

## افراد موفق قبل از خواب چه می کنند؟



افراد موفق، موفقیت را در گرو سلامت فیزیکی و روحی خود می بینند. بر همین اساس این افراد همواره تلاش می کنند تا چرخه خواب خود را تحت کنترل بگیرند و با انجام فعالیت های گوناگون سعی در بهبود سلامت خواب خود دارند.
اول گام برای اینکه شما در فعالیت های روزانه تان فرد موفق باشید، تجربه یک خواب خوب است. اگر در طول روز احساس فرسودگی و خستگی کنید، مطمئنا نمی توانید به خوبی به وظایف تان عمل کنید و به اهداف تان برسید. راه حل ساده آن یک خواب خوب است؛ هر چند نمی‌توان تمام عواملی را که در خواب اختلال ایجاد می کند، کنترل کرد اما می تواند عاداتی را دنبال کرد که خواب بهتری داشته باشید تا پرنشاط به کارهایتان بپردازید و از پس مسئولیت‌های سنگین برآیید. در ادامه چند گونه از فعالیت‌هایی که افراد موفق قبل از خواب شبانه خود انجام می‌دهند معرفی شده اند.

**افراد موفق قبل از خواب، یک برنامه تکراری دارند**

ارتباط کلامی و صحبت کردن از اصلی ترین روش های برقرای ارتباط است. این ارتباط در زوجین یکی از اصلی ترین راههای برقراری یک رابطه صحیح و اصولی است. رعایت اصول صحیح کلامی و سخن گفتن می تواند زوجین را به سمت داشتن یک زندگی موفق تر هدایت کند اما به کار بردن بعضی از عبارات ها و دیالوگ ها در میان زوجین گاهی باعث به وجود آمدن فاصله هایی عمیق میان آنها می گردد. در حالی که زن و شوهر این تصور را ندارند که نوع برخورد و رفتار آنها آنقدر برای همسرشان آزار دهنده است که زخمی عمیق را در قلبشان ایجاد می کنند. حال آنکه ارسال پیام هایی که در حین عصبانیت مخابره می کنید، نحوه نگاه کردن به چشمان، تن صدا، و حرکات دست می تواند چیزی فراتر از آنچه شما در نظر دارید را به همسرتان منتقل کند.

**وظیفه ات را انجام بده**

زمانی که دائما به همسرتان تاکید می کنید باید وظیفه اش را انجام دهد و شرایط و اتفاقات رخ داده در پیرامونتشان را مد نظر نمی گیرید. درواقع به همسرتانلقاء خواهید کرد که احساسات و خواسته هایش برای شما بی اهمیت است و او باید به حرف شما گوش دهد و آنچه را که از نظر شما وظیفه او تلقی می گردد، بی چون و چرا انجام دهد. این نوع پیام بازخورد هایی همچون ایجاد حس رنجش، عصبانیت، حاضر جوابی و مقاومت را در همسر شما به وجود خواهد آورد.

**تذکرات اخلاقی**

در پاره ای از مواقع تا احساس می کنید، همسرتان خلاف ایده و نظر تان عمل کرده و به نتیجه دلخواه نرسیده است گفتن جملاتی همچون «نباید این کار را می کردی، من که به تو گفته

• شنبه ۵ دی ۱۳۹۴

۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۳۷

در بچه

را با همسر یا دیگر اعضای خانواده تنظیم کرد، ولی اگر این اتفاق بیفتد زمان مناسبی برای صحبت در مورد اتفاقات روزانه به حساب می آید.

**بازتاب فعالیت های روزانه**

در ادامه آماده کردن فهرست کارها و گفت و گو بسا نزدیکان جهت آزاد کردن ذهن، افراد موفق به یادداشت فعالیت های روزانه خود روی می آورند. این افراد بسا آماده کردن دفتر خاطرات روزانه، به بازتاب و نگارش امور روزانه خود مشغول می شوند. بنابراین با نگاهی موشکافانه تر می توانند به کارهایی که در طول روز انجام داده‌اند، پیشرفت‌های کاری و روابط اجتماعی نگاه کنند.

**تمرکز ذهن داشته باشید**

استفاده از تکنیک های آرامش بخش یکی از راهکارهای تاثیرگذار برای داشتن خوابی خوب به حساب می آید. مدیتیشن به منظور تمرکز ذهن و کاهش اضطراب و تنش های وارد شده روزانه، یکی از کارهایی است که برنامه زمانی افراد موفق قبل از خواب را به خود اختصاص داده است.

