این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آیینه نفس

گفت که در زندگی آزاد باش

آیت‌الله ممدوحی(ره):
مرحوم علامه طباطبایی می‌فرمودند: زمانی که از تبریز به نجف آمدم، عیال گرفته بودم و ایشان هم تبریزی بودند، تبریز کجا و هوایِ تب خیز نجف کجا! در جنگ بین‌المللی دوم که رابطه ایران و عراق قطع شد، پولی برای ما نمی‌رسید، خیلی از این مسئله نگران بودم. از طرفی خداوند هر چه فرزند به ما می‌داد از بی‌غذایی و از گرما می‌مُردند! روزی خدمت استادم آیت‌الله آقای میرزا علی آقای قاضی -قُدّس سِرّه- رسیدم و مقداری درد دل کردم، ایشان حرف‌های من را که شنیدند نصیحتی کردند و من هم نصیحت ایشان را به صورت این شعر در آوردم: «پیر خرد پیشه نورانی‌ام/ برد ز دل، زنگِ پریشانی‌ام / گفت که در زندگی آزاد باش / هان گذرانست جهان، شاد باش.» بعد از مدت‌ها مرحوم قاضی به من گفتند: خداوند مولودی به شما می‌دهد، نام او را (عبد الباقی) بگذارید! در حالی که من اصلاً نمی‌دانستم همسرم، باردار شده است! آن فرزند را خدا به ما داد و برای ما هم ماند.
منبع: کانال رسمی حضرت آیت‌الله ممدوحی(رحمةالله‌علیه) در ایتا

جهاد تبیین فقط گفتن و نوشتن نیست

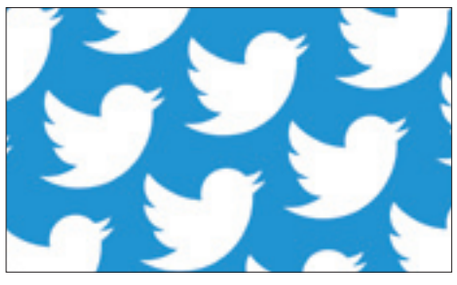
علیرضا زادبر در توئیتی نوشت: جهاد تبیین فقط گفتن، نوشتن، سخنرانی کردن، کلیپ ساختن، همایش گرفتن، کتاب نوشتن و... نیست. یک بخش مهم جهاد تبیین «تحمل» مخالف است. محبت به مخالف است. دور نساختن افراد است. صبر در برابر مخالف و پرسشگر است. زیست با مخالف است تا آنجا که حجت بر ما تمام شود. این سیره اهل بیت(ع) است.

ثروت فقط پول نیست

کانال تلگرامی «مدرسه هوش مالی» نوشت: هرگز فکر نکنید با داشتن پول زیاد شما ثروتمند خواهید بود/ در دنیای امروزی ثروت فراتر از پول است. ناپلئون هیل در کتاب کلید طلایی ۱۵ نوع ثروت را معرفی می‌کند که داشتن آنها ما را ثروتمند می‌کند: ۱) نگرش مثبت؛ ۲) ارتباط مؤثر؛ ۳) ادب؛ ۴) یادگیری مادام‌العمر؛ ۵) انضباط شخصی؛ ۶) تندرستی واقعی؛ ۷) آرامش خاطر؛ ۸) خلاقیت؛ ۹) عشق ورزیدن به کار؛ ۱۰) داشتن برنامه و هدف؛ ۱۱) داشتن قلب و زبان شاکر؛ ۱۲) درک دیگران؛ ۱۳) استفاده مؤثر از زمان؛ ۱۴) بخشندگی؛ ۱۵) اعتماد به نفس.

زندگی زیر زمین!

کانال تلگرامی «عجایب» نوشت: باورتون می‌شه که هنوز هم انسان‌هایی هستند که در زیر زمین زندگی می‌کنند؟! اینجا روستای تاریخی حادج در کشور تونس هست که ساکنانش از گذشته به دلیل گرمای شدید هوا خانه‌های خودشون رو زیر زمین می‌ساختند و این روند رو هنوز هم ادامه می‌دن. امروزه گردشگران زیادی برای تماشای نحوه زندگی مردم این روستا به تونس سفر می‌کنند.



