

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

بہ
نام
خداوند
جان و خرد

تکنیک ہاویطالیفی عربی خوابی بقجربہی ک
خواب آرام

مهندس سحر عزی زم حمدی

تقی‌مبه :

پدر و لهر عزیزم کلفت اب مهرشان درسن بقول بچن لهنی پابرجاست
وهرگز غروب ن خوله د کرد

با احترام

سحر عزیزم حمدی

فہرست مطالب

- 4 مقدمہ
- 5 راکہ ارہ ایشیتنی ک خواب آرام
- 6 نثرات مخر ب ون ام طوب بکسمود خواب
- 7 دور اکلور ای مقبلت ب استرس قبل از خواب
- 8 درملہ ای غیری داروی کم خلیبی طیبی خلیبی
- 01 الئم اخ ال خواب
- 00 چینی نظر اشتبہہ رجع ب کم خلیبی و بد خلیبی
- 01 الئم ای عی خلیبی
- 02 دست میندی علئم ای عی خلیبی
- 04 وعذغذای شام و تنقور آنبر خواب
- 05 الم آخر

مقدمه

تابه حلا چقدر برای شپه‌هایش آمه که روز خوبی راشته‌ی دنگس لب‌بوده‌ها خسته و درم‌انده‌بوده‌ی دن موارد هینون‌د به لیل‌اشتن خویله‌ی خوش و راحت درش‌پیش‌بوده‌وی اخلیب‌س‌رش‌ار‌النت‌رس‌بوده‌لش‌ند.

خویله‌ی درست و لصلی هتولد‌ل‌چن‌ان‌سان‌راش‌ارژ‌روحی‌وج‌سم‌ی‌ن‌م‌اد‌ک‌م‌بتق‌ون‌تص‌ه‌م‌ات‌و‌ای‌ده‌ام‌را‌من‌جر‌ش‌ود‌بر‌ای‌ن‌کت‌لب‌ق‌ص‌ن‌دارم‌به‌را‌ک‌اره‌ای‌اش‌تن‌ی‌ک‌خواب‌آرام‌وش‌ی‌ن‌ب‌پ‌رد‌از‌م‌ب‌ی‌د‌وار‌ب‌ر‌ط‌ا‌م‌ف‌ی‌ه‌ب‌ن‌د.

راهکارهای کاهش تنگی خواب آرام:

0 شمرنی: هر چیزی که دوست دارید در خواب بکنید مثال شمارش اعداد از 011 به صوت نزولی و... خسته کردن ذهن سبب خواب رفتن می شود.

1- تمرکز روی یک موضوع خاص (موضوع سنگین نده)
در مورد چیزی که از آنجمله سرشما دور باشد به طور مثال انگشت پای خود را احساس کنید و فقط به انگشتان فکر کنید و بگردانید و بگردانید.
مثال سومی که از آنجمله به کوشش هر یک از آنها دو چرخه امشهن طی کرده ای
مسیر ربات تمام جزئیاتش و کینید مغازه ها در آنجا و...

2- تنصوری که به ارتقا و انبساط دهش ای و در ذهن خود خرج کنید مثال کاره ای
خوبه و خرید چیزهای مختلف و تمام می موارد را جزء به جزء در ذهنتان تصور کنید.

4- ال شکی که ه ذهن خود را آرام کنید مثال جدول کلیم انتق اطع و خوردن کتابی
روزنامه ذهن را آرام کنه نوبه خوابی روی.

5- ال شکی که هستن با جزئیات کامل در ذهن خوب سازی دستهای که جذابند و

از آن لذتجویی.

اثرات مخرب و نامل و بک م بود خواب :

0 سیستم ایمنی بدن شما تضعیف و رنگ ارام دیشود.

1 نیندولی درت مرکز کردن قدرت مرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.

2-چرت زدن در طی روز.

4-احساس تخریب کپفری نفس رگی-اضطراب بدخلق و خستگی در طی روز .

5-کمال در بلندنشدن از خواب.

6-کاهش توانی آگیری و حفظه کاهش کارایی ذهنی کاهش هوشیاری .

7-افزایش خشونت لطبی.

دوره کار برامتحق الیه با استرس قبل از خواب :

افکار نرفی) خنجان نرفی):

0 افکاری که در ذهن می آید و نگری های روز بعد راجزء به جز نویسی دو به خوتان
قوی بهی دکه در مورلی ن افکار نگران کنن دفردا ختام فکر کین ید و الن زمان
خواب بلت ونهلی فک کون ید.

تکنیک ن تر لن گران ی: (زمن ید برای نگرلی)

درس انت مش خصی از رونه مباحث و موضوع عالی ک هش ما ران گران کین فک کون ید
و هرک برگ هشتا کن ید که در زمن هر که درن ظگر فنقی فکر کون دتال 21 تا 45
دقیق مکلفی بلت گه به لیس تفکار پ ردازم و فکر کون م. در آن زمن ه با عثمی شود
راک ارهلی را درن ظربگی یم و ذهن آرامتری ائت مبلشی م.

1 ساعت را بخل اتاق خوابی گذونید که استرس و اضطراب بیشت تر نشود.