**هر فعالیتی به جز کار**

افراد موفق قبل از خواب شبانه خود به هر کاری مشغول می شوند جز فکر کردن به کار. در نتیجه نه ایملی چک می کنند و نه احتمالا پست های شبکه های اجتماعی کاری خود را مطالعه می کنند. آخرین مسئله ای که شما در رختخواب باید به آن فکر کنید ایمل مدیر خود است که در طول روز با انواع و اقسام دستور ها و فرمایشات شما را به مرز خستگی کشانده است. افراد موفق مسائل کاری خود را پشت در اتاق رها می کنند و زمان قبل از خواب خود را به کارهایی مهم تر اختصاص می دهند.

**موفقیت را تصور کنید**

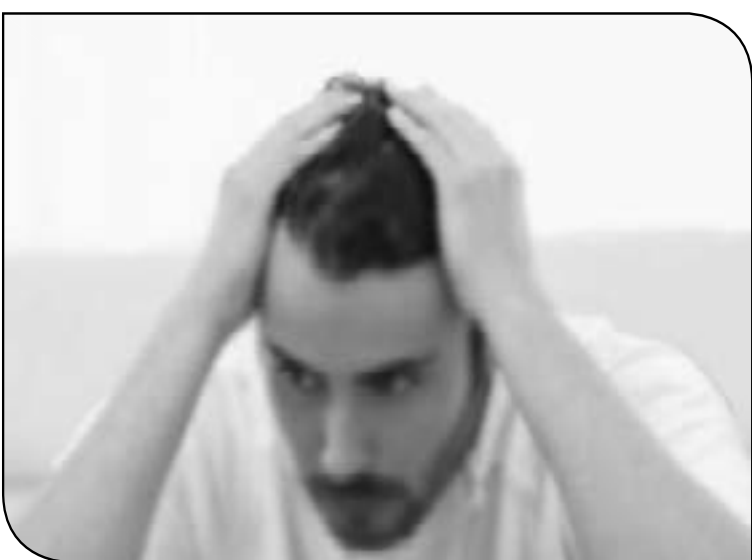
نکته جالب در مورد افراد موفق آن است که این افراد همواره موفقیت خود را در ذهن به تصویر می کشند. این افراد قبل از خواب به موفقیت از پروژه‌ها و کارهای در دست خود فکر می کنند و با این افکار به خواب می روند.

**اضطراب خود را مدیریت می کنند**

زمانی که کارهای زیادی لازم است انجام شود و فکر افراد را مشغول می کند، خواب دچار مشکل خواهد شد. افراد موفق برای رسیدن به آرامش، روش هایی را برای مدیریت تنش و اضطراب خود انتخاب کرده اند.

برای این منظور کارهای خود را سازماندهی و اولویت بندی کرده و برخی از آنها را به دیگران واگذار می کنند. همچنین مسائلی را که ذهن شان را مشغول کرده بر روی کاغذ می نویسند تا در روز بعد فعالیتها منظم انجام شود.

### پیاده روی روی اعصاب همسر، ممنوع!



بود این کارت بی نتیجه است، بهتر بود به حرف من گوش می دادی » شروع می شود. شما در این نوع گفتار قصد دستور دادن را ندارید ولی به نحوی آرام همین مسئله را برای او تداعی می کنید. شما با این کارتان حس گناه را در فرد به وجود می آورید و باعث کاهش اعتماد و عزت نفس او می گردید و حتی ممکن است با دفاع و مقاومت همسرتان رو به رو شوید.

**افکارت را درست کن**

«چه افکار بچه گانه ای داری »، «کمی درست و منطقی فکر کن » این پیام ها را زمانی برای همسرتان مخابره می کنید که در مورد افکار او

کودک تازه متولد شده صحبت کنید که همانند خودش در بدو تولد به دلیل عدم توانایی انجام کارهایش نیازمند توجه و رسیدگی بیشتر بوده و از او بخواهید تا در امور کوچک نگهداری کودک مثل تعویض پوشک تا درست کردن شیر به شما کمک کرده همچنین هنگام تعریف و توجه اطرافیان و حتی پدر و مادر به کودک کوچکتر، به آنها یادآور شوید که حواسشان به فرزند بزرگتر نیز باشد و او را به خاطر انجام مسئولیت‌های کوچک در نگهداری کودک تازه متولد شده، تشویق کنید.

این روانشناس کودک در پایان تصریح کرد: هیچ‌گاه و تحت هیچ شرایطی حتی به علت بیماری و... فرزند بزرگ را به خانه آشنایان راهی نکرده و از خود جدا نکنید زیرا در این شرایط او گمان کرده که شما دوستش نداشته و وجودش عاملی مزاحم و اضافی در خانه خواهد بود.

