

افراد موفق قبل از خواب چه کاری انجام می دهند؟

صبح زود از خواب برخاستن بسیار مهم است اما اینکه چطور به خواب بروید، بیشتر روی موفقیتتان تاثیر می گذارد. زیرا آخرین کاری که قبل خواب انجام می دهید روی انرژی و حالتان در روز بعدی تاثیر می گذارد و می تواند باعث سرحال بودن و یا خواب آلود و خسته بودنتان شود.

با دانستن این موضوع، ما می خواهیم بدانیم که افراد موفق دنیا، قبل خواب چه کاری انجام می دهند.

باراک اوباما، به جغد شب معروف است و دوست دارد که دیروقت کار انجام دهد.



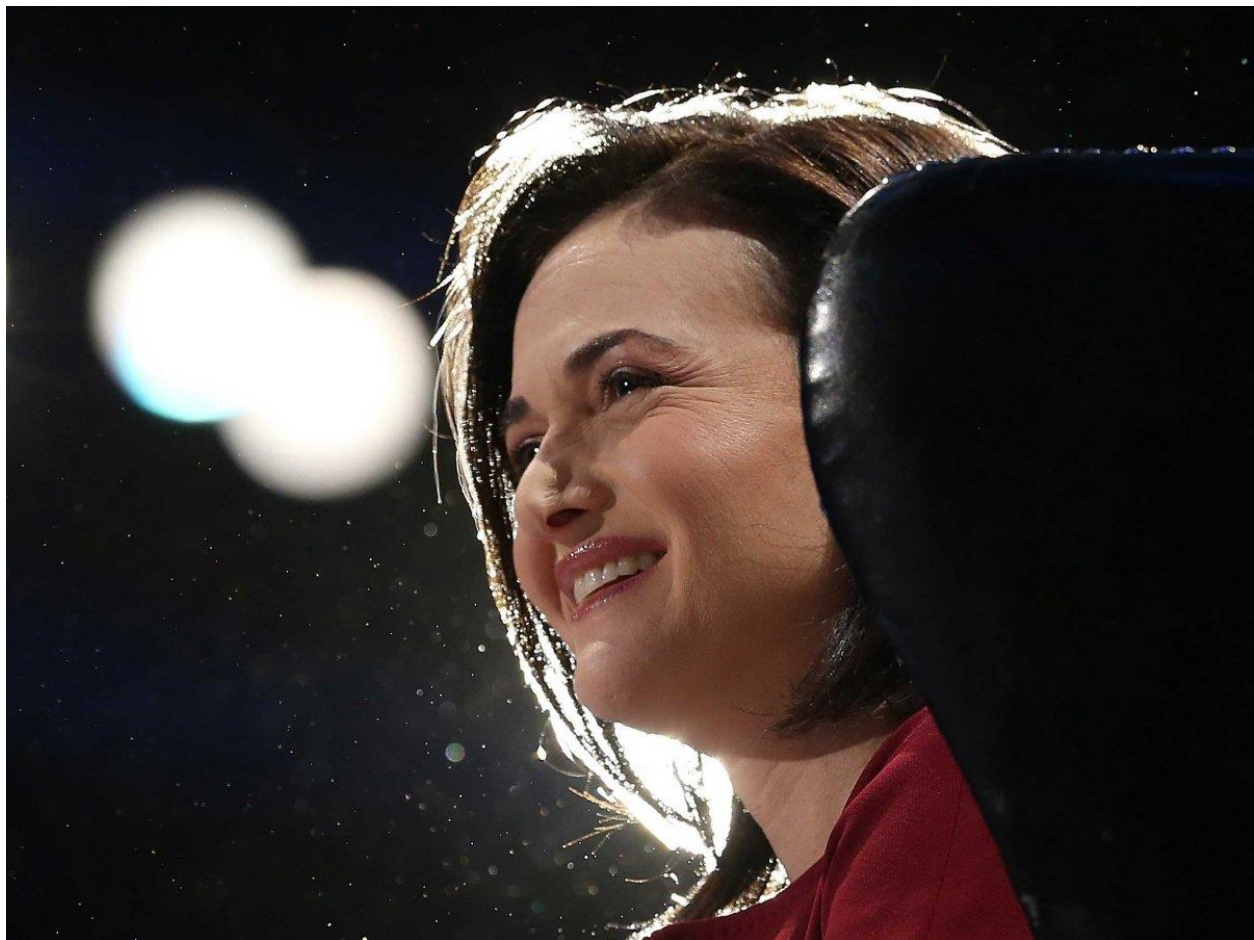
بر خلاف رئیس جمهور پیشین، George W. Bush که ترجیح می داد صبح زود از خواب برخیزد، باراک اوباما ترجیح می دهد تا دیروقت بیدار بماند و کارهایش را آن موقع انجام دهد. او می گوید ویدئو کنفرانس های خود را که با معاونینش دارد، ساعت ۱۱ شب برگزار می کند. و پیش از خواب مشغول به نوشتن یا خواندن می شود.