۲ خط توئیت کسی را متخصص نمی‌کند

کانال «نیم‌طبقه» در ایتا نوشت: احمد خالد توفیق در «یوتوپیا» می‌نویسد: وقتی از او پرسیدم کدام را ترجیح می‌دهی؛ داستایفسکی یا بوکوفسکی؟ گفت که اهل فوتبال نیست و ترجیح می‌دهد در اوقات فراغتش کتاب بخواند!» حالا حکایت این روزهای ماست! هر کس و ناکسی در هر موضوعی دو خط می‌نویسد و اظهار فضل می‌کند! و واقعاً مشخص است که ترجیح می‌دهد در اوقات فراغتش کتاب بخواند... فعلاً که ما هیچ، ما نگاه...

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به تعطیل شدن سفارت آذربایجان در ایران

بهانه‌های بنی‌اسرائیلی باکو

آذربایجان، سفارت خود در ایران را پس از حمله فردی با انگیزه‌های شخصی به این سفارت‌خانه، تعطیل کرد. این اقدام در حالی صورت می‌پذیرد که جمهوری اسلامی ایران در روزهای گذشته تلاش‌های بسیاری برای پیگیری مسئله داشته و از ابتدا نیز به شکلی شفاف در خصوص ابعاد مسئله، اطلاع‌رسانی کرده است. کاربران شبکه‌های اجتماعی این رفتار آذربایجان را در کنار سایر مواضع و اقدامات آذربایجان در سال‌های اخیر، در مسیر تنش‌آفرینی بین دو کشور دانستند که تحت تأثیر شیطنت‌های رژیم صهیونیستی است. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

خروج کارمندان سفارت آذربایجان از ایران با چهره‌های گرفته و ناراحت | اکبر توکلی- ایرنا

احسان تقدسی:
از صبح جمعه دستگاه دیپلماسی ایران و وزیرخارجه همه کار کردند تا روابط تهران- باکو تحت‌الشعاع این حمله قرار نگیرد که گرفت. مهم نیست. الهام علی‌اف آنقدرها نیست که بتواند برای ما دردسری درست کند ولی به بازنگری جدی در میزهای همسایگان در دستگاه دیپلماسی نیازمندیم.

علیرضا کریمی:
اصل کار جمهوری آذربایجان در ایران با کنسولگری تبریز است نه سفارت مستقر در تهران... کنسولگری تبریز را باز نگه داشته‌اند و سفارت را در تهران تعطیل کرده‌اند؛ این هم خودش نوعی زرنگی است! مردم جمهوری آذربایجان برای ما بسیار عزیزند اما...

رضا عبدی‌پور:
سفارت باکو بسته و کارکنانش می‌روند، اما برمی‌گردند! مثل آلمان و چند کشور اروپایی در دهه ۷۰! مثل انگلیس که چند روز برگشت! این توئیت یادگاری بماند تا ثابت شود که باکو خوار و ذلیلانه به سفارتش برمی‌گردد. چون حکمران منطقه و خاورمیانه یعنی ایران.

سامان ماهور:
باکو بر خلاف تحلیلش با حسن نیت ایران مواجه شد و حتی ایران به آنها گفت مأموران امنیتی شما می‌توانند با مأموران ما همکاری کنند در ماجرای سفارت... آنها اول شگفت زده شدند. دوم از ایران تقدیر کردند. اما در نهایت به مشورت رژیم صهیونیستی گوش داده و سفارتشان را بستند!

احسان موحدیان:
باکو مدعیه ایران ناامنه، ولی کنسولگری خودش در تبریز رو باز نگهداشته. چرا؟ هدف تداوم رابطه با ایران نیست، علت اینه که باکو روی تبریز ادعای مالکیت داره و با وقاحت اون رو جزو ایران نمیدونه! علیف می‌خواد بگه تبریز مال ماست و اینجا می‌مونیم! ما هم باید بگیم یا کلاً برین یا تهران هم باشین!

اشکانی:
ماجرای سفارت باکو همش فیلمه برای متشنج کردن رابطه آذربایجان و ایران و سوء استفاده اسرائیل از گسل‌های قومی داخل ایران... هر کس این رو نبینه کوره... چه ترک باشه چه فارس #سفارت_آذربایجان #باکو

محسن پورپیر:
حالا کار نداریم که همه شواهد و اعتراف مهاجم می‌گه که حادثه تأسف‌بار حمله به سفارت آذربایجان تو تهران اقدام شخصی بوده و حتی اگر ما هم قصد زدن داشتیم این حرکت برامون افت داشت، اما آذربایجان چرا آن‌قدر دستپاچه خط و نشون می‌کشه؟ نکنه منتظر همچین اتفاقی بودید که از آب گل آلود ماهی بگیرید؟

اکانت «نورنیوز»:
در حمله به حرم مطهر شاهچراغ چند نفر از تروریست‌ها و عوامل حامی آنها دارای گذرنامه آذربایجانی بودند اما ایران هیچگاه سعی نکرد این موضوع را به وجود هماهنگی میان تروریست‌ها و دولت آذربایجان تفسیر کند، لذا انتظار بود که واکنش باکو به حادثه سفارت ناظر بر حل مسئله باشد نه تنش‌افزایی.

