدوار الأقل نشاطاً أثناء النوم.

إن الضوء الأزرق يضر بالنوم الجيد لدرجة أن ما يسمى بالعلاج بالضوء الأزرق blue-light therapy يتم تركيبه خصيصاً لأولئك الذين يعانون من الاضطرابات الموسمية المؤثرة (وتُعرف أيضاً باسم الاكتئاب الشتوي)، فيساعدهم في تحسين حالاتهم من خلال التثبت أمام صندوق ضوئي لجلسات عدة في اليوم. وبالرغم من وجود أنابيب ترشيح للضوء الأزرق في كثير من الأجهزة التي نستخدمها، لكنها تبقى في النهاية مجرد «أنابيب ترشيح»، أي أنها تعمل على تقليص كمية الضوء الأزرق الصادر، لا أن تقضي على انبعاثه بالكامل.

وبدلاً من قضاء فترة ما قبل النوم بتصفح البريد الإلكتروني والتجول في بقية مواقع التواصل الاجتماعي عبر هاتفك، والقيام بنفس الأمر تقريباً عند الاستيقاظ، فكّر بقضاء ذلك الوقت في قراءة كتاب عمل إبداعي أو أي شيء آخر لا علاقة له بالعمل. وإن كنت تتساءل كيف لي أن أستيقظ وجهاز الهاتف الخاص بي (وهو الساعة المنبه في ذات الوقت) بعيد عن متناول اليد وفي غرفة أخرى، عليك اعتياد هذا الأمر

وما يجلبه من فوائد للاستيقاظ، أو أقلها قم بشراء الساعة الميكانيكية. لقد قامت زوجة «بينجامين» بشراء واحدة له في عيد ميلاده العام الماضي، ما جعلهما يضعان هاتفيهما في غرفة أخرى منذ ذلك الحين.

استغلال عطلة نهاية الأسبوع في النوم:

بالرغم من نصيحتنا الدائمة ببذل قصارى الجهد لنيل ما يكفيك من ساعات النوم كل ليلة، حتى يتأقلم جسمك مع فترة معينة للراحة، إلّا أن ذلك لا يمكن تحقيقه على الدوام. يقول بن بروكس Ben Brooks الكاتب في حقل التقنية، في هذا الصدد: «أنا لا أعمل في عطلة نهاية الأسبوع، بل أقضي ساعات الصباح مع أطفالي، وكذلك أستيقظ قبلهم في حال وجود خطط للخروج والتنزه. لكن لتكون موجودة تلك المخططات، فإنني أميل إلى إكمال نومي لساعات أخرى».

وعليك التفكير ملياً في حال رغبت التنازل عن الاستيقاظ مبكراً في عطلة نهاية الأسبوع بهدف مزاولة روتينك الصباحي مقابل الاستمتاع بأكبر قدر من ساعات النوم. ونرجو أن تأخذ ما يقوله الكاتب جون أكتوف Jon Actuff بعين الاعتبار: «أشعر بالقليل من التحفيز والكثير من الضغوطات في تلك الأيام التي لا أتدرب فيها أو لا أنال فيها كفايتي من النوم. فالنوم مهم جداً. هناك الكثير من رواد الأعمال الذين يقولون «نم عند شعورك بالإرهاق الشديد! واعمل طوال الأسبوع»، لكن هذه ليست وصفة النجاح المنشودة، بل إنها وصفة للانكفاء والنهاية. فالراحة مطلوبة في ساعات العمل. أحب دوماً قول هذا في عالم يقدّر الشغل والانشغال، فالراحة تصرّف شجاع بحد ذاته».

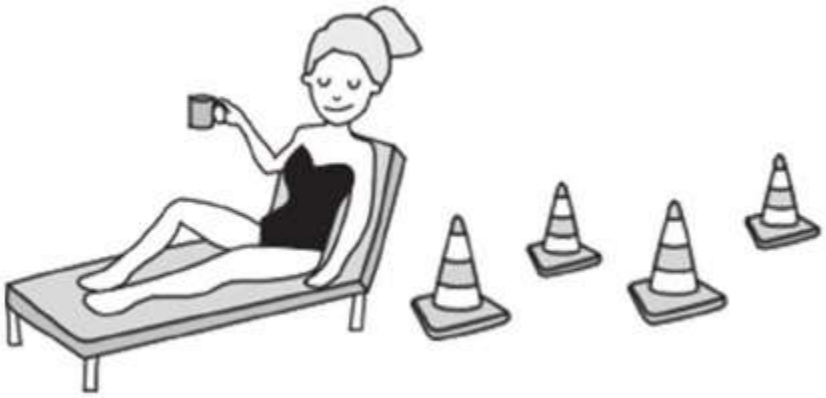
التغيير:

لا يوجد تغيير سلبي عند سلوكك أفضل الطرق للتمتّع بالنوم المريح.

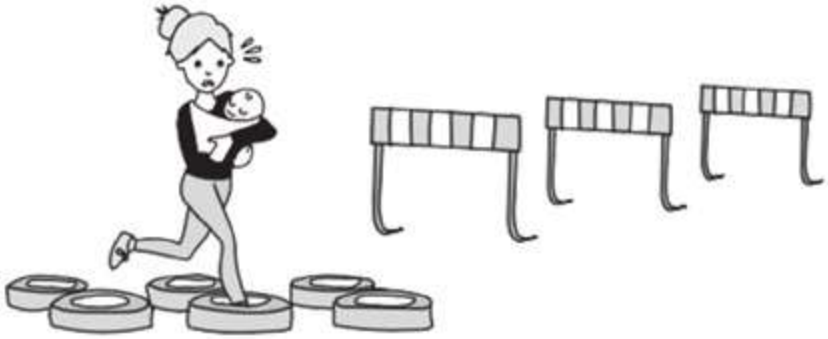
- الفصل السابع

الآباء والأمهات

كيف تحافظ على جودة الروتين الصباحي في ظل وجود جيش من الأطفال



الروتين الصباحي قبل إنجاب الأطفال



الروتين الصباحي بعد إنجاب الأطفال

إن كنت أباً، فأنت تستحق روتيناً ذا جودة عالية الإنتاج أسوة بالآخرين. وإن لم ترزق بالأطفال بعد، فإن هذا الفصل سيكون قادراً على إمتاعك أثناء قراءته، لوجود الكثير من النقاط التي يمكن ترجمتها عملياً في روتينك الخاص.

سوف نبدأ بتقديم هذا الفصل بالقول إننا نحن المُؤلفَيْن ليس لدينا أطفال بعد. لكن كل ما يلي من برامج صباحية روتينية هي لآباء يريدون معرفة ما ستصل إليه الأمور، مثلك تماماً، وهم في نفس الوقت يحاولون تكييف روتينهم الصباحي تبعاً للحاجات المتغيرة لأطفالهم وأسرهم.

في هذا الفصل سوف نتحدّث (ضمن كوكبة أخرى) مع بيز ستون Biz Stone أحد مؤسسي تويتر Twitter حول سبب اعتباره اللهو مع طفله أكثر الأنشطة الصباحية أهمية عنده. ونلتقي كذلك مع إيميلي شومان Emily Schuman مؤسسة شركة كب كيكس آند كاشمير Cupcakes & Cashmere لتصميم الملابس، وكيف أن إنجابها لطفلها ساعدها في التأقلم مع روتينها وزيادة تركيزها طوال الصباح. ونلتقي كذلك مع الكاتب الصحفي نِك بيلتون Nick Bilton، وكيف أصبحت «مطاردته» لطفله في أرجاء المنزل روتينه التدريبي في مرحلة ما بعد إنجاب الأطفال.

بيز ستون

بيز ستون Biz Stone، أحد مؤسسي تويتر ومنصة ميديوم Medium الإلكترونية للنشر

«عندما يكون اللعب مع أطفالك هو أول أنشطتك الصباحية والتأمل الوحيد الذي تنشده»

ما هو روتينك الصباحي؟

يقوم طفلي جيك، والبالغ من العمر خمسة أعوام، بإيقاظي ما بين الساعة ٦.٣٠ والساعة٧.٠٠ صباحاً. وأول ما أفعله هو اللعب معه. وقبل ذلك كنّا ولعامين نلعب بمكعبات الليغو Lego، لكنه اكتشف مؤخراً لعبة ماين كرافت Mine craft في جهازه اللوحي، ما حدا بي إلى أن أشاركه اللعبة من خلال الشبكة المحلية. نمارس هذه اللعبة بإبداع وبناء أشياء رائعة عبر مراحلها ما يعني انتفاء وجود مخاطر لها.

بعد نصف ساعة أو نحوها من اللعب مع طفلي، أقوم بارتداء ملابسي. وهذا يستغرق وقتاً قصيراً جداً، لأنني أفضل اللباس الموحد، فأرتدي بنطلون جينز وقميصاً أسود وحذاء رياضياً. وهذا يحدث كل يوم، لذا فإنني لا أحتاج لقضاء وقت في اختيار الطقم المناسب للخروج، كما

أنني أساعد جيك في ارتداء ملابسه في ذات الوقت. وبمجرد ما أنتهي من ذلك أجد زوجتي قد أعدت لنا إفطاراً بسيطاً (قد يحتوي في بعض الأحيان على حبوب الشوفان مع فاكهة أو الخبز المحمص مع الأفوكادو). ثم أذهب للعمل في المدينة، موصلاً جيك للمدرسة في طريقي.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟

إنني أقوم باللعب مع طفلي عند الاستيقاظ منذ ولادته. وروتيني قد تغير قليلاً منذ ذلك الحين.

وهل تستعمل المنبه للإيقاظ؟

لا أستعمله، لأن طفلي بمثابة المنبه لي. وأنا بطبيعتي أستيقظ ذاتياً في نفس الوقت من كل يوم، لكنني أستعمل المنبه في حال وجود رحلة ما، ما يضطرني لأن أستيقظ بوقت مبكر حتى ألحق بالطائرة.

وهل لديك روتين تأملي في الصباح؟

بمجرد أن أستيقظ أبدأ بأعمال الصباح. لا يوجد تأمل، إلّا إذا اعتبرنا أن ممارسة اللعب مع طفلي هو نوع من التأمل.

متى تطّلع على هاتفك؟

الواقع أنني لا أقوم بذلك عند الاستيقاظ. أقوم بفصل الشحن عنه وأضعه مع محفظتي ومفاتيحي في رف قريب من الباب كي لا أنساه أثناء خروجي. وأحياناً أقوم بالاطلاع على ما يرد لهاتفي بعد الإفطار لمدة خمس دقائق، لمجرد التأكد من أنه لم يفتني شيء من الأخبار المهمة.

ما هو شرابك الصباحي المفضل؟ ومتى تتناوله؟

أقوم بتعبئة قارورة كبيرة بالماء، ثم أشربها على الفور. لقد أخبرني طبيبي الخاص ذات مرة أن كل إنسان يتعرض للجفاف، ولذا فقد بدأت هذه العادة منذ سنوات عدة. وبعد ذلك بفترة تحولت إلى بدء صباحي بشرب فنجان من القهوة.

وما الذي يحدث لروتينك هذا في حال السفر؟

إن استيقظت من النوم وأنا في فندق، وهذا يعني أنني في رحلة عمل، فسوف أرمي كل ما له علاقة بروتيني الصباحي خلف ظهري، ولا أدري لحظتها ماذا أنا فاعل. ففي حالات كهذه، أحاول إقناع نفسي بعمل خطة جديدة ألتزم بها، وإلا فإنني سأكون في حيرة من أمري حينها.

وإذا فشلت في هذا الأمر؟

إن لم أنل فرصة اللعب مع طفلي صباحاً، فإنني أشعر وقتها بفقدان شيء ما لن أستعيده مرة أخرى. إنه لأمر ممتع أن تستيقظ وتكون في ذهنية طفل في الخامسة قبيل انتقالك للعب دور «المدير العام».

إيميلي شومان

إيميلي شومان Emiy Schuman مؤسسة شركة كب كيكس آند كاشمير Cupcakes & Cashmere لتصميم الملابس

«عندما تقضي صباحك بمنح طفلتك كل ما تستحقه من الحب والوقت والعناية»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ في حدود السادسة كل صباح. ولا أستخدم أبداً جهاز المنبه، إلّا إن كنت أنتظر اللحاق بواحدة من تلك الرحلات الجوية ذات التوقيت الجنوني.

وبالرغم من أنني أرى أن الستائر المعتمة فكرة جذابة، لكنني وزوجي، نجعل النوافذ نصف مفتوحة ما يمكّن ضوء الشمس من الولوج عبر النافذة.

ألقي التحية على زوجي، ثم أقوم بالاطلاع على البريد الإلكتروني. وقد اعتدت في هذا الوقت على المرور بقنوات التواصل الاجتماعي، لكنني سرعان ما أمل منها في أقل من نصف ساعة من التجوال العشوائي بدلاً من التركيز على الأحداث الجارية. أنهض بعدها من السرير وأغسل وجهي مستخدمة مستحضراً خاصاً وكريماً واقياً من الشمس قبل أن أبدأ بتنظيف أسناني بالفرشاة. ثم أستعد بعد ذلك لممارسة اليوغا بارتداء ملابس خاصة بها، ثم أتجه لغرفة ابنتي سلون Sloan البالغة من العمر سنتين، والتي تستيقظ ما بين الساعتين السادسة والسابعة ما

يعني أنها ستنال حيزاً من برنامجي على نحو ما. أجلس معها في غرفتها للحظات فهي تريد دوماً الاستمتاع بوقتها قبيل النهوض من السرير، ومن ذلك أنني أقرأ لها بعض القصص أحياناً وهي لا تزال مستلقية في سريرها، ثم بعد ذلك ترتدي ملابسها وتتناول إفطارها. كنت معتادة على إطعامها بنفس الطريقة التي أحب فيها تناول إفطاري، لكنني تيقنت بعد ذلك أن الأطفال يحبون التنويع، لذا فإنني أحضّر لها كعكة الوافل مع الزبادي، أو أضع لها بعضاً من قطع الفواكه مع إضافة القليل من حبوب الشيريوز(50). بعدما تنتهي سلون من إفطارها، أقوم بتشغيل الموسيقى (ومؤخراً كنت أستمتع بالموسيقى التصويرية لفيلم موانا Moana)، ثم نبتدئ اللعب بالمطبخ الافتراضي لسلون، وهي عادة ما تصنع بسكويت الكوكيز والمعجنات والحساء في أغلب وجبات إفطارها. ثم نمارس اللعب في معجون تشكيل القوالب بلي- دو PlayDoh. وحينما تصل المربية عند الساعة الثامنة والنصف، أرجع لغرفتي لارتداء ملابسي للخروج قبل توديع سلون.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل تغيّر فيه شيء؟

إنني مستمرة على هذا الروتين منذ عام ونصف. ودائماً ما كنت أستيقظ مبكراً، لكن التركيز تغيّر منذ ولادة طفلتي، فقد كنت من قبل أكثر تلقائية في أدائي للروتين الصباحي، لكن وجود الأطفال ينمّي ذلك الروتين (وهذا ما أفعله في الواقع)، ولهذا فإنني أراه تغييراً رائعاً. وما إن تبدأ ابنتي في الدخول لمدرسة الحضانة، سوف يكون لدينا ذلك المتسع من الوقت للقراءة واللعب في الصباح، لكنني ما زلت أهدف للوصول إلى بيئة منزلية هادئة وسعيدة قبيل مغادرتي اليومية له.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

في حال كنت أخطط للقيام بالتمارين الرياضية (والتي أمارسها لمرتين في الأسبوع)، فإنني أقوم بتجهيز الملابس الخاصة بها قبل ذلك بوقت كاف. أقوم بذلك لأتجنب اتخاذ أي قرار قبل الساعة السابعة صباحاً. وأمّا في الأيام التي لا أمارس التمارين فيها، فأقوم بصنع طبق كبير من حبوب الشوفان المطحونة مع المكسرات والعسل كوجبة إفطار خفيفة.

هلّا تخبرينا أكثر عن سبب امتناعك عن استخدام المنبه؟

كنت وما زلت من محبي الفترة الصباحية. وبالعودة للوراء في الزمن حينما كنت أصغر عمراً، فقد كان والدا صديقتي يتأخران في الرد على الهاتف الأرضي حينما كنت أتصل بهم في حدود الساعة ٥.٣٠ صباحاً. وهذ أمر اعتدت عليه بعدها. وفي الحالات النادرة كنت أستخدم المنبه، ولكنني لا أضغط على زر التنبيه أبداً، ولا أذكر أنني اضطررت لفعل ذلك! وليست الفكرة في ذلك هي الرغبة بالاستمرار في النوم، لكنها الخشية من العودة له، وتقويت ما كنت أخطط للاستيقاظ مبكراً من أجله.

ما أبرز مهامك في الصباح؟

التأكد من أن ابنتي سلون قد تغذّت جيداً، ومنحها الشعور بأنني كرّست لها الحب والوقت والرعاية، ثم بعد ذلك أتناول قهوتي.

وكيف يتأقلم زوجك مع روتينك؟

نقوم أنا وزوجي بالتناوب على رعاية سلون في الصباح، وهذا يعني أنه يقوم بالتنزه معنا أحياناً، لكنه في الغالب يستلقي في السرير لبعض الوقت، وهذا لا يمنعه من الوصول للمركز الرياضي في الوقت المناسب والشروع بتمارين الإحماء الأولية.

وهل تتبعين نفس الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

أن يكون لديك طفل رضيع، فهذا يعني حرمانك من النوم لساعات طويلة. ولكن لأننا لم نعتد على ذلك، فلم تكن هناك صعوبة في الانتقال لهذ المرحلة الجديدة. وبالنسبة لي، فإنني لست من ذلك النوع من النساء اللاتي يضعن المساحيق التجميلية ويرتدين الفساتين، بل أكتفي بارتداء بدلة منزلية لمعظم ساعات اليوم. ولأن المربية لا تأتي في عطلة نهاية الأسبوع، فهذا يعني أننا سنمضي في جولتنا الخارجية الطويلة والتي تشمل الشاطئ، متنزهات الترامبولين، المزرعة، حديقة الحيوان، أحواض السمك، أو لعبة الخيول الدوّارة في منتزه غريفيث. وتنتهي هذه الجولة برجوع المربية في وقتها المعتاد.

وإذا فشلت في هذا الأمر؟

منذ أسابيع عدة مضت، وفي أحد الصباحات التي كان فيها الدور على زوجي للاعتناء بسلون، استيقظت عند الساعة ٥.٠٠ وبدأت بالقراءة. افترضت حينها وبكل بساطة أنني سأواصل الاستيقاظ والجلوس مع

زوجي حتى موعد الذهاب للعمل، ولكن وبطريقة ما، عدت إلى النوم ولم أستيقظ إلّا عند الساعة ٨.٢٠، وهذه ضريبة وجود طفل يبلغ العامين. وبالرغم من ذلك، اضطررت، بسبب هذه الحادثة، إلى التسريع من عجلة العمل في البيت في ذلك الصباح، إلّا أنها كانت مفاجأة لطيفة وتذكيراً جيداً بأن لنفسك عليك حقاً.

أماندا هيسير

أماندا هيسير Amanda Hesser الرئيس التنفيذي لموقع Food’s المتخصص بالأطعمة، ومؤلفة لكتب عدة في الطبخ

«عندما توظَف نصفك الثاني كمنبّه بشري لك»

ما هو روتينك الصباحي؟

لأنني أنام في وجود جميع أنواع المنغّصات، فإنني أعتمد على زوجي في إيقاظي، وهذا يكون عادة عند الساعة ٦.٤٥. كما أنني أنهض من السرير بتثاقل شديد في كل مرة، ولا أحبذ القفز منه فجأة. وبعد تلكؤ شديد أبدأ بفتح عيني، وهذا يتطلّب مني ١٠-٥ دقائق أشعر حينها بتثاقل شديد في جفنيّ. ثم أبدأ بعد ذلك بقراءة الأخبار عبر الهاتف لإيقاد الذهن. وبعد أن أنسل من السرير (وهذا يحدث حينما أسمع وقع أقدام زوجي تاد Tad تقترب من غرفتنا ليطمئن على استيقاظي)، أقوم بشرب كأس كبيرة من الماء، وهذا من شأنه إيقاظ جميع الأحاسيس، كما أن لدي قناعة بأن شرب الماء يزيل جميع آثار النوم الأخرى.

يقوم تاد بتحضير طعام الإفطار لتوأمينا البالغين من العمر عشر سنوات، ثم يقرأ لهما بصوت مسموع أثناء تناولهما الطعام في الوقت الذي أدخل به المطبخ، لأقوم بتجهيز وجبة الغداء الخاصة بالمدرسة، وأستمع في الوقت ذاته إلى ما يمكنني سماعه من القصص. في الـوقت الحالي، يقوم تاد بقراءة «ملك الخواتم» Lord of the Rings. وبمجرد الانتهاء من تحضير تلك الوجبة، أبدأ بممارسة اليوغا لخمس أو عشر دقائق، يليها الاستحمام بماء ساخن، وغالباً ما تجعلني الدقائق الخمسة عشرة الخاصة بالاستعداد للخروج في عجلة من أمري ما بين إركاب الطفلين السيارة وإغلاق أبواب البيت جيداً، وحتى في البحث عن النظارة الشمسية وارتدائها، ثم الانطلاق بالسيارة.

متى تأوين إلى الفراش؟

لقد كنت معتادة على السهر، ولا أشعر بالاستعداد للإنتاجية إلا عند حدود الساعة ١١.٠٠ مساء، بل أكون سعيدة حينها بالعمل حتى الثانية، وهذا ما يصعّب عليّ الأمور في الصباح.

لكن الأمور تغيّرت بشكل جذري وفجائي منذ ثلاثة أعوام، ووجدت نفسي أقل مرونة ومحرومة من النوم الهانئ، وهذا ما كان يسبّب لي التعب في وقت مبكّر من اليوم. في البداية ظننت أني سأموت جرّاء ذلك، لكن ومع مرور الوقت بدأت أبدي التقدير والامتنان لساعتي البيولوجية، فقد دفعتني إلى لالتزام أكثر بنمط نوم صحي، وأنا الآن أذهب للسرير عند الساعة ١٠.٠٠ أو ١٠.٣٠ مساء.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

لقد أصبحت أضحوكة لتاد بخصوص هذا الموضوع، لكن الطبع يغلب التطبّع. فحينما كنت صغيرة، اعتدت على تجهيز ملابس المدرسة قبلها بليلة، وما زلت أقوم بنفس الأمر! فأنا أعمل على تجهيز كل ما يلزمني للخروج، بدءاً من الملابس الداخلية وانتهاء بالمجوهرات، كما أقوم في الوقت ذاته، بتجهيز حقيبة الظهر وكذلك حقيبة اليد لكل ما يلزم وضعه بهما. هذه الطقوس تمدني بالإحساس بالطمأنينة قبيل النوم. كما أتأكد من نظافة المطبخ وجاهزيته لليوم التالي. فلا شيء بالنسبة لي أكثر إحباطاً من رؤية المطبخ في الصباح الباكر وهو يعج بالفوضى.

في أية ساعة تتناولين إفطارك؟

إن كانت لدي نية بالتوجه نحو المكتب، فسوف آخذ معي قطعة من الكرواسان وقهوة خالية من الكافيين أو حليب الصويا. دعوني لا أناقش الشيئين الأخيرين، فكلاهما محبط لي، فأنا في هذ الأمر أفضّل الإفطار في المكتب على غداء العمل، ولذا تجدني، حينما أقابل أحدهم على الإفطار، أطلب البيض المسلوق والخبز المحمّص مع الزبدة وعصير البرتقال أو القهوة. وأنا أفضّل الأطعمة الصحية الصرفة في الصباح، أما وجبتا الغداء والعشاء فهما لأصحاب النزوات والأمزجة بنظري.

بوب فيرغسون

بوب فيرغسون Bob Ferguson، النائب العام في ولاية واشنطن

«عندما يكون صباحك مخصصاً بالكامل لمن تحبهم»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ بين الساعة ٥.٠٠-٦.٣٠ صباحاً. وروتيني بسيط، فأبدأ أولاً بالأشياء الشخصية الصغيرة، كالإفطار والقهوة وأخبار الصباح (حسناً. ربما أطّلع على الأخبار بشكل مبكّر). ثم أقوم بإيقاظ توأمينا البالغين من العمر ست سنوات جاك Jack وكاتي Katie، وكذلك زوجتي كولين Colleen للاستعداد للذهاب للمدرسة.

يستيقظ التوأمان عند الساعة ٧.٣٠ تحديداً، ودائماً ما أحبذ أن أكون مسؤولاً عن إيقاظهم كل صباح. وفيما تستيقظ كاتي بابتسامة واسعة على محياها، فإن جاك يتلكأ بانزعاج عند النهوض. وعند الإفطار، نتبادل أطراف الحديث (وتحديداً كاتي وكولين وأنا، فيما لا يزال جاك يغالب النعاس محاولاً النهوض). وهم في العادة يحبون قراءة كتبهم المفضلة على مائدة الإفطار. وهنا أحب أن أوضّح أنني من أشد المؤمنين بأهمية البداية الفعالة في كل برنامج صباحي. فمن السهل عليك تأجيل اجتماع حتى الساعات الأخيرة من العمل أو أن تظهر لك بعض المهام الإضافية، لكنني لا أضمن دوماً الجلوس معهم بقية اليوم. ولذا تجدني شديد الحرص على تلك الجلسة الصباحية.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أحاول أن أتجنب الاجتماعات الصباحية حتى أكون مع أولادي لأكثر وقت ممكن في المنزل. وفي حال وجود أحد هذه الاجتماعات، فإنني أقوم بتجهيز كل ما يلزمني للعمل قبلها بليلة، حتى يتسنى لي الخروج من المنزل دون إيقاظ أحد.

وهل تقوم بالرد على البريد الإلكتروني في بداية الصباح؟

قد أقوم بتفحص ما وردني من مكالمات. أما الرسائل والبريد، فأحاول قدر الإمكان تأجيلها حتى وقت متأخر من النهار، فالصباح الباكر مكرّس لأفراد أسرتي فقط.

وهل تتبع نفس الروتين في عطلة نهاية الاسبوع؟

جاك وكولين يطيلان النوم أحياناً، لكن كاتي تستيقظ مبكراً. ولذلك فإنني أتبادل الأدوار معها في صباح العطلة، فأقوم بالقراءة لها في غرفتها حتى يستيقظ جاك، ثم أذهب إلى غرفته وأقرا له لفترة وجيزة قبل أن يبدأ الجميع في الاستعداد ليوم جديد.