باراک اوباما در مصاحبه ای که در سال ۲۰۱۱ انجام داد به خودش لقب جغد شب را داد و کارهای عصرانه خود را اینگونه توصیف کرد:

با خانواده ام شام می خورم، خودم را با کودکانم سرگرم می کنم و ساعت ۸:۳۰ آنها را می خوابانم. سپس تا قبل از ۱۱:۳۰ به کارهایم می پردازم و گاهی مشغول به نوشتن هم می شوم. بعد از آن نیم ساعت کتاب می خوانم و سپس به رختخواب می روم. حدوداً ساعت ۱۲:۳۰ می شود. گاهی هم دیرتر.

.....

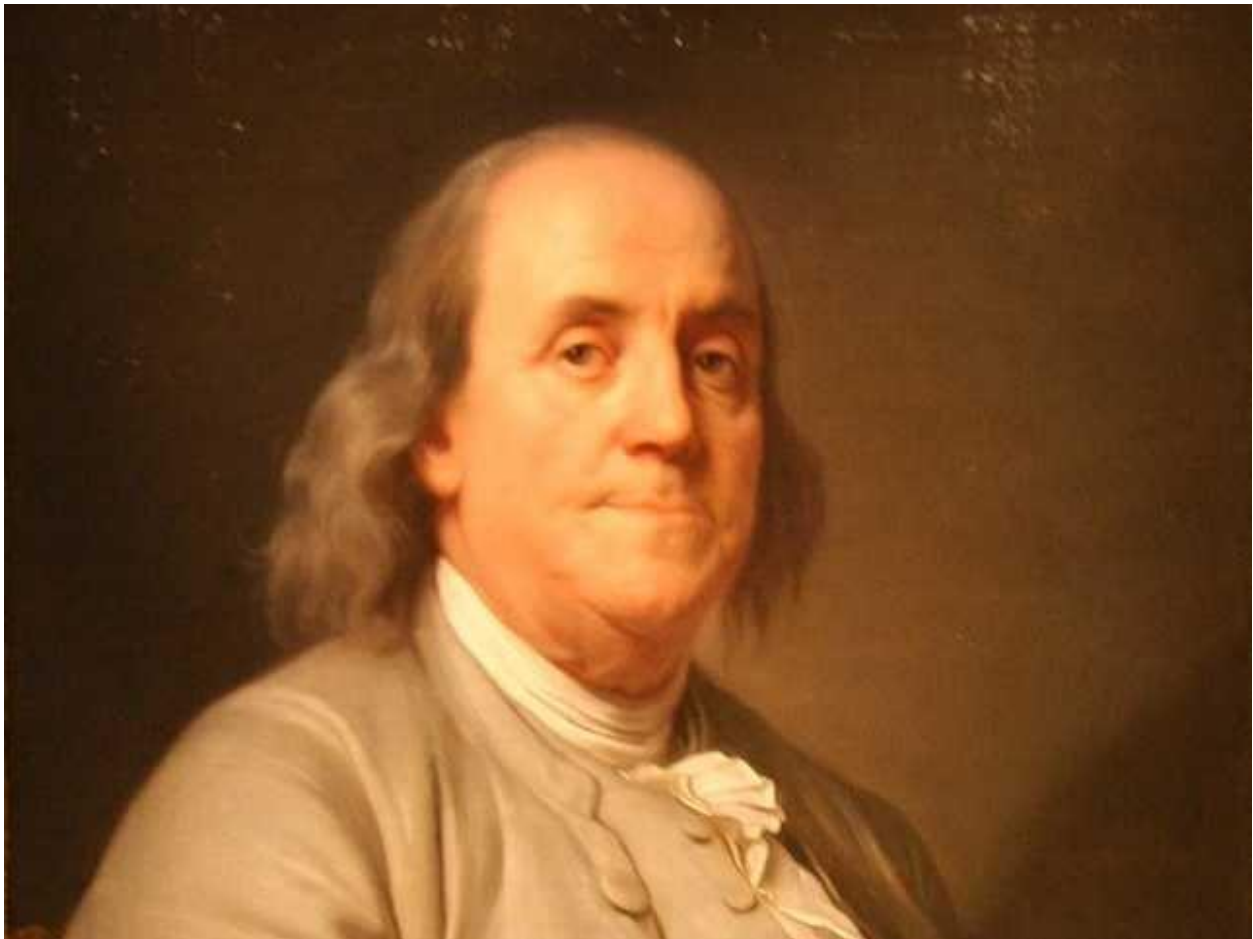
خانم Sheryl Sandberg – مدیر عملیاتی فیسبوک - گوشی خود را خاموش می کند.