امیر امیدنژاد:
مسلماً ما وارد هیچ جنگی با جمهوری آذربایجان نمی‌شیم، اما جواب اقدامات رو به اسرائیل خواهیم داد. #سفارت_باکو

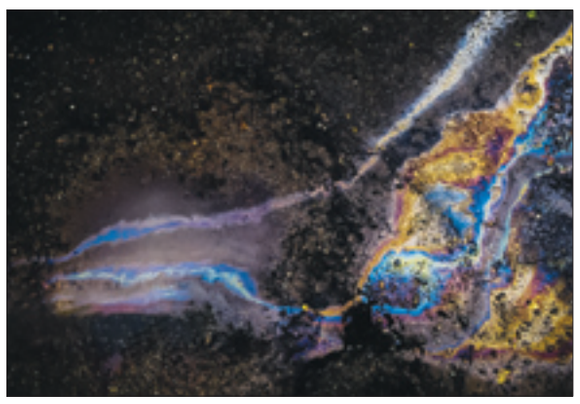
علی بیطرفان:
حمله به سفارت باکو نشون داد طراحانِ صحنه شدیداً در تلاشن برای اوکراین سازی باکو برای ایران! ایران انگیزه‌ای نداره برای حمله به سفارت باکو! اگر بنای حمله باشه به خاکش حمله می‌کنه نه سفارتش!