جايمي موريا

جايمي موريا Jamie Morea، أحد مؤسسي شركة هايبربيوتيكس Hyperbiotics للمنتجات العضوية والطبيعية وشركة فالنتاين للعناية بالبشرة Valentine Skin Care

«عندما تدركين أنك أم لدكتاتور صغير وبديع»

ما هو روتينك الصباحي؟

أود أن أستغل هذه الفرصة لأقدّم كل إجاباتي عن روتيني الصباحي بذكر الحقيقة التالية: أنا أم لطفل صغير اعتاد على الرضاعة الطبيعية والنوم بجانبي، والذي يجد على ما يبدو متعة عظيمة في عدم نجاح أي روتين أقوم به. أقول ذلك لأنني بعد يوم حافل في العمل وليلة هانئة من النوم، أستيقظ بحدود الساعة ٧.٣٠ صباحاً لأن طفلي يحب بدء يومه بالرضاعة والمعانقة. وعادة ما نستلقي نحن الاثنان في السرير لبعض الوقت، وهذا ما يساعدني على الاستيقاظ شيئاً فشيئاً. لكن فجأة يدرك دكتاتوري الصغير والبديع أن هذا أمر يدعو للملل، فيقرر البدء باللعب. ولذلك فهو ينادي عادة على كلبتنا «آني» ليلعبا في الخارج. وهنا سيأتي دور المنقذ وهو زوجي الذي ينتشلني من هذا الوضع بتحضير قهوتي السويسرية المعالجة بالماء والخالية من الكافيين مع حليب الموز المصنّع محلياً مع زيت جوز الهند. وبناء على الحمية القلوية التي أتّبعها، فقد تخليت عن القهوة الغنية بالكافيين، والفضل في ذلك يعود للإشراط البافلوفي(51)، الذي يجعلني أراها كالقهوة الحقيقية شكلاً وطعماً، وهذا أمر يناسبني.

وفي اليوم الاعتيادي، يقوم زوجي بملاعبة الطفل الصغير في الفناء الخارجي، فيما أستغل أنا ذلك الوقت بالصعود إلى الدور الأعلى والاختلاء بنفسي مع التأمل وقليل من اليوغا.

وقد فرضت عليّ الأمومة أن أكون أكثر مرونة والتعامل مع الأمور كما هي. فأنا أنام ثماني أو تسع ساعات، وأبدأ يومي دائماً بتمارين اليوغا

والتأمل والتدوين اليومي. وهذا ما يمنحني صفاء في الذهن واختيار الوقت المناسب لأداء المهام، بل إنه يمدني بالجرأة لأبدع في مظهري، فأقضي بعضاً من الوقت في تصفيف شعري واختيار الملبس المناسب. أوقن تماماً أن الأطفال يختلفون، لكن طفلنا بعيد كل البعد عن السلبية والتراخي، فقد حاولت أن أكيّف حياتي لدعم ورعاية شخصيته القوية والنارية. ومتيقنة كذلك أنه سيأتي يوم يقل فيه اعتماده عليّ، لكنني أكون حينها قادرة على الرجوع إلى عاداتي المثالية والمنظمة. وفي نفس الوقت، من الجيد أن يأتي الجمال من الداخل، لأننا نتعامل مع المواقف بشكل عفوي، وبإيجابية وتفاؤل كبيرين.

في أي ساعة تتناولين إفطارك في الصباح؟

لقد أصبحت عاشقة للصيام على فترات متقطعة، بعدما عرفت تأثيره الإيجابي على صحة الأمعاء، ولذا فإنني أحاول إطالة الوقت ما بين تناول العشاء وأول لقمة في الصباح. وقد نجحت بإيصاله إلى ١٢ ساعة، وقد يصل أحياناً إلى ١٥ساعة.

وهل لديك روتين تأملي في الصباح؟

إنني أمارس تأمل فيديك Vedic. فقد حضرت العديد من الدروس الخاصة به منذ سنوات عدة، وهذا ما ساعدني على التدريب، الأمر الذي غيّر من حياتي تماماً. وكونك قادراً على الدخول في وضعية هدوء وثبات كهذه، فإن هذا التأمل يمنحك القوة التي ينشدها الجميع.

ما هي أبرز مهامك الصباحية؟

أخطّط أنا وزوجي بالعمل وفق مبدأ «فرّق تسد» (وهو في الغالب يعتمد على من هو الأكثر إجهاداً منا نحن الاثنان).

وما الذي يحدث في حال الفشل في تطبيق هذا الروتين؟

اعتدت أن أكون مضطربة قليلاً في حال بدأت يومي على غير ما أرغب. أما الآن فإنني أبذل قصارى جهدي حتى أجعل هذه البداية كالمكافأة. وفي الأيام التي أشعر بها بعدم التوازن مع محاولاتي في الرجوع إلى الحالة الطبيعية، تنتهي عادة بحدوث مفاجآت رائعة. ولذا، فبدلاً من إظهار إحباطي أمام طفلي بسبب استيقاظي عند الساعة الرابعة فجراً،

فإنني أحاول التركيز على روعة الأمومة وشرف الرعاية لطفل صغير سيعتمد علي كلياً لسنوات عدة قادمة.

نِك بيلتون

نِك بيلتون Nick ilton، المراسل الخاص لمجلة فانيتي فير Vanity Fair ومؤلف كتاب «الزعيم الأميركي»American Kingpin

«عندما تقضي صباحك في منع طفلك الصغير من التعدّي على الكلب، ومن تعدّي الكلب على الطفل، ومن تعدّي الطفل على نفسه».

ما هو روتينك الصباحي؟

في الواقع، فإن لدي نوعين من الروتين الصباحي. كان الأول في مرحلة ما قبل ولادة الأطفال، والآخر في مرحلة ما بعد ولادتهم. فقبل أن نرزق بالأطفال، كنا تستمتع بصباح أكثر تنظيماً (لدينا الآن طفلان دون الثانية). كنت أستيقظ عند الساعة ٦.٠٠ صباحاً، فأقوم أول الأمر بإطعام الكلب، ثم أصنع القهوة، وأرتدي سترة قديمة، وأجلس على المكتب ثم أقرأ في كتاب أو أدوّن بعض الكلمات أو أقوم بكلا الأمرين معاً. وحين أكون في بداية تأليف كتاب أو حتى كتابة مقالة مطوّلة لإحدى المجلات، فإنني أميل إلى إقفال نظام الاتصال في أجهزتي وأضع الهاتف على نمط الطيران، كي لا تشغلني الرسائل الواردة ولا تزعجني تلك التنبيهات غير المهمة، فالإنترنت وسيلة تشتيت كبيرة. وإن اضطررت لوضع معلومة ما في مقالتي، فإنه يمكن لي البحث عنها لاحقاً (وعند هذا الحد أتناول كوباً آخر من القهوة). وأكتشف كذلك أنني أستطيع الكتابة أكثر في أول ساعتين من اليوم مقارنة بباقي ساعات العمل الأخرى، شريطة أن أكون لوحدي دون أية مقاطعة أو تشويش. وعند حلول الساعة ٨.٣٠، تستيقظ زوجتي فأجلب لها القهوة، ثم أقوم بالجولة الصباحية مع الكلب. كل هذا تغيّر بمجرد ولادة الأطفال. والآن أتّبع الروتين رقم ٢: الاستيقاظ عند الساعة ٥.٣٠ صباحاً، وهذا يرجع عادة إلى سماعي البكاء الصادر من غرفة طفلنا البالغ من العمر سنتين، وهو ينادي «بابا»، «الدور الأرضي»، «أفلام الكارتون!». ولحسن الحظ، فإني لا أحتاج لأن أطيل في نومي، فخمس ساعات تكفيني، وبالرغم من ذلك، أستيقظ أنا وزوجتي مرات عدة في فترة المساء ما يجعلني حينها غائم العينين نتيجة الإجهاد. ثم تلي ذلك معركة حماية الكلب من الطفل، والطفل من الكلب، والطفل من نفسه. وبعد ذلك يبدأ تحضير

طعام الإفطار، وشرب أكواب القهوة، ومطاردة طفلي في أرجاء المنزل والفناء الخارجي في دوائر وهو يصرخ وكأنه في خلبة مصارعة. تنتهي هذه الفوضى حين نبدأ جميعاً بالمشي خارج المنزل (وهذا هو الجزء المفضل عندي من اليوم في روتيني الجديد). أبدأ بالكتابة بحلول الساعة ٩.٣٠ حين تأتي المربية، لكنني غالباً ما أترك المنزل في هذا الوقت وأذهب للمقهى لتكملة أعمالي، لأن الضوضاء والفوضى لا تزالان مستمرتين في المنزل.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وهل تغيّر فيه شيء؟

كان الروتين الأول منذ سنوات مضت، وقبل أن أصبح مراسلاً خاصاً لمجلة «فانيتي فير»، كنت قبلها صحفياً وكاتباً لعمود في صحيفة النيويورك تايمز في الوقت الذي ألّفت فيه كتابين. ولذلك كنت أصحو في تمام السادسة صباحاً للعمل على كتابي في أول ساعتين أو ثلاث، ثم أضعه جانباً لأبدأ عملي في النيويورك تايمز، لكنني أعود لمراجعة الكتاب في المساء قبيل الذهاب للنوم. وقد استمر هذا الروتين لسنتين كاملتين. وقد اكتشفت في النهاية ، ومع نمو الأطفال، أن الروتين القديم تداخل مع نظيره الجديد، لكنني لا أزال أملك الوقت الكافي للاستمتاع بهما سوية.

يمكنني وصف روتين مرحلة ما قبل ولادة الأطفال بمركب قديم وجميل، يتهادى في بحيرة ساكنة، والطيور ترفرف من حوله، ونسمات الهواء العليل تحرّك أوراق الأشجار بخفة.

وأما روتين مرحلة ما بعد ولادة الأطفال، فيمكن تشبيهه بواحدة من بواخر الشحن العملاقة في وسط المحيط يُدركها إعصار واسع النطاق ذو موجات عالية كالجبال. والواقع أنني أحب النوعين، فهما يصنعان صباحين مختلفين تماماً.

متى تذهب للنوم؟

في حدود الساعة ١٠.٣٠ أو ١١.٠٠ مساء، وقبل ذلك أقرأ لنصف ساعة عبر هاتفي (أعلم أنها عادة سيئة). ولست أبالغ حين أقول إنه وبمجرد أن أضع رأسي على الوسادة لثوانٍ عدة، أغط في نوم عميق.

وهل تستخدم المنبه للاستيقاظ؟

كلا. فأنا لدي ساعتي البشرية التي توقظني عند ٥.٣٠. وإن صادف (وهذا نادر لكنه يحدث) أن المنبه لم يعمل، فإن الكلب يتكفل بإنجاز المهمة وإيقاظي بحدود السادسة بطريقته الخاصة وبمماحكته التي لا تهدأ.

وهل لديك روتين خاص بالتمارين الصباحية؟

نعم . مطاردة طفلي في أرجاء المنزل.

ما هو شرابك الصباحي المفضّل؟ وفي أية ساعة تتناوله؟

قهوة سوداء. وأتناولها بعد دقائق من استيقاظي.

وكيف تتأقلم زوجتك مع روتينك الصباحي؟

عادة ما تكون قد استيقظت سلفاً في أكثر ساعات الليل المتأخرة، بسبب طفلنا الرضيع. ولهذا أحاول على الدوام أن أجعلها ترتاح قليلاً، وإن حصل ذلك (وهذا نادرٌ أيضاً)، فإننا نستمتع بالجلوس سوية في وقت لاحق، ونصنع الكعك ثم نزاول المشي، وهذا، برأيي، الروتين الأكمل.

وما الذي يحدث لروتينك في حال السفر؟

إن كان سفراً للعمل مع الإقامة في فندق، فإنني أحاول بذل قصارى جهدي للعودة إلى روتين ما قبل ولادة الأطفال، وهو الاستيقاظ المبكّر والعمل لساعتين قبل بدء اليوم.

هل من شيء تود إضافته في النهاية؟

حينما كنت في عقدي الثالث، كنت أظن أن الروتين قد خُلق لأولئك الذين لا يريدون تجربة أي جديد. وأذكر أنني كنت اتخذت عن عمد طرقاً عدة للوصول إلى العمل كل صباح، أو تناول القهوة في مقهى مختلف في كل مرة. ولكن ومع مرور السنين، اعتدت على الاستمتاع بالروتين الصباحي، سواء اقتصر الأمر على الجلوس منفرداً للكتابة، أو ملاحقة طفلي الصغير في أرجاء المنزل.

دورك الآن

«من المهم ملاحظة أن الروتين الصباحي لمن لديهم أولاد يختلف جذرياً عن روتين أولئك الذين لم يرزقوا بأولاد بعد»

ديف آسبري Dave Asprey مبتكر قهوة بوليت بروف Bulletproof Coffee

من خلال ما قمنا به من بحوث، فإن ديف كان محقاً، فلو كن لديك روتين صباحي قبل أن تصبح أباً، فستجد صعوبة في العمل به أو حتى إكماله بمجرد أن ترزق بمولود. وتقول جولي تشو: «قبل الولادة الأولى، لم أكن صارمة بشكل كاف تجاه التقيد بالروتين الصباحي. لكن مع وجود الأطفال، اختلف الأمر وزادت الأعباء الصباحية».

نقدّم لكم فيما يلي مجموعة من النصائح الخاصة بالتكيّف والاستمتاع بالروتين الصباحي ك أب/أم لأطفال صغار.

استيقظ قبل أولادك:

أنت دائماً بحاجة إلى الحفاظ على وقتك. لكن بمجرد وجود الطفل الأول في حياتك، فسوف تضحي بكل وقت كرسته لنفسك مقابل الحفاظ على هذا الطفل ورعايته. وعملية الانتقال هذه طبيعية ويمر بها كل أب. وفي هذا الشأن تقول مانوش زمردي Manoush Zomrodi، الكاتبة وصاحبة المدوّنة الخاصة بأستديوهات دبليو إن واي سي WNYC: «قبل ولادة طفلي الأول، لم أكن من أولئك الذين يستيقظون مبكراً. لكن بعدها صرت أنام في أي مكان ينامون به. وكيف لي أن أستعمل المنبه للاستيقاظ طالما أن الإرهاق يصاحبني على الدوام؟» لكن كل هذا تغير الآن بعد الانتظام في جدول أعمال معيّن. فقد قررت أن أقوم بإنهاء بعض أموري قبل الخوض في غمار الأجواء المنزلية المحمومة والتي تنتهي بذهاب الأطفال إلى مدارسهم.

وهذا الأمر لا شك أنه لا يناسب، بل إنه يعتمد بشكل كبير على معدّل نوم الأطفال في الليل. وعند الحديث عن رعاية الأطفال، من الضروري وضع الأولوية للنوم مقابل الروتين الصباحي، مع صعوبة تطبق العكس. لكن إن استطعت الاستيقاظ قبل الأطفال، فافعل.

«يمكنني القول إن فترة الصباح في مرحلة ما قبل ولادة الأطفال تبدو لي شيئاً بديعاً، فمن الرائع أن يكون بمقدورك الاستيقاظ والاستعداد لأعمال الصباح قبل استيقاظ أطفالك، ولطالما شعرت بالتحسن إن حدث ذلك».

لاورا رويدر Laura Roeder سيدة أعمال

حاول على الدوام تخصيص وقت لك في الصباح دون التشويش من أحد، وذلك بالاستيقاظ قبل أطفالك، وإن جعلتهم يستيقظون معك، فثق تماماً أنك لن تجد حينها الوقت الكافي لنفسك. فالانفراد بالنفس يجعل من السهل عليك إعطاءهم كامل تركيزك واهتمامك عند استيقاظهم لاحقاً.

كيَف روتينك الصباحي مع احتياجات طفلك:

تقول الفنانة النرويجية فيكتويا دورناك Victoria Durnak: «إن الحياة مع الأطفال بمثابة المفاوضات المستمرة مع الروتين. فترانا نتبع خطوات الروتين الخاص بنا، وإن تعلّم طفلنا مهارة جديدة أو إذا بدأت أسنانه بإيلامه أو بدأ بالشعور بعدم الراحة لشيء ما أو طلب منك بعض ما يحتاجه، فإن الروتين ساعتها يبدأ بالتغيَر» وبالمثل، تشير جايمي موريا إلى روتينها الخاص بالقول: «كوني أماً، فقد اضطررت للتعامل بكل مرونة مع جميع المواقف اليومية مهما كانت».

وكلما كبر الأولاد، كلما كان الجدول المخصص لهم أكثر احتياجاً للتخصص. وهذا التكيف مرهون بالمواقف والأحداث المرافقة. ولنتذكر هنا الكلمات الخالدة لميريل ستابز Merrill Stubs، أحد مؤسسي موقع Food52 المتخصص بالأطعمة، والرئيس الحالي له: «كل شيء مرتبط بالمرونة والابتعاد عن التخمين. فأنا لا أستطيع أن ألتزم بروتين معيَن، وإلَا فإنني سأصاب بخيبة أمل عندما تنحرف الأمور عن مسارها ويحدث الأسوأ بشكل حتمي».

الأطفال ينجحون بوجود الروتين:

إن الأطفال، كما الكبار، يتأثرون إيجابياً بوجود الروتين. فالالتزام بالروتين الصباحي في ظل وجود الأطفال والأبناء الصغار عامل مهم في نموهم وتطورهم وإحساسهم بالراحة في حياتهم.

وعندما تسافر بمعية أطفالك وأبنائك الصغار، حاول أن تجعل روتينهم في السفر مشابهاً لما هو عليه في المنزل. فمن المعلوم أن تخطيط الروتين والالتزام به أمر مهم جداً، وسوف تكون ممتناً لنفسك عند بدء عودتهم للمدرسة: فالروتين الذي جعل أطفالك مستعدين كل الاستعداد للمدرسة عند كل صباح، كفيل بضبط حياتهم وجعلها متزنة بمرور السنين.

وتقول ميريل ستابز إن أولى أولوياتها في الصباح هي «أن يكون الجميع بكامل جاهزيتهم وأناقتهم عند خروجهم من باب المنزل، ويمكنني هنا أن أصف مهمتي الصباحية هذه بكل بساطة أنها مفعمة بالقوة والنشاط واليقظة».

ضع جميع أجهزتك بعيداً عن متناولك:

وهذا الأمر سهل في الأقوال لا الأفعال. لكن يمكن لك أن تجعله قانوناً تلتزم من خلاله بعدم استعمال الهاتف، أو أي جهاز آخر في فترة الصباح أثناء وجود الأطفال (وإن اضطررت أن تراجع ما ورد لهاتفك من مكالمات ورسائل، فعليك فعل ذلك بشكل مختصر خلف أبواب مغلقة).

«أحاول دوماً أن أتفحّص هاتفي بعد ذهاب جميع الأولاد إلى مدارسهم / أعمالهم. وهذا الأمر يجعلني أركّز على متطلبات ابني، كما أكون مستقرة ذهنياً في اللحظات التي أعيش معه».

روبن ديفاين Robyn Devine سيدة أعمال

إن قيامك بهذه الأمور، يسمح لك أن تكون أكثر حضوراً مع أطفالك، ولهذا ستجد نفسك مستمتعاً بتحضير وتناول الإفطار معهم. وعندما يكبرون وتتناقش معهم في أمورهم اليومية وما يتحمّسون له، سوف يتذكّر أولادك هذه اللحظات التي كنت فيها ملكاً لهم حين أعطيتهم كامل انتباهك.

إلقاء تحية الصباح بالطريقة المثلى:

إن كنت لا تقضي ساعات النهار مع أطفالك، تأكد من أن الشعور بالراحة العاطفية (لديك ولديهم) هو في محلّه، وذلك بإلقائك تحية التوديع بشكلهـا المناسب. ويقول دان كاونسل Dan Counsell «إن التأكد من أنني ودّعت زوجتي وأطفالي هي من أهم الأعمال عندي في الصباح. فاحرص على نشر القبلات والمعانقة وعبارة «أحبك» في كل أرجاء المنزل. قد يبدو هذا أمراً مثالياً جداً، لكن عندما يتعلّق بأسرتي مباشرة، يصبح أكثر الأمور أهمية لدي».

قم بتبنّي هذه اللحظات واترك بصمة إيجابية لك في المنزل عند خروجك.

تذكّر أنه أمر مؤقت وحسب:

سواء كان انطباعك عنه إيجابياً أم سلبياً، فالوقت الذي تعيشه كأب جديد يستمر لفترة معينة. وحتى لو كنت أباً لأربعة أو خمسة أطفال، فإن كل لحظة من هذه اللحظات التي تعيشها، في كل مرة، ستنتهي لا محالة، فاجعل أكثر هذه اللحظات حيوية حينما يوجد أطفالك حولك، تذكّر أنه بمجرد أن تنتهي هذه اللحظات، ستعود بشكل طبيعي إلى التركيز على روتينك الصباحي المعتاد.

ويقول نيثن كونتني Nathan Kontny رئيس مجلس إدارة شركة هايرايز High Rise المختصة بإدارة علاقات العملاء: «إنني أعشق تلك اللحظات التي أقضيها مع ابنتي في تناول الطعام والمشي والقراءة قبل أن يبدأ يومها العملي. وهذا الأمر يساعدني كثيراً على الثبات والتركيز في ساعات اليوم القادمة».

لا شك أن البداية الجيدة لقضاء اليوم مع أطفالك لها أهميتها الكبرى في منحك (ومنحهم) السعادة. وعليك أن تتبنى هذه البداية، فهي كل شيء. ويقول المؤلف والمصمم مانويل ليما Manuel Lima: «قبل ولادة ابنتي كلوي Chloe، حاولت كثيراً ممارسة التمارين الرياضية وتناول الطعام الصحي، ولكنني كنت غالباً ما أعمل حتى ساعات متأخرة، ما يجعلني أضغط زر التوقيت في المنبه مرات عدة في الصباح. وهذا التأخر في الاستيقاظ يحرمني من تناول الوجبة المناسبة. لكن كلوي ألزمتني بعدها بالذهاب إلى السرير مبكراً، وهذا بدوره يجعلني أنعم بهدوء الصباح الباكر والاستمتاع بالوجبة الأولى دون استعجال. ولا أظن أنني بعد هذا أعود إلى روتيني السابق، والذي كان يبدو في ظاهره مرناً لكنه أكثر جموحاً وإثارة».

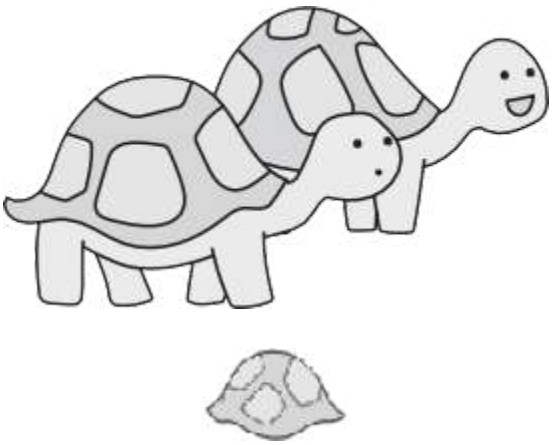
التغيير:

لا يوجد تغيير في هذ الأمر. تذكّر أنه أمر مؤقت.

- الفصل الثامن

العناية الشخصية

كيف تبدأ يومك بُيسر وسهولة



«سيبقى هناك حتى الثامنة صباحاً. فهذه هي فترة خلوته بنفسه»

إن كان هناك شيء يمكن للصباح أن يتميّز بتقديمه لك دوناً عن سائر أوقات اليوم، فهي القدرة على البدء بصفحة بيضاء. لكن سرعان ما تمتلئ هذه الصفحة بكثرة مسؤوليات اليوم، وهنا تفسد أفضل الخطط التي وضعناها للبقاء في ذهن صاف وقلب هادئ .

وماذا لو قلنا لك إن هذه الصفحة البيضاء يمكن لها أن تبقى بيضاء لفترة أطول لو أنك تعاملت بكل صبر وأناة مع فترة الصباح الأولى، وإن هذا سيجري كذلك على بقية فترات اليوم؟ كما أنك تستطيع منح نفسك الوقت والفراغ الذي تنشده للاعتناء باحتياجاتك العميقة؟ وإنك تستطيع بدء يومك بكل سلاسة؟ السلاسة تجاه نفسك، وتجاه زوجتك/ زوجك، وتجاه كل من هو حولك.

في هذا الفصل سنتحدث (ضمن كوكبة أخرى) مع الرسامة اليابانية يوكو شيميتزو Yoko Shimitzu الحائزة على جوائز عدة عن سبب اختيارها الذهاب للعمل بواسط قطار بطيء. ونتحدّث كذلك مع الفنانة والرسامة ليزا كونجدون Lisa Congdon، وكيف أن روتينها الصباحي جعلها أكثر ثباتاً ومدّها بالطاقة اللازمة للإبداع، وكذلك نلتقي مع طبيب التغذية

جـون بيرادي John Beradi ونكتشف سبب قضائه وقتاً طويلاً من الصباح في مطبخه.

إيلي لونا

إيلي لونا Elle Luna ، فنانة ومؤلفة كتاب (مفترق الطرق بين المفروض واللازم) Crossroads of Should and Must

«عندما تستخدم كل الوسائل العلمية في سبيل تذكّرك أحلامك»

ما هو روتينك الصباحي؟

أول ما أفعله عند استيقاظي من النوم هو محاولة تذكّر أحلامي! هل تتذكّر أحلامك؟ لدي هذا الإحساس العميق بالأهمية القصوى للأحلام. فهي تُمسك بجميع مفاتيح ما يجري حولك، ونجد لهذا الكثير من الأمثلة عبر التاريخ لأناس تأثروا وتعلّموا من أحلامهم. هل تعلم أن ماري شيلي Mary Shelley كتبت روايتها (فرانكنشتاين) Frankenstein بعدما رأتها في الحلم؟ وأن عالم النفس كارل يونغ Carl Jong كان قد درس الأحلام وشارك فيها رفيق دربـه سيغموند فرويد Sigmund Freud. كما يمكنـك الآن اقتنـاء ذلك الكتـاب العجيب المسمـى «كتـاب الـرموز» The Book of Symbols المبني على أعمال عالم الأساطير جوزيف كامبل Joseph Campbell والذي دوّن فيه كل ما يخص الأحلام والرموز؟.

ومن الطرق الفعالة التي اكتشفتها لاحتواء الأحلام هي استخدام التسجيل الصوتي في الهاتف. فحينما أكون في منزلة ما بين مرحلتي اليقظة والنوم، أقوم بسرد الحلم بصوت مسموع. ومن بين الأشياء الأخرى التي أحاول القيام بها لوصف الحلم هي التحدّث عن تأثير هذا الحلم ومشاعري تجاهه. فعلى سبيل المثال، حلمت مرة أنه ظهر لي هذا النوع الضخم من ثعابين الكوبرا. هنا ومن الناحية المثالية، أظن أن ظهور الثعابين في الأحلام هو رمز يبعث على الخوف. لكنني قمت بتسجيل ذلك، آخذةً بعين الاعتبار أن الثعبان كان ضخماً وقوياً، لكنّه كان جميلاً، وغير مخيف. وأظن أن كارل يونغ هو من قال إن الجانب الأهم في الأحلام هو ما تعنيه لنا وكيفية تفسيرنا لها. وهذا ليس له علاقة بما يعنيه ذلك في كتاب تفسير الأحلام أو بما يقوله الأصدقاء عنه، بل له علاقة بتفسيرنا له في تلك اللحظة.

بعد أن أحتوي الحلم بكل جوانبه، أقوم وكلبي تيللي Tilly بجولة مشي صباحية، نتوقف فيها أحياناً لمشاهدة ما يدور حولنا.

يلي ذلك تناول القهوة. اعتدت على شرب فنجانين من القهوة يومياً. لكن في أحد الأيام قدّم لي جارنا مايكل قهوة لم أجد ألذ منها من قبل. إنني أتحدث من باب تجربة بحتة. فكل ما احتجته حينها هو ذلك الفنجان، ولذا فقد تحوّلت من شخص مدمن على القهوة، إلى شخص يكتفي بفنجان واحد يومياً. أتذكّر جيداً ذلك الصباح، حينما لمحت مايكل وهو يشم حبوب القهوة وهو مغلق العينين. تقدّم إلي حاملاً كيس القهوة: «ماذا تشمّين؟» إنها رائحة الكرز والورد. لم يتسن لي من قبل شم القهوة بهذه الطريقة. وهكذا، حضرت التجربة كاملة، ابتداء بغلي الماء وانتهاء بأول رشفة. لقد تعلّمت منه الكثير في ذلك اليوم. ومن حينها، أصبح لتجهيز فنجان من القهوة الصباحية الدافئة مكان أثير في برنامجي اليومي.

بعد تناول القهوة، أختلي بنفسي عند الهيكل الموجود في غرفة خاصة، وهو المكان الروحي المحبب لدي. هناك أشعر وكأنني أعدت ارتباطي بجزيرة بالي(52)، حيث وجدت ذلك الهيكل الديني. وتعود بي الذاكرة إلى تلك المرأة التي كانت تقوم بإحياء شعائر يومية حول ذلك الهيكل. ولو كنت يوماً هناك، ستلاحظ أنها مليئة بتلك الهياكل، فهي في كل مكان تقريباً. وتتميز بالألوان المتعددة وتغطيها الزهور اليانعة وتنبعث منها روائح البخور. وبشكل عام، فإن الجزيرة كلها تتميّز برائحة الياسمين وخشب الصندل وزهور أخرى. يا لها من تجربة! لقد قضيت في بالي مدة لا بأس بها أعمل مع نساء متخصصات في فن الباتيك(53) في أحد مشروعات النسيج التي كنت أديرها هناك واسمه مشروع بولان Bulan Project.

وفترة الصباح هناك هي الفترة الذهبية من اليوم، فتستطيع سماع صياح الديكة، ومشاهدة طيور البط وهي تبحث عمّا تأكله في حقول الرز، كما يمكنك رؤية النسوة اللائي يرتدين الساروغ(54) الاحتفالي وكأنهن قطع فنية ملونة يمشين وسط أشجار النخيل وحقول الرز وهن يحملن أواني مليئة بقرابين محلية مصنوعة من أوراق نخيل مجدولة بدقة، وزهور يانعات وربطات من النعناع والبسكويت الطازجين. ولا بد لهؤلاء النسوة من قضاء ساعات طويلة كل يوم في صنع تلك القرابين. إنهن مدهشات.

وبمجرّد أن تتوجّه تلك النسوة إلى الهياكل، يتراءى لك أنهن عائمات فوق الأرض، وينبثق منهن إشعاع. وعند الصباح، وخصوصاً إن كنت لم تستيقظ بعد (ربما تكون مستلقياً على السرير تحاول أن تتذكّر أحلامك)، سوف تصحو من نومك على رائحة تلك الأواني عند مرورها بنافذتك. إنه كالسحر، تلك الرائحة وذلك الانصراف الكلّي من قبلهن تجاه تلك الطقوس الاحتفالية.

في أحد الأيام، وجدت واحداً من تلك الهياكل فأرسلته إلى سان فرانسيسكو، وعلّقته مباشرة في مطبخي. كنت أقوم بالتوجّه إليه كل صباح. وعندما أقوم بحرق البخور، فإن رائحته تنقلني عبر الزمان والمكان. هل حدث لك شيء من هذا القبيل؟ إن الرائحة قوة بحد ذاتها، والتوجّه إلى هذا الهيكل جزء مقدّس من روتيني الصباحي.

وبعد الانتهاء من طقوس الهيكل، أجلس لأكتب أوراق الصباح. وهذه ممارسة تعلّمتها من كتاب «طريق الفنان» The Artist's Way لجوليا كاميرون Julia Cameron، بكتابة ثلاث صفحات باليد. وأظن أن المؤلفة قد أسمت هذه العملية بهجرة الأدمغة، وهذا وصف رائع لما تشعر به عند قيامك بذلك النشاط. فخلال ما يقارب الخمس عشرة دقيقة، وعبر طقوس الكتابة اليومية، تنتقل تلك الاضطرابات الفكرية المتراكمة من دماغك إلى الورق. فأي شيء وكل شيء يمكن له الانتقال عبر الورق. وحين تنتهي من ذلك، تنصحنا كاميرون بالانتظار لستة أسابيع حتى نقرأ ما كتبناه. ويمكن تشبيه هذا النشاط بكنس الأرض. ستشعر بالراحة عند الانتهاء منه.

ويتضمن الجزء الأخير من روتيني الصباحي القراءة والكتابة. وابتداء من هذا العام، التزمت بالقراءة لمدة ٤٥ دقيقة واستخدام المراجع الشخصية من تلك القراءة لمدة ١٥ دقيقة. وأقوم بعد ذلك بتوثيق قراءاتي بالكتابة على بطاقات، ثم أعلّق تلك البطاقات في غرفة الحمام، وفي أرجاء غرفة النوم حتى تكون بمقربة مني. أحياناً أقوم بالتحدّث إليها أو أتخيّلها في حفل عشاء وهي مصفوفة بجوار بعضها البعض، فتظهر لي عندها أفكار جديدة. إنه أمر مسلٍ.

كما أن الالتزام بالروتين الصباحي يساعدني كذلك في عملي في تأليف الكتب، حيث أعتبره حجر الأساس في نشاطاتي اليومية. وإن أنجزته على الوجه الأكمل، فلن يتطلّب ذلك سوى ساعتين من الزمن. وفي هذا الصدد، يقول النحات برانكوزي(55) Brancusi، وهو أحد الفنانين

المفضلين لدي: «ليس من الصعب أن تصنع الأشياء، لكن الصعب هو الوصول إلى الحالة التي يمكننا فيها صنع تلك الأشياء». وسواء كان ذلك النشاط في الكتابة أم التصميم أم الرسم، فالممارسة المتواصلة للروتين الصباحي هي بوابة الدخول إليها جميعاً.

متى تتناولين طعام الإفطار في الصباح؟

هناك أمر ما يتعلّق بالشعور بالجوع الخفيف عند الصباح ما يجعلني أشعر بالنشاط. قد يكون هذا مجازاً لغوياً، لكنني في الواقع لا أتناول وجبة كاملة إلّا عند الساعة الواحدة أو الثانية من بعد الظهر. وعندما أفعل ذلك، فستكون وجبة الإفطار التي أحبها كثيراً.

هل تعرفون تلك اللعبة التي يسألونك فيها عمّا ستكون وجبتك الأخيرة على كوكب الأرض؟ ستكون وجبتي حينها مكوّنة من البيض المخفوق وفطيرة البانكيك المحلّاة، تماماً كما كنت أفعل في عطلة نهاية الأسبوع حين كنت طفلة صغيرة. فقد كان هناك مطعم صغير يقدّم وجبات الإفطار حتى وقت متأخر من النهار. وكنت أذهب إليه كثيراً. وقد ذكر ديفيد لينش(56) في كتابه «اصطياد السمكة الكبيرة» Catching the Big Fish أنه كان يذهب لنفس المطعم بشكل يومي ويطلب شراب الميلك شيك.

وأظن أن هذه فكرة رائعة. أن تذهب وتجلس في نفس المكان كل يوم وتنال معاملة خاصة. ولسبب ما كنت أتخيّل أنّه تأتيه الكثير من الأفكار الرائعة وهو في ذلك المطعم.

وهل لديكِ روتين تأملي في الصباح؟

أشعر وكأن كل فترات الصباح لدي مليئة بالأفعال التأملية. فأنا أحاول أن أكون حاضرة في كل جانب من جوانب الروتين الصباحي. وهنالك قصة جميلة سمعتها مرة وأحببتها كثيراً.

في أحد الأيام كان بوذا يتحدّث إلى أمير. وسأله الأمير: «ما الذي تفعلونه أنت وبقية الرهبان في ديركم؟» فأجابه بوذا: «نجلس ونمشي ونأكل»، فقال الأمر: «وكيف لكم بهذا أن تكونوا مختلفين عن بقية الناس؟ فنحن نقوم بمثل ما تقومون به؟» فردّ عليه بوذا: «حينما نجلس، نعلم بأننا نجلس. وحينما نمشي، نعلم بأننا نمشي. وحينما نأكل، نعلم بأننا نأكل».

ليزا كونغدون

ليزا كونغدون Lisa Congdon رسّامة ومتخصصة في الفنون الجميلة

«عندما يمدّك روتينك الصباحي بالطاقة، كما القهوة، لمزيد من الإبداع»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ كل صباح في حدود الساعة ٦.٠٠، ثم أقوم بترتيب السرير، إن كان دوري في ذلك اليوم. فنحن نتشارك ونتبادل الأدوار في إنجاز الأعمال المنزلية، ثم أقوم بالتأمل لمدة ١٥ دقيقة، أرتدي بعدها ملابسي ثم أتناول القهوة في موعدها اليومي.

أتناول إفطاراً بسيطاً، كالخبز المحمّص أو القليل من حبوب الشوفان. في الوقت ذاته، أقوم بمراجعة البريد الإلكتروني لفرز العاجل من الرسائل، وأسجّل قائمة بأعمال ذلك اليوم. ثم أذهب للنادي الرياضي، وهذا يحدث في أيام أخرى في الأسبوع، أو أن أمارس السباحة، أو حتى الجري في الهواء الطلق. والواقع أن التدريبات الصباحية هي التي تجعلني أكثر نشاطاً ويقظة واستعداداً لساعات العمل. بعد تلك التمارين أعود للمنزل لأرتدي ملابسي وأذهب للعمل. فجزء من روتين الصباح هو التأنق واختيار الملابس المناسبة كما لو أنني ذاهبة إلى مقر عمل. والواقع أن مرسمي الخاص موجود في المنزل، ولذلك فإنني لا أغادر فعلياً. لكنني وجدت أن التأنق الكامل وكأنني ذاهبة إلى المكتب أو إلى وظيفة في قطاع التجزئة، يمدني بشعور أفضل طوال اليوم.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل تغيّر فيه شيء؟

لقد كان هذا روتيني منذ أن اصبحت أعمل لحسابي الخاص قبل عشر سنوات. وقبل عامين، انتقلت للعيش من مدينة سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا إلى مدينة بورتلاند في ولاية أوريغون. وكان هذا الانتقال هو نقطة تحوّل كبيرة في حياتي. وفي هذا العام، قمت بإضافة جلسات التأمل إلى برنامجي الصباحي. وهذه بدورها كانت نقلة نوعية صعبة، حيث إن تمارين التأمل تتطلّب التزاماً كبيراً، وخصوصاً إن كنت متعباً في ذلك الصباح. لكنني اكتشفت ومنذ بداية ممارستي للتأمل أنني أصبحت أقل توتراً وأكثر سعادة مع شعور غامر بالرضا عن النفس.

وماذا يحدث في حالٍ فشلت في ذلك؟

إن للروتين دوراً مهماً في صنع الشخصية المبدعة. واكتشفت ذلك حينما ابتعدت قليلاً عن تطبيق الروتين، فأجد أن الإحساس بالتوازن لدي قد ضعف، أشعر بالتوتر الذي بدوره يؤثر على قدراتي في إنجاز العمل. وفي بعض الحالات يمنعني مطلقاً من العمل.

يوكو شيميتزو

يوكيو شيميتزو Yoko Shimitzu رسّامة يابانية ومعلمة في مدارس الفنون المرئية

«عندما تستغل القطار إلى العمل لتنال المزيد من الدقائق لممارسة القراءة»

ما هو روتينك الصباحي؟

يرتكز هذا الروتين على تناولي إفطاراً متكاملاً حتى يساعدني في بقية ساعات اليوم. فآخذ معي ذلك المشروب الخاص والذي أعددته بنفسي والمدعّم بفيتامين سي. وهذا المشروب يحتوي على كمية من الزنجبيل الطازج والمجروش مع العسل الصافي والشمع المختلط به ونصف حبة ليمون أو عصيرها. وفي الصيف، أقوم بإضافة المياه الفوّارة ما يضفي على الخليط نكهة بيرة الزنجبيل محلية الصنع. وأمّا في الأشهر الباردة، فإنني أضيف عليه ماءاً فاتراً (لأن الماء الساخن يقضي على الإنزيمات الموجودة في العسل الصافي، وإن حدث هذا فسيصبح بطعم شاي الزنجبيل).

يقع مرسمي في وسط مانهاتن، حيث تكون الخيارات أقل فيما يخص الغذاء الجيد. زد على ذلك أن معظم هذه الأطعمة مرتفعة الأسعار. ولهذا ومنذ خمس سنوات أو نحوها، أجلب معي وجبة الغذاء المنزلية كل يوم تقريباً. فأنا أقوم بصنع الكثير من الأطباق في عطلة نهاية الأسبوع، وهي كلها قابلة للتجميد وإعادة التسخين في العمل بكميات تكفي لأسبوع كامل. كما أقوم كذلك بصنع الرز بالبخار بكميات كبيرة يتم تغليفها مع بروتينات مختلفة ثم وضعها في المجمّدة. إنّها الطريقة الآسيوية الفعّالة في تحضير الرز. ثم أقوم بعد ذلك بتحضير سلطة الخضار ، وهذا الأمر يتم كل صباح.

وللمحافظة على صحتي فإنني أتعمد أن أجعل وجبة الغداء هي الأكبر في اليوم، حيث أتناول عشاء خفيفاً جداً في هذه الفترة، ولذا فإنك

ستجد أن علبة الغداء لدي مليئة بالطعام، حتى إن من يراني في رحلتي الصباحية للعمل يظن أنني للتو تبضّعت من أحد محلات البقالة.

وفيما يخص القراءة، فقد كنت معتادة على قراءة ما يربو على خمسين كتاباً في العام حينما كنت أعيش في اليابان. لأن رحلتي اليومية من وإلى الكلية كانت تستغرق ساعة ونصف الساعة. وحينما بدأت العمل كمتعاونة في وظيفه مكتبية لمدة إحدى عشرة سنة قبل الذهاب إلى نيويورك والالتحاق بكلية الفنون، كانت رحلتي اليومية أقصر، ولكنها كانت كذلك لأكثر من ساعة. ولكن للأسف فإن الهاتف اليدوي غيّر كثيراً من الصورة المتخيّلة لرحلات العمل اليومية في اليابان، لكنها أصبحت فترة هدوء للكل. والتصميم الياباني المميز للكتب يختلف كثيراً عن نظيره الأميركي، فهو في نصف حجم الأميركي، لكن صفحاته رفيعة جداً مقارنة بالصفحات الأميركية السميكة. وبسبب نظام كتابة الأحرف اليابانية، فإنك ستجد كذلك حجم البنط أكبر فيها.

وفي هذه الأوقات، تقلّص الزمن الذي أقضيه في رحلة مترو الأنفاق إلى ١٥دقيقة فقط، وقد توقفت عن عادة القراءة هناك بسبب وجود الهاتف المتنقل وكذلك الأجهزة اللوحية الأخرى. وقد أكون قرأت ما لا يزيد على العشرة كتب كحد أقصى في السنوات الأخيرة الماضية. ولكن كي تمنحك معطيات إبداعية أكثر، وفي حالتي الرسومات والرسومات التوضيحية، فإنني أحتاج لمدخلات إبداعية، كالإلهام والتأثير. وأحتاج كذلك لتجريب ما لم أجربه شخصياً. ولذلك فإن الروتين الجديد يعتمد على العودة إلى القراءة- قراءة الكتب المفيدة، والتي تغذي الإبداع.

ولقد تعمدت مؤخراً الذهاب في القطار المحلي بدلاً من التحوّل إلى القطار السريع لأن الأول يمنحني دقائق إضافية من القراءة في كل رحلة (كما أنني أستغل الوقت الذي أهدره على الهاتف بالقراءة طوال اليوم، وخصوصاً في الليل)، وحتى الآن فإن الأمور على أحسن ما يرام، فقد أتممت العديد من القراءات.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

أن أسترخي وأستمتع بساعات الصباح، وأن أبدأ يومي بشكل جيد.

لا أعرف كيف لأولئك الذين يبدؤون صباحهم بالاندفاع والاستعجال أن يستمتعوا بلحظات صباحهم. ولذلك فإنني أستغل تلك الساعتين أو يزيد في التأمل الصباحي. وبغض النظر عن ازدحام جدول أعمال ذلك اليوم،

أو حتى إن علمت بأنني أعمل لأربع عشرة ساعة يومياً، فإنني أتشبث أكثر بذلك الروتين. وأحزن كثيراً حينما أرى أصحاب الوظائف الجيدة، وهم على متن القطار، يتناولون إفطارهم بالأطباق البلاستيكية.

وما الذي يحدث في حال السفر؟

إنني أسافر كثيراً، ولذلك أعلم بأنني لا أتقيد بنفس الروتين طوال الوقت، وعندما لا أستطيع، فإنني أبذل قصارى جهدي لألتمس أية وسيلة للاسترخاء والراحة الصباحية. كنت أحياناً أجلب معي، في رحلات الطيران الدولية، شيئاً من حبات الليمون أو عصيرها لآخذ كفايتي من فيتامين سي في الصباح. أعلم أنه لم يكن من المفترض علي فعل ذلك، لكنني انقطعت عن هذه العادة فعلاً.

وفي حال فشلك في ذلك؟

علي أن أكون أكثر مرونة وقتها، وإلّا فإن ذلك الروتين المخصص للاسترخاء سينقلب وبالاً علي.

د. جون بيراردي

د. جون بيراردي Dr. John erardi ، مؤسس موقع بريسيشن نيتريشن Precision Nutrition لاستشارات التغذية

«عندما يتزامن تأملك الصباحي مع الوقت الذي يغلي فيه إبريق الشاي»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عادة في حدود الساعة ٧.٠٠ خلال أيام العمل. وفي معظم الحالات، أستيقظ لوحدي. ومع ذلك فإنني قمت بتركيب نظام موسيقي، يبدأ بإطلاق الموسيقى بعد السابعة بقليل في حال احتجت بعض التشجيع للاستيقاظ.

بعدما أستيقظ، أقوم بروتين الرعاية الشخصية لمدة ١٥ دقيقة، فأذهب للحمام وأنظّف أسناني بالفرشاة، وأحلق، ثم أقوم بدهن جسمي بزيت اللوز، وبعده أستعمل بعض منظفات الوجه الطبيعية مع المقشّر والمرطّب. بعد أن أنتهي من ذلك، أتوجه للمطبخ حيث أقوم بتحضير

الإفطار لزوجتي وأطفالي الأربعة. تستغرق هذه المهمة ما بين الطبخ وتجهيز الإفطار حتى ركوبهم حافلة المدرسة ساعة واحدة.

بعدما تغادر زوجتي والأطفال، أقوم بغلي الماء لتحضير كوب كبير من الشاي. أجلس أمام الطاولة المجاورة وأنتظر من ثلاث إلى خمس دقائق حتى يغلي الماء. أجلس هناك وعيناي مغلقتان، متنفساً بعمق لأصفّي ذهني. أقوم بشرب الشاي في مكتبي أثناء عملي على ترتيب المهام، وأشرع بأكثرها أولوية. بعد ذلك، تبدأ فترة الراحة لأتناول الوجبة الأولى لي في اليوم، ثم أعود للعمل حتى موعد الغداء المتأخر، قبيل الذهاب لإحضار الأطفال من المدرسة.

متى تأوي إلى الفراش؟

عادة ما أذهب للسرير عند الساعة ١١،٠٠ أو ١١.٣٠ مساء، ما يمنحني نوماً مريحاً لمدة سبع ساعات ونصف أو ثماني ساعات. والواقع أن هذا النوم لا يكفيني، فتجدني أعالج الأمر بمزيد من ساعات النوم الإضافية أيام السبت والأحد.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أقوم بمزاولة بعض التمارين الرياضية لعدة أيام في الأسبوع كتمارين الشد لتقوية عضلات القلب، وخصوصاً في الفترة المسائية عند نوم الأطفال. بعد هذه التمارين، أستمتع بحمام دافئ للاسترخاء ثم أتناول وجبة العشاء. وهنا أكون بكامل استعدادي للنوم. لكن علي الاعتراف أنه في بعض الليالي أجد نفسي ممسكاً بكتاب أقرأه وأشاهد فيلماً وأنا أتناول الطعام، فأنام تأخراً.

وهل تستعمل تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

أظن أن أفضل «تطبيق» هو الجسم البشري. فتغذيته بالطعام الجيد وإراحته بالشكل الكافي ومنحه التدريبات الرياضية وتعريضه لأشعة الشمس ومعايشته للطبيعة الخارجية وارتباطه بشبكة اجتماعية داعمة، كل هذا يجعل الأمور رائعة.

ميلودي ماكلوسكي

ميلودي ماكلوسكي Melody McCloskey، رئيس مجلـس إدارة شـركة ستـايل سيت Style Seat للتجميل

«عندما تكتشف أن تنظيف المنزل وترتيبه في الصباح يشعرك بالاسترخاء، عكس كل التوقعات»

ما هو روتينك الصباحي؟

إنني أحب الاستيقاظ مبكراً في حدود الساعة ٥.٤٥ كي أمنح نفسي مزيداً من الوقت دون وجود مشتتات. ثم أقوم بعد ذلك بالتنظيف والترتيب والتعامل مع كل ما هو شخصي ويحتاج للعناية الفورية. قد يبدو هذا عبثياً، لكنه الوقت الذي يروق لي فيه إنجاز المهام الكبيرة سواء كانت شخصية أو تتعلّق بالعمل أثناء تأدية المهام المنزلية. وعند الساعة السابعة أبدأ التمارين الرياضية بمعية مدرّب مختص لمدة يومين إلى أربعة أيام في الأسبوع، أو أن أذهب للدروس الخاصة باليوغا أو التمارين الأرضية لتقوية العضلات أو تمارين الشد في أغلب الأيام المتبقية.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل تغيّر فيه شيء؟

لقد اعتدت على الاستيقاظ مبكراً منذ سنوات عدة. لكن قبل ذلك اعتدت على السهر لوقت تأخر لفترة طويلة من حياتي. ولكن هذ الأمر تغيّر كثيراً منذ أن اكتشفت أن الالتزام بروتين صباحي مبكّر هو أفضل طريقة لاكتساب مخرجات عالية والشعور بالتوازن والسعادة طوال ساعات اليوم.

لم يكن الأمر سهلاً في البداية، فالاستيقاظ مبكراً كان بمثابة العقوبة: لم أكن ممن يستيقظون مبكراً، لكنني اعتدت على ذلك الآن. كما أصبحت أستيقظ في ساعات مبكرة جداً حتى في أيام عطلة نهاية الأسبوع.

متى تأوين إلى الفراش؟

هذا يعتمد فيما إن كنت على سفر أم لا، وعلى تفاصيل العمل ذاتها، وغيرها من الأمور المماثلة. فحينما أكون ملتزمة بالروتين نفسه، فإنني أذهب للسرير عند الساعة ٩.٠٠ مساء. قد يتأخر الأمر حتى العاشرة أو الحادية عشرة، إذ بدأت مؤخراً بالاستماع إلى حلقات البودكاست قبيل النوم، فيمكنني الضغط على زر النوم بعد عشر دقائق، وهي طريقة

جيدة للتأكد من النوم سريعاً. وإن لزم الأمر إطالة الوقت أكثر من مرة، فسوف أكون حينها أكثر التزاماً بذلك.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أقوم بتجهيز ملابس التدريب وضبط آلة تحضير القهوة لتكون جاهزة عند الصباح، فلا شيء يجبرني على النهوض من السرير سوى رائحة القهوة.

وهل تستعملين المنبه للاستيقاظ؟

نعم، وأضعه على زر التنبيه طوال الوقت، لكنني إن قمت بالضغط على ذلك الزر، أتحوّل رأساً إلى وضعية الجلوس على السرير كي لا أعاود النوم مجدداً.

متى تتناولين طعام الإفطار في الصباح؟

أتناول شيئاً خفيفاً قبل البدء بالتمارين: ثمرة فاكهة وبيضة مقلية مع طبق جانبي من الخضراوات. وعند الانتهاء من التمارين، فإنني عادة ما أتناول مزيجاً من البروتين أو أي وجبة غنية بالبروتينات، لكن بشكل عام فإنني ألتزم بحمية باليو(57) قدر الإمكان. فقد جربت الكثير من أنواع الحمية، لكن بالنسبة لي، كانت تلك الحمية تحديداً هي من قلصت من درجة الإجهاد لدي، وأعطتني شعوراً بالارتياح الكبير.

وكيف يتأقلم خطيبك مع روتينك الصباحي؟

إنني أعيش في سان فرانسيسكو وخطيبي يعيش في لوس أنجلوس، ولذلك فإننا لا نتشارك أي فترة صباحية كما نرغب فعلاً، لكنني محظوظة لأن روتينه الصباحي شبيه جداً بروتيني. وحينما يكون كل منا في مدينته، نقوم بتفعيل الدردشة عبر الفيديو كل صباح لنتناقش في مشاغلنا اليومية وحفل زفافنا المرتقب. وحينما نكون سوية، نتحادث في الصباح ونتدرب معاً.