**سه روش ساده برای بهتر کردن حرکت شنا**

۱ – **شنا را روی زانوها تمرین نکنید**

شنا رفتن روی زانو، یک شنای ضعیف است. از روی زانوها بلند شوید. گرچه این نوع هم وقتی دارید حرکت را بارها تکرار می‌کنید، می‌تواند موثر باشد، اما در بالابردن استقامت جایگاهی ندارد. پس به جای اینکه شنا رفتن را از روی زانو شروع کنید، شنا را به کمک سطوح مرتفع امتحان کنید (این آمیزش‌خونه هم خوب است). شنای شیب دارهم می‌توانید انجام دهید، سطحی را پیدا کنید که نزدیک زمین باشد و شنا بروید(مثلا نیمکت و جعبه و ..).

۲ – **برای بهتر انجام دادن شنا از تکیه گاه استفاده کنید**

یکی از تکنیک‌های مورد علاقه من برای اینکه شنای بیشتری بروم، استفاده از **Bosu** (توب گتیدی شکل) یا چیزی شبیه پایه است. حرکت را با سطح صاف **Bosu** شروع کنید، با دست‌ها دو طرفش را نگه دارید و پاها را به سمت بیرون ببرید و روی پنجه حالت شنا رفتن داشته باشید، سپس سینه را آنقدر پایین می‌آوریم که به سطح **Bosu** نزدیک بشود. شیب محدودی که با استفاده از **Bosu** حاصل می‌شود، اجازه می‌دهد به راحتی حرکت را تکرار و تکرار کنید. اگر با شنا رفتن به مچ دستتان فشار می‌آید، می‌توانید روی دمبل این حرکت را امتحان کنید تا از فشارش کم شود.

۳ – **حرکت پلانک را زیاد انجام دهید**

برای بهتر انجام دادن شنا می‌توانید حرکت پلانک را تمرین کنید. پلانک نقش مهمی در شنا رفتن بازی می‌کند. با بهتر کردن پلانک، قدرت و استقامت شما در شنا رفتن افزایش پیدا می‌کند.

آغاز حرکت، با قرار دادن کف دست‌ها بر روی زمین، کمی دورتر از سرشانه است. پنجه‌ها را محکم روی زمین قرار دهید، در چهار سرر ران فشار ایجاد کرده و بخش انتهایی بدن را ثابت نگه دارید. ستون فقرات را ثابت و سر و گردن را در یک راستا قرار دهید. با ۲۰ ثانیه آغاز کنید و روزی ۱۰ ثانیه به آن بیافزاید. ( تا به یک دقیقه برسید)

از شنا رفتن فرار نکنید. چون یکی از موثرترین حرکات ورزشی برای قدرت بدنی، سوزاندن کالری و عضلانی کردن کل بدن است.

### تنبیه بدنی کودک چه عواقبی دارد؟

یک روان‌شناس گفت: زدن کودک نه تنها مشکلی را برطرف نمی‌کند، بلکه به او می‌آموزد که نسبت به خود احساس بدی داشته و عزت نفس‌اش را برای همیشه از دست بدهد. زدن کودک به بهانه تنبیه باعث می‌شود که او احساس عجز و ناامیدی کرده و به مرور افسرده و پرخاشگر شود. این در حالی است که عزت نفس پائین می‌تواند تا آخر عمر همراه کودک باشد. از این رو اگر از کودکان اشتباهی سر زد باید در وهله اول خونسردی خود را حفظ کنید و حتی ادای کتک زدن را هم درنیاوریم، چون می‌تواند مثل ضربه‌هایی، روح او را زخمی کند.

این روانشناس با تأکید بر این‌که در ارتباط با کودکان هیچ چیزی جای گفت‌وگو را نمی‌گیرد، ادامه داد: متأسفانه تنبیه بدنی می‌تواند کودکان را درباره شناخت و تشخیص درست از غلط به اشتباه بیاندازد. از این رو باید به کودکانان بیاموزیم که روش‌های غیر مضر را برای بیان احساسات خود به کار گیرند و بدانند که فقط در این حالت احساساتشان مورد پذیرش قرار می‌گیرد.

وی تصریح کرد: تنبیه بدنی فرزندانم به این معناست که رفتار ما درست بوده و حق با ماست، از همین‌رو به احتمال خیلی زیاد او نیز در آینده، کتک زدن را عمل درستی برای رسیدن به حق و حقوق خود بداند و به اطرافیانش صدمات جسمی وارد کند، مثلاً دوستانش و حتی همسرش را در آینده کتک بزند.

قاسم‌خانی با بیان این‌که تنبیه بدنی به جد زمینه افت تحصیلی کودکان را فراهم کرده و موجب می‌شود فرد از پیشرفت و خلاقیت باز بماند، خاطرنشان کرد: هنگامی که فرزندان بی‌ادبی می‌کند عکس‌العمل زود و نستنجیده ما راه به جایی نمی‌برد. بلکه می‌توانیم با سنگین کردن جو به او فرصت دهمیم برای مدت کوتاهی احساس جدایی کرده و به رفتار زشتش فکر کند، چون کودکان در صورت کتک خوردن کنترل درون خود را از دست داده و همیشه برای تشخیص درست از غلط چشمشان به تصمیم دیگران خواهد بود.

