

فيري ويل مايند || قبل أن تبدأ عادة جديدة ☐☐ أصح نومك أولًا: لماذا؟



الثلاثاء 7 أبريل 2026 07:00 م

توضح جوليا تشايلدز هايل، الأخصائية الاجتماعية والكاتبة، في هذا المقال كيف يؤثر النوم بشكل مباشر على قدرتك على بناء عادات جديدة، مؤكدة أن أي محاولة لتحسين الذات قد تنهار إذا تجاهلت جودة نومك ☐

ينشر موقع فيري ويل مايند هذا المحتوى لشرح العلاقة العميقة بين النوم والصحة النفسية، مع تقديم نصائح عملية تساعد على تحسين السلوك اليومي وبناء عادات مستدامة ☐

النوم أساس التركيز والانضباط

يعزز النوم الجيد قدرة الدماغ على التركيز وضبط النفس، وهما عنصران أساسيان لتكوين العادات ☐ يساعد الحصول على سبع ساعات نوم على الأقل في تحسين الذاكرة والتحكم في الاندفاع، ما يجعل الشخص أكثر قدرة على مقاومة الإغراءات التي تعيق تحقيق أهدافه ☐

يرتبط نقص النوم بمشكلات نفسية خطيرة، حيث يزيد احتمال الإصابة بالاكتئاب والقلق بشكل ملحوظ ☐ ورغم ذلك، يعاني عدد كبير من الأشخاص من قلة النوم في ظل ثقافة تضغط نحو الإنتاجية المستمرة دون راحة كافية ☐

كيف يصنع النوم العادات أو يهدمها؟

تتكوّن العادات عبر التكرار، لكن جودة النوم تحدد مدى ثباتها ☐ عندما يشعر الشخص بالإرهاق، يميل إلى اختيار السلوك الأسهل، مثل تصفح الهاتف أو تأجيل المهام، ما يعزز العادات السلبية بسرعة ☐

في المقابل، يمنح النوم الجيد طاقة ذهنية تساعد على كسر الأنماط القديمة وبناء سلوكيات جديدة ☐ لذلك، لا يكفي الحافز وحده، بل يحتاج الجسم إلى راحة كافية لدعم هذا التغيير ☐

عادات يومية تدقّر نومك

تؤثر بعض السلوكيات اليومية بشكل مباشر على جودة النوم، مثل تناول الكافيين أو الكحول قبل النوم، أو استخدام الهاتف والشاشات التي تبعث الضوء الأزرق، ما يعطل إفراز هرمونات النوم ☐

كما يؤدي تناول الطعام في أوقات غير منتظمة أو قبل النوم مباشرة إلى اضطراب النوم، بسبب انشغال الجسم بعملية الهضم بدل الاسترخاء ☐

خطوات بسيطة لنوم أفضل

ينصح الخبراء بوضع "حظر رقمي" قبل النوم بساعة، والتوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، واستبدالها بأنشطة هادئة مثل القراءة أو التنفس العميق ☐

كما يساعد تنظيم الوجبات خلال اليوم وتجنب المنبهات مساءً على تحسين جودة النوم ☐ وفي حال الاستيقاظ ليلاً، يفضل تغيير المكان مؤقتاً حتى يشعر الجسم بالنعاس مجدداً، ما يعزز ارتباط السرير بالنوم فقط ☐

بناء عادات جديدة يبدأ من هنا

يمثل تنظيم النوم في حد ذاته عادة أساسية يمكن البناء عليها بعد تثبيت روتين نوم صحي، يصبح من الأسهل إدخال عادات جديدة باستخدام تقنيات مثل "تكريس العادات"، أي ربط عادة جديدة بنشاط يومي ثابت

في النهاية، لا يعتمد النجاح على الإرادة فقط، بل على توازن الجسد والعقل يبدأ هذا التوازن من ليلة نوم هادئة، حيث تتشكل الطاقة التي تدفعك للاستمرار، لا مجرد البدء

<https://www.verywellmind.com/tackle-new-habit-sleep-11790711>