خانم Sandberg درست است که برای یک شرکت IT کار می کند اما می داند که باید چه زمانی از آن دنیا خداحافظی کند.

او می گوید این کار دردناک است اما با این حال گوشی خود را خاموش می کند که باعث می شود صبح بیدار نشود.
او می گوید اولین کاری که در صبح و آخرین کاری که در شب انجام می دهد، چک کردن ایمیل هایش است.

Benjamin Franklin هر شب از خود یک سوال برای پیشرفت شخصی اش می پرسید.



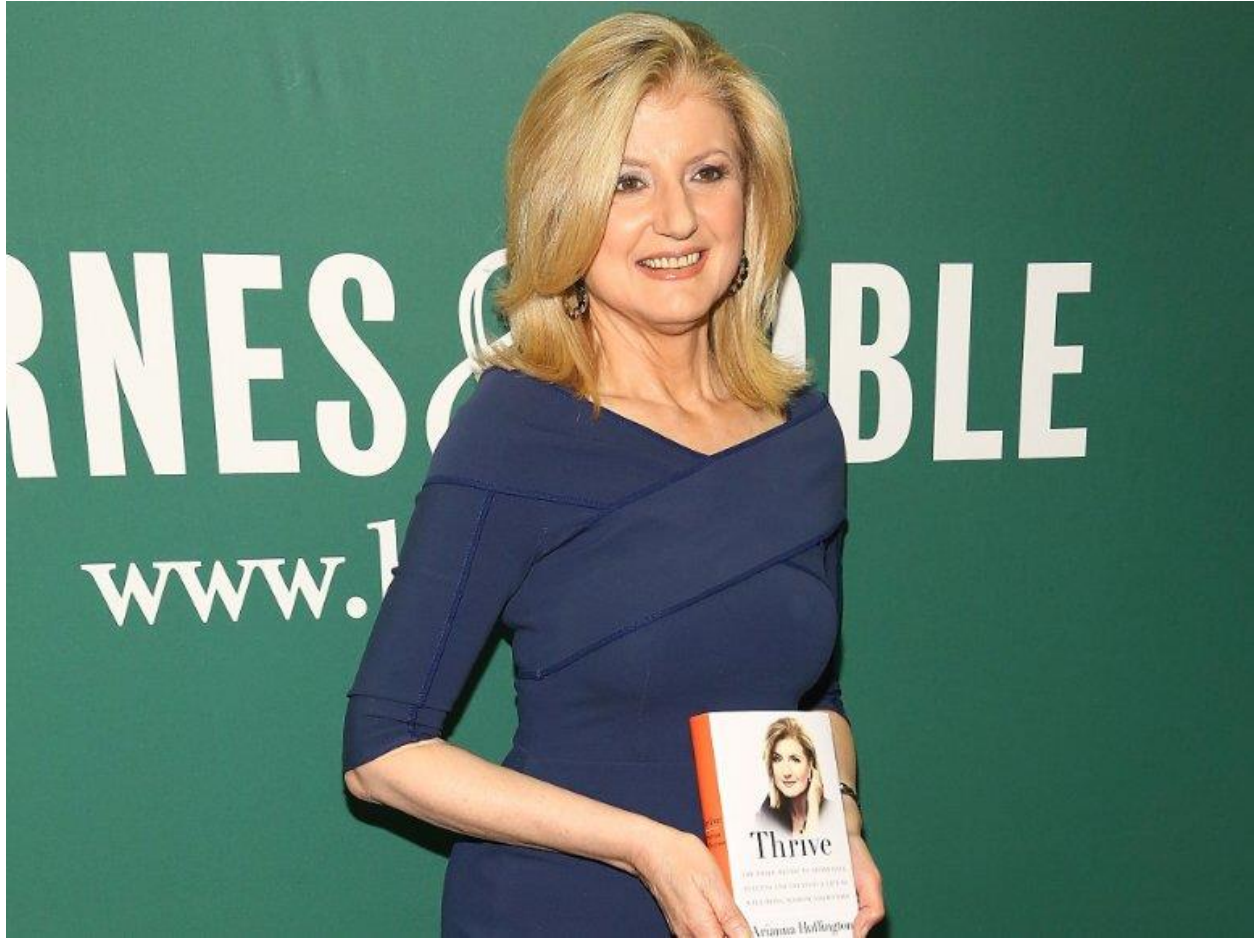
وی در زندگی نامه ای که خودش نوشته بود یک برنامه ای را مشخص کرده بود که او را هدایت می کرد تا به کمال اخلاقی برسد.

او برای رسیدن به این هدف، هر شب از خود این سوال را می پرسید:

چه کار خوبی امروز انجام دادم؟

او دیگر عادات قبل خواب خود را اینگونه بیان می کند: همه چیز را سر جای خود قرار می دادم، شام می خوردم، موسیقی گوش می دادم، کمی تفریح می کردم و در آخر کل روزم را ارزیابی می کردم.
فرانکلین پیشرفت روزانه خود برای رسیدن به هدفش را، هر روز بررسی می کرد.

خانم Arianna Huffington قبل از خواب "کتاب کاغذی" می خواند.



خانم Huffington که طرفدار خواب است، پیشنهاد منع کردن ورود iPad، Kindles، Laptop به تختخواب را دارد تا خوابی با آرامش داشته باشیم.

او دوست دارد به جای این وسایل، کتاب کاغذی بخواند.

آقای Michael Lewis ترجیح می دهد که در بازه ی ۷ غروب تا ۴ صبح، بنویسد.