هگزه طور مداوم از داروهای خواب آورلشفادهنکیه. صرفبیش از هفته آن
حذر و اعیاد آورللت.

علائم اتال خواب:

0- طل دوست داریهیدار شویه ویه روزکاری راش روکنی دیانخر؟

1- طلبرایهیرون آمدن از رتخ خواب حله هایسیردشواری رتجهی کنی ده؟

2- در طول هفته احساس خستگی و عینت لومی کنی ده؟

4- درت مکز حواس دچار تشکلی هتی ده؟

5- طل مواردی را که در طول روز در فلایهت هایکاری شم است را از خاطر می بی ده
و دربه ایاد آوردن طن موارد دچار تشکلی هتی ده؟

6- طل احساس می ده در حل مسرئه ودر طل جاد راکاره ای خلاقن کند عمل می ده
نسبگذشت ه؟

7- طل انگامش ایثلی و زنی به خواب می وی ده؟

8- طل انگام بکه بهی کس خزان یگوش می وی دلی فضا ای گرمی که در آن هستی ده

راضی به خواب هرود؟

9- خواب عد از خوردن غذاهای سنگین احساس خواب آلودگی شدید داده که کنترل کردن آن احساس در مملای هی.. غیر قابل کنترل است؟

01- خواب عد از دق ماز رفتن به ریح خواب خوبت افزای برد ؟

00- علی انگامک ارهای مکنی از به هوشیاری کامل دارند اذن رانگی دچار خواب آلودگی می شود؟

01- دتعی ال تا آخر هفته چند ساعتی بیشتر از روزهای معمول می خوابی؟

02- علی انشان ه ای کبودی اطراف چشم انشان شامله ان دخته ملت ؟

و م ک است به صورت چشم و پراش گری نشان داه شود.

صحت کردن در خواب نیز از علائم خت ال خواب ملت ولی گری 1 یا 2 بدر هفته بشلد مشکل خصی ریس تنویازی به در مان دارد

گریپاخ شم به 2 یا 4 مور مثبت ملت اضمال دچار الخ خواب می لیشی. و گری تنی ه دریک مور پلس حقان مثبت ملت اضلال خوب نداری.

چرت نظر اشتباه راجع خواب و بی خوابی:

کسری که در طی شب نمی بخوابد و در طی روز خوابهای مقطعی دارند:

نظر اشتباه 0: هر چه بیشتر در رخت خواب می شست و خشک و حالت ریه پیچیده را خواهم کرد.

این باور باطل می شود چنی فکر میکنند که خوابیدن پس خوششان را مجاب می کنند که بخواهند صبح آهیدر در رخت خواب بمانند یا طی روز خوابهای تقوای ایشانته بلشن و بلبل غلته های جذاب در طول روز مانع خوابهای مقطعی شوند.

نظر اشتباه 1: بگردن هتولم به خواب برویم ای دنق در سعی وتلاش کنیم تا به خواب بروم .
این باور اشتباه باعث می شود کس که مثال ساعت 01 شب می خوابد و ساعت 01 شب به رخت خواب برود و همثال شش بیاکند و ناهمفق نلرت.

توصیه:

بهاغلته های روانه فکر کند که در طی روز کام افلاعی تباعث ه شود که به خواب

برود مثال کتاب خوردن و ملی فیلیم و وقتی که چشم من گین شود به رتخ خواب برود .

بی خوابیش رطی شده :

افلداس ترس ها و نگرانی های شان ربا خندان به رتخ خواب بپزند و پس از مٹی ش رطی هون دی عی به حض این کپی شان ربه اتاق خواب هون نطف کره به ذهن شان هرسد. انی بخورل ترسی دی کش ببی خوبی در فاعله ه اوز ب عدن می گذارد.

غشای بی خوابی:

0 دشواری در به خوب رفتن

1- ال شو کوشش زی ابرای بپوی دن

2- مته ای طولانی پس از به خوب رفتن تلاش کردن بلی این که خواب آرامش ته

بلشیم

4 دشواری در دوام خوابی عی فرد در به بخور رفتن شکرکلی ن داردولی ممکن نلت

در طول شب ببارها وب اره از خوابی دارشود و آن خواب مته و ادامه دار

نلشد. چنی زبار ممکن نلت بچای داری و کلاگی و سرودگی رتخ بکنند.

مهال بی‌نفر اہبزرگس الہین 21 تا 41 درصدش اہدشوع این اہلال ہستیم بگرطن
اخ اللبہ طور جدی در افراد اداہویانکن ہبطی بہی ک بتخصص مراجع ہکنند.

