



الإثنين ٦ محرم ١٤٤٨ هـ - 22 يونيو 2026 م

أخبار النافذة

[روتين الحدات يعود للواجهة.. 9 عادات صباحية تمنحك السعادة والذكاء والإنتاجية حزب آبي أحمد يكتسح الانتخابات البرلمانية الإثيوبية ويحصد 90% من المقاعد تحميل برنامج ""فوتوشوب 2026"" بالتحديث الأخير ومزايا كثيرة جديدة ربع المصريين يعانون اضطرابات نفسية..مسح رسمي يكشف انتشار المرض وغياب العلاج تأشيرة جديدة لدخول مرسى مطروح.. حياة على نوابات المصنف وعضب شعبي من دولة الكارثة سي إن إن: حرب إيران كلفت وزارة الدفاع الأمريكية 40 مليار دولار حوادث تتكرر.. هبوط أرضي جديد قرب مدرسة بمدينة نصر بفضح نبتة تحتية خربة قائد بالحرس الإيراني يهدد الاحتلال: اخرجوا من جنوب لبنان قبل أن تتكرر هزيمة عام 2000 مجددا](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

روتين الحدات يعود للواجهة.. 9 عادات صباحية تمنحك السعادة والذكاء والإنتاجية





الاثنين 22 يونيو 2026 06:30 م

يرى خبراء التنمية الذاتية أن الروتين الصباحي لم يعد مجرد تفاصيل بسيطة في بداية اليوم، بل أصبح عاملاً مؤثراً في جودة الحياة والصحة النفسية والإنتاجية. وتشير تقارير متخصصة إلى أن الأشخاص الأكثر سعادة وذكاء يلتزمون بعادات صباحية هادئة ومنظمة، كثير منها مستوحى من أسلوب الحياة البسيط الذي اعتادت عليه الجدات، حيث يبدأ اليوم بإيقاع متوازن بعيد عن ضغوط الشاشات وسرعة الحياة الحديثة.

وتوضح العادات التي نشرها موقع "يور تانجو" أن السعادة لا تبدأ بالضرورة من إنجازات كبيرة أو تغييرات جذرية، بل من ممارسات يومية صغيرة تتكرر بانتظام، مثل تناول فطور بسيط، أو قراءة ورقة، أو المشي الهادئ، أو تخصيص وقت شخصي قبل الانخراط في مسؤوليات اليوم. وتعيد هذه العادات الاعتبار لفكرة أن الصباح الهادئ قد يكون أحد مفاتيح يوم أكثر توازناً وراحة.

فطور بسيط وبداية بلا شاشات

وتأتي وجبة الإفطار في مقدمة العادات التي تساعد على بدء اليوم بنشاط وتركيز، إذ ينصح الخبراء بتناول وجبة متوازنة وبسيطة مثل البيض مع الخبز المحمص وعصير البرتقال، أو الشاي الأخضر منزوع الكافيين مع الفاكهة وجبن القريش. ولا تتعلق أهمية الإفطار بالشعير فقط، بل بدوره في تحسين الحالة المزاجية ودعم جودة التغذية اليومية.

وأشارت دراسة نشرتها دورية "كرنت ديفلوبمنتس إن نيوتريشن" إلى أن تناول الطعام في الصباح يرتبط بتحسين المزاج وتعزيز جودة النظام الغذائي، وهو ما يجعل الإفطار عادة مؤثرة في الصحة الجسدية والنفسية. ورغم أن هذه الممارسة تبدو تقليدية وبسيطة، فإن الانتظام عليها يمنح الجسم إشارة واضحة بأن اليوم بدأ بإيقاع صحي.

وفي مقابل الاعتماد المتزايد على الهواتف فور الاستيقاظ، يفضل الأشخاص الأكثر سعادة بدء يومهم بقراءة صحيفة أو كتاب ورقي. وتساعد هذه العادة على تنشيط الذهن تدريجياً دون صدمة معلوماتية أو انغماس سريع في الأخبار والتنبيهات ومواقع التواصل، بما يمنح العقل مساحة هادئة قبل الانشغال بضغوط اليوم.

كما يحرص هؤلاء على النهوض فور الاستيقاظ بدلا من البقاء في السرير وتكرار تأجيل المنبه أو تصفح الهاتف. فالاستجابة السريعة للمنبه تمنح بداية أكثر انضباطاً، وتقلل الشعور بالكسل والتشتت الذي يصاحب الدقائق الطويلة المهذرة قبل مغادرة السرير.

إنترنت محدود وحركة صباحية منتظمة

ولا يعني الروتين الصباحي الناجح الابتعاد الكامل عن الإنترنت، بل استخدامه بحدود واضحة. فقد يتفقد البعض البريد الإلكتروني، أو يراجع قائمة مهامه اليومية، أو يمارس لعبة كلمات متقاطعة، بينما يخصص آخرون دقائق قليلة فقط لمتابعة الأخبار أو مواقع التواصل الاجتماعي، دون السماح لهذه الدقائق بالتحول إلى ساعات من التصفح.

وتساعد هذه العادة على تجنب الوقوع في دوامة الأخبار السلبية والمقارنات اليومية التي تفرضها المنصات الرقمية. ويشير التقرير إلى أن كبار السن غالباً ما يمتلكون قدرة أفضل على وضع حدود لاستخدام التكنولوجيا، لأنهم يتعاملون معها كأداة محددة لا كمساحة مفتوحة تبذل الوقت والانتباه.