بی‌آبی نیازمند سازگاری با اقلیم ایران

کانال تلگرامی «سازگاری با کم آبی» خلاصه مقاله‌ای از مهرزاد احسانی را به اشتراک گذاشت. در این مقاله می‌خوانیم: کم آبی، یک پدیده غیر مترقبه برای ایران محسوب نمی‌شود، ما هزاران سال است که در چنین شرایطی زندگی می‌کنیم. چالش ما عدم تطابق کامل و سازگاری با این اقلیم بعد از سالیان متمادی است. ما قادر به تغییر اقلیم ایران نیستیم، ولی با به کارگیری سازوکارهای علمی و منطقی قادر به همزیستی با چنین شرایطی هستیم.
برای نیل به تأمین امنیت غذایی می‌بایست از امکانات موجود، بدون تحمیل خسارت زیست‌محیطی یا نابودی منابع آب زیرزمینی نسبت به طراحی الگوی کشت متناسب با حجم آب قابل برنامه‌ریزی منطقه، فرهنگ و دانش کشاورزان و نیاز غذایی کشور برنامه‌ریزی شود. طراحی الگوی کشت مناسب یکی از ضروری‌ترین برنامه‌ریزی‌هایی است که در راستای پایداری سیستم‌های کشاورزی و بهینه سازی مصرف نهاده‌ها مورد توجه قرار دارد.
در سال ۱۳۷۷، در اجرای بند یک آیین‌نامه مصرف بهینه آب کشاورزی، سند ملی آب کشاورزی کشور توسط وزارت جهادکشاورزی تهیه و پس از تصویب در هیئت وزیران ابلاغ شد. نظر به اینکه یکی از مؤلفه‌های اصلی این سند، الگوی کشت محصولات زراعی و باغی در کلیه دشت‌های کشور است، لذا اصلاح و به روزرسانی سند مذکور متناسب با پارامترهای اقلیمی کشور یک ضرورت اولویت‌دار است و هماهنگ با آن، الگوی کشت محصولات کشاورزی و الگوی مصرف بهینه آب، در قالب یک برنامه جامع و منسجم با هماهنگی بخش‌های ذیربط در سطح کشور به مورد اجرا گذاشته شود.
به‌رغم اینکه کشت برنج به علت نیاز آبی بالای این محصول به جز در دو استان شمالی، در بقیه استان‌های کشور به استناد به مصوبه سال ۱۳۹۶ هیات دولت محدود شده است، اما در عمل کشاورزان با مصوبه فوق همراهی نکردند و تلاش دستگاه‌های اجرایی ذیربط برای تمکین کشاورزان به رعایت بخشنامه ابلاغی، تاکنون اثربخش نبوده است، بنابر این استقرار و پذیرش الگوی کشت از سوی کشاورزان و جوامع محلی، شرط اولیه برای تضمین تحقق اهداف اصلاح الگوی کشت به شمار می‌رود.
باید توجه داشت که الگوی کشت یک بسته چند وجهی از جنبه فنی، مدیریتی، زراعی، اقتصادی و حتی سیاسی است. وجه فنی آن ایجاب می‌کند که الگوی کشت به گونه‌ای طراحی شود تا متناسب با کمیت و کیفیت منابع آب در دسترس و آب قابل برنامه‌ریزی، با افزایش بهره‌وری آب کشاورزی همراه باشد. وجه مدیریتی آن ایجاب می‌کند که الگوی تنظیم شده به درستی در مناطق مختلف کشور اجرایی شود. جنبه زراعی الگوی کشت تأکید می‌کند که در طراحی این الگو، باید مزیت محلی و دانش کشاورزان توجه شود. جنبه اقتصادی آن باید متضمن درآمد پایدار کشاورزان باشد تا انگیزه کافی جهت اجرای الگو را داشته باشند، و بُعد سیاسی آن ایجاب می‌کند که در راستای امنیت غذایی کشور، می‌باید الگوی کشت به گونه‌ای تنظیم شود که تأمین‌کننده امنیت غذای کشورمان باشد. بنابراین برای اینکه الگوی کشت منسجم و جامعی داشته باشیم باید از تخصص‌ها و رشته‌های درگیر (رشته‌های فنی، اجتماعی و اقتصادی) در بازبینی برنامه الگوی کشت بهره جست.
در گذشته‌های نه چندان دور در ایران، روستاییان و کشاورزان با دانش‌های محلی، روش‌های پایداری را در استفاده از آب‌های سبز، نه تنها در زراعت دیم، بلکه در دامپروری (مراتع) داشته‌اند که با شروع توسعه فناوری در ایران، به جای به خدمت گرفتن فناوری در بهره‌گیری از آب‌های سبز در اراضی دیم، بیشتر توجهات به آب‌های آبی که مدیریت آنها عمدتاً در اختیار دولت بوده معطوف شده، و در نهایت به واسطه مهجور ماندن این بخش، پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های آب سبز به دست فراموشی سپرده شده است. (آب‌های زیرزمینی و آب‌های سطحی آب آبی را تشکیل می‌دهند، در حالیکه به رطوبت خاک در مناطق غیر اشباع آب سبز می‌گویند. آب باران بعد از نفوذ در خاک و قبل از اینکه به منطقه اشباع برسد آب سبز را تشکیل می‌دهد. کشاورزی دیم عمدتاً از آب سبز تغذیه می‌کند.) مدیریت و به کارگیری آب‌های سبز در ایران می‌تواند در تأمین امنیت غذایی و کاهش فشار بر منابع آب در دسترس برای مصارف کشاورزی بسیار مؤثر باشد.

کارمندان حال خوب کن

فاطمه ترکاشوند توئیت کرد: خانوم متصدی مهربون پلیس+۱۰ گفت بیمه رو نداری ولی من بهت اعتماد می‌کنم. چقدر آدم نیاز داره گاهی توی نهادهای رسمی و حقوقی، پشت همه مدارکی که ۴۰بار ثبت می‌شن یا نمی‌شن، این جمله بشنوه یا لااقل حس کنه. کاش همیشه می‌شد ساختارهای سفت حقوقی رو با این چیزها نرم کرد.



نیمه دیگر کهکشان!

یکی از فعالان توئیتر با نام کاربری «حواس‌پرت» با انتشار تصویر فوق نوشت: به عکس‌ها نگاه کنید. بدون اینکه ادامه توئیت رو بخونید حدس بزنید کدوم کهکشانه؟ اینا مخلوط آب و چربی روی زمین و آسفالته که بعد از انعکاس نور، ازشون عکس گرفته شده! اسم مجموعه عکس هم گذاشتن «نیمه دیگر کهکشان»! خلاقیت و زاویه نگاه عکاس ۱۰ از ۱۰