سوتعبن دی عمل نشوع بی خوبی:

0 بی خوبی ہایریشی از اہت ال تطبی اہمی

ابی خوبی ہایریشی از اہت رولای اہمی

فیظور انوی خوبی ہایریشی از اختلالات رولیمی تواند ضطراب بتغیرات مہمی طی۔
اخرالایتم شبانہ روزی خواب لمفسرگی و اہلال استرس پس از سناح ہبتن ہفرا دی
کمپس از تجرہی کلدتہ بسیارنخ متہا آن خاطر ہر ذہنشان مرور ہشود و ہمان
الطنہت رسی و ضطربلی را در خودشان نشان می دهند۔ بعضی مکلونہت چینس ال ہم
از وقوع آن اہلال گشتن ہلبش کہ ہر ازبہ در مان جی دارند۔
برخی از بی ماری ہای رولای مہثل اسکی قورنیش ہد این اہلال ہستند۔

بی خوبی ہایریشی از اہت ال تطبی اہمی: فیظور ہرگونہ اہلال در فاکوا
ناراحتکنن دمہثل ضطراعات دستگاہ عہبی وسطر موارد کہ متعربہ درد رلبرای فرد
مکن ہلت ملیچ اکن ہسن درم ہای قوفن ہفسی فگام خوابی اسن در ہپای ہق رار۔ عوامل
مہوطبہ ژیم غنفی وبتشیرنی کفرد مکن ہلت در ہار سوء صرف موانہمہل
لالکل وسطر مواد مخدر و محرک ہنوعی در خودشان ہبتند و میتوان ہباعث

تشنه‌راتب‌بی خوبی‌ش‌ود و تشنه‌رات‌اش‌ی از ترک‌س‌وء صرف‌ مواد مضر بی خوبی و بد خوبی ط‌جاد کن‌د و همین‌طوری‌م‌رای‌ای غ‌دد و عف‌ونی و ض‌ط‌عی‌کی‌که م‌غ‌زی‌سی‌ستم‌ عم‌دی‌ ر‌ت‌ح‌ت‌ت‌ن‌ق‌ر قرار می‌ده‌د به‌ط‌ور کلی‌ی جزء عوامل‌ ط‌ج‌ابی‌ خوبی‌ ه‌ت‌ند. و گ‌ر در اثر این‌ موارد د‌چ‌اری‌ی ض‌وی‌ی ش‌دی‌د ضم‌ا لازم‌ ن‌س‌ت‌که قبل‌ از ط‌ن‌ک‌م‌ب‌بی‌ خوبی‌ ت‌وج‌ م‌کن‌د به‌ن‌شان‌ه‌ های‌بی‌م‌رای‌های‌ خاص‌ت‌ج‌و‌کن‌ی‌د و درص‌وت‌ی‌ک‌م‌ت‌ح‌ت‌ در‌مان‌ پ‌زش‌ک‌ مس‌ت‌قی‌بی‌ خوبی‌ی‌و بد خوبی‌ی‌ خود‌ را ب‌پ‌زش‌ک‌ ت‌م‌خ‌ص‌ص‌ اطلاع‌ دهید‌ وب‌ا ت‌ج‌وی‌زنی‌ی‌ک‌پ‌زش‌ک‌ ت‌م‌خ‌ص‌ص‌ به‌ش‌ما‌ خ‌وان‌د داد‌ ه‌ت‌ان‌ن‌لز بی‌ خوبی‌ی‌ و بد خوبی‌ی‌ ش‌ما‌ جل‌و‌گی‌ر‌کن‌ند.

وع‌ده‌های‌ غ‌ل‌وی‌ی‌ ش‌وائ‌ت‌ا‌ث‌ری‌ر آن‌ب‌ر خواب‌ :

ک‌س‌ری‌کی‌که م‌ر‌ک‌ل‌ خواب‌دار‌ن‌د د‌چ‌ار‌ اخ‌ال‌ل‌ خواب‌ ه‌ت‌ند‌ وی‌لب‌ی‌ خوبی‌ی‌ دار‌ن‌د‌ن‌ش‌ب‌ان‌ه‌ ر‌اس‌ب‌ک‌ وی‌ا‌ د‌وس‌ه‌س‌اعت‌ قبل‌ از‌س‌اعت‌ خواب‌ش‌ود. ک‌س‌ری‌کی‌که د‌چ‌اری‌ی‌ خوبی‌ی‌ ه‌ت‌ند‌ به‌ن‌ص‌وص‌ب‌ی‌ خوبی‌ی‌ در‌ش‌روع‌ خواب‌ش‌ام‌ ر‌اس‌ه‌س‌اعت‌ قبل‌ از‌ خواب‌خ‌ور‌ن‌د. و غ‌ذ‌اه‌ی‌کی‌که ح‌اوی‌ی‌ چ‌رب‌ط‌ی‌ه‌س‌ن‌گی‌ن‌س‌ت‌ند‌ ف‌راک‌دل‌ه‌ پ‌ا‌چه‌ و ب‌ل‌گ‌وش‌ت‌ را صرف‌ن‌کن‌ند‌ و ب‌د‌رع‌ای‌ت‌ هم‌ی‌ن‌ر‌ک‌ات‌ ش‌م‌ک‌ن‌خ‌واب‌ش‌ان‌ ف‌ع‌ی‌م‌ش‌ود.

کلام آخر

امی دوارنہ ای تہ کنی کہہ ای بتوان مہی بہ اشہ با آرزوی بختابی آرام و شہدین

بہل پلس فراوان

سحر عفری ز م حمدی

پایان



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil