[**رابطه ی بین نحوه ی خوابیدن با شخصیت**](http://www.psychoalachigh.com/tabid/229/ctl/ArticleView/mid/597/articleId/381/-------.aspx)

یك پژوهشگر كه در زمینه خواب تحقیق می‌كند، به تازگی مدعی شده است که مدل خوابیدن ما می‌تواند از نوع زندگی و حتی از ویژگی‌های شخصیتی‌‌مان خبر دهد....



 پروفسور كریس ایدزیكوسكی، استاد مهمان دانشگاه سوری انگلستان، می‌گوید مطالعه او روی 1000 زن و مرد انگلیسی حاكی از آن است كه 6 مدل شایع خوابیدن نشانگر نوع شخصیت آدم‌هاست و با زبان بدن آنها ارتباط تنگاتنگ دارد: «همه ما وقتی بیداریم، نسبت به زبان بدن خودمان آگاهی داریم ولی در خواب، ضمیر ناخودآگاه ما درباره ما حرف می‌زند. آنچه مدل خوابیدن از شخصیت ما آشكار می‌كند، كاملا دور از انتظار خودمان است.» حالا شما به کدام یک از این 6 مدل می‌خوابید؟

**1.مدل جنینی:** شایع‌ترین مدل خوابیدن است. گروه بزرگی از شركت‌كنندگان در این پژوهش (41 درصد) موقع خواب، خود را به شكلی خمیده (شبیه جنین) درمی‌آوردند و زنان 2برابر مردان این شكل را به خود می‌گرفتند. درباره این گروه، گفته می‌شود كه اگرچه شخصیت ظاهری سرسختی دارند، اما حساس‌اند و ممكن است خجالتی به نظر بیایند اما اغلب زود با دیگران می‌جوشند.

**2.مدل كُنده درخت:** اگر به پهلو می‌خوابید و هر دو دست‌تان پایین می‌افتد، شما آدمی راحت و اجتماعی هستید و به دیگران تا جایی اعتماد می‌كنید كه حتی ممكن است گول بخورید. 15 درصد مردم به این شکل می‌خوابند.

**3.مدل تمنا:** در این مدل، فرد به پهلو می‌خوابد و هر دو دست او در مقابل بدن‌اش به جلو دراز می‌شود. 13 درصد شركت‌كنندگان در مطالعه به این روش می‌خوابیدند. آنها ذهنی باز ولی عیب‌جو دارند. شكاك‌اند و کمی یك‌دنده.

**4- مدل ستاره دریایی:** كسانی كه به پشت دراز می‌كشند و دست‌ها را بالا و نزدیك بالش نگه می‌دارند، تقریبا 5 درصد گروه مورد پژوهش را تشكیل می‌دادند. آنها گوش شنوای خوبی برای دیگران دارند و زیاد به كمك دیگران می‌آیند و اگر مركز توجه دیگران باشند، معذب می‌شوند. احتمال خروپف کردن و بدخوابی نیز در آنها زیاد است.

**5- مدل سقوط آزاد:** در این مدل، شخص روی شكم می‌خوابد و دست‌ها را زیر بالش می‌گذارد یا دور آن حلقه می‌زند و سرش را به یك سمت می‌چرخاند. 7 درصد به این شكل می‌خوابند. آنها غالبا عجول و برون‌گرا هستند و از انتقاد به شدت می‌رنجند.

**6- مدل سرباز:** در این مدل، شخص به پشت دراز می‌كشد و دست‌ها را در دو طرف بدن و نزدیك به آن نگه می‌دارد. 8 درصد به این شكل می‌خوابند. آنها غالبا محتاط و كم‌حرف‌اند. اهل اعتراض و ایرادگیری نیستند و همیشه سعی می‌كنند خودشان و دیگران را در سطحی ایده‌آل نگه دارند. به دلیل طاقباز خوابیدن، احتمال خروپف کردن در آنها زیاد است. آنها در طول شب كمتر از خواب می‌پرند ولی خواب آرامش‌بخشی هم ندارند.

 اگر فكر می كنید شما در طول شب ممكن است به تمام مدل‌های بالا بخوابید، احتمالا در اشتباه‌اید! ایدزیكوسكی می‌گوید: «این پژوهش نشان می‌دهد اگرچه افراد در طول شب غلت می‌زنند اما روی یك مدل خواب بیشتر باقی می‌مانند و تنها 5 درصد افراد مدل خوابیدن خود را در شب‌های متفاوت کلا عوض می‌كنند.» نكته جالب دیگر اینكه این پژوهش نشان می‌دهد از هر 10 نفر فقط 1 نفر موقع خواب، كل بدنش را با پتو می‌پوشاند و اغلب مردم، یك دست یا یك پا یا كف هر دو پای خود را از پتو بیرون می‌گذارند.

**ترجمه:** دکتر محبی‌نژاد

/www.psychoalachigh.com

برداشت از سلامتیران