

با راه‌های موفقیت ۴ آدم موفق آشنا شوید.

۱- بیل گیتس / یک ساعت مطالعه:

بیل گیتس رئیس شرکت مایکروسافت هر شب قبل از خواب حدود یک ساعت درباره تمامی مسائل نظیر سیاست و اخبار اقتصادی روز مطالعه می‌کند. دانشگاه اسکز در سال ۲۰۰۹ مطالعاتی انجام داد که بر اساس آن ۶ دقیقه مطالعه روزانه می‌تواند استرس را تا ۶۸ درصد کاهش دهد. از دیگر خواص مطالعه در بلند مدت، به تأخیر انداختن ابتلا به آلزایمر گزارش شده است.

۲- دکتر چارلز چیسler / خاموش کردن تلفن همراه و وسایل الکترونیکی:

دکتر چارلز چیسler رئیس دانشگاه هاروارد آمریکا بر این باور است که نور آزاد شده از صفحه تلفن های همراه باعث فرستادن پیام هایی به ذهن ما می‌شود که ذهن ما را فعال نگاه می‌دارد و باعث می‌شود دستور آزادسازی مواد شیمیایی به هنگام خواب در بدن به تعویق بیفتد که برای خواب ما مشکل آفرین می‌شود. اگر می‌خواهید شب‌ها راحت و آسوده بخوابید تلفن همراه خود را در اتاق دیگری و دور از دسترس قرار دهید.

۳- ورا وانگ / انجام فعالیت های خلاقانه:

ورا وانگ که باید لقب معروف ترین طراح مد و لباس جهان را به او داد، همواره قبل از خواب به طراحی می‌پردازد. شاید بهترین زمان برای انجام فعالیت های خلاقانه در سکوت و آرامش شب باشد. مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که سحر خیز هستند به هنگام شب در انجام فعالیت های خلاقانه موفق تر عمل می‌کنند. این گونه افراد به هنگام شب بهتر می‌توانند مسائل منطقی را تحلیل کنند و همچنین راحت تر به ارتباطات بین ۲ موضوع پی می‌برند و در نتیجه در فعالیت ها و عملیات های خلاقانه موفق تر ظاهر می‌شوند.

۴- فردریک اسمیت / برنامه ریزی برای روز بعد:

مدیر شرکت اکسپرس آمریکا که بزرگ ترین شرکت های هواپیمایی باری دنیا شناخته می‌شود، همواره قبل از خواب به بررسی برنامه روز بعد خود می‌پردازد و بنابراین صبح‌ها به راحتی می‌تواند بعد از بیدار شدن بلافاصله به سراغ فعالیت روز و آن چه باید انجام دهد برود. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که آن دسته از کسانی که شب‌ها قبل از خواب برنامه روز بعدی خود را آماده می‌کنند می‌توانند به مراتب انسان های موفق تری باشند و بعد از مدتی پیشرفت ها و قدم های بزرگی در زندگی برمی‌دارند.