

شارژ خودت یادت نشه

برای یک سوم عمرمان که در خواب می گذرد، برنامه داشته باشیم

معصومه متین نژاد از نظر خیلی ها خواب، زمان مرده یا تلف شده زندگی است. برای همین بی تفاوت از کنارش می گذرند. یعنی خیلی برایشان فرقی نمی کند که چه زمانی و با چه کیفیتی بخوابند. همین که در شبانه روز چند ساعتی بخوابند و شبشان سپری شود. کفایت می کند. در حالی که خواب فرصتی برای بازیابی کلی بدن است؛ شارژی برای دوسوم باقی مانده عمرمان که تک تک دقیقه هایش اهمیت دارد. از این رو، مهم است که اطلاعاتمان را در این باره افزایش دهیم و از این پس آگاهانه تر برای این ساعت ها برنامه ریزی کنیم.

خواب = تکاپوی بیشتر

اگر فکر می کنید در هنگام خواب بدن در حال استراحت است. سخت در اشتباهید. بدن به ویژه مغز در این حالت فعالیت بیشتری دارد تا بتواند خود را برای یک فعالیت دوباره، بازسازی و آماده کند. برای نمونه:

- به بدن کمک می کند که سلامت عمومی خود را بازیابد.
- سیستم ایمنی بدن تقویت می شود.
- عضلات ترمیم و بازسازی می شوند.
- عملکرد حافظه بهبود می یابد و اطلاعات روزانه ثبت و پایگانی می شوند.
- بدن از سموم پاک سازی می شود.
- هورمون های مورد نیاز بدن ترشح می شود.
- فشار و قند تنظیم می شود.



میزان خواب لازم

میزان نیاز به خواب در افراد مختلف، متفاوت است و نمی توان برای همه یک نسخه واحد پیچید. از این رو هرکسی باید خودش را تغییر دهد و مدت خواب و بیداری اش، نیاز شبانه اش را تأمین کند. با این همه، میانگین خواب مورد نیاز برای همه را می توان براساس این جدول دسته بندی کرد.



فاصله سنی	میزان خواب مورد نیاز
۰ تا ۳ ماهگی	۱۴ تا ۱۷ ساعت
۴ تا ۱۱ ماهگی	۱۲ تا ۱۵ ساعت
۳ تا ۵ سالگی	۱۰ تا ۱۳ ساعت
۶ تا ۱۳ سالگی	۹ تا ۱۱ ساعت
۱۴ تا ۱۸ سالگی	۸ تا ۱۰ ساعت
۱۸ سال بیشتر	۷ تا ۹ ساعت

جهت درست خوابیدن

در طب سنتی توصیه های زیادی برای شیوه درست خوابیدن شده است. به تازگی پژوهش های جهانی هم نشان می دهد حتی سمتی که می خوابیم نیز در کیفیت خواب تأثیر زیادی دارد.

پژوهش های جهانی

- رو به غرب = راحتی و آرامش بیشتر + احساس تنبلی
- رو به شرق = افزایش ایده و انگیزه + استراحت کم
- رو به شمال = افزایش تأثیر مغناطیس زمین بر بدن + خون رسانی بیشتر به سر
- رو به جنوب = تعامل کامل بدن + حس آرامش عمیق و خواب بسیار با کیفیت

توصیه های طب سنتی

- شکل صحیح خوابیدن، حالت جنینی و شیوه درست آن به پهلوی راست و رو به قبله است که از نشست آهن در مغز و سکنه مغزی جلوگیری می کند.
- طاق باز نباید خوابید. چون در این حالت تخلیه ترشحاتی که از مغز خارج می شود، مختل و فرد مستعد سکنه خواهد شد. این حالت سبب بروز مشکلاتی مانند بی خوابی، کابوس، زکام و درد پشت می شود.
- به شکم خوابیدن هم سبب فشار به اندام های داخلی بدن می شود. ولی روی شکم را حتی اگر هوا گرم است باید با رواندازی مناسب پوشاند و گرم نگه داشت تا سبب تجمع حرارت و هضم بهتر غذا شود.
- خوابیدن به شیوه سنتی روی زمین سلامت جسمی را بهبود می بخشد و درد کمر را کاهش دهد. با ورزش کمی سخت است. اما سطح سخت کف زمین می تواند از ستون فقرات پشتیبانی کند. کاری که از عهده تشک نرم بر نمی آید.

توصیه های غذایی برای خواب بهتر

خوردنی ها

خوردن مواد غذایی مانند ماست، شیر، ماهی و خرما، ویتامین های گروه B، اسیدهای چرب امگا ۳، مواد دارای آهن مانند تخم مرغ و حبوبات، آرام بخش هایی مانند سیب و کاهو و به طور کلی مواد غذایی ای که طبع سردی دارند، برای داشتن خوابی راحت و آسوده توصیه می شود.

