

دلالات عادات الإستيقاظ من النوم

يعد صوت رنين “المنبه” في لحظات الصباح الباكر بمنزلة الكابوس لكثير من الناس، ورغم صوته العالي والمزعج، إلا أن بعضهم يعجزون عن الاستيقاظ بل وقد يشعرون بالضجر بسببه.

هناك العديد من المواقف التي يثبت فيها المنبه أهمية وجوده للحفاظ على الجدول الزمني، فبدونه قد يؤدي الإفراط في النوم إلى عواقب وخيمة، مثل التأخر عن المدرسة أو العمل. وإذا تكرر الأمر، ستتبعه مشاكل مهنية ومالية أخرى.

لكن السؤال المهم هنا : هل تعتبر صوت المنبه مزعجا ؟ أم تقفز متحمساً لبداية اليوم ؟ هل تصارع نفسك حال سماعه وتقاوم لذة النوم ؟ أم تلجأ إلى إيقاف صوت المنبه ثم تغط في سبات عميق ؟

لقد قام أشخاص يعملون لدى العلامة التجارية بست ماتريس براند **Best Mattress Brand** ” بإجراء مسح لأكثر من ألف شخص يستخدمون منصة إيجاد فرص العمل “أمازون ميكانيكال ترك” استطلع رأيهم حول كيفية التعامل مع ساعة المنبه في الصباح، والوقت الذي يستغرقه للاستعداد لهذا اليوم، ووجدوا أن طريقة النهوض من السرير، أو لا نتحمس للنهوض تثير بعض النتائج المثيرة للاهتمام فيما يتعلق ببقية حياتنا.

يمكننا أن نقول بشكل عام – وعبر عدد كبير من المجالات – كلما زادت سرعة نهوضك من السرير في الصباح، كلما كانت توقعاتك أكثر إيجابية. هناك أيضاً عوامل أخرى في غرفة النوم تساعدنا على الاستيقاظ.

العوامل البيئية

أظهر الاستطلاع أن البيئة التي تنطلق فيها المنبهات هي أحد الأشياء التي يمكن أن تؤثر على سرعة إستجابة الشخص. على سبيل المثال درجة حرارة غرفتك وكمية الضوء من أكبر العوامل، والنوم منفردا له تأثير على الإستجابة للمنبه.

ما مدى رضاك في الحياة؟



يبدو أن إحساسك بمدى نجاحك يؤثر على سرعة نهوضك من سريرك ، وهنا لا نتحدث عن مستوى الدخل، الأمر يتعلق بشعورك تجاه صحتك وعلاقاتك العائلية وحياتك الاجتماعية بشكل عام. كلما قل شعورك بالرضا، كلما زاد الميل للبقاء وقت أكثر على السرير.

سرعة النهوض حسب الشرائح المهنية

ليس من المستغرب أن العاطلين عن العمل ليسوا مجبرين بشكل خاص على النهوض من السرير بسرعة في الصباح ، لكنهم ليسوا الفئة الأبطأ، بل هم الذين يعملون في مجال الفنون والترفيه!

ربما يكون إخلاصهم لأنشطة ممتعة - مثل النوم - أو ربما طبيعة عملهم حتى ساعات متأخرة من الليل السبب الحقيقي وراء تأخرهم، بينما نجد أصحاب “الياقات الزرقاء” أكثر سرعة في النهوض من السرير.

ينهض المتزوجون بسرعة أكبر من المطلقين، وينهض الأشخاص الذين يتمتعون برضا وظيفي في وقت أقصر من أولئك الذين لا يستمتعون بمهنتهم كثيرًا ، على الرغم من أن الأمر لا يتعلق بالمال نظرًا لعدم وجود علاقة ثابتة بين مستوى الدخل والنهوض من سرير النوم.

يقال أن كبار السن ينامون ساعات أقل ، وفي الواقع إن جيل الطفرة السكانية هو الأكثر خفة عندما يتعلق الأمر بالنهوض من السرير. الأبطأ، والمثير للاهتمام ، هم جيل الألفية من الإناث.

الخروج من المنزل

القرار الأول في اليوم ، بطبيعة الحال ، يتم اتخاذه في الليلة السابقة: كم الوقت المخصص للاستعداد للخروج من المنزل؟ لا شك في أن بعض هذه القرارات يكتنفها الطموح ، أي المدة التي تعتقد أنها يجب أن تأخذها لارتداء الملابس، والبعض منها مبني على أساس التجربة الغير سارة ، أي أن التأخر في الماضي أدى إلى مزيد من هاشم الخطأ.

وبالطبع ، يعتمد الأمر أيضًا على ما تحتاجه للاستعداد ، كما تظهر البيانات. ومما يثير الدهشة أن أولئك الذين يستيقظون للقيام بالأعمال الروتينية يضبطون المنبه 24 دقيقة فقط قبل البدء في الإستعداد، وهم يعلمون جيدًا أنه سيستغرق منهم 43 دقيقة للاستعداد.



وبخلاف ذلك، تبقى الواقعية والرغبة في النوم متوازنة إلى حد كبير ، باستثناء أولئك الذين يرغبون في اللحاق بالطائرة – فهم يعطون أنفسهم وقتاً إضافياً للإبتعاد عن احتمالات المخاطرة.

كيف يبدأ اليوم؟

حسناً ، لقد نهضت من السرير الآن. ما هو أول شيء تفعله؟ بالنسبة للأغلبية ، 55 ٪ ، الدخول للحمام. لا غرابة في ذلك. لكن 11٪ من المستطلعين يلقون نظرة على هواتفهم أولاً ، وبينت النتائج أن النساء يقضين 6 دقائق والرجال 4 دقائق. لماذا ؟ للإطمئنان على عائلاتهم أو ربما معرفة الأخبار؟ وتأخذ الشبكات الاجتماعية الجزء الأكبر من الوقت حيث تعتبر شبكة “فيسبوك” من أكثر المنصات زيارة بنسبة 21 ٪ ، تليها – ريدت Reddit في المركز الثاني قبل إنستغرام، ويتغير هذا التوازن مع الموضة بالطبع، وربما مع المجموعة العمرية.

لا يبدو أن مهنة الشخص ذات تأثير كبير على الوقت المستغرق للاستعداد. تتطلب بعض وظائف “الياقات الزرقاء” وقتاً أقل للإستعداد، ولكن هذا ليس كل شيء، عمال البناء على سبيل المثال ، يحتاجون لمزيد من الوقت للتأكد من كافة مستلزمات السلامة.

نلاحظ أيضاً أن أولئك الذين يعملون في القطاع العام والذين يخضعون للمراقبة الدائمة- موظفي الحكومة والعاملين في القطاع العام والمعلمين وربات البيوت – يخصصون مزيداً من الوقت لجعل أنفسهم مقبولين.

من الناحية العمرية ، فإن أسرع مجموعة تستعد للصباح هم من ذكور جيل الألفية ، الذين يدعون أنهم فقط يأخذون 31 دقيقة ليخرجوا من منازلهم. يعتبر جيل إكس “Generation X” أبطأ مجموعة بشكل عام.

بالإضافة إلى اتخاذ قرار بشأن وقت ضبط المنبه ، فإن كثيراً من الناس خاصة النساء، يلجؤون الى تجهيز الأشياء في الليلة السابقة لمساعدة أنفسهم في اليوم التالي، حيث نجد كثير من النساء يقمن بإختيار ملابس اليوم التالي ، والاستحمام في الليلة السابقة، وتجهيز الوجبات.

وتعتبر ظاهرة غريبة وغير معروفة حتى الآن، أن أولئك الذين نادراً ما يتغير جدولهم يجدون أنفسهم يستيقظون قبل دقيقة أو نحو ذلك قبل أن ينطلق المنبه. وإذا كان المرء يشعر بخداع تلك اللحظات القليلة الأخيرة من النوم أو بقدرته على تتبع الوقت في اللاوعي فعلى الأرجح هي مسألة قدرات ذهنية وشخصية.

من الممتع أيضاً أن لا شيء يجعل الإغفاء سهلاً أكثر من معرفة الوقت المناسب للاستيقاظ.