وفي حال فشلك في أداء هذا الروتين؟

أنا شديدة الحرص على الالتزام ببرنامجي الصباحي، فهو يجعلني سعيدة. لكن لا أظن أن الأمر يصل بي إلى حد الصرامة فيه. عليك أن تفعل ما يسعدك. وحينما تواجه بعض الصعاب، حاول أن تتكيّف معها. لقد اكتشفت في نهاية المطاف أن التوليفة السليمة لأفضل النتائج تكمن في المزج بين الالتزام والمرونة.

آمبر راي

آمبر راي Amber Ray ، مؤلفة كتاب «تساءل ولا تقلق» Choose Wonder over Worry

«عندما تخصّص فترة الصباح للوصول إلى نداء العقل»

ما هو روتينك الصباحي؟

في معظم الأيام أستيقظ دون الحاجة للمنبه. وأقوم بارتداء ملابس الرياضة وأتوجه مباشرة إلى صالة التدريبات القريبة وألتقي مدربي الخاص. إنني أحب طريقته في التدريبات المكثفة. إنها تشحذ همتي في كل مرة وتمدني بالقوة والطاقة. ثم أتوقف بعد ذلك لشراء عصير الليمون بالزنجبيل والفلفل الأحمر. ثم أبدأ بالغوص في أوراق الصباح - مجموعة من الكتابات في تيار الوعي (58) والتي من خلالها أتصل ذاتياً مع نداء العقل. وبعد مرور ثلاثين دقيقة أو نحوها، أجد نفسي قد كتبت مفهوماً أو مفهومين، مع اكتساب حالة ذهنية إيجابية في الوقت ذاته. أعود بعدها إلى المنزل لتناول شراب مثلّج وممارسة الرقص. وأما بقية ساعات اليوم فستكون، بعد هذا، مثالية للكتابة والاشتغال بالفنون.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل تغيّر فيه شيء؟

حدثت العديد من المتغيرات في هذا الروتين في السنوات الأخيرة: الحركة، الكتابة، التغذية. ففي العام الماضي، قمنا، أنا وخطيبي، بالانتقال إلى شقة في بروكلين، حيث تمكنت، بمساعدة أمي المتخصصة في الديكور الداخلي، من إنشاء حيّز يتميز بالإلهام والإبداع، ومزوّد بنظام صوتي ثابت، وثلاجة مليئة بالفواكه الطازجة وزبدة اللوز والكرنب.

وعندما أستيقظ وألتفت من حولي، أشعر بأنني أستطيع أن أكون في أي مكان من العالم يستمد أساسه من صخب وضجيج نيويورك.

وقد عثرت بالصدفة مؤخراً على دفتر ملاحظات لي يعود إلى ثلاث سنوات مضت، أي في تلك المرحلة التي كنت أعمل بها على مدار الساعة وفي الوقت ذاته كنت ألتقي صديقي الجديد. لكنني لم أكن أشعر حينها بالأمان الكامل لعلاقتنا. وفي هذا الدفتر كنت أكتب وبحروف ضخمة وعلى العديد من الصفحات: «**مغلوبة – مختلفة – تحتاج لإيثار الرعاية الشخصية**». ولسنوات طويلة، كان روتيني الصباحي نتيجة لما يحكم به الناس على ظهوري عندهم. فقد كنت في نظرهم مغلوبة على أمري ومختلفة بسبب تجاهلي للرسائل الصادرة من جسمي. فقد كنت أظن أنه يلزمني العمل على مدار الساعة وتناول الطعام على المكتب واعتبار قلّة النوم أمراً عادياً، كي أنجح في عالم التكنولوجيا والأعمال (وهو المجال الذي كنت أعمل به). لقد كنت أضع تقديراً عالياً للعمل في مقابل الإنكار الكامل للذات. وفكّرت حينها لوهلة، ثم بدأت التخفيف من ذلك، وسألت نفسي عن الخطوات والعادات التي من شأنها دعم هذا التدفّق الإبداعي. وقد أثار فضولي وقتها تلك الأجواء والتفاعلات التي أدّت إلى هذه النتيجة الرائعة في الأداء. وما اكتشفته كان ذلك الإيقاع الطبيعي للإنتاجية. تلك الإنتاجية لا تأتي إلّا من خلال التوافق مع الثقة بالنفس. فعلى سبيل المثال، كنت أذهب للنوم عند الساعة ٢.٠٠ صباحاً في معظم الأيام، وأستيقظ عند الساعة ١٠.٣٠، وزد عليها ساعة في فصل الشتاء. كما كنت أستمتع بالنهوض مبكراً في فصل الربيع. ولأن عملي اليومي منصب على الإبداع الشخصي، فقد كان إنتاجي كبيراً في هذا المجال، مع الميل إلى تجنّب الاجتماعات والمكالمات الهاتفية واستخدام التقنية بأنواعها على مدى طويل من ساعات اليوم. كما أنني أعمل بشكل أفضل في مجموعات العمل المكلفة بمهمة محددة وإنهائها بتاريخ محدد. ولذلك تجدني أعمل لأيام أو أسابيع مع وقفات بسيطة للراحة من حين لآخر. وأفضل أعمالي تبرز بحدود الساعة ١١.٠٠ مساء، وأما الأفكار فتنبثق بشكل أكبر حينما ألهم نفسي وأتحدّاها.

في البداية، وحينما خطوت تلك الخطوات التي قد تجلب الشعور بالذنب، تساءلت إن كنت قادراً على تنفيذ المهام المدوّنة في جدول أعمالي، وما قد يظنه الناس في أدائي. وما أدركته فيما بعد أن كل واحد منا دافعيته كبيرة لأداء أفضل ما عنده. والدافعية التي تناسبني قد لا تناسبك. لكن الأمر المهم هو أن يحثك الفضول لإيجاد ما يناسبك من طرق لإنجاز أعمالك، ثم البدء بخلق أجواء محفزة للعمل لمن هم حولك.

دورك الآن

«حينما أجنح إلى تفويت الروتين الصباحي أو أي برنامج آخر للرعاية الشخصية، فإنني أذكّر نفسي أنه من الأفضل أن أساعد من أحبّهم، والعمل على مشروعي الذي أهتم به، حينما أبدأ بنفسي».

كورتني كارفر Courtney Carver، مؤلفة

عندما تبدأ يومك بمراعاة احتياجاتك، فإنك بذلك لا تضفي جوّاً من الهدوء على روتينك وحسب، بل تكون كذلك في كامل استعدادك للتعامل مع من حولك بكل لطف وحب وكياسة مهما كانت المهام في ذلك اليوم.

يقول جيس واينر Jess Weiner صاحب المشاريع والمبادرات الاجتماعية: «أشعر بحيوية أكثر حينما أمنح وقتاً لنفسي وبدني وعلاقاتي. وأشعر لحظتها بصفاء الذهن، والسعادة والنشاط الكبيرين».

فيما يلي بعض الاقتراحات لأفضل الطرق في الرعاية الشخصية:

امنح نفسك وقتاً في الصباح:

إن الصباح الباكر هو الوقت المثالي لإعطاء نفسك جرعة كبيرة من الوقت، حيث يمكنك التمتّع بهدوء الصباح فيما يكون البقية يغطون في نوم عميق. ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار أنه حتى ولو استيقظت متأخراً، أو عملت في مناوبة ليلية، فإن تلك الساعات المبكرة من الاستيقاظ هي السبب الأول في اليقظة والإنتاجية أثناء ساعات العمل.

«إنني أعمل في وظيفة منفتحة، وأدير شركة يزيد عدد موظفيها على المئتين، ولذلك فإن وقتي مستهلك كله هناك من وجهة النظر الشخصية والمهنية، ومن هنا فإن الوقت الذي أفرغ فيه لنفسي هو مهم جداً ونادر في الآن ذاته، ولهذا أحاول قدر الإمكان أن أنال شيئاً منه».

جوليان سميث Julien Smith، رئيس مجلس إدارة شركة بريذر Breather للخدمات المكتبية

وبإمكانك استثمار ذلك الوقت بما يسرّك (وهذا الكتاب يقدّم العديد من الاقتراحات في هذا الشأن). ويقول المخرج الفني ديفيد مور David Moore: «عملت لفترة طويلة دون الاهتمام بنفسي على النحو المطلوب. ومع التقدّم في العمر، اتضح لي جليّاً أنني لم أعد ذاك الفتى المتحمّس،

وعلمت وقتها أن الغذاء الجيد والتخطيط الصحيح للبرنامج الصباحي أمران مهمان لزيادة إنتاجية المرء.

الروتين الصباحي يبعث على الراحة:

تقول الصحافية تيسا ميلر Tesa Miller: «لا شك أن الروتين الصباحي يعمل على ضبط إيقاع اليوم كله. فإن تسرّعت في أعمالي منذ بدء الصباح، فإن هذا يسري على بقية فترات اليوم. وإن كنت مخططة ومنظمة، فإن الأمور تجري بكل يسر وسهولة.

إن الاستغلال المدروس للفترة الصباحية، يسمح لك بالتخطيط الجيد لكل ما هو طارئ في ذلك اليوم. فهو يساعدك في التعرّف على ما يجب فعله وما يجب تركه، وكذا معرفة الأمور الأكثر أهمية.

«إن تمتّعت بصباح جميل، فسيصبح يومي رائعاً بصرف النظر عمّا يأتي بعده.

وإن بدأت يومي بمزاج متعكّر، فإن ذلك يطال كل ساعات اليوم، بل يتعدّاها».

إيان ساراكان Ian Sarachan، مدرب كرة قدم

انظر إلى صباحك من الأعلى. ماذا ترى؟

هنالك تدريب شائع في التواضع يّطلب فيه منك أن تتخيّل جنازتك وما الذي يقوله المشيّعون عنك. هل يذكرون سيرتك الطموحة؟ وكيف أقنعت ذلك العميل أو فزت بتلك الجائزة؟ أم كيف كنت تعمل لنصف يوم في سنوات مجدك؟ أم سيتحدّثون عن خصالك، كأب وصديق وإنسان؟

يمكن لك أن تطبّق نفس الأمر على نشاطك الصباحي وكيفية استثمارك له بدءاً من استيقاظك من النوم. فعندما تنظر إلى صباحك من الأعلى، ماذا ترى؟ إن تخيّلت نفسك تهرع من مهمة لأخرى بطريقة أشبه ما تكون بتصفّحك السريع للأخبار في هاتفك المحمول وأنت تسكب القهوة على قميصك، ففكّر بعمل تغيير جذري لذلك. ومن ناحية أخرى، تخيَل أنك تقضي صباحاً رائعاً يملأه الهدوء. صباح تقدّم فيه الأولوية لنفسك (ثم قم باستعمال كل ما تعلّمته في هذا الفصل وهذا الكتاب ككل)، وطبّقه على الأمر الواقع.

الانتصارات المبكرة تمنحك الشعور بالإنجاز:

تلك الانتصارات الناتجة عن أدائك لروتينك الصباحي (سواء كان ذلك ضمن أعمال مطلوبة بشكل عاجل، أم القيام بالتدريبات الرياضية المبكّرة) تعمل على منحك شعوراً بالإنجاز يرافقك طيلة ساعات اليوم. يقول جيف موريس Jeff Morris، مدير إدارة الإنتاج والموارد في شركة تندر Tinder لتطبيقات الهواتف الذكية: «لقد غيّرت ممارستي لليوغا قبل العمل الكثير في حياتي. فحين يبدأ معظم الناس بالاستيقاظ، أكون وقتها قد أنجزت شيئاً مهماً. وهذا شعور رائع ولا شك».

هذه الانتصارات يمكن أن يكون لها أوجه مختلفة، لكن العامل المسيطر هو الشعور بالإنجاز الذي يغمرك بعد أدائك لكل مهمة على الوجه الأكمل. وفي هذا الصدد تقول ويتني جونسون Whitney Johnson، الكاتبة وإحدى مؤسسي شركة روز بارك Rose Park للاستشارات الاستثمارية: «إن الأمر الذي ساعدني في التمسّك بروتين جديد هو إدراكي بوجود الكثير من الأشياء التي يلزمني عملها. ولذا فإنني أرى أن ثلاثين دقيقة عند الساعة ٥.٣٠ صباحاً تعادل ساعة على الأقل عند الساعة ٣.٠٠ مساء.

التغيير:

لا يوجد تغيير في العناية والاهتمام الشخصي في الصباح.

التنبيه الوحيد الذي يجب أخذه بعين الاعتبار هو عدم تهميش ما يقيدك في روتينك. فإن كنت تفضّل الاستيقاظ متأخراً، ثم أداء روتينك الصباحي لاحقاً، حاول أن تجرّب الاستيقاظ مبكراً. لكن إن رأيت أن هذا التغيير لم يجد نفعاً بعد أسبوعين من الممارسة (وأنت بنفسك لا تفضّل هذا التغيير الجديد)، فعد إلى ما اعتدت عليه من استيقاظ متأخر.

- الفصل التاسع

بيئات مختلفة

المحافظة على الروتين بعيداً عن المنزل

لا شيء أفضل من الابتعاد عن بيئة العمل لمساعدتك في الإنجاز بشكل أكبر

يكاد يكون التقيّد بالروتين الصباحي أثناء السفر أمراً مستحيلاً للغالبية من الناس. إنه أمر قد مورس كثيراً لكن لا يمكن له أن يكتمل. ونتيجة لذلك، فإننا نستمر بالعمل ذاته دون التقيّد بالروتين المعتاد، ما يجعلنا نكتسب بعضاً من العادات غير الصحية.

وبالرغم من هذا، فإنه يمكنك المحافظة على روتينك الصباحي حيثما ترتحل، أو أقلها المحافظة على روتين خاص بالسفر يمكن تطبيقه دوماً عند اللزوم. في الصفحات القليلة القادمة سوف نقدَم لك بعض الأفكار

الخاصة بهذا الأمر، سواء أكنت تجد نفسك تعيش وتتدرّب باستمرار خارج غرف الفنادق، أو أنك تريد الاكتفاء بروتينك الصباحي في تلك المرات القليلة التي تسافر بها.

في هذا الفصل سوف نتحدّث (ضمن كوكبة أخرى) مع الكاتب المسافر دوماً كريس غيليبو Chris Guillebeau، والذي بالرغم من زيارته أكثر من عشرين بلداً حول العالم في كل عام، يصر على أن روتينه الصباحي كان المفتاح لأعماله الإبداعية. كما نتحدث مع كاميرون راسل Cameron Russell، عارضة الأزياء والناشطة الثقافية وكيف أنها عملت على الانسجام مع روتينها الصباحي مهما كان عملها وحيثما كانت وارتحلت. وكذلك نلتقي مع ديف آسبري Dave Asprey، مبتكر قهوة بوليت بروف Bulletproof Coffee، وروتينه أثناء السفر، والذي يَلزمك أن تراه (أو بالأحرى أن تقرأ عنه) حتى تصدّق ذلك.

كاميرون راسل

كاميرون راسل Cameron Russell عارضة أزياء وناشطة ثقافية

«عندما تكون العادة الوحيدة التي يسمح بها نمط حياتك المرتبط بالسفر هي إيجاد الوقت المناسب للقراءة اليومية»

ما هو روتينك الصباحي؟

كل يوم يختلف تماماً عما قبله. ولأنني أسافر باستمرار من أجل العمل، وأيام العمل ذاتها تختلف بشكل دائم، فإن الالتزام بالروتين يعني تناسب الأشياء مع كل بيئة أو وضع جديد.

فلو جاءتني مكالمة مبكرة (في أي وقت قبل السادسة صباحاً)، فإنني أرتدي ملابسي وأخرج على الفور. وإن كانت المكالمة في وقت متأخر عن ذلك، فإنني أستيقظ وأتيح مجالاً لشرب الشاي والإفطار، وحتى قراءة المقالات أو جزء من كتاب.

إن قراءة ما يكتبه الآخرون هي بمثابة الهدية لي. فأنا أعشق الدخول في عوالم الآخرين وأفكارهم. وهذا ما يحفزني على الكتابة. وعند هذه النقطة أكون عادة في طريقي للعمل. لكنني أكتب في هاتفي ما أريد من أفكار ثم أرسلها إلى حساب خاص بمدوناتي وملاحظاتي.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وهل تغيّر فيه شيء؟

أنا بطبعي لا أحب الروتين الصارم، وأحاول دوماً إيجاد مساحة للقراءة والكتابة، لكنني أحب بدء يومي بمغامرة صغيرة أو الخوض في أحداث غير متوقعة. فعلى سبيل المثال، ونتيجة لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة، أستيقظ في بعض الأحيان عند الرابعة أو الخامسة صباحاً، فأستغل، أنا وزوجي، هذه الميزة في الاستيقاظ المبكر في العمل على اكتشاف المدينة من خلال القيام بالمشي لمسافة ١٦-٨ كيلومتراً قبل أن يبدأ يومنا الفعلي.

في الربيع الماضي قضيت نحو الشهر في الكتابة بمجرد الاستيقاظ من النوم. لقد كانت تجربة رائعة، وأود تكرارها. فأنا أشعر بالإنتاجية الكبيرة في ساعات الصباح الأولى، وكذلك في الوقت المتأخر من الليل حيث لا أجد ضرورة في الرد على البريد الإلكتروني أو تصفّح مواقع التواصل الاجتماعي، أو حتى مجرّد لمس الهاتف. وقد جرّبت في الصيف أن أستيقظ عند الساعة ٥.٠٠ صباحاً، ثم أقوم بالجري والتأمل قبل بدء العمل. وقد كان بالفعل شعوراً رائعاً، لكنه في نفس الوقت لم يكن ذلك الروتين اليومي المناسب لي.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

لقد قضيت وقتاً طويلاً أسافر فيه من مكان إلى آخر. وهذا يعني أنني أفكّر بشكل مسبق بما سوف أرتديه. ومن هنا تعوّدت على الاستيقاظ قبل الموعد المحدد بخمس دقائق حتى أكون في كامل استعدادي للعمل المفترض. وكذلك أقوم بحفظ المقالات في هاتفي، أو قراءة جزء من كتاب، وأترك الباقي لما بعد الاستيقاظ. كما أنني أحتفظ على الدوام بقائمة الأعمال المراد إنجازها، وهذا يجعلني أعلم يقيناً من أين أبدأ في اليوم التالي.

وهل لديك روتين صباحي خاص بالتدريبات الرياضية؟

أحب أن أصنع تلك المساحة الخاصة بي قبل العمل. فأنا أتحيّن الفرص للقيام بما أسميه بالمغامرة الذهنية أو الجسدية قبل البدء بالأعمال اليومية. ففي الأوقات القليلة التي أنتهي فيها من الجري أو من استعمال جهاز المشي أو الدراجة الثابتة، أبدأ بالتساؤل إن كان الأمر سيكون أكثر إثارة فيما لو استثمرت تلك الطاقة وذلك الوقت في عمل جولة حول

المدينة عن طريق الجري أو ركوب الدراجة. سوف تشعر بحرية أكبر حينما تدرك أن لجسمك القدرة على إيصالك لأماكن أبعد من حيث ابتدأت فيما لو استعملت السيارة أو المترو أو الحافلة.

وهل تتبعين نفس الروتين في عطلة نهاية الأسبوع؟

نعم. سأكون حينها مشغولة بمهام كثيرة، ولكن هذه ضريبة كوني صحفية مستقلة(59). ففي الأعوام الثلاثة عشر الماضية، عملت كعارضة أزياء، واستخدمت هذه الخبرة كخلفية لتقديم شيء جديد في المحتوى والثقافة السائدة عبر الإنتاج في الوسائط المتعددة، وبالذات فيما يخص النشاط الثقافي. فلقد كتبت وأنتجت مجموعات كاملة لمشاريع في الوسائط المتعددة في مواضيع تتراوح بين التغيّر المناخي إلى سباق المساواة بين الجنسين. كما أنني أعمل على مشروعين في كل مرة أثناء الاستراحة أيام التصوير أو في عطلة نهاية الأسبوع، أو على متن الطائرة.

وفي الوقت الحالي، أقوم بكتابة مقالات عدة وأعمل على مشروعين لفيلمين قصيرين، الأول عن التمثيل الإعلامي، والآخر عن تغيّر المناخ.

وماذا يحدث في حال الفشل في تطبيق هذا الروتين؟

في كل الأحوال فإن الروتين الذي ألتزم به دوماً هو إيجاد فسحة من الوقت للقراءة اليومية، سواء أكنت في صالون التجميل أم في الطائرة ، أم المترو أو سيارة الأجرة، أم بمجرّد وجودي على مكتبي الأثير مع كوب من الشاي، فالقراءة عندي هي أعظم طريقة لبدء اليوم.

كريس غيليبو

كـريس غيليبو Chris Guillebeau ، مـؤلف كتـاب «فـن التمـرّد عـلى حيـاتك» The Art of Non-Conformity ومسافر دائم

«عندما تحب روتينك بصرف النظر عن نمط حياتك المليء برحلات السفر التي تتطلّب مرونة أكبر»

ما هو روتينك الصباحي؟

الأهم فالمهم: أنا أسافر إلى عشرين بلداً على الأقل في كل عام، إضافة إلى قطع مئات الآلاف من الأميال والكيلومترات في رحلات محلية. وحالياً أقوم بتأليف كتاب عن جولاتي في عشرين مدينة جعلتني أستيقظ بفارق توقيت مختلف يومياً ولمدة خمسة أسابيع. ولذلك فإنني لا ألتزم بأي روتين، أو أقلّها يختلف الروتين -إن وجد- تبعاً للمنطقة الزمنية.

كنت مؤخراً في العاصمة الإندونيسية جاكرتا، حيث اضطررت للعمل في نوبة ليلية معدّلة في معظم أيام الأسبوع. فقد كنت أشتغل على مشروعي طوال الليل، ثم أستيقظ لـ«قهوة الصباح» عند الثانية من بعد الظهر. ثم يعود كل شيء إلى نقطة الصفر مرة أخرى. في تلك الأثناء كنت أشعر بشيء من التشويش عندما أصل إلى مطعم الفندق لتناول «الغداء» عند الساعة ١٠.٠٠ مساء، قبيل أن يغلق أبوابه، ثم أتناول «العشاء» قبيل أن أذهب للنوم عند شروق الشمس.

لندع هذا جانباً، ولأحدّثكم عن روتيني الطبيعي حينما أكون في مدينة بورتلاند بولاية أوريغون حيث أعيش. أو حينما أكون في الطريق بين الولايات المتحدة وكندا. في هذه الأماكن أحاول دوماً الاستيقاظ عند الساعة ٥.٣٠ أو ٦.٠٠ حيث أشرب كأسين من الماء على الفور، ثم أقوم بتحضير فنجاني الأول من القهوة، وأقضي عشرين دقيقة في مطالعة الأخبار ومشاهدة ما فاتني الليلة السابقة من الجديد والعاجل في حساباتي الخاصة في وسائل التواصل الاجتماعي، ثم أقوم بعدها بالاستحمام، وأتناول إفطاري وأنا في طريقي إلى المكتب حيث أجلس لأداء «العمل الحقيقي».

وحينما أبدأ بتأليف كتاب، أحاول أن أقضي ساعتين على الأقل من كل صباح في العمل به، وفي الغالب أعمل مقابلات أو أجري اتصالات مرة أو مرتين على الأقل في كل يوم، وأحياناً أكثر من ذلك. وهذا كلّه بالتوافق مع مقابلة أو مقابلتين. في هذه الأثناء، أحاول قدر الإمكان الاستحواذ على الفترة من الساعة ٨.٠٠ حتى الساعة ١١.٠٠ صباحاً لعملي الشخصي والمستقل، وأبدأ بالأعمال المكتوبة في قائمة المهام والمشاريع مع تناول المياه الفوّارة والاستماع لموسيقى الأمبينت(60).

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

إنني ملتزم بهذا الروتين منذ أكثر من عقد. وتخلل ذلك الوقت الكثير من الرحلات الجوية. كما كان لي وقتها هدف خاص بزيارة جميع بلدان العالم خلال الفترة من ٢٠٠٢ وحتى ٢٠١٣، وهذا الأمر تطلّب الكثير من المرونة. لكنني بمجرد أن أعود إلى منزلي، أحاول بذل قصارى جهدي في الرجوع إلى الروتين المعتاد.

وماذا يحدث في حال الفشل في تطبيق هذا الروتين؟

في هذه الحالة، يجب أن آخذ بعين الاعتبار أن بعضاً من حالات الفشل مقبولة. فعندما أنام لساعات قليلة أو لا أقوم بترطيب جسمي بالشكل المطلوب، فإن ذلك يصبح نذير شؤم على بقية ساعات اليوم، حيث أكون مشتت الذهن وبلا تركيز. ومن ناحية أخرى، إن نمت في وقت متأخر عن المعتاد، فلن تكون هناك أية مشكلة.

هل من شيء تريد إضافته؟

قد يبدو للبعض أن حياتي مشتتة بسبب الترحال الدائم. لكنني أحب ممارسة الروتين الصباحي في ذات الوقت. فالروتين يساعد في نمو العملية الإبداعية لا إعاقتها. ولو لم أكن مخلصاً للروتين الذي أتبعه، لما كنت قادراً على النجاح وإنجاز العديد من الأعمال في حقول مختلفة.

ديف آسبري

ديف آسبري Dave Asprey مبتكر قهوة بوليت بروف Bulletproof Coffee وتقني في الأنظمة البيولوجية

«عندما تتناول ١٢٠ قرصاً متنوعاً في اليوم لتحقيق هدفك في الوصول إلى عمر الـ١٨٠ عاماً»

ما هو روتينك الصباحي؟

أنا من محبي السهر، لكنني عادة أستيقظ في حدود الساعة ٧.٤٥ صباحاً أثناء أيام الدراسة.

وأول ما أقوم به هو فحص مقدار النوم وجودته في الليلة الماضية وذلك باستعمال تطبيقين مختلفين للهواتف الذكية. بعد ذلك أقوم بصنع قهوة بوليت بروف والإفطار لأسرتي. نعم، فأنا في الواقع أزوّد طفليّ بما

مقداره ٦٠ ملليتراً من قهوة البوليت بروف من أجل تفتيح أذهانهم ومنحهم مقداراً ثابتاً من الطاقة طوال النهار. وإعداد هذه القهوة يعتمد أول الأمر على استعمال فلتر معدني لترشيح زيت القهوة ذي الفائدة العظيمة، ثم أقوم بصنع القهوة من خلال مزج السائل المفلتر مع زبدة السمن وزيت الأوكتان، وأحياناً مع بروتين الكولاجين. وأثناء غلي القهوة، أتناول بعض المكملات الغذائية الأخرى التي يسهل امتصاصها مع تناول الدهنيات.

