

ማልዶ መነሳት ቀንም በብርታት

ብዙ ሰዎች ከባድ እንደሆነባቸው ይናገራሉ፤ ውርጭን፣ ጨለማውን፣ ድካሙን የጣፈጠ እንቅልፍ መቀማቱን ሁሉ አንስተው ውይ እሱስ አይሆንልኝም' ይላሉ። አዎ በጠዋት መነሳት ልምዱ ለሌለው ሰው የሰማይን ያህል የራቀና ከባድ ሊመስል ይችላል የለመዱት ግን የሚከሩበት እና እጅግ በጣም የጠቀማቸው ነገር እንደሆነ አይክዱም።

በየዕለቱ እያረፈዱ ከቤት ተጣድፎ ከመውጣት፣ ሲጣደፉ የረሱትን እቃ መንገድ ላይ እስታውሱ ሌላ ጥድሬያ ውስጥ ከመግባት፣ ትራንስፖርት ለማግኘት ከመቸገር፣ ከመመረር፣ ራስን ከመውቀስ ስራ ትምህርት እና ኑሮን ከማስተጓጎል... ጠዋት መነሳት ማንን ገደለ። 'ቢሆንልኝማ'.. አልጠላም ነበር' የሚሉ እይታዎቻቸው። በጠዋት መነሳት የእነዚህ ሁሉ ችግሮች መፍትሄ ብቻ ሳይሆን እዕምሮን በማንቃት የሰዎችን አስተሳሰብ እና ስሜታዊ ልህቀት ለማጎልበትም የሚረዳ ነው።

በጠዋት ለመነሳት በቂ ምክንያት የለኝም የሚል ካለ ግን ይህንን ይስማ

- በጠዋት የሚነሱ ሰዎች በጊዜ የመተኛት ዕድላቸው ከፍተኛ ስለሆነ በቂ እንቅልፍ ያገኛሉ ጤነኛም ይሆናሉ
- ጥናቶች በጠዋት የሚነሱ ሰዎች ከማይነሱት ይልቅ በተሰማሩበት የስራ መስክ ውጤታማ ሲሆኑ ይታያል
- በጠዋት የመነሳት ጥቅሙ እድሜ ሲገፋ ይበልጥ ይታያል.. በዕድሜ ከሚመጡ ተያያዥ በሽታዎች የመከላከል አቅምን ይጨምራል
- የተቆራረጠ እንቅልፍ፣ ደንግጦ መነሳት እና ተያይዘው የሚመጡ ስሜታዊ እና አካላዊ መረበሽን ሁሉ ያስቀራል
- በጠዋት መነሳት የመንቃቃት እና የደስታ ስሜትን ይፈጥራል
- ሌላ ጥናት የሚያሳየው እርፍዶ መነሳት አና የድብርት ስሜት በጣም ተያያዥነት እንዳላቸው ነው
- ከዚህ ሁሉ ተጨማሪ በጠዋት በመነሳት የሚወዱትን ነገር በንቃት እና በጥሞና ለማድረግ የሚሆንን ጊዜ መፍጠር ይቻላል

መቼም እሁን ተማምነናል። በጠዋት መነሳት ከታክሲ ሰልፍ ለመትረፍ ብቻ ሳይሆን ሌላም ብዙ ብዙ ጥቅሞች እሉት። መቼም ይህን ጠዋት መነሳት የሚሉትን ጥበብ ከየት ልካነው ብላችኋል። በሚቀጥለው ጠዋት መጀመር ነዋ! .. እንደዚያ ቀላል ቢሆን ደስ ይለን ነበር። ሁላችንም ከሚቀጥለው ጠዋት ጀምረን ማልደን ተነስተን በተነቃቃ መንፈስ ወደየ ጉዳያችን ሄደን ስኬታማ ቀን ብናሳልፍ... ደስ ይለን ነበር።

እንዳንዶቻችሁ ከዚህ በፊትም ሞክራችሁ ከሁለት ጠዋቶች እልህ እስጩራሽ ትግል በኋላ... 'ይሞታል እንዴ' ብላችሁ ትታችሁት ይሆናል።

እስደሳች ዜና አለ!! ይህን በጠዋት መነሳት የሚባለውን ልምድ ትግል ሳይሆን እድል ነው የሚያስብል ውጤታማ መንገድ እንነግራችኋለን። የእናንተም ቀን በንቃት ይጀምር።

ልመዱት! ምስጢሩ ይህ ነው በጠዋት መነሳትን እንድ፣ ሁለት፣ ሶስት ቀን ብላችሁ ልመዱት።

ምስጢሩ ከወዲህ ነው በጠዋት መነሳትንም ሆነ ሌላ ተግባር ዘመቻ ሳይሆን ልማድ ለማድረግ ያለማቋረጥ መለማመድ ያስፈልጋል። ታዲያ የትኛውንም እይነት ልምድ ለመከን ማወቅ ያለብን 4 ስነ ልቦናዊ እውነቶች አሉ። እነዚህም ፍንጭ፣ መጓጓት፣ ማድረግ እና መሸለም ናቸው።