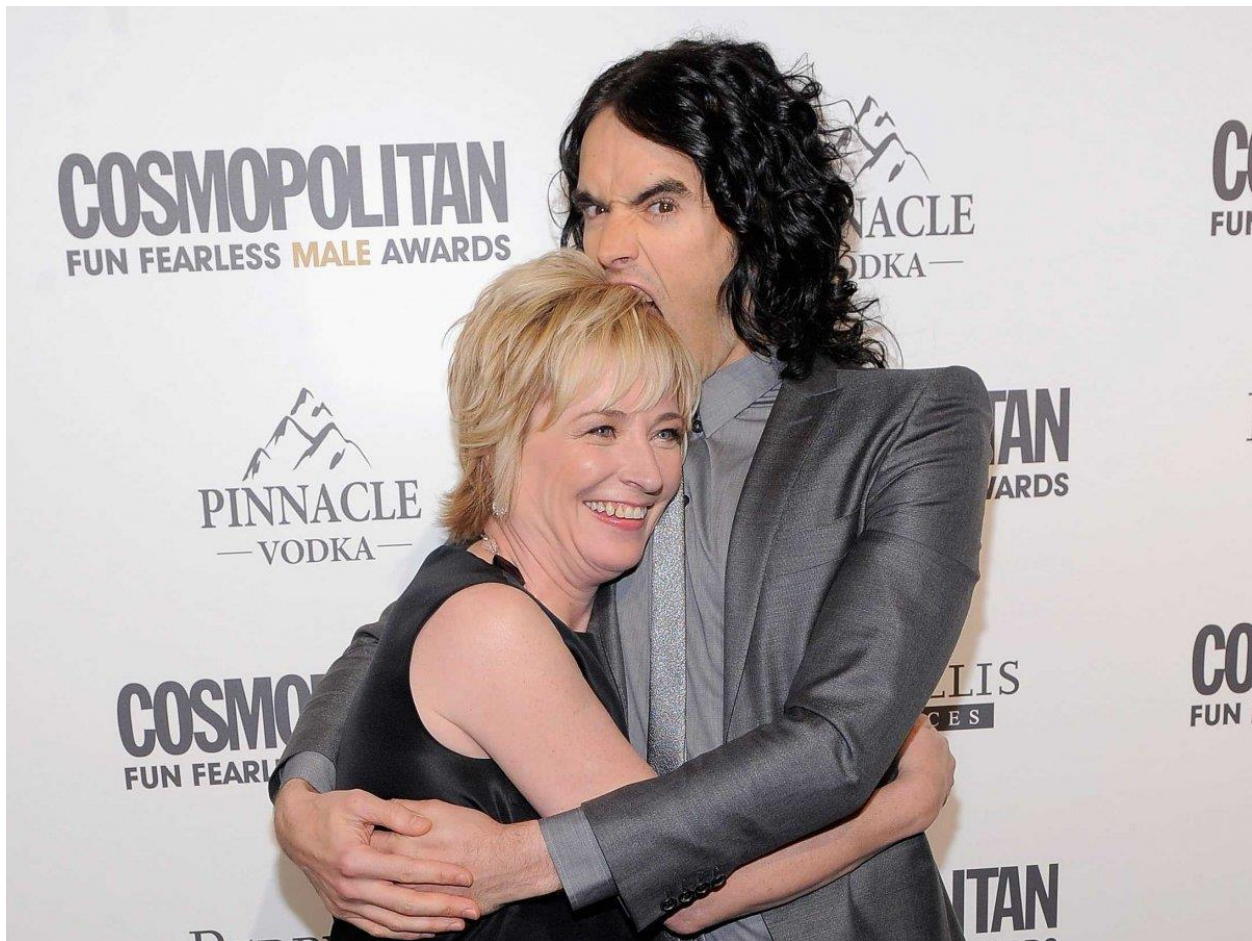


در کتاب آقای Robert Boynton آمده است که عادات روزانه Lewis برای نوشتن اینگونه است:

تمام وسایل ارتباطی ام را رها می کنم، بدون همراهی خانواده در ساعت ۷ غروب شروع به نوشتن می کنم و ۴ صبح نوشتن را تمام می کنم. این راهیست که برای نوشتن انتخاب می کنم چون دوست دارم که از همه برتر باشم. با خودم اینگونه فکر می کنم که: روز کاری فردای خود را از امشب شروع می کنم!