بعد تناول الإفطار، أقوم بتوصيل الأولاد للمدرسة. وتعهداً مني بالإبقاء على الجو الأسري الخالص في الصباح، فإني أجعل هاتفي في وضع الطيران حتى توصيل آخر الأطفال للمدرسة. وفي هذه اللحظة، أبدأ بشغيل جهازي لمعرفة الاتصالات والرسائل الطارئة (وهي عادة ليست كذلك).

بعد ذلك يبدأ برنامجي الحقيقي، وهو يختلف تبعاً لليوم. وكل بنود هذا البرنامج مسجلة مسبقاً في جدول الأعمال، ما يعني أنني لن أستقطع وقتاً للتفكير في ذلك. ويشمل هذا التأهيل الصباحي الوقوف على جهاز بوليت بروف فايب Bulletproof Vibe للذبذبات لمدة ٢٠ دقيقة باتجاه مصدر الأشعة فوق البنفسجية للاستفادة من أشعة الشمس في شتاء إقليم الشمال الغربي الهادئ، أمّا في الصيف فأعمل على اكتساب الأشعة فوق البنفسجية بالطريقة التقليدية القديمة: الجلوس في العراء دون قميص.

وتبعاً لكل يوم كذلك، فإنني أوفّر بعض الأوقات لتمارين الارتجاع العصبي(61) أو التدريبات الرياضية. وفي بعض الأيام، أقوم باستخدام جهاز يسمّى فاسبر Vasper، والذي يمنحني بمقدار ساعتين ونصف من التمارين الهوائية خلال ٢١ دقيقة فقط. وفي أيام أخرى أمارس لعبة تنس الطاولة بمعية إنسان آلي (روبوت) متدرّب بشكل جيد على اللعبة. وهذا ما أعتبره تدريباً ذهنياً يتطلّب الحركة وسرعة الاتصال عبر جانبي الدماغ الأيسر والأيمن.

بعدها يبدأ اليوم العملي الذي يعتمد على كل ما هو مرصود في الجدول بما في ذلك «وقت الفراغ» والمواعيد وأوقات الجلوس مع الأسرة. ولهذا فإنني لا أفكّر كثيراً بما يجب فعله في الخطوة القادمة، فكل شيء مسجّل في جدول الأعمال.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

منذ دخول ابني الأكبر للمدرسة قبل خمس سنوات. ولقد كان هناك متسع كبير من الوقت قبل إنجاب الأطفال، إذ كان شكل الصباح مختلفاً جداً. فكنت أستيقظ متأخراً، وأؤدي تمارين التأمل لساعة، وأرتّل الترانيم، وأعمل كل ما بدا لي. لكنني أحب أن أشير هنا إلى الفارق الكبير بين روتين الصباح في فترة ما قبل ولادة الأطفال وما بعدها.

متى تأوي إلى الفراش؟

إنني من عشاق الليل. واكتشفت أني أؤدي بشكل أفضل أعمالي في آخر الليل. فمقارنة مع قلة فعاليتي في الصباح، فإن أدائي العملي الأفضل يكون بين الساعة ٩.٠٠ مساء والساعة ٢.٠٠ صباحاً. ولهذا ركزت على السهر لوقت متأخر، ما لم يأتني نداء داخلي يشعرني بالتعب وطلب الراحة.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

للنوم أهمية كبيرة عندي. كما أنني أحب الاستيقاظ بكل نشاط. ولهذا فقد اتخذت خطوات إضافية لتحقيق ذلك. وواحدة من أسهل هذه الخطوات للحصول على نوم هانئ، هي وضع ستائر ذات أقمشة داكنة وثقيلة لإبعاد الضوء تماماً، وكذلك وضع لواصق سوداء على شاشات الأجهزة الإلكترونية.

ما هي أكثر الأعمال الصباحية أهمية لديك؟

ليس الأمر مقتصراً على الجلوس مع الأسرة أو توصيل الأولاد إلى المدرسة فحسب، بل وجودي معهم هو الأهم. فمن السهولة توصيلهم إلى المدرسة، وأنا في ذات الوقت أفكّر في أمور العمل أو أعبث بهاتفي. لكن ما يلزمني هو حضوري الوجداني والذهني وبكامل أحاسيسي معهم، بعيداً عن العمل أو التقنية.

ومن الطرق الفعّالة في هذا الأمر سرد قصة أثناء الذهاب للمدرسة. لكن هذه القصة تحتاج للاستمرارية (وهي معي متواصلة منذ ثلاثة أعوام)، على أن يكون أطفالي هم الشخصيات الرئيسية فيها.

وماذا يحدث لروتينك أثناء السفر؟

أقوم بإدخال بعض التغييرات المؤثرة على الروتين أثناء السفر. فعندما أسافر دون الأطفال، فإنه يمكن لي النوم قليلاً حتى وقت متأخر نسبياً أي في حدود الساعة ٨.٣٠ أو الساعة ٩.٠٠ صباحاً. وهذا يعتمد بالطبع على ما يحتاجه جسمي من راحة.

إنني أقوم بالسفر في ١٢٥ يوماً كل عام. وحتى أكون صريحاً معكم، فإنني أعاني من غرف الفنادق ذات الإضاءة البئيسة، والتي تزيد من كمية تعبك وإجهادك، فضلاً عن تكييف الهواء السيئ. ولذلك فإن أول ما أفعله عند وصولي للغرفة هو وضع شريط أسود على جميع المصابيح ذات الوميض أو الإضاءة المتوهجة. كما أنني أستعمل نظارة ترو دارك True Dark المزودة بفلتر للضوء الأزرق، بشكل أكبر حينما أكون في الطائرة أو الفندق. كما أستخدم في الوقت ذاته المكمّلات الغذائية Sleep Mode والتي من شأنها العمل على إرخاء الجسم وإنعاشه. وهذه المكملات تحوي كمية قليلة هرمون الميلاتونين للتأكد من الاستمتاع بنوم هانئ في بيئات لا تساعد على ذلك. وحينما أستيقظ من النوم في غرفة الفندق، أسارع إلى فتح النوافذ للحصول على الهواء المنعش والإضاءة الطبيعية، وهذه الأخيرة لها دور حيوي في زيادة الطاقة والجهوزية البدنية والذهنية للعمل.

وأثناء السفر، أحمل في حقائبي العدد نفسه من المكملات الغذائية، وأتناول منها ما يقارب ١٢ قرصاً في اليوم في سبيل تحقيق هدفي في العيش لمائة وثمانين عاماً. وفيما يخص الحركة أثناء السفر، فقد اتضح لي أن التمارين الرياضية هي أكثر العوامل المجهدة للجسم. ولذا فإنني لا أحتاج للمزيد من هذه التمارين المكثفة في ظل وجود الضغوطات الناتجة عن اضطرابات النوم وكثرة الرحلات الجوية وتفاوت نطاقات التوقيت، إضافة إلى صعوبة التحكّم بجودة الطعام.

وماذا يحدث في حال الفشل في تطبيق هذا الروتين؟

في هذه الحال، سوف لن أستعمل الروتين من أجل مقاومة الضغوطات، بل للحفاظ على المرونة والإدراك. ولهذا فإنني لا أعول على الروتين فيما يخص الأداء العام للعمل. بل إن هذا الروتين يقوم، وبمرور الوقت، ببناء المرونة والقوة البدنية المطلوبة تلقائياً.

ميلودى هوبسون

ميلودي هوبسون Melody hobson رئيس شركة أرييل للاستثمارات Ariel Investment، والرئيس الحالي لمجلس إدارة شركة دريم ويركس للرسوم المتحركة Dream Works Animation

«عندما تجري بسرعة أكثر قليلاً من المعتاد في يوم شتوي بارد لأنك تعلم أن هناك حماماً دافئاً ومريحاً بانتظارك»

ما هو روتينك الصباحي؟

غالباً ما أستيقظ عند الساعة ٤.٠٠ أو الساعة ٥.٠٠ صباحاً، تبعاً للمكان الذي أكون فيه (أنا أعيش في شيكاغو وسان فرانسيسكو). وأستخدم المنبه للاستيقاظ. لكنني عادة ما أنهض قبله. وقبل النهوض من السرير، أتأكد فيما إذا كانت هنالك رسائل أو أخبار عاجلة في جهازي.

اعتدت على تكريس الجزء الأول من الصباح للتمارين الرياضية وقراءة الصحف. وإن كنت مرتبطة بالظهور في برنامج الصباح على قناة سي بي إس CBS، فإنني أستيقظ عند الواحدة صباحاً (بتوقيت الساحل الغربي للولايات المتحدة) لأبدأ بتصفيف الشعر والتزيّن، إضافة إلى أي تجهيزات أخرى ضرورية.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

لأكثر من عشرين عاماً. لكنني أصبحت في السنوات الأخيرة أكثر مرونة في مسألة الاستيقاظ بسبب طفلتي الصغيرة. فقد كنت أكثر تشدداً في الالتزام بالنهوض عند الساعة ٤.٠٠ صباحاً لأداء التمارين الرياضية، لكنني الآن أصبحت مرنة أكثر في ذلك، وأنتظر ابنتي حتى تستيقظ، وخصوصاً حينما أكون على سفر.

وفي أي ساعة تتناولين إفطارك في الصباح؟

بعد أداء التمارين الرياضية. وهذا الإفطار عادة ما يتكوّن من البيض المسلوق والشاي أو القهوة بحسب المزاج. وهذا بالطبع بعد شرب لترين من الماء أثناء التدريبات.

هل يمكن لنا أن نتعرّف على تفاصيل أكثر لروتينك التدريبي؟

يختلف هذا الروتين بحسب المكان الذي أكون فيه. فخلال سنوات من السفر المتواصل، أصبحت متمرسة في أنواع الروتين المختلفة في كل مدينة رئيسية. فأنا أمارس الجري ورفع الأثقال والسباحة والحركات اللولبية، وأشعر بعد ذلك بشيء من التشويش، لكنني آخذ بعدها قسطاً من الراحة. هذه الدورة من التمارين والراحة ضرورية لي من أجل التحسّن على أكمل وجه.

وماذا بشأن روتين التأمل الصباحي؟

لا أمارس التأمل. ومع ذلك فإنني أعتبر وقت الاستحمام جزءاً من ذلك التأمل. فأنا أستحم في صباح كل يوم. وأستغل ذلك الوقت للاسترخاء وإزالة كل الضغوطات. وعندما أمارس الجري في صباحات شيكاغو الباردة، أسارع الخطى في طريق العودة للمنزل وأنا أفكّر فقط بالاستحمام.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

أحب قراءة الصحف الورقية كل صباح. وأفضّلها على النسخ الإلكترونية لها، فتجدني أقرأ النيويورك تايمز والوول ستريت جورنال ويو إس أي توداي، وأضفت إليها مؤخراً صحيفة الفايننشال تايمز. وإن كنت في شيكاغو، فإنني أقرأ أيضاً الصن تايمز.

وكيف يتأقلم زوجك مع هذا الروتين؟

يقول زوجي إنه «يحرس السرير» أثناء قيامي بالتدريبات الرياضية. فهو وابنتي يغطان في نوم عميق منذ الساعة ٤.٠٠ صباحاً!

إم. جي. زيغلر

إم. جي. زيغلر M. G. Siegler الشريك المتضامن في شركة ألفابت Alphabet Inc. (وهي الشركة القابضة لشركة جوجل ومجموعة الشركات التابعة لها)

«حينما لا يكتمل صباحك إلّا بوجود كوب (أو حتى ثلاثة) من شراب الفرابوتشينو من ستارباكس»

ما هو روتينك الصباحي؟

لقد عدت مؤخراً للولايات المتحدة بعد فترة من العيش في لندن. وبهذا رجعت إلى العمل بجدول أكثر انتظاماً. فحينما كنت في لندن، كنت أقوم على الأغلب وحتى وقت متأخر من الليل بإجراء مكالمات هاتفية عدة للولايات المتحدة. ولهذا كان من الطبيعي أن أستيقظ في الساعة ٨.٠٠ أو ٩.٠٠ صباحاً. وهنا لا يخلو الأمر من الرد على الرسائل العامة بخصوص أمر حدث هنا أو هناك أثناء نومي.

وفي حال عدم وجود الكثير من الأعمال، من عادتي أن أقرأ بعض محتويات صحيفة النيويورك تايمز أو المقالات التي قمت بحفظها من شبكة الإنترنت في اليوم السابق. وقد اعتدت على شرب الفرابوتشينو من ستارباكس أثناء القراءة. وهذا أمر قد يمقته بعض الناس، بمن فيهم خطيبتي. وقد تكون هذه هي النقيصة الوحيدة لدي، لكنها عادة لي منذ صغري.

أبدأ بقراءة البريد الإلكتروني في حدود الساعة ١٠.٠٠ صباحاً. وقد أحببت عمل ذلك في تلك الساعة منذ أيامي في المملكة المتحدة، حيث يكون معظم الأميركيين مستغرقين في النوم. وهذا ما يدفعني إلى عدم الرد الفوري. والواقع فإن لدي كرهاً شديداً للبريد الإلكتروني، ولهذا فإنني أبدأ به محاولاً قراءة كل الرسائل الواردة دفعة واحدة، وعدم العودة إليه لقراءة هذا الرد أو ذاك. وهذا الروتين يستمر حتى موعد الغداء حيث أبدأ اجتماعاتي العملية في الغالب.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

يتغيّر هذا الروتين بشكل بسيط حينما أكون في الولايات المتحدة. والسبب في ذلك هو قيامي بقراءة البريد الإلكتروني في الليل عوضاً عن الصباح، وهذا يرجع كما قلت مسبقاً إلى تفضيلي إرسال الرسائل في الوقت الذي يكون فيه معظم الناس غير قادرين على الرد الفوري عليها.

وفي الولايات المتحدة، أستيقظ عادة بشكل مبكّر في حال اضطراري للذهاب إلى مكتب الشركة في مدينة ماونتن فيو Mountain View، أو إذا وجب الأمر أن أترأس اجتماعاً أو اجتماعين في الصباح. وإن كان جدول الأعمال يخلو من أية مهام في تلك الساعات، فإنني أستغلها بالكتابة، لكن هذا نادراً ما يحدث.

وبعيداً عن الفوارق بين الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، فإنني أستيقظ في وقت مبكراً جداً عما اعتدت عليه. فحينما كنت مراسلاً

تقنياً، اعتدت على العمل حتى وقت متأخر جداً من الليل. والأغلب أنني كنت أذهب للسرير في حدود الساعة ٣.٠٠ أو ٤.٠٠ صباحاً، وأنام حتى الساعة ١٠.٠٠ أو ١١.٠٠. ومن هنا كان معدّل النوم عندي وقتها هو سبع ساعات. لكن وفي هذه الأيام المليئة بوسائل التقنية المتعددة، بالكاد أنام ست وأحياناً خمس ساعات في الليل. لكنني أنام الآن بشكل أفضل بكثير. ففي هذه الأيام، أستيقظ وأذهب رأساً إلى جهاز الكمبيوتر للاطلاع على ما استجد في مجال التقنية أو قراءة أية قصص ذات علاقة. ومن عادتي ألّا أتناول الإفطار، لكنني أقوم بشرب ذلك الفرابوتشينو.

وفي أي ساعة تتناول إفطارك في الصباح؟

إن كان لدي اجتماع صباحي، فإنني أتناول طعام الإفطار، عدا ذلك فإنني أكتفي بشرب الفرابوتشينو.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

القراءة. فهي التي تحفّزني لبقية أعمال اليوم، وتمدني بالأفكار المناسبة. وعادة ما أقرأ مقالات مطولة أحتفظ بها على جهازي.

ما هو شرابك المفضّل في الصباح؟ ومتى تتناوله؟

إن لم تكن الأمور واضحة لكم بعد، فإنني أكرّر ما قلته: إنه الفرابوتشينو. أقسم لكم إن هذه ليست دعاية لستارباكس.

وماذا يحدث لهذا الروتين في حال السفر؟

قد تسوء الأمور في هذه الحال. فأنا إنسان تسيّرني العادات. ولذا فإن أي تغيير بسيط في الروتين (وليكن عدم توفّر الفرابوتشينو على سبيل المثال)، من شأنه أن يفسد كل الامور. لكنني أراه إيجابياً في نواح أخرى. فهو يجعلني أتكيّف مع أي وضع جديد، ويدفعني إلى إدراك أهمية تغيير الروتين إن لزم الأمر.

بيتر باليتا

بيتر باليتا Peter alyta رئيس قطاع تقنية التعليم في شركة تكساس للاستثمار Texas Investment

«حينما يجعلك لعب الهوكي في الطفولة معتاداً على الاستيقاظ قبل الفجر»

ما هو روتينك الصباحي؟

في الأيام التي لا أسافر فيها، أستيقظ عند الساعة ٥.٢٥ وأتناول موزة مع كأس من الماء. ثم أبدأ بتفحّص البريد الإلكتروني وقراءة ما استجد فيه. أتوجّه بعد ذلك إلى المركز الرياضي حيث التدريبات الصباحية.

أهتم كثيراً بالانضباط، وبالذات حينما يتصل الأمر باللياقة. قد يرجع سبب ذلك إلى زمن طفولتي في كندا حينما كان نداء الاستيقاظ المبكّر لأداء تمارين الهوكي جزءاً لا يتجزأ من روتيني الصباحي.

لقد اعتدت على ممارسة تمارين الجري وسباق الترياثلون لسنوات طويلة. ولذا فإنني أبدأ الصباح بالجري لمسافات طويلة ثم ركوب الدراجة. وبسبب زيادة متطلّبات وظيفتي ونمو أفراد أسرتي، وهذان لهما الأولوية القصوى عندي، فإنه أصبح من الصعوبة استقطاع جزء كبير من وقتي لممارسة تمارين الترياثلون. كما أنني في الوقت ذاته أصبت بالملل لكثرة التكرار، ولذا فقد عدت إلى ممارسة فنون القتال مع أطفالي. لكنهم، وبعد حصولهم على الحزام الأسود فيها، توجّهت إلى رياضات أخرى. ومنذ عامين وجدت نفسي أعاني من وجود تلك الفجوة الرياضية، ما جعلني أتمسك أكثر بالروتين الصباحي. وقد أحببت ذلك لأنه يتطلّب مني الوجود عند باب المركز الرياضي في حدود الساعة ٦.٠٠ صباحاً كي تبدأ مهمة المدربين معي حيث نشرع بأداء حركات الإحماء وتليها تمارين مكثفة تشمل الحركات الجسمية المختلفة، والجميل في هذا النشاط أن التدريبات تختلف من يوم لآخر. وهذا يعني وجود تحدٍ جديد في كل يوم. والهدف من هذه التدريبات هو مد الجسم بالصلابة وقوة التحمّل مع عدم تعويده على نوع واحد من الأنشطة. وبعد استراحة قصيرة، أعود للمنزل عند الساعة ٧.٠٠ لتناول الإفطار، حيث أجد الجميع قد استيقظ. وهذا هو الجزء الرائع من اليوم، حيث تحلو الأحاديث والحكايات معهم.

وهل تستخدم المنبه للاستيقاظ؟

إنني أسافر كثيراً، ولذا فإنني حريص على ضبط المنبه في كل مرة. ففي طريق السفر، أستخدم المنبه لأخذ قسط من الراحة، حتى وإن كان

قصيراً، وبالأخص حين أكون مشغولاً بإنجاز بعض الأعمال أثناء الساعات الطويلة من الطيران.

هل يمكن لنا أن نتعرّف على تفاصيل أكثر لروتينك التدريبي؟

سواء كنت في المركز الرياضي أم غرفة الفندق، فإنني أبدأ الصباح بتدريبي الخاص: الروتين المُلهم. أحب ذلك التدريب لأنه بدني وذهني في ذات الوقت. وهو يسمح لي بمزاولة حركات اللياقة في الطريق للعمل.

لقد كانت دراستي في الرياضيات وتقنيات التعليم ووظيفتي في شركة تكساس للاستثمارات تتركّز على العلوم والرياضيات. ولذلك فإنني أستخدم مهارات ستيم(62) في التمارين الرياضية. لست مهووساً بالتقنية، لكنني أستخدم الرياضيات البسيطة في تحديد زمن الانتقال من تمرين إلى آخر، وأستخدم الفيزياء في قياس مدى قدرة الذراعين على رفع الأثقال. والحصول على هذه المهارات يصبح سهلاً أثناء السفر في ظل عدم وجود المدربين. كما أن الاستعانة بالرياضيات والفيزياء تساعد في معرفة أفضل الجلسات المناسبة للتمارين، تبعاً لبيئة المكان. وغالباً ما أقوم بجلب الحبال المطاطية الخاصة بتمارين الذراعين والساقين وتمارين تقوية عضلات البطن مع استخدام كل ما يكون في متناول يدي في غرفة الفندق -مثل الكرسي- للبدء في تدريباتي اليومية.

وهل تستعمل تطبيقاً أو منتجاً معيناً لدعم نومك أو روتينك الصباحي؟

حينما أكون في المنزل، فإنني أستخدم سماعات عازلة للضجيج بالقرب من سريري. كما أن سدادات الأذن لها فعالية كبيرة في ذلك، وخصوصاً حينما أحاول أن أنام على متن الطائرة. وهنا يمكننا إضافة قناع العينين واستخدام التطبيقات الخاصة بالضجيج الأبيض. فإن اكتملت هذه العناصر عندي، أكون مستعداً وقتها لأخذ قسط من الراحة حتى في حالات التنقل في رحلات الترانزيت.

أخبرنا أكثر عمَا يحدث لهذا الروتين في حال السفر؟

تتطلّب وظيفتي مني السفر حول العالم. وأثناء السفر، فإنني لا أتناول طعام الإفطار في المطاعم كي أحافظ على روتين الإفطار كما هو في منزلي. كما أنني قمت بالتدريبات في صالات رياضية ملكية متكاملة في

بريطانيا، وكذلك في ساحات تاي تشي Tai Chi المفتوحة في شنغهاي مع مواطنين محليين يتجاوزون التسعين من العمر. وما زلت أجري بهدف تصفية الذهن، ولذا فإنني أغتنم أية فرصة لممارسة الجري بصرف النظر عن المكان. فقد قمت بحل العديد من الإشكالات أثناء الجري في أحد أجزاء سور الصين العظيم، أو بمحاذاة نهر إيسار Isar في ميونيخ، أو في ساحة شان دي مارس Champ de Mars في باريس. وبصرف النظر عن المكان الذي أوجد فيه أو الوضع البيئي له، فإنني أستخدم ما يتيسّر لي من أدوات في سبيل ممارسة التدريبات الرياضية.

دورك الآن

«لقد سقطْتُ من عربة «الإنتاج» أكثر من شخصية السكّير رث الثياب في روايات شتاينبك(63) عن فترة الكساد الكبير(64) في أميركا. والسفر يفعل ذلك معك».

ويل بيتش Will Peach، كاتب

من الصعب عليك المحافظة على روتين صباحي معيّن أثناء السفر، إلّا إن كنت مخططاً له بشكل جيد قبل ذلك، وتكون مستعداً له ذهنياً كما هو استعدادك للسفر بشكل عام. وهذا من شأنه أن يساعدك في الحصول على روتين صباحي خاص في أي مكان دون النظر إلى مدى تشابهه لمكان الروتين المعتاد في منزلك من عدمه. هذا الروتين يكون، بالضرورة، مناسب لكل احتياجاتك أثناء السفر.

«كلّما كنت مسافراً بعيداً عن المنزل، فإنني أستيقظ مبكراً جداً. وهذا الأمر يدعو للاستغراب. كما أني أشعر دوماً بالتحفيز بعد كل رحلة عمل ناجحة، وأرى نفسي متجدداً، وأستيقظ كل يوم مع بزوغ الفجر، لكن سرعان ما أرجع لعادتي القديمة في أقل من أسبوع».

جينغ ويل Jing Wel، رسّام

نسرد لكم هنا بعضاً من النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند السفر والإقامة في بيئة جديدة ومختلفة:

التدريب في غرفة الفندق يجعلك أكثر إنتاجية:

وهذا صحيح وعلى وجه الخصوص إن كنت مسافراً بمفردك. فعندما تقوم بتدريباتك في غرفة الفندق، فإنك بذلك تتخلّص من كل المشتتات التي اعتدت على وجودها في منزلك. يقول آندي هايس Andy Hayes، أحد تجّار الشاي الفاخر: «لقد اكتشفت أن الفندق مكان رائع لمن ينشد السكينة وراحة البال في اللحظات الصباحية، حيث لا يوجد ذلك الالتزام بتنظيف الثلاجة أو ترتيب المكتب».

وإن أحببت أن تضيف بعض اللمسات المشابهة لروتينك الأصلي دون أن تجلب المزيد من المشتتات. فيمكنك أن تأخذ معك في السفر غلاية كهربائية أو خلّاطاً حتى تستطيع صنع مشروبك المفضّل دون مغادرة غرفة الفندق.

القيام بجدولة ذكية للأعمال القادمة:

حاول أن تسجّل مواعيد الطيران لرحلاتك الخاصة حتى لا يتعطّل برنامجك الصباحي. وإن كانت لديك القدرة على النوم جيداً على متن الطائرة، سجّلها في دفترك حتى يتسنّى لك السفر أثناء الليل وتصل إلى وجهتك في الصباح الباكر نسبياً، وهذا يعطيك مجالاً للاستمتاع بروتينك الصباحي في الأماكن المفتوحة ابتداء من لحظة وصولك لأرض المطار.

وإن كنت على يقين من عدم مقدرتك على أداء العمل بشكل جيد في البيئات المختلفة، فالأفضل هو عدم السفر كليّة وبالأخص حينما تكون منشغلاً بمشروع كبير، حتى تستغل كل الوقت المتاح للعمل فيه، وتأجيل أية رحلات أخرى لوقت لاحق.

اعمل خطة والتزم بها:

قد يكون من الصعب تطبيق هذا الأمر في الطيران حالما تستيقظ في غرفة الفندق. ولذا إن كنت تسافر كثيراً، فإنه من الجيد الحفاظ على روتين صباحي مبسّط صالح لكل الأوقات. وبهذه الطريقة لن تكون بحاجة إلى الكثير من التعديلات فيه أثناء السفر.

«أحرص كثيراً على أن أجعل جدول رحلاتي يتميز بالمرونة والفعالية. ولذا تجدني مستعداً على الدوام للتكيّف مع أي رحلة سفر، وذلك بتجهيز حقيبة بها كل مستلزمات التدريبات الرياضية، ووضع جدول خاص بها. ولذلك تجدني ملتزماً بها أيَما التزام».

