



خواب خوب، کلید موفقیت روز/ نقش مضاعف فعالیت‌های قبل از خواب

محققان معتقدند برای اینکه روزی سرشار از موفقیت و انرژی داشته باشید، تنها یک کلید موفقیت وجود دارد و آن هم خواب کافی است.

محققان معتقدند برای اینکه روزی سرشار از موفقیت و انرژی داشته باشید، تنها یک کلید موفقیت وجود دارد و آن هم خواب کافی است.

به گزارش خبرگزاری مهر، در دنیای پُرسرعت امروزی، زمانی که شاغلان از منزل خارج شده و تا زمانی که دوباره به منزل بازگردند، بایستی از انرژی کافی برخوردار باشند تا بتوانند روز خود را با سلامت روح و روان به پایان برسانند و نتایج خوبی از برنامه‌ها و فعالیت‌های روزانه خود کسب کنند.

اما از سوی دیگر، آخرین فعالیت یا رفتارهایی که قبل از آماده شدن برای خواب شبانه انجام می‌شود، می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر خلق و خو و همین‌طور انرژی روز بعد داشته باشد. در نتیجه باید با آرامش و به دور از هرگونه تشویش و اضطراب به استراحت شبانه پرداخت.

محققان معتقدند خواب مفید شبانه، اولین کلید موفقیت در فعالیت‌های روزمره است. افراد موفق در رابطه با علت کامیابی خود از 2 دلیل اصلی یاد می‌کنند، سلامت روح و روان و سلامت جسم. بخشی از سلامت جسم و روان با خواب کافی تامین می‌شود و به میزان استراحت و خواب شبانه برمی‌گردد. فعالیت‌های قبل از خواب، یکی دیگر از مواردی است که برای آغاز روزی پر انرژی و با نشاط باید مورد توجه قرار گیرد.

محققان توصیه می‌کنند تا قبل از خواب شبانه به حرکات آرامش بخشی مانند یوگا یا مدیتیشن پرداخته شود تا بتوان با ذهنی باز و بدون هیچ گونه نگرانی، تشویش یا استرس به استراحت پرداخت تا در روز آینده سرحال و با نشاط بوده و بتوان روز موفق‌تری را سپری کرد.