این روانشناس هم‌چنین با تأکید بر ضرورت بهره‌مندی از مشاوران مجرب در تربیت فرزندان، خاطرنشان کرد: آموزش دیدن و صحبت کردن با والدین با تجربه و موفق در تربیت فرزندان می‌تواند سطح اختلافات روحی در نسل‌های آتی را کاهش دهد و از بسیاری از ناکامی‌های خانوادگی بکاهد.

### برخی از فواید مرتب و تمیز کردن خانه

بهم ریختگی می تواند خیلی از جنبه های زندگی شما را مختل کند. بدون شک تمیز کردن خانه یکی از وظایف خسته کننده ایست که در لیست انجام کار بسیاری از افراد (هم خانم ها هم آقایان) قرار دارد، اما ما به شما ثابت می کنیم که تمیز کردن خانه ارزش امتحان و تلاش کردن را دارد.

**پیشگیری از بروز عفونت**

وقتی از مواد ضدعفونی کننده برای تمیز کردن خانه استفاده می کنید، از شر میکروب‌ها، ویروس‌ها، قارچ ها و کبک هایی که می توانند باعث بیماری در شما شوند خلاص می شوید. با ضدعفونی کردن توالت، حمام، کابینت های آشپزخانه و دیگر نقاط آشپزخانه می توانید از این عوامل بیماری زای بالقوه مضر در امان بمانید.

**سوزاندن کالری**

تمیز کردن خانه شاید مثل ورزش کردن به نظر نرسد، اما در واقع یک ساعت تمیز کردن باعث سوزاندن ۲۰۰ واحد کالری می شود. برخی از کارهایی که باعث می شوند کالری بیشتری بسوزانید عبارتند از: چمن زنی، جارو کردن، شستن و خشک کردن ظروف و گردگیری.

**کاهش سطح استرس**

وقتی در جایی تمیز و بدون بهم ریختگی زندگی کنید احساس خوبی به شما دست می دهد، اما خود روند تمیز کردن هم می تواند با کاهش سطح استرس و ناراحتی آرامش بخش باشد. طبق تحقیقی که منتشر شده است، بیست دقیقه فعالیت برای تمیز کردن خونه بیشتر از ۲۰ درصد استرس و اضطراب را کاهش می دهد.

**کمک به کنترل خشم!**

وقتی از چیزی عصبانی هستید، خیلی سالم تر است که خشمتان را برای گردگیری و از بین بردن باکتری های خانه به کار بگیرید. تمیز کردن روشی موثر برای رهایی از خشم و ناامیدی است. بنابراین بعد از یک بحث فرسایشی یا یک روز طولانی و سخت، می توانید جاروبرقی را برداشته و خشمتان را رها کنید!

**بهبود تمرکز**

یک خانه کثیف و بهم ریخته می تواند باعث حواس پرتی شود. تحقیقات نشان دادند که بدون یک توده بزرگ از روزنامه و مجله و لباس های شسته یا یک کمد شلوغ، بهتر می توانید روی وظایفی که در دست دارید تمرکز کنید.

**تحت کنترل درآوردن آلرژی ها**

خونه ای که به طور دائم تمیز می شود، باعث کاهش مقدار گرد و غبار و آلرژی های ناشی از آن می شود. آلرژی ها، باکتری ها را به وجود آورده و باعث تحریک چشم ها، گلو و بینی می شود. پس خانه را به طور منظم جارو و گردگیری کنید تا آلرژی هایی که باعث مشکلات تنفسی می شود کاهش پیدا کند.

### تأثیر مؤثر قصه گویی در کودکان

جعفر بای آسیب شناس گفت: کودکانی که درک عاطفی قوی‌تری دارند یا احساسات دیگران را بیشتر درک کرده یا تحت تأثیر عواطف قرار می‌گیرند و موضوع‌های عاطفی را بیشتر دنبال می‌کنند. والدین باید در گفتار با کودک خود به‌گونه‌ای برخورد کنند که موجب ارتقای شخصیت او شود.

وی افزود: هر چه نقش‌ها در داستان مثبت‌تر باشد تأثیر بیشتری بر روی کودک می‌گذارد گاهی تأثیر یک قصه می‌تواند بر زندگی و آینده او آن چنان مؤثر و آموزنده باشد تا جایی که اختلال‌های رفتاری او را نیز کاهش می‌دهند.

این آسیب شناس در پایان گفت: قصه‌های طولانی کودکان را خسته و ناراحت می‌کند و باید برای کودکان کم سن و سال، کتاب‌ها و قصه‌های کوتاه انتخاب شوند. قصه خوب قصه‌ای است که متناسب با رشد ذهنی و شناختی کودک انتخاب شود.