كيفن وورين Kevin Warren المدير التجاري في شركة زيروكس Xerox للطابعات

إن كنت لا تسافر إلّا لماماً، وتريد الإبقاء على شيء من الروتين المنزلي، فكّر في تلك العادات التي يمكنك ممارستها أثناء السفر، وليكن التأمل مثلاً أو اليوغا أو تمارين التمدد الخفيفة، وحاول أن تضيفها إلى روتينك أثناء السفر.

ابتعد عن نقد الذات:

لا تنتقد نفسك في حال عدم التزامك بروتينك الصباحي على الوجه المطلوب (أو حتى في اختصارك له) أثناء السفر. وسواء كنت مقيماً في غرفة فندق أم راقداً على أريكة في بيت لأحد الأصدقاء، فقد تجد نفسك غير قادر على الالتزام بروتينك بكل أجزائه كما هو الأمر في منزلك. لا بأس بذلك أبداً.

«إن الروتين لأمر ظريف حقاً. فاتباعك له يمنحك مستوى ثابتاً من الضغط، وعدم الالتزام به يعطي مستويات متفاوتة منه. وفي كلتا الحالتين، لا أصل إلى الراحة المنشودة».

ستيفن هيلر Steven Heller المدير الفني السابق في مجلة النيويورك تايمز بوك ريفيو The New York Times Book Review والرئيس المشارك لكلية الفنون المرئية SVA وتصميم البرامج

في المرات القادمة التي تخطّط فيها للسفر أو البقاء مع الأصدقاء والأقارب. حاول أن تذكّر نفسك بالمقولة الطريفة لبينجامين فرانكلين في صحيفة «بور ريتشاردز آلماناك» Poor Richard's Almanac: « تفوح رائحة الأسماك والزوّار بعد ثلاثة أيام». ولذلك حاول ألّا تمكث طويلاً في منزل أصدقائك واخرج في أسرع وقت ممكن، واحترم خصوصيتهم في ممارسة الروتين الصباحي حينما تكون هناك. يقول الكاتب بول فرينش Paul French: «يمكن لساعات الصباح الأولى أن تكون فترات جيدة للصخب والعبث في منازل الآخرين، فيمكنك فعل ما تشاء دون إيقاظ أحد أو حتى إزعاج قطّة».

التغيير:

هنالك حالتان في السفر يمكن لك بموجبهما التخلّي عن كل المفاهيم التي تعلّمتها بخصوص الروتين الصباحي مقابل الاستمتاع هنا وهناك، وهما:

١ - السفر من أجل مقابلة أو مناسبة مهمة تخص العمل.

٢ - السفر من أجل المتعة.

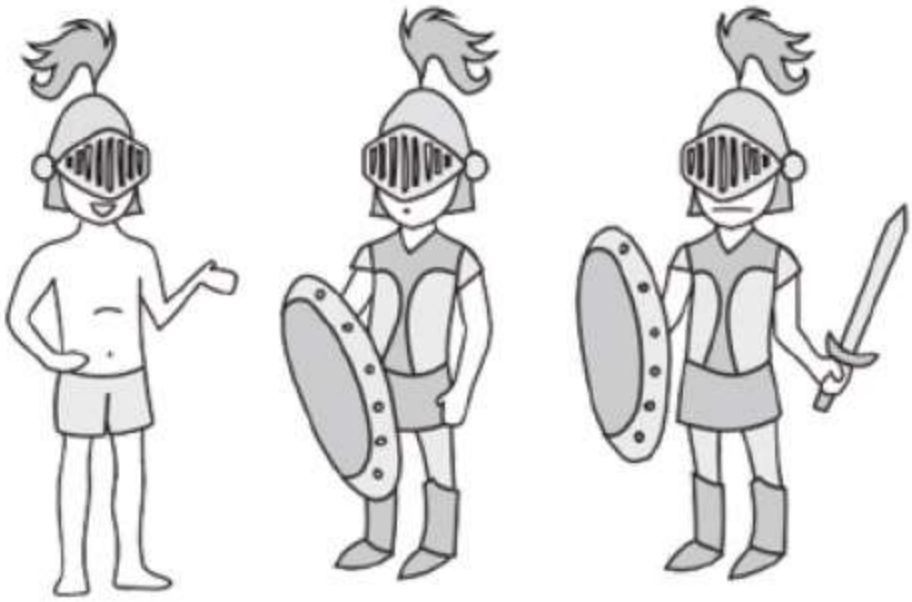
فيما يخص الحالة الأولى، فإن معظم من قابلناهم لاحظوا أنهم عندما يسافرون من أجل العمل، فإن مسألة استيقاظهم تعتمد على سبب سفرهم في المقام الأول، وهي يجب أن تكون كذلك، وخصوصاً إن كان السفر ليوم أو يومين ولمأمورية مهمة للشركة ولمسيرتك الوظيفية. في هذه الحالة، ابذل قصارى جهدك في العمل، وقم بالتضحية بكل المتع الأخرى، باستثناء النوم.

أمّا عند السفر للمتعة، فكل ما هو عليك هو ركوب الموجة. حاول التحرّر قدر الإمكان من سطوة الاتصال الإلكتروني بكافة أنواعه أثناء الإجازة. وإن كان سفرك لغرض زيارة أحد أفراد الأسرة (من أولئك الذين لا تراهم إلّا نادراً)، فاستمتع بالوقت معهم بدلاً من التركيز على الروتين الصباحي الذي قد لا تستطيع إكماله.

- الفصل العاشر

التكيّف

كيف تحتوي الفشل وتتكيّف مع الظروف غير المثالية



لقد تخلّصت من الروتين الصباحي والتزمت بالأساسيات

نادراً ما تتناسب الفترات الصباحية مع رغباتنا. ونرى أن ردّة فعلنا تجاه معوّقات الروتين الصباحي أكثر أهمية من المعوّقات نفسها. فلو كان لديك في نفس المكان زوجة أو أطفال أو كنت شريكاً في غرفة وتريد القيام ببعض المهام الروتينية في الصباح، فستجد نفسك بطريقة ما تتخلّى عن بعض الممارسات لصالح الطرفين. والتكيّف مع تلك اللحظات «المنزوعة» من وقت الروتين الصباحي يمكن أن يكون صعباً على أولئك الذين ينشدون الكمال في برنامجهم اليومي، ولذلك سوف نحاول عدم إعطاء أية أهمية لهذا الأمر في هذا الفصل.

والسقوط من العربة وعدم العودة للركوب بها مرة أخرى هو واحد من أكثر الأخطاء شيوعاً عند من لا يلتزمون بروتينهم الصباحي على النحو المطلوب. نقول ذلك لأنه من الطبيعي جداً (وإن الأمور المشجّعة كذلك) أن تغيّر مسار روتينك من حين لآخر. لكن هذا الأمر يجب أن يتم وفقاً

لشروطك. فلو فاجأك أمر ما أثناء الصباح واضطررت للتعامل الفوري معه، فستقوم بذلك دون شك حتى لا يتأثر بقية يومك.

في هذا الفصل سنتحدث (ضمن كوكبة أخرى) مع سونيا راو Sonia Rao، المطربة وكاتبة الأغاني، وكيف أنها تغنّي في ظروف وأماكن مختلفة لترى الأداء الأنسب لها. وكذلك سنتحدّث مع الكاتب والمدوّن ليو باباوتا Leo Baauta عن سبب ممارسته لروتينه بطريقة مرنة وإرادية. وكذلك سنتحدّث مع الطبيبة المتدربة رومانا لاسكر داوود Romana Lasker Dawood، وكيف دفعتها مناوبات العمل لأن تكون أكثر فعالية في الصباح.

سونيا راو

سونيا راو Sonia Rao مطربة وكاتبة أغانٍ

«عندما تقنع نفسك بأن ضبطك لساعات عملك لا يعني بالضرورة التزامك بها»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ في حدود الساعة ٨.٠٠ صباحاً، وأستلقي عادة للحظات لتذكّر ما حلمت به ولأفكّر في اليوم القادم. ثم أستحم وأرتدي ملابسي. وبالرغم من أنني أعمل من منزلي في معظم الأيام، فهذا لا يمنعني من ارتداء أفضل الملابس والتأنق الكامل لبقية ساعات اليوم.

أتناول إفطاري ثم أمارس التأمل لثلاثين دقيقة. وبعد ذلك أزاول الكتابة الحرة لثلاثين دقيقة أخرى. وعند الساعة ١٠.٠٠ أبدأ بقراءة الجديد في رسائل البريد الإلكتروني وبقية وسائل التواصل وكذلك الهاتف، وأقوم بالرد على العاجل منها. وبعد ذلك أقوم بإقفال الهاتف حتى المساء (أقوم بفتحه عند الحاجة لاتصال ضروري، لكن سرعان ما أعود لإقفاله مرة أخرى). فالهاتف يصيبني بالجنون. ولا أشعر بحضوري الكامل إلّا عند إقفاله ووضعه جانباً. قد يبدو هذا غريباً، لكنني في الواقع أكون أكثر سعادة حينما أبتعد عنه معظم النهار.

وعند الساعة ١١.٠٠، أبدأ بتمارين الإحماء الصوتية، ثم العزف على الكمان. ومن بعد ذلك، أشرع في العمل لساعات عدة. وهذا هو الجزء المفضل عندي من اليوم، حيث أضع كل شيء جانباً وأركّز على الموسيقى. وفي

الوقت الحالي أقوم بالتجهيز لجولة، ولذلك فإنني أعمل بشكل مباشر على آلاتي الموسيقية. وبعد نهاية الجولة، سأستغل الوقت لكتابة أغانٍ جديدة بدلاً من التدريب.

وعند الساعة ٣.٠٠عصراً، أتناول الغداء المتأخّر. ويلي ذلك من الساعة ٤.٠٠ حتى الساعة ٨.٠٠ أو نحوها العمل على الجوانب غير الموسيقية للفنان، وهي كثيرة فيما يبدو. وحينما بدأت مسيرتي الموسيقية، لم أكن أدرك كم هي مربحة تجارياً، ومع ذلك فإنني أحب الجوانب الإبداعية الأخرى فيها. لكن الواقع يقول إن الموسيقى تستهلك الكثير من وقتي.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

ها هو روتيني منذ عامين. وهو يتغيّر تبعاً للمرحلة العملية التي أكون فيها. فعندما كنت أسجّل ألبومي الأخير في مدينة ناشفيل العام الماضي كان جدول أعمالي مختلفاً بشكل كبير. وعندما أكون في جولتي الموسيقية في الشهرين القادمين، أقود سيارتي بنفسي من مكان لمكان، لأعزف وأغنّي هنا وهناك، وبشكل شبه يومي. ولذا فقد يكون برنامجي على النحو التالي: نوم، عزف، غناء، ...، تكرار، وهكذا. والواقع أنني شديدة الشغف باستكشاف الكثير من الأشياء طالما أنني لم أزر الكثير من تلك المدن من قبل.

والواقع أنني أحاول على الدوام التغيير في هذا الروتين لأرى الأصلح لي. وحتى لو كنت أعمل لحسابي الخاص وأستطيع اختيار الأوقات التي أريدها للعمل، فإنني أشعر بالسعادة والإنتاجية بشكل أكبر حينما ألتزم بروتين وأوقات يلتزم بها من هم حولي. أحب أن أنام في الأوقات التي ينام فيها الآخرون، وأتناول الوجبات الخفيفة في أيام الأحد مثل أي شخص آخر، وعندما أخرج للتنزه في منتصف نهار الأربعاء، أبدأ بالتفكير: «هل أنا على صواب فيما أقوم به؟ ولماذا أنا الوحيدة الآن في متجر تريدر جوز Trader Joe’s في هذا الوقت؟... وهكذا. ثم أبدأ كذلك بالتساؤل عن اختياراتي في هذه الحياة. ولتجنّب أزمة كهذه، أحاول الالتزام بجدول «طبيعي» لأكثر محتويات هذا الروتين. فقد كنت أعمل في مؤسسة استشارية، وحينما تركتها لأتفرّغ كلياً للموسيقى، ظننت أنني لن أتقيّد بأي جدول أعمال، ولن أكتب الأغاني إلّا عندما يأتيني الإلهام، وهلمّ جرا. ولكن اتضح لي بعد هذا التفرّغ للموسيقى، أنني أحب الكتابة لها والتدرّب عليها كل يوم، وأظن أن ذلك ما يدفعني للمزيد، سواء بدافع الإنتاجية أو الإبداع. أحب الجلوس أمام البيانو وكذلك

الكتابة كل يوم، سواء راودني شعور بحب ذلك أم لا، فهو العلاج الأمثل. وقد كانت أول أغنيتن كتبتهما سيئتين جداً، فقمت بتمزيقهما. لكنني احتفظت بالأغنية الثالثة. وهذا يذكّرني دائماً بفائدة الجلوس للكتابة. وهكذا استمرت العجلة بالدوران.

متى تأوين إلى الفراش؟

عادة ما أذهب للسرير بين الساعة ١١.٣٠ والساعة ١٢.٠٠ منتصف الليل، باستثناء الليالي التي أقيم فيها حفلات غنائية. وإن حدث ذلك، فإنني أنام بعدها مباشرة بسبب استمرار تلك الحفلات طوال الليل. ومن عادتي أن أقرأ قليلاً قبيل النوم. فمن الصعب علي أن أنتقل من مرحلة الاستيقاظ الكامل إلى مرحلة النعاس الكامل دون تركيز الذهن على أمر ثالث.

وهل تستعملين المنبّه للاستيقاظ؟

نعم. إن استطعت أن أنام لثماني ساعات. فأنا لا أكتفي بضغط زر التنبيه مرة واحدة، بل مرّات عدة، والعودة للنوم مرة أخرى، مع يقيني بخطأي هذا.

أما أثناء الجولات الغنائية، وبعد قيادتي السيارة والغناء لساعات طويلة، فإنني أستيقظ متى ما شئت ودون ضبط للمنبه. ويهمني جداً المحافظة على الصحة والشعور بالراحة خلال تلك الجولات. فأنا في آخر الأمر أريد الاستمتاع بها، لا أن أعاني بسببها.

وهل لديك روتين خاص بالتدريبات الصباحية؟

لا. تمنيت أن أكون مثل أولئك الملتزمين به. ولكنني كرهت ذلك. فقد انضممت مرة إلى دروس صباحية في الدراجة الثابتة، لكن الأمر كان فظيعاً. أن تشاهد ذلك المدرب المتحمّس جداً يصرخ في وجهك ويطالبك بسرعة أكبر والوقت لا يزال عند الساعة ٧.٠٠ صباحاً. إنه أمر سيئ جداً، ولذلك لم أعد الكرة مرّة أخرى.

ما هو مشروبك المفضّل في الصباح؟ ومتى تتناولينه؟

أتناول كأساً من الماء، ثم كوباً من شاي التوابل الهندية. أشرب كوبين آخرين على مدار اليوم. لكن الأكواب تكثر في حال كنت مشغولة بكتابة

الأغاني في ذلك اليوم. وإن كان العكس، فأكتفي بشاي منزوع الكافيين.

هلَا تخبرينا أكثر عن تلك الجولات الغنائية؟

أحب أن أستشعر دوماً الثبات والاستقرار. لكن مع الموسيقى، ستجد الكثير من عدم اليقين والترحال الدائم. وأظن أن هذا هو سبب وضعي جدولاً خاصاً لأعمالي حينما أكون في المنزل، فهو يمنحني الشعور بالاتزان.

وعندما أكون في جولة أخرى في الشهرين القادمين، سأتنقل بين ٣٤ مدينة، ولذلك فإنني لن أشعر بالاستقرار بطريقة ما. ومن المؤكد أنني سأمارس الكتابة والتأمل كل صباح، لكنني سأكتفي بهما دون بقية الأنشطة الموجودة في قائمة الأعمال، إضافة إلى الحفلات الغنائية نفسها بطبيعة الحال. والهدف من هذا كله استغلال بقية الوقت لاكتشاف تلك المدن التي أزورها، ولكتابة أغانٍ جديدة.

أوستين كليون

أوستين كليون Austin Kleon، مؤلف كتاب «اسرق مثل فنان» Steal Like an Artist

«حينما تكون مهمتك الأكبر حماية حالتك الذهنية من غزو العالم الخارجي»

ما هو روتينك الصباحي؟

أبدأ بتناول القهوة مع الإفطار، ثم أمشي لخمسة كيلومترات مع زوجتي (وأحياناً مع الكلب وطفلنا الرضيع في عربته)، ثم أعود للبيت من أجل الاستحمام وممارسة التأمل. بعد ذلك أبدأ الكتابة ونظم الشعر، وأنتهي بقراءة الوارد في البريد الإلكتروني وتويتر وبقية وسائل التواصل الاجتماعي.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

منذ ولادة طفلي الأول. والشيء الرائع في العمل من المنزل دون الالتزام بوظيفة معينة هي حرية الاستيقاظ بكل روية والاندماج في ساعات اليوم بكل انسيابية، حيث لا يوجد لحظات من الاضطراب أو التوتر أو

الاندفاع نحو السيارة والانطلاق بعجلة للعمل. ولأنني أستيقظ مبكراً، فإنني أجلس إلى مكتبي المنزلي في زمن مقارب لنفس الوقت الذي يصل فيه الموظف العادي إلى مقر عمله.

ومتى تتناول إفطارك؟

بعد الاستيقاظ مباشرة. فنحن تعوّدنا على تناول الخبز المحمّص مع البيض وزبدة الفول السوداني ومشروب مثلّج. وإن أردنا عدم التقيّد الصحي، تناولنا لفائف خبز التورتيلا المحشوة بالجبن واللحم المفروم.

وهل لديك روتين خاص بالتدريبات الصباحية؟

في كل صباح تقريباً، صحواً كان أم ماطراً، أقوم أنا وزوجتي ومعنا طفلانا في عربتهما بجولة مشي حول الحي لخمسة كيلومترات. في أغلب الأحيان تكون هذه الجولة متعبة نوعاً ما، لكنها مهمة جداً للبدء في أعمال اليوم. ففي هذه الجولة تولد الأفكار وتجهز الخطط ونستمتع بالطبيعة من حولنا، ونتناقش في الأمور السياسية، ونتخلّص من كل المؤثرات السيئة.

والغالب أننا لا نفوّت نشاطاً كهذا. وأعتبره أهم جزء من اليوم. ومن عادتي ألّا أحضر الاجتماعات أو ما شابهها، حتى لا تفوتني هذه الجولة.

ما هي أبرز مهامك في الصباح؟

أكبر هذه المهام هي محاولتي حماية حالتي الذهنية من تأثيرات العالم الخارجي، حتى أكون وحدي مع أفكاري قبل الجلوس والتفكير بالعمل.

ما هو مشروبك المفضّل في الصباح؟ ومتى تتناوله؟

لقد قام شقيق زوجتي بتدمير حياتي بأن علّمني أسرار القهوة الجيدة وكيفية صنعها. فقد أصبح هذا الأمر طقساً مهماً عندي: قم بتشغيل الغلاية، ثم اطحن حبوب القهوة، وبعد ذلك أفرغ الفلتر من محتوياته، وصبّها في فنجان.

وماذا يحدث في حال فشلت في ذلك الروتين؟

أحاول أن أغفر لنفسي وأمضي (فالشمس تشرق وتغرب، ودائماً ما تكون هنالك فرصة أخرى في الغد). والشيء الغريب في الروتين هو أن تلك الأيام التي لا ألتزم خلالها به تصبح من أفضل الأيام وأمتعها. فأيام الروتين تجعل ما سواها أحلى (كمن يتناول كعكة الدونات أثناء حمية خالية من السكريات). ولكنك لا تجد هذه الحلاوة إلّا بوجود روتين تكسر قيوده.

رومانا لاسكر داوود

رومانا لاسكر داوود Rumana Lasker Dawood طبيبة متدرّبة ومصممة أزياء

«عندما يكون لعملك المحموم فوائد في تعليمك التخلّص من منغّصات الروتين الصباحي»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ أولاَ لصلاة الفجر، وهي في حدود الساعة الثالثة صباحاً في هذا الوقت من العام. وبمجرد ما يتوقف جرس المنبه، أقوم على الفور لأتجنب ضغط زر المؤقت، وإلّا سأعود رأساً للنوم. ومن عادتنا أن نصلّي في الظلام، لأنني أظن أنه من الغريب أن تضاء الأنوار في تلك الساعة المبكرة جداً، والصلاة لا تستغرق سوى عشر دقائق، نعود بعدها للنوم.

يدق جرس المنبّه مرّة أخرى عند الساعة ٦.٢٠، ولكن هذه المرة أضغط زر المؤقت مرتين (تصبح ثلاثاً إن كنت أعرف ما الذي سأرتديه للخروج). بعد الاستيقاظ، أقوم بكل شيء على عجل: تنظيف الأسنان بالفرشاة، الاستحمام، الكيّ السريع للملابس، وارتداء الحجاب. وأتساءل أحياناً عن الوقت الذي يمكنني فيه عمل كل هذه الأمور، وإن كنت أستطيع أن أضيف إلى ذلك تناول طبق من الموزلي(65) . وإن حصل هذا، فستكون تلك هي لحظة الهدوء التي سأنعم بها بالجلوس والاطلاع على آخر الأخبار عبر جهاز الهاتف قبيل الانطلاق للعمل.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

اليوم العملي لي كطبيبة يعني أن مناوباتي تتفاوت من ليوم لآخر، وتتغيّر كل ستة أشهر بحسب تغيّر الجناح/القسم الذي أعمل به. ولذا فإن كل يوم هو شكل من أشكال هذا التغيَر.

ومع مرور السنوات، تمكّنت من ضبط روتيني الصباحي. فقد استقطعت وقتاً لا بأس به من الصباح حينما بدأت بارتداء الحجاب لأول مرة. ويكون الأمر رائعاً حينما لا أقضي كل ذلك الوقت في الاعتناء بشعري أمام المرآة! بل أستغلّه في النوم، فعندما لا أستمتع بالنوم في الليل، أشعر بعواقب ذلك في اليوم التالي.

وهل لديك روتين خاص بالتدريبات الصباحية؟

عندما كنت في إحدى الوظائف، وكانت مناوبتي تبدأ في وقت متأخر من النوم، حاولت أن أرحّل روتين التدريب إلى الفترة الصباحية، لكنني شعرت بالإجهاد العظيم، ولم أستطع العمل بشكل جيد حتى منتصف وقت المناوبة. ولهذا أعدت جدولة التمارين في اليوم التالي.

وكيف يتأقلم زوجك مع روتينك الصباحي؟

زوجي طبيب هو الآخر، ولهذا فإن برنامجي الصباحي يتفاوت مع مناوباته. وفي كثير من الأوقات، يبدأ الواحد منا يومه بشكل مبكّر أكثر من الآخر، ولذا فإن المسار الروتيني لكل واحد منا لا يتقاطع مع الآخر.

وماذا يحدث في حال فشلت في ذلك الروتين؟

إني امرأة معتادة على الروتين. وإن اعترض برنامجي أي عارض، فإن من شأن ذلك أن يشعرني بالاضطراب والتشويش. لكنني تعلّمت من جو العمل أن أتوقّع غير المتوقّع وأن أتغلّب عليه. ولذا فإنه بمجرّد ما أخوض غمار العمل، فإنني أغرق في تفاصيله، وأستمتع بها.

دانييل إيدن

دانييل إيدن Daniel Eden مصمم المنتجات في شركة فيسبوك Facebook

«عندما تحب تلك الحالة الذهنية المتزامنة مع تنقلك اليومي»

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ عند الساعة ٦.٣٠ صباحاً بواسطة منبّه الهاتف، حيث أضعه بعيداً عني في محاولة غير مجدية للنهوض وترك السرير فوراً. وبعد

عشرين ثانية من ذلك، أعود متثاقلاً إلى السرير والهاتف بيدي. وبعينين نصف مغمضتين، أقوم بتفحّص الجديد في البريد الإلكتروني وبقية وسائل التواصل الأخرى لمدة نصف ساعة. ثم آخذ حماماً سريعاً، وأرتدي ملابسي. وبعد ذلك أقوم بفتح جهاز الكمبيوتر المحمول لأفرز البريد الإلكتروني والرسائل حتى موعد ذهابي إلى محطة القطار الذي ينقلني إلى مقر شركة فيسبوك.

وركوب القطار يستغرق ساعة تقريباً، وغالباً ما أقضي ذلك الوقت في الاشتغال بأحد الأعمال الفنية الحديثة، أو القراءة، أو بكل بساطة التمتّع بمشاهدة الطريق. يتضايق الناس من هذه الرحلة اليومية، لكنني أحب تلك الحالة الذهنية التي تسببها. ويختلف روتيني أيام الأربعاء قليلاً، فأنا أميل إلى العمل مباشرة من المنزل، ولذا أستيقظ في نفس الوقت، لكن وبدلاً من الذهاب لمتنزه مينلو Menlo Park، أقوم بجولة في الجوار، وأشتري القهوة والإفطار لي ولصديقتي، ثم أعود إلى الشقة. هناك أبدأ بتشغيل الموسيقى بصوت مرتفع أركّز من خلالها على العمل التكتيكي في مشروعي القادم، فهو يتطلّب جرعة زائدة من الإبداع والأفكار الخلّاقة. ولذا فإنني أحاول من حين لآخر أن أمد الروتين اليومي المعتاد بجرعة قليلة مما أمارسه صباح الأربعاء.

متى تأوي إلى الفراش؟

أحاول دوماً التأكد من أنني في السرير بحلول الساعة ١٠.٣٠ مساء، وقد قمت مؤخراً بتحويل جميع المصابيح المنزلية إلى «النظام الذكي»، وهذا ما جعل الأمر لطيفاً حين تشعر بتحوّل الإضاءة من الحالة المعتمة إلى حالة الظلام الكامل بين الساعة ١٠.٠٠ والساعة ١٠.٣٠ أثناء جلوسي في وسط الغرفة مستخدماً ضوء الهاتف في الوصول إلى السرير.

وهل تقوم بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

نعم، فأنا آخذ حماماً ساخناً، وهذا ما يجعلني أشعر بالانتعاش قبيل النوم. ولكن لا أعرف إن كان هذا سيساعدني في الروتين الصباحي، لكنه حتماً يجعلني أنام بشكل أسرع.