جناب عبدالحمید! صلح با اشغالگر فلسطین عین ظلم است

علیرضا کمیلی در توئیتی نوشت: رویه سخنرانی‌های جناب مولوی عبدالحمید از سیزدهم آبان امسال کاملاً رنگ وبوی غربزدگان را داشته است و رفته‌رفته از همه پرسی با حضور خارجی‌ها به حمایت از بهائیت و حالا هم در کمال تعجب به صلح مردم فلسطین با حکومت اسرائیل(!) رسیده است! اطرافیان و دوستداران ایشان هم اگر شکی داشتند حالا دیگر راهی برای توجیه ندارند. خلط تبعیض و ظلمی که در داخل حس می‌کنند با این مسائل، هم متأسفانه در فضای عاطفی مخاطبان در حال رخ دادن است ولی انصاف این است که همه در مقابل این سکولاریزم آشکار و همراهی با غرب و حتی پروژه منحوس «دو دولت» در مورد فلسطین موضع شفاف بگیرند. بنده شخصاً به عنوان کسی که معتقدم باید مجرمان حادثه جمعه خونین زاهدان، بدون مسامحه به اشد مجازات برسند، از همه می‌خواهم بین این مسائل خلط نکنند. بخدا قسم اعتراض به عملکرد مجرمانه نیروی انتظامی که توسط رهبری هم مورد پیگیری قرار گرفت هیچ ربطی به توجیه بهائیت و اسرائیل و... ندارد! این سخنان به طور آشکار خیانت به قدس شریف و هم نوایی با سازش‌کاران است که در روز ریخته شدن خون ده‌ها جوان در اردوگاه جنین، خود بزرگ‌ترین ظلم به شهدای فلسطین با توجیه صلح و سازش است!

«کوفت» بگیری یعنی دقیقاً چی بگیری؟!

کانال تلگرامی «ویراستار» نوشت: «کوفت» از جمله به معنی «ضرب و آزار و آسیب و صدمه» است: «گفت خاموش چون شوم سعدی/ کاین همه کوفت می‌خورم از یار؟» (سعدی) اما در ضمن این کلمه از دوره قاجار به‌عنوان معادلی برای بیماری «سیفلیس» یا همان «آبله فرنگ» به کار رفته است: «به اتفاق ناظم‌خلوت دیدن آبدارباشی رفتم. کوفت دارد. بعد مراجعت به منزل شد.» (خاطرات اعتمادالسلطنه،) «هفتاد وشش سال دارد، کوفت بگیرد.» (سه تفنگدار، الکساندر دوما، ترجمه شاهزاده محمدطاهر میرزا) «ثانیاً اهتمام جدی به امر صحت عمومی و نشو و نمای بدنی و جلوگیری از آفات مضره مانند مالاریا و کوفت و سل و امراض اطفال... [اساس ترقی و اصلاح مملکت است].»
(«مقدمات آینده روشن»، سیدحسن تقی‌زاده، مجله آینده، سال نخستین، شماره ۱، ۱۳۰۴)
«اگه کوفت داشتم، او هم می‌گرفت، حالا تو سید ملو مثه اجنه اومدی می‌گی که کوفت داری؟» (سنگ صبور، صادق چوبک) «مادر ما را قال گذاشت و رفت، چون فکر کرد مرد می‌شود، مسلط می‌شود، به‌جاش کوفت گرفت.» (آزاده خانم و نویسنده‌اش، رضا براهنی) کاربرد «کوفت» در معنای «سیفلیس»، چه در گفتار و چه در نوشتار، بسیار کم‌رنگ شده اما در بافت دیگری، بدون توجه به معنای اولیه آن، همچنان ادامه دارد؛ آن «کوفت» که هم در بافت طنز و هم در بافت جدی به‌عنوان پاسخ به سؤالی که نامناسب پنداشته می‌شود، و نیز به‌عنوان اعتراضی مطایبه‌آمیز و لطیف، به زبان می‌آید همین «کوفت» است، یعنی «به مرض کوفت مبتلا شوی» یا «کوفت بگیری».