አንድን አዲስ ልምድ የራሳችን ለማድረግ ስናስብ ስነ ባህሪያችንን በሚገባ መረዳት የምንፈልገውን ውጤት በምንፈልገው ጊዜ ውስጥ እንድናገኝ ይረዳል።

ለጠዋት መነሳቱ ልምድ የሚጠቅሙ ነገሮችን እንመልከት።

ፍንጭ: በጠዋት ለመነሳት ቅስቃሽ የሆነውን ነገር ጉልህ፣ እስደሳች እና ቀላል ማድረግ ያስፈልጋል።

ለምሳሌ፡ ለመነሳት የምንሞላው ጥሪ በጣም ጎላ ያለ ድምፅ ያለው ከወፎች ዝማሬ እና ከማለዳው ነፋስ ጋር የተያያዘ በፍፁም የማይሳት መሆን ይኖርበታል። የመኝታ ክፍልን የተስተካከለ እና ለሚቀጥለው ቀን የተሰናዳ ማድረግ ከእንቅልፍ እንደነቁ ተመልሶ ከማሸለብ ይልቅ ለመነሳት ጋባዥ ሁኔታን ይፈጥራል።

መጓጓዣ ፡ አዕምሮአችንም ሆነ ሰውነታችን ምንንም ነገር ለማድረግ ተነሳሽነት ሊፈጠርበት እና ሊጓጓ ይገባል። ይህ ተፈጥሯዊ ስሪታችን ነው።

ለምሳሌ፡ ይህ እንዲሆን ደግሞ ጠዋት መነሳትን ከሚያምረው የወፎች ዝማሬ፣ ከሚያፏጩ ነፋስ፣ ከምትፈነድቀው ፀሐይ ጋር እዛምደን ለራሳችን ማስረዳት እና ያንን እጓጊ ምስል መፍጠር ያስፈልጋል።

ማድረግ ፡ ቀጥሎ ያለው ይህ ሁሉ ዝግጅት የትተደረገለት በጠዋት የመነሳት ልምድ ነው። ለመነሳት ጋባዥ እና እጓጊ ሁኔታን መፍጠር መነሳት የሚለውን ቀጥሎ የሚመጣ ተግባር ቀላል እና ተፈጥሯዊ ያደርገዋል።

ሽልማት፡ ከማንም በፊት ለትጋታችን ራሳችንን ማበረታታት ትልቅ ዋጋ እንዳለው መርሳት የለብንም። ይህንን ለብዙ ጊዜ ያለፋንን ተግባር ለምደን እንደማንኛውም ተግባር ስናከናውነው መገኘት የሚፈጥረውን እስደሳች ስሜት ለራሳችን ደጋግመን ማስታወስ እስፈላጊ ነው።

ይህንን በትጋት ለተውሰኑ ጊዜያት ከተለማመድን በኋላ ተፈጥሯዊ ስለሚሆን በቀላሉ የምናደርገው እለታዊ ተግባር መሆን ይጀምራል። የስነ ባህሪ ተመራማሪዎች እንደሚሉት አንድ ተግባር ልምድ ለመሆን ቢያንስ 18 ተከታይ ቀናት ያለማቋረጥ መደረግ ይኖርበታል።

በጣም ጥሩ በጠዋት መነሳትን ተካንኩ፣ ጥድፊያም ቀረ ለአዲሱ ቀን ተነቃቅቼያለው... ከዚያስ እነዚያን የማለዳ ሰዕታት ምን ላድርግባቸው? የምትሉ ትኖራላችሁ... እንኳንም እንሳችሁት!

እነዚህ ጥቂት የማለዳ ጊዜያት ብዙ ሊተረፍባቸው እንደሚችሉ እስባችሁ ታውቃላችሁ? አዎ! በንባብ፣ በሰውነት አንቅስቃሴ እንዲሁም ተጨማሪ ስራዎችን በማስራት እዕምሮን፣ እካልን እና ኑሮን የሚያበላፁ ብዙ ብዙ ነገሮችን በነዚህ ጊዜያት ማድረግ ይቻላል።

ማልዶ መነሳት ቀንም በብርታት! ብለን እንጨርሳለን።

መቼም ከቆይታችን ብዙ ጠቃሚ እና ተግባራዊ እውቀት እንዳገኛችሁ እይጠረጠርም። የብርታት ጊዜ ይሁንልን!

በቤተልሄም ሙሉብርሃን ተፃፈ።