وكيف تتأقلم صديقتك مع روتينك الصباحي؟

صديقتي هي أكثر التزاماً مني بهذا الروتين. فهي غالباً ما تستيقظ بشكل مبكّر جداً، فنحن نتحدّث سوية عند الساعة ٥.٣٠ صباحاً، ثم تقوم بجولة جري حول بحيرة ميريت(66) قبيل استيقاظي. ولا شك أنها هي من شجعتني على الاهتمام بالفترة الصباحية. فكلانا يحب الاستمتاع بالليل واستيفاء الأعمال في الصباح الباكر.

يولاندا كونيارز

يولاندا كونيارز Yolanda Conyers مدير إدارة التنوع بشركة لينوفو Lenovo للتكنولوجيا

«عندما تكتشف أن التوازن الخفيف بين العمل والترفيه لا يتم بسهولة»

ما هو روتينك الصباحي؟

أحاول دوماً الموازنة بين مكونات الروتين الصباحي وقابلية المرونة في أدائها. وكقيادية في شركة عالمية، ومن خلال عملي عن بعد، فإنني غالباً ما أستقبل مكالمات هاتفية مبكّرة ابتداء من الساعة ٧.٠٠ صباحاً من زملائنا في قارة آسيا. وهذا يعني أن أكون مستيقظة بحدود الساعة ٦.٣٠. وكل ما أعمله فور استيقاظي هو تناول وجبة خفيفة، وما بين الساعة ٧.٠٠ والساعة ١٠.٠٠ تجدني في معمعة المكالمات الهاتفية والردود على رسائل البريد لإلكتروني، وتناول لقيمات من وجبة الإفطار بين حين وآخر.

من عادتي أن أضع وقتاً للراحة في جدول الأعمال الصباحية عند الساعة ١٠.٠٠، وذلك لأداء التمارين الرياضية، كما أنني أحب مزاولة المشي في الجوار، وأخرج ثلاث مرات في الأسبوع، وقد تكون أربعة إذا ما دمجت ذلك النشاط في عطلة نهاية الأسبوع. والواقع أن زوجي غالباً ما يشاركني هذا النشاط هذه الأيام كونه تقاعد. في ظل هذه الموازنة الصعبة بين المنزل والعمل من الضروري أن نضمن وقتاً معتبراً نقضيه سوية، لكن عندما أمشي لوحدي أستمتع بإرهاف السمع لمزيج من الموسيقى والأغاني بدءاً من برونو مارس Bruno Mars، وبيونسيه Beyonce، وانتهاء بمارفن غي Marvin Gaye.

منذ متى وأنت ملتزمة بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

لقد انضممت إلى لينوفو منذ عشرة أعوام كموظفة تعمل من بعد. في البداية كنت أحاول التكيّف مع العمل خارج بيئة المكاتب التقليدية، وبعد ذلك اعتدت على الوضع الجديد. وكان جزء من هذه النتيجة يعود إلى كوني موظفة جديدة في الشركة، لكن الجزء الآخر يرجع إلى أنني لم أكن وقتها قادرة على توزيع وقتي وموازنته مع مهام العمل، فأنا لم أعمل من بعد من قبل. وقد استغرق الأمر مني سنتين كي أسيطر على الوضع دون شعور بالذنب، وقد أدركت كذلك أنه حين أسافر حول العالم وتصبح عطلة نهاية الأسبوع جزءاً لا يتجزأ من ذلك السفر، فإني أشعر بعدها باستحقاقي تلك العطلة، وهذا لا يحدث بالشكل المثالي، لكنني أعوّضها بالراحة عند العودة، وقد يكفيني عندها قضاء الوقت الممتع مع أفراد أسرتي.

إن العمل من بعد بمثابة التحدّي، كونه لا ينتهي عند ساعة بعينها، ومن هنا فقد قررت أن أستمتع من خلاله بفترات من الراحة وممارسة اهتماماتي في الحياة العادية، وعدم الشعور بالذنب لمجرّد أنني استقطعت ساعة من ذلك الوقت لأقوم بتشجيع ابني ومؤازرته خلال مسابقات ألعاب القوى. وإن كان جدول أعمالك اليومي يمتاز بـ»الانسيابية»، ووضعت الأولوية لما تريد إنجازه من مهام في العمل أو مع الأسرة، وبكونك مرناً في الأساس، فإنه يمكنك حينها أن توازن وبفعالية بين هذه المطالب المختلفة.

وهل لديك روتين صباحي خاص بالتأمل ؟

إنني لا أمارس التأمل التقليدي، لكنني أقوم بصلواتي أثناء المشي في الهواء الطلق. وفي ظني، فإن هذه الرياضة لها القدرة على إزالة الضغوطات الذهنية. وإحاطة نفسي بهذه الأجواء هي بمثابة الإلهام لي وتذكير لي بأن العالم أكبر من نفسي، وأن الله هو الخالق الأوحد.

ليو باباوتا

ليو باباوتا Leo Babauta مؤلف كتاب «عادات الزن» Zen Habits

«عندما تحاول أن تقضي صباحك بنفس الطريقة التي تود أن تقضي بها حياتك كلها»

ما هو روتينك الصباحي؟

لا يوجد لدي في الوقت الحالي روتين ثابت. كل ما في الأمر أنني بدأت مؤخراً التأكّد من اجتياز الفترة الصباحية على النحو التالي:

١ - بشكل إرادي. **٢** - مركّزاً على الأعمال المهمة. **٣** - مرناً

وهذا كلّه يعني أنني أمارس التأمل بشكل أو بآخر. أبدأ بشرب القهوة، لكنني قد أقرأ أو أمارس اليوغا أو أجلس قليلاً مع زوجتي. وبالمجمل، فإنني دوماً أحاول الاستيقاظ عند الساعة ٦.٣٠ وأحياناً الساعة ٧.٠٠ وأكثر، وهذا يعتمد على موعد ذهابي للنوم.

منذ متى وأنت ملتزم بهذا الروتين؟ وما الذي تغيّر فيه؟

لقد اعتدت على هذه النسخة من الروتين المرن والإرادي و»اللاروتيني» منذ سنوات قليلة مضت. ولأصدقكم القول، فقد نجح هذا الروتين بتغيير جميع المواقيت لدي. فقد كنت أكثر تمسّكاً به وأكثر تركيزاً على الإنتاجية. ولكنني الآن أضع جل اهتمامي على راحة البال والابتعاد عن التشديد، فكل يوم هو مختلف عن سابقه، ولذا فإنني أحاول أن أبتعد عن الأمور المزعجة والمنغّصة.

وهل يمكنك أن تخبرنا أكثر عن روتينك الصباحي في التأمل؟

عادة ما أبدأ صباحي بالتأمل. وهذا يكون على نمط الزن zen، والذي بدأ عادة عن طريق أخذ جرعات من التنفس، ثم يليه التأمل أو ما يسمى الشيكانتازا Shikantaza، وهو تأمل بسيط التطبيق.

وكيف تتأقلم زوجتك مع هذا الروتين؟

عادة ما نتفق بشرب القهوة والقراءة معاً، وبعد ذلك تعطيني زوجتي مساحة كافية لممارسة بقية طقوسي الروتينية، والعكس صحيح.

وماذا يحدث في حال فشلت في ذلك الروتين؟

هذا الروتين غير ثابت، وقد لا أمارسه لأيام عدة. لكن الأمور قد تجنح عن الجادة في بعض الأيام لأسباب مختلفة. وهنا أهتم بنفسي كأولوية قدر المستطاع، وأقدّم ما هو أهم.

هل من شيء تود إضافته؟

أحاول قدر الإمكان أن أقضي الصباح بنفس الطريقة التي أود أن أقضي بها حياتي كلها، بحرص ومرونة وبعاطفة كبيرة، فأنا لست جيداً في أي من هذه الأمور.

آنا ماري كوكس

آنا ماري كوكس Ana Marie Cox كاتبة عمود سياسي وناقدة ثقافية

«عندما تذكّر نفسك بأن مجرّد نهوضك من السرير في بعض الأيام يعد انتصاراً »

ما هو روتينك الصباحي؟

أستيقظ بين الساعة ٧.٠٠ والساعة ٧.٣٠ بالرغم من تخطيطي الدائم للاستيقاظ قبل ذلك التوقيت. أبدأ بالصلاة، ثم أقوم بتجهيز ما أنوي عمله خلال أيام. وإن كان لدي المزيد من الوقت، فإنني أمارس التأمل لخمس دقائق، ثم أبدأ بقراءة الصحف. وعادة ما أقوم بالاطلاع على ما يرد من رسائل واتصالات على هاتفي في منتصف طقوس التأمل، لأتأكد من عدم حدوث «انفجار»، حرفياً ومجازياً. وإن كانت الأمور تجري بشكلها الطبيعي، فإنني أبدأ بصنع القهوة (وهذا طقس بحد ذاته)، ثم أقرأ ورقياً لعشرين أو ثلاثين دقيقة.

وهل تقومين بأشياء من شأنها تسهيل روتينك الصباحي قبيل ذهابك للنوم؟

أتلو الصلوات المسائية وأذكّر نفسي بما أريد فعله ليوم الغد، وكذلك أجهّز المذكرة والقلم لتدوين أعمال الصباح.

وكيف يتأقلم زوجك مع هذا الروتين؟

زوجي ينام في وقت متأخر قليلاً. وأطلب منه قبلها ألّا يزعجني إن كنت أتأمل أو أقرأ. والقانون العام هنا: الرجاء عدم الإزعاج. وإن استيقظ في الوقت الذي أقوم فيه بالقراءة، فإننا نتحوّل سوية إلى مشاهدة الأخبار في التلفاز وشرب القهوة.

هل من شيء تودين إضافته؟

حينما أقرأ عن الروتين الذي يمارسه الآخرون في هذه الجولة، أقوم بعقد مقارنة بين ما أفعله وما يفعلونه، وأكتشف باستمرار أنه ينقصني الالتزام، وهذا ما يمنحني العديد من الأسباب الجديدة والمقنعة للتغلّب على نفسي. أوه، انظروا، إنها تجري لمسافة كيلومتر ونصف، إنّه يقرأ الصفحة الأولى من النيويورك تايمز بالكامل! هي تقوم بمسح كامل لصفحة واحدة من الرسائل الواردة في بريدها بشكل سريع! أحب أن أقرأ عن هذه الأمور لأنها دائماً ما تمدني بالإلهام! لقد كنت أحارب الإحباط من حين لآخر، واحتجت لأن أذكّر نفسي أن مجرّد النهوض من السرير هو انتصار بحد ذاته. وما تستطيع تغييره من ليوم لآخر وتقديرك لذلك الإنجاز يعني في نهاية المطاف أنك تحتفل بنفسك وتحترم إمكانياتها.

وعند الحديث عن الروتين الصباحي، يجب الأخذ بعين الاعتبار أن ممارسته تهدف إلى تطوير النفس من كل النواحي، وليس إلى مضاهاة مقاييس الآخرين في الإنتاجية. ولهذا السبب أضع الأولوية للصلاة عندي في هذا الروتين. وربما تكون هي الشيء الوحيد -إلى جانب القهوة- الذي لا يمكن أن أستثنيه. فالصلاة تذكّرني دوماً بأن اليوم الجديد هو بمثابة الهدية، بصرف النظر عن تعاملي معه. فهو هدية لأنك استيقظت من جديد، ومُنحت فرصة أخرى للعمل كما ينبغي لبقية البشر على هذه الأرض. أما الجري لأكثر من كيلومتر قبيل الإفطار أو تصوير وجبة الخبز المحمّص بالأفوكادو المبشورة عبر الإنستغرام، فليست من أولوياتي.

دورك الآن

«يمكن لك أن تجني الكثير من الفوائد عبر ممارستك للروتين الصباحي، لكن الفوائد تزيد في حال تكيّفت مع هذا الروتين في الأوضاع غير المناسبة له، فالروتين يمنحنا أقوى طاقاتنا الإنتاجية، لكن التغيّر فيه يمنحنا مساحة كبيرة من الراحة، وكلا الأمرين إيجابي».

تيري شنايدر Terri Schneider، لاعب في رياضات التحمّل

إن احتواءك تلك اللحظات الصباحية في روتينك يعد طريقة جيدة لإظهار مدى قدرتك على ممارسة هذا الروتين دون التأثر من وجود تلك اللحظات سلباً أم إيجاباً.

وبدلاً من الاعتقاد بأن هذه اللحظات الجانبية ما هي إلّا عوامل فشل، فإنه من المهم حينها أن تتذكّر أن روتينك ما هو إلّا وسيلة إلى النهاية، وليست النهاية بحد ذاتها. وإن سمحت للكسل بأن يتسلل إلى أحد جوانب روتينك، فإنه لن يؤثر على جودة عملك الصباحي فحسب، بل على بقية أعمالك طوال اليوم، فليس مطلوباً من روتينك تأدية المهام المناطة بك في المقام الأول.

«اعتدت على وجود التأثير السلبي على كافة مفاصل اليوم في حال تفويتي أحد العناصر المهمة في الروتين الصباحي، ولكن في الوقت الحالي، أرى حياتي تسير وفق التفاوت المستمر في تطبيق هذا الروتين، والتغيّر هو الثابت الوحيد. وعند فشلي في ذلك، أدرك حينها أن المطلوب إلغاء واحد أو اثنين من عناصر ذلك الروتين، مع التمسّك بالأساسيات فيه: النوم الجيد، البداية الحماسية، والتمارين وشرب الماء».

جويل غاسكوين Goel Gascoigne، رئيس مجلس إدارة موقع «بافر» Buffer الإلكتروني لإدارة المشاريع الصغيرة

حينما تتأقلم مع الظروف غير المناسبة وتتكيّف معها، فإن من شأن ذلك حماية الروتين من الابتعاد عن أهدافه عند مواجهتك لظروف مشابهة في المستقبل. وبالمقابل فإنك تجعل روتينك أكثر تماسكاً. وحينما سألنا الجنرال ستانلي ماكريستال عن «العامل الحدَي» limiting factor لروتينه الصباحي، أوضح أن ذلك يكون شيئاً خارجاً عن إرادتك، كأن يرغب أحد العملاء بمقابلة صباحية مبكرة. وعندما يحدث شيء كهذا، فإنه ببساطة يستيقظ قبل ذلك بوقت مبكّر لاستكمال الروتين الصباحي بوقت كافٍ قبيل موعد تلك المقابلة. وهو هنا يتكيّف مع توقيت روتينه ويثبت في الوقت ذاته أنه ملتزم به. هذا الأمر غير مثالي بطبيعة الحال، لكنّه يسمح للروتين بالتأقلم مع التغيّرات.

لا تدع روتينك الصباحي ينهار عند ظهور أوّل علامات الضغوطات الجانبية.

نسرد هنا بعض النقاط الخاصة بكيفية احتوائك تلك الضغوطات الصباحية الجانبية:

حينما تشعر أن روتينك الصباحي على وشك الانهيار، حاول التمسّك بأحد العناصر المهمة:

يوشك روتينك الصباحي، أحياناً ودون إرادتك، على الانهيار شيئاً فشيئاً. والجميع يعرف ما يجلبه هذا الأمر من شعور باليأس والإحباط. عند حدوث ذلك، حاول قدر الاستطاعة، التقيد أو استكمال عنصر أو عنصرين مهمين من ذلك الروتين.

قد يكون ذلك العنصر التمارين الرياضية أو جلسة التأمل، أو قد يكون مجرد الجلوس لخمس دقائق مع أطفالك قبيل الذهاب للعمل. وعندما تبدأ بالابتعاد عن المسار، قم بعمل خطّة والتزم بها: انتظم من جديد وتحكّم بالأمور بدلاً من ترك روتينك الصباحي ينهار.

«لا تسير الأمور بحسب ما خُطّط لها. لكن هذه ليست نهاية العالم. فإن شعُرت وأن أمراً ما قد خرج عن المسار الطبيعي لروتيني، فإنني أبدأ بإنهاء أهم الأعمال على حساب تلك الأخرى الثانوية. باختصار، أقوم بوضع الأولويات، وبعد ذلك يصبح كل شيء على ما يرام».

كات نون Cat Noone، رئيسة مجلس إدارة شركة إيريس هيلث Iris Health للخدمات الصحية

وقد تقرّر بأنك ستختار نسخاً أقصر لروتينك كي لا تحيد عن المسار أثناء تنفيذها. فبدلاً من تطبيق التمارين الرياضية بحذافيرها، يمكنك الاستعاضة عنها بممارسة اليوغا الخفيفة. وإن كنت لا تحبّذ الجلوس لعشر دقائق للتأمل، فقلّص ذلك إلى خمس دقائق فقط. ومن الطرق الأخرى الفعّالة في هذا المجال الخروج في الهواء الطلق لمدة بسيطة: المشي والوقوف وتحريك الجسم والتنفّس بعمق.

الفشل يمكن أن يكون علامة لاحتياج الروتين للغربلة الكاملة:

إن لاحظت عدم توفيقك في إنجاز أي من أجزاء روتينك الصباحي، فإن هذا يعني أن ذلك الجزء يحتاج إلى إعادة تكيّف معه أو إزالته تماماً. وكما يقول الكاتب والمصمم باتريك وارد Patrick Ward: «إن حدث وفشلت في تأدية أحد جوانب روتيني الصباحي مرات عدة، فهذا يدل على ضرورة التغيير الفوري، فلا يمكن لأي روتين أن ينجح على طول الخط دون تغيير، ولذا فإنني دائماً ما أراقب ممارستي له حتى أحسّنه أو أجعله أكثر فعالية».

حاول التعرّف على تلك العيوب (الجوانب التي فشلت في تأديتها)، ومعرفة أسباب الفشل، وابدأ من حيث انتهت. وقد تكتشف أن تلك

العوامل لا صلة لها بما تمارسه. وقد تكون مجهداً قليلاً في الأيام الأخيرة ما أثّر على أدائك، أو لربما لم تعد تستغل ذلك الأمر أو تطبّقه في أعمالك، أو بكل بساطة، لم تعد مستمتعاً به. إن كانت الحالة كذلك، فقم بإلغائه.

تكيّف مع تحديّات النجاح واقهر الظروف:

من الناحية الأخرى، يجب ألّا تستسلم لفشلك بسهولة. وككاتبة وسبّاحة للمسافات الطويلة، تقول سارة كاثلين بيك Sarah Kathleen Peck: «أتذكّر أنني كنت في صدد المشاركة في بطولة كبيرة في السباحة في شيكاغو أيام دراستي في الكلية. ولأسباب خارجة عن إرادتي، حدث أنني لم أنم ليلة المسابقة. فقد أصبت بنوبات ربو كبيرة طوال الليل نتيجة وجود اختلالات كيميائية في مكونات المياه في حمام السباحة. وفي الصباح، قلت للمدرّب وأنا منهكة: إنني في حالة مزرية. أخبرني بأن علي أن أستلقي لثلاثين دقيقة، وأتخيّل بأنني نلت في البطولة أفضل إنجاز لي في مسيرتي، ثم أعود له. وعند عودتي، قال لي: «الأمور كما يلي: إن كانت حالتك رائعة، فبإمكانك الفوز في هذا السباق. لكن التحدّي الأكبر هو الفوز وأنت في حال سيئة، حتى وإن كنت مجهدة. اذهبي ونافسي بشراسة وتغلّبي على كل الظروف». لقد علمني حينها أنه لا يوجد أحد يمتلك ظروفاً جيدة على الدوام، وعلى المرء أن يواصل العمل ويجترح المعجزات حتى وإن كان لا يشعر بالاستعداد الكامل لذلك. ونحن غالباً ما نتمسّك بروتين معيّن، وننسى في الوقت ذاته أنه يمكن للأمور أن تصل إلى ما لا تحمد عقباه، ومع ذلك تنهي العمل بنتائج رائعة في نهاية المطاف.

وإن وجدت أن جزءاً معيناً من روتينك الصباحي غير ذي جدوى، فما عليك إلّا أن تتكيّف معه أو إزالته على الفور. لكن إن استشعرت أنك في موقف صعب، فهي فرصتك للنهوض ومواجهة التحدّي.

حينما يتصل الأمر بالشريك، فالحل الوسط هو مفتاح النجاح:

إن إيجاد التوافق بين متطلبات الروتين ومتطلبات شريك الحياة أمر مهم جداً للخروج بصباح مثالي ومثمر لكلا طرفي العلاقة. وهذا يتضح جلياً حينما لا يتفق الطرفان في ساعات النوم. إنه أمر شائع، لكن الوصول إلى حل وسط لهذه المشكلة ليس بالأمر الهيّن (وغالباً ما تكون

نتيجته شعور أحد طرفي العلاقة بالنعاس في ساعات النهار). لكن الأهم من ذلك هو قضاء وقت أكبر مع شريكك.

يشبّه ستيفن هيلر Steven Heller فترة الصباح التي يعيشها بنسخة كارتونية للحياة قائلاً: «تذهب زوجتي في اتجاه، وأنا أذهب في اتجاه، ونلتقي في المطبخ»، فلو استيقظت قبل زوجتك، انتظر حتى تستيقظ (إن كان جدولك يسمح بذلك) لتناول طعام الإفطار معاً، أو القيام بجولة مشي، أو حتى القيام بالتمارين الرياضية سوية.

تذكّر أن غداً يوم جديد:

غداً هو يوم جديد. فإن فشلت في أداء روتينك الصباحي لهذا اليوم، فلا بأس بذلك.

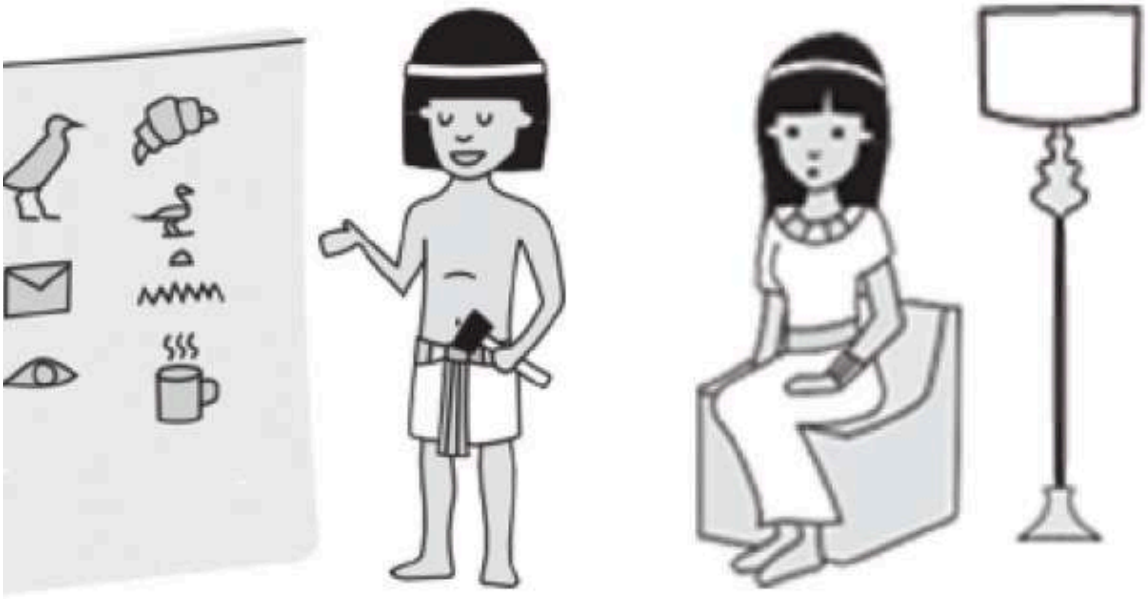
يقول الكاتب كريستال بين Crystal Paine: «دائماً ما يكون لدي خيار: يمكن لي أن أختار التغلّب على نفسي بعد اتباعي لروتيني الاعتيادي، أو أنني أمنحها فرصة أخرى، لأن الحياة تستمر، ولا بأس أبداً من تأدية المطلوب دون المستوى المخطط له. وأفضل ما أستطيع القيام به هذه الأيام هو تذكير نفسي بعمل ما يمكنني عمله فقط».

التغيير:

هناك تغيير واضح في هذا الأمر. ماذا لو قمنا بتنحية تلك اللحظات الصباحية الجانبية أثناء ممارسة الروتين بدلاً من احتوائها؟ أو أقلّها إهمالها حينما تأتي؟ يقول مانويل ليما Manuel Lima: «إن الروتين مثل مجموعة من القوانين، يمكن لها أن تكون مفيدة حينما تمدنا بالشعور بالانتظام. ولكن في أوقات أخرى، تكون الحرية الكاملة بكسر هذه القوانين. وحينما تكون تابعاً لروتين بعينه، فإن من شأن ذلك حرمانك من التصرّف بعفوية ومن الاكتشافات غير المتوقعة».

هل تشعر بالسأم حينما تجد الشيء نفسه يُؤدى بشكل روتيني جداً كل يوم؟ فكّر في وضع أنواع مختلفة من الروتين التي يمكنك الاختيار من خلالها عند كل صباح. ولا تمارس هذه الأنواع بجمود، بل قم بالتغيير في تفاصيلها من حين لآخر، واستمتع بذلك.

- الخاتمة



إنني أدوّن الروتين المثالي للصباح

إن تبنّيت أياً من الأفكار الواردة في هذا الكتاب، فتذكَر أنه يلزمك تجريبها. انسخ ما تلتقطه عينك ثم جرّبه، وقم بالتعديل عليه، ثم جرّبه مرة أخرى، وقم بالتعديل أكثر، وستجد أنك أحببت أشياء لم يخطر ببالك من قبل أن تجربها.

وكأي مهارة جديدة، فإن ضبط الروتين الصباحي يتطلّب بعض الوقت. قم بمراجعة أي ملاحظة دوّنتها أو أي أسطر شد انتباهك أثناء قراءتك لهذا الكتاب، وحاول اتباع هذه الخطة البسيطة:

١ - دوّن خطوات روتينك الجديد، ولكن كن أكثر تحديداً عند الضرورة (مثال: عبارة «الذهاب للحمام» قد لا تتطلّب تفاصيل أكثر).

٢- استخدم الاستيقاظ من النوم كانطلاقة في بدء روتينك الصباحي، حيث يقوم العنصر السابق في الروتين بتذكيرك بالعنصر القادم منه.

٣- التركيز على البدايات الخفيفة. خمس دقائق من التمارين الرياضية ليست مقلقة نظرياً مقارنة بحصة تمارين لنصف ساعة.

٤- كافئ نفسك عند تجاوزك الفقرات الأصعب من الروتين.

٥- امنح كل عنصر جديد تضيفه لروتينك جرعة عادلة من الممارسة. فتجريب هذا العنصر ليومين فقط قبل تركه لا يكفي وحده. وبالرغم من تفاوت الآراء حول المدة اللازمة لتجريب العناصر الجديدة قبل أن تصبح عادة، فإننا نقترح منح أسبوع أو أسبوعين لكل عنصر جديد للتأكد من مناسبته لك.