۱۲ ویژگی پاداش مؤثر

مایکل لوبوف در کتاب «بزرگ‌ترین اصل مدیریت در دنیا» می‌نویسد پاداش برانگیزاننده و موثر پاداشی است که این ۱۲ ویژگی مهم را دارد:
۱- پاداش باید در راستای استراتژی اصلی شرکت باشد. برای مثال، اگر استراتژی اصلی شرکت، کاهش هزینه‌هاست، باید به ایده‌هایی پاداش بدهیم که به شرکت کمک می‌کنند هزینه‌هایش را کاهش بدهد.
۲- پاداش باید با نیازها و آرزوهای کارمندان مرتبط باشد. برای مثال، اگر کارمندان به حضور در دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت علاقه‌مندند، بهترین پاداش هم فراهم کردن امکان حضور کارمندان در چنین دوره‌هایی است.
۳-پاداش باید بین کارمندان تفاوت معناداری قائل شود. برای مثال، پاداش فروشنده‌ای که مثلاً دو برابر بقیه فروخته است، باید حداقل دو برابر پاداش بقیه فروشندگان باشد.
۴- هر چند پاداش‌های رسمی بسیار موثرند اما نباید از پاداش‌های غیررسمی مثل تشکر در حضور بقیه کارمندان یا دعوت از کارمند برای صرف یک چای غافل شویم.
۵- پاداش باید با تجلیل و قدردانی همراه باشد. مثلاً نباید صرفاً به کارمند یک پاداش مالی بدهیم بلکه باید همراه با پاداش مالی، از کارمند مدنظرمان تشکر هم بکنیم.
۶- پاداش باید به اندازه‌ای باشد که کارمندان را به رفتار مدنظر شرکت متمایل کند. مثلاً نباید توقع داشته باشیم افزایش دو درصدی در میزان پورسانت، فروشندگان را تشویق کند تلاش‌شان را دو برابر کنند.
۷- به هیچ وجه نباید به دلیل رودربایستی یا مسائل انسان‌دوستانه به کارمندانی که رفتار و نتایج درخشانی نداشته‌اند، پاداش بدهیم.
۸- باید دلایل ارائه پاداش و نحوه انتخاب کارمندانی که پاداش به آنها تعلق می‌گیرد را به صورت کاملاً شفاف اعلام کنیم.
۹- هیچ‌وقت نباید به صورت محرمانه به کارمندی پاداش بدهیم. پاداش اصولاً فرهنگ‌ساز است و بهتر است بقیه کارمندان مطلع شوند که چرا به یک کارمند پاداش داده‌ایم.
۱۰- پاداش باید فوری پرداخت شود و تا جای ممکن نباید بین رفتار و نتایج درخشان کارمند و زمان ارائه پاداش به او فاصله زیادی بیافتد.
۱۱- پاداش‌هایی که اثر بلندمدت‌تری دارند، اثرگذارترند. برای مثال، قدردانی از یک کارمند جلوی بقیه کارمندان با حضور خانواده او و درج خبر آن در روزنامه‌ها، بسیار موثرتر از یک پاداش مالی خشک و خالی است.
۱۲- به طور کلی آثار پاداش‌های مالی تا دو هفته باقی می‌مانند اما آثار پاداش‌های غیرمالی مثل یک سفر خانوادگی با خانواده تا سال‌ها باقی می‌ماند..

خمیازه‌های مغزی: مغزم دیگر کار نمی‌کند!

کانال تلگرامی «SmartTechnique» بخشی از کتاب «باشگاه مغز؛ توجه و تمرکز» را به اشتراک گذاشت. در این بخش از کتاب می‌خوانیم: خواب یکی از نیازهای اساسی مغز انسان برای به دست آوردن انرژی مصرف شده در طول روز و تثبیت سازماندهی اطلاعاتی است. اختلالات و کمبود خواب، عملکردهای مغزی را در قالب اختلال تمرکز و توجه، تحریک‌پذیری، ضعف حافظه، افزایش رفتارهای پرخطر و تکانشی، افزایش سرعت واکنش و کند شدن سرعت عملکردهای مغزی تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان راهکارهای متعددی در زمینه بهداشت خواب مطرح کرده‌اند که ما به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم:
- بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت خواب، نوجوانان و کودکان هشت تا ۹ ساعت و خردسالان ۱۰ الی ۱۲ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.
- سعی کنید قبل از خوابیدن، چند دقیقه دوش آب گرم بگیرید.
- برای خواب لباس راحتی انتخاب کنید.
- دمای اتاق خواب را متعادل نگه دارید.
- بین زمان خوردن شام و خوابیدن چهار ساعت فاصله بیندازید.
- پیش از خواب از مصرف مواد کافئین‌دار خودداری کنید.
- به موسیقی و رادیو گوش ندهید.
- قبل از خواب یک دور اتفاقات روز را برای خود مرور کنید و برنامه‌های روز بعد را در دفتر یادداشت کنید.