نصف شب به طور عجیبی با صفاست. هیچ تلفنی زنگ نمی خورد، و هیچ چیزی مزاحم آدم نمی شود. من این حس را دوست دارم که بدانم هیچکس سعی نمی کند تا با من تماس بگیرد.

خانم Kate White، سردبیر سابق Cosmo، دوست دارد در حالی که در آشپزخانه ایستاده است مشغول نوشتن باشد.



به عنوان یک ویرایشگر مجله، خانم White ترجیح می دهد تا در ساعات اولیه ی صبح، روی نوشته های تخیلی اش کار کند و در شب به سراغ ویرایش مجله برود.

شیوه ی غیرعقلانه من این است که کارهایم را به صورت ایستاده در کنار تخته گوشت غلتان در پیشخوان آشپزخانه ام انجام می دهم. اگر نشسته کار انجام دهم، خوابم می برد.

او می گوید: می دانم که خیلی عجیب است اما معمولاً ایده ها غروب به ذهنم می آیند و همیشه تلویزیون آشپزخانه ام روشن است که حس نکنم تنها هستم. من چندین فنجان اسپرسو در طول شب می خورم زیرا واقعا به من کمک می کند.

آقای Bill Gates قبل از خواب ۱ ساعت مطالعه می کند و اصلا فرقی برایش ندارد که چه ساعتی به خانه رسیده است.



مرد بلیونر مایکروسافت اینگونه می گوید: من هر شب یک ساعت کتاب می خوانم. این یک بخشی از خواب من است. او از کتاب هایی که بسیار آموزنده باشند و به زیبایی هم نوشته شده باشند، لذت می برد. در مقاله ای تحت عنوان ۱۱ کتاب مفید از نظر بیل گیتس، کتاب هایی پیشنهادی بیل گیتس به عموم مردم جهان را معرفی کردیم. در انتخاب کتاب خود را محدود نمی کند، در هر موضوعی مطالعه می کند از سلامت گرفته تا آب و هوا و تجارت و سیاست. بیل گیتس خود را یک تند خوان می داند، علی رغم آنکه هیچ وقت به کلاسی برای یادگیری مهارت تندخوانی نرفته است.

آقای Joel Gascoigne مدیرعامل Buffer، غروب و قبل از خواب به پیاده روی می رود.



او هر روز غروب ۲۰ دقیقه پیاده روی می کند با این هدف که تا زمان خاموشی چراغ ها و خوابیدن، به کلی از کار و هرآنچه که او را به محیط کار ربط می دهد، جدا شود.

با این کار این فرصت ایجاد می شود تا روز کاری ام را ارزیابی کنم و به چالش هایی بزرگتر فکر کنم، کم کم از فکر کردن به کار دست بردارم و و به مرحله ی خستگی برسم.

خانم Vera Wang از این وقت برای نگاه انداختن به مواردی که کارمندانش برایش فرستادند، استفاده می کند.



این طراح مد عقیده دارد که رختخواب معبد است. او می گوید، رختخواب مانند یک پناهگاه است و جایی است که من اکثر طراحی هایم را به صورت ذهنی در آن زمان انجام می دهم.

به کارمندانش می گوید که موضوعاتشان را برایش به خانه اش بفرستند، و او در شب آنها را می خواند. این تنها زمانی است که هفت نفر در آن واحد به من مراجعه نمی کنند.

آقای Kenneth Chenault مدیرعامل American Express ۳ کاری که قرار است فردا انجامشان دهد را لیست می کند.



او دوست دارد قبل از خواب ۳ کار مهمی که فردا باید انجامشان دهد را لیست کند. این کار به او اجازه می دهد تا کارهایش را اولویت بندی کند.