ومن بين العادات اللافتة أيضاً إنجاز المشاوير والمهام خارج المنزل في ساعات الصباح الأولى، خصوصاً عند وجود متسع من الوقت قبل العمل. وتمنح هذه الممارسة شعوراً بالإنجاز المبكر، وتترك المساء أكثر هدوءاً وخالياً من الالتزامات الثقيلة، كما تضيف قدراً من الحركة الطبيعية إلى بداية اليوم.

ولا يتعامل الأشخاص الأكثر سعادة مع الحركة الصباحية باعتبارها تمريناً شاقاً أو واجباً مرهقاً، بل يدمجونها في روتينهم عبر المشي الهادئ أو تمارين التمدد المنزلية. ووفق دراسة أجريت عام 2020، فإن هذه الأنشطة تسهم في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة، إلى جانب أثرها في دعم اللياقة وفقدان الوزن.

طقوس صغيرة تعيد الهدوء والثقة

وتتحول قهوة الصباح لدى كثير من الأشخاص السعداء إلى طقس يومي لا مجرد وسيلة للحصول على الكافيين. فقد يخصصون وقتاً لتحضيرها بطريقة مميزة، أو يجلسون للاستمتاع بها في هدوء قبل بدء الالتزامات، بما يجعلها لحظة تأمل صغيرة تمنح اليوم بداية أكثر دفئاً وانزانياً.

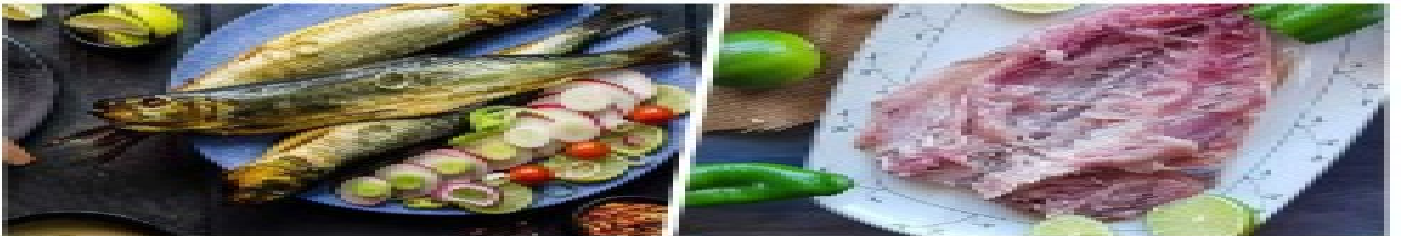
وتبرز عادة الاهتمام بالمظهر حتى في الأيام الخالية من المواعيد، وهي عادة ترتبط كثيراً بصورة الجدات اللواتي يحرصن على الظهور بترتيب وأناقة داخل المنزل وخارجه. ويشمل ذلك الاستحمام صباحاً، والعناية بالشعر، واختيار ملابس مريحة تمنح إحساساً بالثقة والتقدير الذاتي.

ولا ينظر التقرير إلى هذه العادات باعتبارها شكليات سطحية، بل بوصفها نوعاً من الاستثمار في النفس. فحين يبدأ الإنسان يومه بمظهر مرتب وشعور داخلي بالاستعداد، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المسؤوليات اليومية بثقة وهدوء، حتى لو لم يكن لديه موعد مهم خارج المنزل.

وتكتمل هذه العادات بتخصيص وقت شخصي قبل بدء اليوم. فبدلاً من الاستيقاظ قبل الالتزامات بدقائق قليلة، يفضل الأشخاص الأكثر سعادة منح أنفسهم مساحة صباحية خاصة، قد تكون لاحتساء القهوة، أو المشي، أو القراءة، أو الجلوس في هدوء. وتؤكد هذه الفكرة أن بداية اليوم يجب أن تسبق الضغوط، لا أن تبدأ بها.

وفي النهاية، تكشف العادات التسع أن الروتين الصباحي الناجح لا يحتاج إلى تعقيد أو تكاليف، بل إلى بساطة وانتظام وحدود واضحة مع التكنولوجيا. ومن خلال فطور هادئ، وقراءة ورقية، وحركة خفيفة، ووقت شخصي، يمكن للإنسان أن يستعيد زمام يومه قبل أن تفرض عليه الحياة الحديثة إيقاعها المتسارع.

اقتصاد



["الشعبة" تعترف: ارتفاع أسعار الأسماك والفسخ والرنجة 30% بسبب الوجود](#)
الثلاثاء 14 أبريل 2026 09:00 م

اقتصاد



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أنوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

مقالات متعلقة

[ما يصلح للاخشطعلا ن مكسفن ميحت فيك](#)

[كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟](#)

[ناضمر في راطولإي اء رمتلا لوانتلا قاهزم دئوؤ](#)

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

[ما يصلح عانئأ بعنلا بنجتل روجسلا في ل كأت ن أ بجر انا](#)

[ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟](#)

[رصم: ناضمر ن م لولأ عويسلا ل لاخ حايرلا طاشنو ةيئام ةرويش](#)

[شيرة مائة ونشاط للرباح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)

□

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Telegram](#)

- 
- 
- 

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026