تشجّع وخذ العبرة من قصص النجاح والفشل الموجودة في هذا الكتاب. فقد كان الأشخاص الذين التقيناهم في غاية الصدق فيما يرونه مناسباً أم غير مناسب لهم. وهم مثلك، أخذوا على عاتقهم تجريب كل شيء في طريق تثبيت الأنسب لهم. وإن كانوا يشبهوننا في شيء، فهم يشبهوننا في استمرارهم بالتجريب والتغيير ووضع الأولويات في برامجهم الروتينية في محاولة منهم للوصول إلى أفضل النتائج.

ولا تسمح بأن يخالجك الإحساس بضرورة تغيير روتينك الصباحي بالكامل، فما من شيء قادر على تقويض مجهوداتك قبل أن تبدأ أكثر من هذا. وحينما تضيف أو تلغي إحدى العادات الموجودة فيه، فاجعلها واحدة في كل مرة. وتظاهر بأنك طفل في السنة الأولى من عمره يكره التغيير. وتعامل مع نفسك بهذا المستوى من الكياسة.

وتذكّر بأنك ستواجه وباستمرار بعض العراقيل في كل مرة تحاول فيها الالتزام الكامل بروتينك. وأول هذه العراقيل وأهمها هو النداء الباطني للركون إلى الدعة والكسل. ولا تدع روتينك القديم يعود بأي شكل. فكل من حاول أن يغيّر شيئاً في نفسه واجه هذه العراقيل. والطريقة الوحيدة لاجتيازها هي مواجهتها الند للند، مع التسلّح بالمرونة وعدم اعتبار اليوم الذي لا يطبّق فيه هذا الروتين بمثابة النكسة. تذكّر دوماً الصورة الأكبر، وارجع إلى روتينك الجديد غداً.

والتصرّف كمسؤول في هذا السياق لا يعني فقط أن تكون مسؤولاً عن روتينك الصباحي فحسب، بل مسؤولاً عن نفسك. لماذا أردت أن تحسّن من روتينك الصباحي في المقام الأول؟ وما الذي كنت تتطلّع أن تناله منه؟ القدرة على التمسّك بروتينك الصباحي على المدى الطويل حتى وإن كان صعباً، سيأخذ وقتاً وبعدها ستجني ثماره. ومع ذلك فإننا جميعاً نملك القدرة على التصرّف بمسؤولية تجاه أنفسنا، ونحن نشّجعك على استخدام هذه الطريقة.

ثق دوماً بما تعمله، ونعني هنا المداومة على أداء الروتين مرات تلو المرات. ليس هذا بالمثير، لكنه أمر واقع، والحياة تتغيّر.

- إحصائية

نقدّم هنا للقارئ الفضولي تحليلاً للإحصائية التي تمت بموجب المعلومات والأرقام المأخوذة من المقابلات الموجودة بين دفتي هذا الكتاب مع أكثر من ٣٠٠ شخص (٥٣ ٪ إناث و٤٧٪ ذكور) عن روتينهم الصباحي.

****

٧.٢٩ ساعة | ٦.٢٤ ص | ١٠.٥٧ م

من النوم | معدّل الاستيقاظ | معدّل الذهاب للنوم

****

يبدأ أولئك الذين يستيقظون مبكراً يومهم بحدود الساعة ٣.٠٠ صباحاً، بينما يبدأ بعض ممن يتأخرون في الاستيقاظ يومهم عند الساعة ٩.٠٠ كحد أقصى، و٩٧٪ ممن قابلناهم يكونون قد استيقظوا بحلول الساعة ٨.٣٠.

****

٧٠ ٪ يستخدمون المنبّه

٣٩ ٪ يمارسون الروتين ذاته في عطلة نهاية الأسبوع

٣٣ ٪ يفعّلون زر التنبيه

٥٦ ٪ يطبّقون الروتين نفسه حيثما كانوا

****

٣٨٪ ممن قابلناهم ينامون ٨ ساعات في الليل، و٣٥٪ ينامون ٧ ساعات، و١٤٪ ينامون ٦ ساعات فقط.

****

٥٤ ٪ يمارسون التأمل

٤٨ ٪ يراجعون البريد الإلكتروني فور استيقاظهم

٧٨ ٪ يمارسون التدريبات الرياضية

٥٠ ٪ يتفحصون رسائل الهاتف بأنواعها فور وصولها

****

وفيما يخص الإفطار، أكثر من ٥٣ ٪ ممن التقيناهم يتناولون الفاكهة في الإفطار، (والبيض ٤٠ ٪)، (حبوب الشوفان ٣٣ ٪)، (الخبز المحمّص والأنواع الأخرى ٣٢ ٪)، (والشراب المثلّج smoothie ٢١ ٪) وهي جميعاً مفضلات ثابتة، ٧٥ ٪ من أولئك الناس يشربون الماء فور استيقاظهم، والقهوة (٢٩ ٪)، والشاي (٨ ٪)، وهي الخيارات المحببة لديهم.

- شكر وتقدير

نشكر كل من قابلناه من أجل إعداد هذا الكتاب على أوقاتهم وأريحيتهم في مشاركتهم لنا أكثر أوقاتهم خصوصية، ونشكر كذلك كل من اقتبسنا أقوالهم ووضعناها في هذا الكتاب، وكذلك من قابلناهم خلال موقعنا الإلكتروني خلال السنوات الخمس الأخيرة، والذين لولاهم لما رأى هذا الكتاب النور.

شكرنا الجزيل موصول إلى ليه تراوبورست Leah Trouwborst المحررة في دار بورتفوليو بنغوين Portfolio Penguin لإيمانها بفكرة هذا الكتاب، ولعملها معنا بالشراكة لمدة عامين تقريباً حتى ظهر هذا الكتاب. كما نشكر العاملين في الدار وعلى رأسهم هيلين هيلي Helen Healy، آلي هانكوك Aly Hancock، ريبيكا شونثال Rebecca Shoenthal، تايلور إدواردز Taylor Edwards، مارغوت ستاماس Margot Stamas، ويل فايسر Will Weisser، نيكي بابادوبولوس Niki Papadopoulous وبريا ساندفورد Bria Sandford لمجهوداتهم الكبيرة ولإيمانهم الثابت بكتابنا. كما نخص بالشكر أدريان زاكهايم Adrian Zackheim مالك دار النشر، الذي منحنا شرف المحاولة في المقام الأول.

كبير الامتنان موصول إلي وكيل أعمالنا تيم ووتشيك Tim Wojcik على كتابته الفقرة الافتتاحية لهذا الكتاب قبل سنة كاملة من محاولتنا البدء فيه. شكراً كذلك لمدققتنا اللغوية جين كافولينا Jane Cavolina، ومحررتنا في المملكة المتحدة ليديا يادي Lydia Yadi، ومحررة موقعنا الإلكتروني ميشيل بولتز Michele Boltz. شكراً لليز فوسلين Liz Fosslin والتي زيّنت هذا الكتاب برسومها الكارتونية، وكذلك زوجة شريكي أودرا مارتن سبول Audra Martin Spall على تعليقاتها الشاملة على مخطوطة الكتاب في جميع مراحلها، والتي أضافت، باجتهادها وحصافتها، الكثير لهذا الكتاب، فلها منّا جزيل الامتنان.

وأخيراً، نود تقديم خالص الشكر لكل من تابعنا وقرأ مقابلاتنا أو شارك بها خلال السنوات الخمس الماضية. هذا الكتاب لكم.

- مراجع مختارة

آلان، جيمس: **كما يفَكّر الإنسان، هكذا يكون**

أوريليوس، ماركوس: **تأملات: ترجمة جديدة**

ثورو، هنري ديفيد: **والدن**

دويج، تشرلز: **قوّة العادات**

سينيكا: **رسائل من رواقي**

فيريس، تيم: **أدوات العظماء**

فرانكلين، بينجامين: **سيرة ذاتية**

كاميرون، جوليا: **طريق الفنان**

كوري، مايسون: **الطقوس اليومية.. كيف يعمل الفنانون**

لاموت، آن: **طير تلو الطير**

نيوبورت، كال: **عمل عميق**

هاريس، دان: **١٠ ٪ أكثر سعادة**

هافينغتون، آريانا: **حلّق**

هوليداي، رايان: **العقبات طريق النجاح**

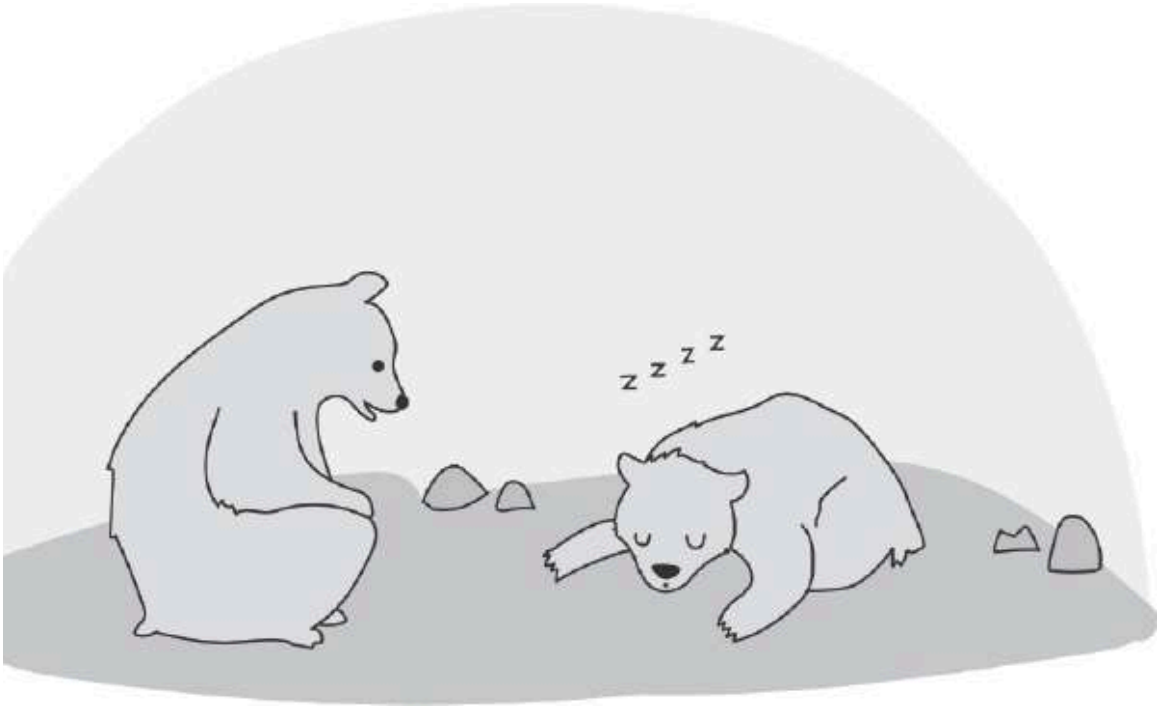
هيسَه، هيرمان: **سيد هارتا**

ويب، كارولين: **كيف تجني ثمار اليوم الطيّ ب**

يوغانادا، باراماهانسا: **مذكّرات معلّم يوغا**

- شاركنا وابقَ مُلهماً على الدوام

والآن جاء دورك لتتقدّم. نود أن نسمع منك ما يخص تجربتك مع روتينك الصباحي الجديد. شارك بصورة له (أو بأي جزء منه) على الإنستغرام، تويتر أو الفيسبوك، مستخدماً الوسم التالي: #mymorningroutine



«استيقظ! أريد أن أريك وسمي الجديد(هاشتاق): #mymorningroutine»

هل ترغب في الحصول على روتين صباحي جديد كلياً عبر بريدك الإلكتروني كل أسبوع؟ انضم إلى نشرتنا المجانية عبر الرابط التالي: mymorningroutine.com/newsletter ، وسنراك قريباً!

(Footnotes)

١) الكويكرز Quakers جماعة دينية بروتستانتية نشأت في القرن السابع عشر على يد جورج فوكس. (المترجم)

٢) ستيفن كوفي Stephen Covey مؤلف أميركي يعد واحداً من أشهر كتّاب التنمية البشرية والتطوير المهني في العالم، توفي عام ٢٠١٢ (المترجم)

٣) ستيف جوبز Steve Jobs رائد أعمال أميركي، ومؤسس شركة أبل Apple للإلكترونيات الاستهلاكية وبرامج الحواسيب، ومخترع أجهزة الآيفون والآيباد والآيبود، توفي عام ٢٠١١ (المترجم)

٤) مارك زوكربيرغ Mark Zuckerberg رجل أعمال ومبرمج أميركي، مؤسس موقع فيس بوك Facebook الاجتماعي (المترجم)

هوامش

(1) جون لينون John Lennon: مطرب وشاعر بريطاني، أحد أعضاء فرقة البيتلز الشهيرة. اغتيل بالرصاص في نيويورك عام 1980. (المترجم)

(2) البرج الخشبي Jenga Stack: لعبة ذهنية تتطلب الهدوء والتريث، يحاول فيها اللاعب رص أكبر عدد من القوالب الخشبية الصغيرة في برج دون السماح لها بالسقوط. (المترجم)

(3) معهد ماساتشوسيتس للتكنولوجيا : Massachusetts Institute of Technology (MIT) يعد من أهم جامعات العالم التي تركز على أبحاث العلوم والتكنولوجيا. تأسس عام 1861، ويقع بمدينة كامبريدج بولاية ماساتشوسيتس الأميركية. (المترجم).

(4) الجمعية الأميركية لتقدم المسلمين The American Society for Muslim Advancement (ASMA) هي مؤسسة غير ربحية تأسست عام 1997ومقرها نيويورك، تعمل على تقدم وازدهار المجتمعات الإسلامية في أميركا الشمالية. (المترجم).

(5) مجلة النيويوركر The New Yorker مجلة أميركية تأسست عام 1925 وتعد من أشهر المجلات الأدبية والثقافية في العالم. (المترجم)

(6) مايلز ديفيز Miles Davis عازف موسيقى جاز أميركي شهير، توفي عام 1991.(المترجم)

(7) مجلة الإيكونوميست the Economist مجلة أسبوعية بريطانية تعد أشهر مجلة اقتصادية في العالم، كما تهتم كذلك بنشر الأخبار والشؤون الدولية، تأسست عام ١٨٤٣ وما زالت تصدر حتى الآن. (المترجم)

(8) سي إس لويس C. S. Lewis كاتب وباحث بريطاني في علم الأديان. توفي عام ١٩٦٣ (المترجم).

(9) البوغل Boggle لعبة ذهنية لشخصين، شبيهة بلعبة كلمة السر، يبحثان خلالها عن مجموعة كلمات داخل شبكة (المترجم).

(10) أبتون سينكلير Upton Sinclair كاتب أميركي فاز بجائزة البوليتزر للرواية عام ١٩٤٣، وتوفي عام ١٩٦٨ (المترجم).

(11) جورج برنارد شو George Bernard Shaw كاتب إيرلندي شهير يعد من رواد المسرح في العالم، ومن أشهر أعماله مسرحية (بيجماليون). نال جائزة نوبل في الآداب عام ١٩٢٥، وتوفي عام ١٩٥٠(المترجم).

(12) آلان واتس Allan Wats فيلسوف ومترجم بريطاني اشتهر بتفسيره ونشره للفلسفة الشرقية للجمهور الغربي. توفي عام ١٩٧٣ (المترجم).

(13)) يوهان سيباستيان باخ Johann Sebastian Bach : موسيقار ألماني كلاسيكي شهير. توفي عام ١٧٥٠ (المترجم).

(14)) جورج هاندل Georg Handel : موسيقار كلاسيكي إنجليزي من أصل ألماني. توفي عام ١٧٥٩ (المترجم).

(15) (عصر الباروك baroque-era: الباروك مصطلح يطلق على أشكال كثيرة من الفن، ويتميز بالأسلوب الفخم وكثرة التفاصيل. انتشر في غرب أوروبا وأميركا اللاتينية في الفترة من القرن السادس عشر حتى أوائل القرن الثامن عشر (المترجم).

(16) شين باريش Shane Parish هو مؤسس مدونة Farnam Street الإلكترونية، وهي مدونة تهتم بتطوير الذات ومقرها العاصمة الكندية أوتاوا. (المترجم)

(17) كلمة «مبكراً» هنا هي كلمة غير موضوعية بالطبع. ورايان يعتقد هنا أنه يجب أن تتطبَع بوقت استيقاظك مهما كان.

(18) ينابيع بارتون Barton Springs عيون مياه ساخنة يرتادها السياح في مدينة أوستن Austen عاصمة ولاية تكساس (المترجم).

(19) بريتيش كولومبيا British Columbia: مقاطعة كندية تقع في أقصى غرب كندا. (المترجم)

(20) بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin عالم ومخترع ورجل دولة أميركي بارز، أحد مؤسسي الولايات المتحدة. توفي عام 1790. (المترجم)

(21) العمل العميق deep work هو مصطلح يعني القدرة على التركيز دون تشويش على مهمة معرفية ما، وهي مهارة تسمح لك بسرعة التحكم بالمعلومات والخروج بأفضل النتائج في أسرع وقت. (المترجم)

(22) إسحق آسيموف Isaac Asimov كاتب وروائي أميركي من أصل روسي، تميز بغزارة الكتابة وخاصة في مجال الخيال العلمي. توفي عام 1992 (المترجم)

(23) تأثير الدومينو domino effect: هو تفاعل تسلسلي يحدث عندما يسبب تغيير صغير تغييراً مماثلاً بجواره والذي بدوره سيحدث تغييراً مماثلاً وهكذا دواليك في تسلسل خطي. يمكن لهذا المصطلح أن يستعمل حرفياً للتعبير عن سلسلة من الاصطدامات أو مجازياً في السياسة وفي المالية العالمية وغيرها. (المترجم)

(24) توماس كيلر Thomas Keller طاه ومؤلف كتب طبخ أميركي وصاحب سلسلة مطاعم شهيرة (المترجم)

(25) ملل القرار decision fatigue مصطلح في علم النفس يشير إلى تدهور جودة القرارات التي يقوم بها الفرد بعد جلسة طويلة من اتخاذ القرارات، ومن المفهوم الآن أنه أحد مسببات المفاضلة غير العقلانية في اتخاذ القرارات. (المترجم)

(26) صدر باللغة العربية بعنوان (عمل عميق ... قواعد لتحقيق نجاح مركّز في عالم مشتّت) من منشورات مكتبة جرير 2018 (المترجم)

(27) شركة باراماونت Paramount هي أقدم شركة أميركية لإنتاج وتوزيع الأفلام السينمائية والتلفزيونية، تأسست عام 1912 ومقرها في هوليوود، كاليفورنيا (المترجم)

(28) ويست بوينت West Point أكاديمية فيدرالية أميركية تأسست عام 1802، وتختص بتدريس العلوم العسكرية لمدة أربع سنوات، وسمّيت نسبة إلى المنطقة التي تقع فيها بولاية نيويورك. (المترجم)

(29) البيلاتس Pilates نظام لياقة بدنية يستخدم العقل في السيطرة على العضلات (المترجم)

(30) الترياثلون triathlon سباق ثلاثي أشبه بالماراثون، يبدأ بالسباحة ثم ركوب الدراجات وينتهي بالجري لمسافة طويلة (المترجم)

(31) بذور الشيا chia seeds بذور نبتة تنمو في أميركا اللاتينية، وتعتبر من أفضل الأغذية الصحية فهي تعطي طاقة وتقلل من ضغط الدم وتوازن سكر الدم وتسد الشهية للراغبين في إنقاص أوزانهم (المترجم)

(32) المياه المفتوحة open water ويقصد بها المساحات الواسعة من مياه البحار والمحيطات والبحيرات الكبيرة بعيداً عن الشواطئ (المترجم)

(33) مضيق ديسوليشن Desolation Sound: مضيق ذو مياه عميقة، يقع في شمال مقاطعة بريتيش كولومبيا في أقصى غرب كندا (المترجم)

(34) سميث كوليج Smith College: كلية نسائية خاصة للفنون المتحررة، تأسست عام ١٨٧١م وتقع في ولاية ماساتشوسيتس (المترجم)

(35) معيار القهوة السوداء shot يحتوي على 40 ملغرام من الكافيين (المترجم)

(36) ضرّة القدم foot ball: الجزء المكوّر من مقدمة باطن القدم الذي يلي الأصابع (المترجم)

(37) كتب الواقع nonfiction: هي الكتب التي تعتمد في محتواها على حقائق وقصص واقعية بالضرورة كالتاريخ والسياسة والسيرة والمذكرات وغيرها، بعكس النوع الآخر وهو الكتب الخيالية fiction والتي تعتمد على الإبداع وتأليف وأفكار الكاتب كالرواية والقصة والشعر والمسرحية (المترجم)

(38) الخط المركزي the Central Line هو أحد خطوط مترو لندن، ويبدأ من غرب المدينة حتى شمال شرقها، ويبلغ طول مساره 74 كيلومتراً (المترجم)

(39) الدوبامين dopamine: مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الأحاسيس والسلوكيات، ويؤدي الدوبامين دوراً رئيسياً في الإحساس بالمتعة والسعادة والإدمان (المترجم)

(40) نيو إنجلاند New England: إقليم في شمال شرق الولايات المتحدة، ويشمل ست ولايات (المترجم)

(41) الإندروفين endorphin : هرمون يفرزه الجسم عن طريق الغدة النخامية وخلايا الدماغ، ويعتبر من أهم المسكنات الطبيعية للألم التي يفرزها الجسم من تلقاء نفسه. (المترجم)

(42) جي زي Jay Zee مطرب راب أميركي (المترجم)

(43) دافت بانك Daft Punk فرقة فرنسية للموسيقى الإلكترونية (المترجم)

(44) كيندريك لامار Kendrick Lamar مطرب راب أميركي (المترجم)

(45) راديوهيد Radiohead فرقة بريطانية لموسيقى الروك (المترجم)

(46) هاميلتون Hamilton فيلم سينمائي أميركي من إنتاج عام ٢٠٠٦ (المترجم)

(47) وينستون تشرشل Winston Churchill رئيس وزراء بريطانيا إبان الحرب العالمية الثانية (المترجم)

(48) حساء الميسو miso: حساء على الطريقة اليابانية يحتوي على معجون فول الصويا المخمّر مع الرز أو الشعير (المترجم)

(49) الضجيج الأبيض white noise : مجموعة من الأصوات الناتجة عن تشغيل أجهزة تعمل بصورة إيجابية، كصوت جهاز التكييف أو مروحة التهوية أو المكنسة الكهربائية أو مجفف الهواء وغيرها. (المترجم)

(50) الشيريوز Cheerios: اسم تجاري أميركي لنوع من حبوب الشوفان المطحونة والمصنوعة على شكل كعكة مستديرة.

(51) الإشراط البافلوفي أو الاستجابي Pavlovian Conditioning أو كما تسمى أيضاً نظرية الإشراط الكلاسيكي، اكتشف بالصدفة في أواخر القرن التاسع عشر، عندما لاحظ عالم الفيزياء إيفان بافلوف Ivan Pavlov عند دراسته لدور اللعاب في عملية الهضم لدى الكلاب، أن تلك الكلاب يسيل لعابها في حال توقعها وجود طعام، حتى ولو لم يكن قد تم تحضيره في الأصل.

(52) بالي Bali جزيرة إندونيسية، تعتبر من الوجهات السياحية العالمية المعروفة. (المترجم)

(53) فن الباتيك batik : إحدى طرق الصباغة الفنية المشهورة في إندونيسيا وشرق آسيا تعتمد على تغطية القماش بطبقة من الشمع، ثم يشرّخ إلى الدرجة المطلوبة، ثم يصبغ القماش في الأماكن غير المغطاة بالشمع (المترجم)

(54) السارونغ sarong لباس رئيسي لكلا الجنسين في إندونيسيا وفي أرخبيل الملايو عموماً (المترجم)

(55) قسطنطين برانكوزي Constantine Brancusi نحّات روماني شهير (1876-1957) ينتمي إلى التيار الحداثي (المترجم)

(56) ديفيد لينش David Lynch كاتب ومخرج سينمائي أميركي، من أشهر أفلامه «مخمل أزرق» Blue Velvet عام 1986 (المترجم)

(57) حمية باليو Paleo: برنامج غذائي يعتمد على أطعمة شبيهة بتلك التي تناولها الإنسان في العصر الحجري، وتشمل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والفواكه والخضراوات والمكسرات والبذور. (المترجم)

(58) تيار الوعي stream of consciousness : تقنية أدبية تعمل على إبراز وجهة نظر الشخص عبر صياغة كتابية لتسلسل أفكاره. (المترجم)

(59) صحفي مستقل freelancer : صحفي يعمل لحسابه الخاص ويرسل مقالاته لمؤسسات صحفية عدة، دون أن يكون موظفاً رسمياً في أي منها. (المترجم)

(60) موسيقى الأمبينت ambient music: موسيقى تعني بنغمة المقطوعة الموسيقية وجوّها العام أكثر من بنيتها أو إيقاعها. (المترجم)

(61) الارتجاع العصبي Neurofeedback: تقنية حديثة لتحسين القدرات الذهنية المعرفية تتم بتثبيت مجسّات إلكترونية على الرأس لقياس موجات المخ، ويتم توصيلها في الوقت نفسه بجهاز لرسم تلك الموجات. (المترجم)

(62) ستيم STEM هو الاختصار لعبارة العلوم Science، التقنية Technology، الهندسة Engineering، والرياضيات Mathematics. (المترجم)

(63) جون شتاينبك John Steinbeck : روائي أميركي شهير (1902-1969) حاز جائزة نوبل للآداب عام 1962، واشتهر بتصويره للحياة في أميركا أثناء فترة

الكساد العظيم في الثلاثينيات من القرن الماضي. من أشهر أعماله رواية «عناقيد الغضب». (المترجم)

(64) الكساد الكبير أو الانهيار الكبير Great Depression : أزمة اقتصادية مرت بها الولايات المتحدة منذ عام 1929 حتى بداية الأربعينيات، وتعتبر أكبر وأشهر الأزمات الاقتصادية في القرن العشرين. (المترجم)

(65) الموزلي muesli: طعام إفطار مكوّن من الحبوب والفواكه المجففة والحليب. (المترجم)

(66) بحيرة ميريت Lake Merritt: بحيرة صناعية في مدينة أوكلاند Oakland بولاية كاليفورنيا. (المترجم)