نخورنی ها

از خوردن قهوه، کاکائو، ادویه جات به ویژه فلفل، غذاهای سرخ کردنی، شیرینی و انواع نوشابه های گازدار در وعده شام بپرهیزید.

خواب هنگام گرسنگی، ممنوع!

هیچ گاه با شکم گرسنه نباید خوابید. براساس توصیه های دینی این کار سبب می شود تا قوای بدن از دست برود و تا چهل روز به بدن برنگردد. از این رو در کتاب طب الرضا^(ع) هم می خوانیم: «در بدن رگی است به نام عشا. پس اگر شخص شام نخورد این رگ تا صبح او را نفرین کند. شام را ترک نکنید، اگر چه به لقمه نانی یا شربت آبی باشد.»



جبران کمبود خواب

جبران خواب شبانه در هیچ ساعتی از روز امکان پذیر نیست. با این همه، بهترین زمان برای خواب نیم روزی در افرادی که خواب شبانه کافی ندارند یا عادت به خواب وسط روز دارند، حدود ساعت یک تا دو ظهر است که می توان چرت کوتاهی در آن ساعت زد.

طب سنتی و خواب نیم روزی

طب سنتی خوابیدن در طول روز را مناسب نمی داند. به ویژه برای افراد سرد مزاج. با این همه، بهترین زمان برای افرادی که خسته هستند و نیاز به خواب روزانه دارند ۴ دقیقه تا یک ساعت پیش از اذان ظهر است. این همان خواب قیلوله است که در آموزه های دینی به آن سفارش هم شده است.

بهترین زمان خوابیدن

کیفیت خوابیدن درست به اندازه کمیت آن اهمیت دارد. یعنی فقط ساعت های خواب مهم نیست. بلکه محدوده زمانی خوابیدن هم اهمیت دارد. بهترین زمان برای این منظور هم ساعت ۹ شب تا ۳ صبح است که در هر ساعت خاصی بدن موظف به انجام کاری است. مانند سم زدایی از کبد بین ۱۱ تا یک شب یا سم زدایی از کیسه صفرا بین یک تا ۳ نیمه شب.



اصول داشتن یک خواب خوب

- سر ساعت منظمی به رختخواب بروید.
- اگر خوابتان نمی برد، از رختخواب خارج شوید و کاری انجام دهید و دوباره برگردید.
- ۴ تا ۶ ساعت پیش از خواب از مصرف کافئین ها مانند قهوه، چای و شکلات و سیگار بپرهیزید.
- از تخت خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.
- یک ساعت پیش از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.
- در طول روز نخوابید.
- دمای اتاق خواب را متعادل و کمی خنک نگهدارید.
- از ورزش روزانه غافل نشوید.
- با تمرین هایی مانند کشش های آرامش بخش یا تنفس عمیق به مدت ۱۵ دقیقه پیش از خواب ذهنتان را آرام کنید.
- در صورت بی خوابی یا کم خوابی شبانه، برنامه روزانه کاری خود را تغییر ندهید.
- غذایان را سبک انتخاب کنید و دوساعت پیش از خواب بخورید.
- پیش از خواب حتما دستشویی بروید و مثانه تان را تخلیه کنید.
- به موسیقی های آرام بخش گوش کنید و از رایحه های خوش غافل نشوید.
- پیش از خواب دست و صورتتان را بشویید یا وضو بگیرید.
- کتابی، ذکری، دعایی یا سوره ای بخوانید تا ذهنتان از درگیری ها و مشغله های روزانه جدا و آرام شود.
- چند ساعت پیش از خواب از شدت نور محیط کم و در زمان خواب، اتاق را تاریک کنید.
- از بردن گوشی، ساعت رومیزی و دستگاه های الکترونیک به اتاق خواب بپرهیزید.
- کمی از عطر و اسپری دلخواهتان را که رایحه ملایمی هم داشته باشد روی روبالشی، روتختی و ملافه هایتان بپاشید.
- از تشک و بالشت استاندارد و متناسب با بدنتان استفاده کنید.



حمایت از بدن در خواب

روش خوابیدنی درست است که کمترین فشار را به ستون فقرات وارد کند. یعنی ستون فقرات در حالت طبیعی خود باشد، نه خیلی صاف و نه خیلی خمیده. برای این منظور توصیه می شود:

- هنگامی که به پهلوی می خوابید بین زانوهای خود یک بالشت کوچک و در زیر کمر خود یک حوله تا شده قرار دهید.
- هنگام خواب به پهلوی هیچ گاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید.
- زمانی که به پشت می خوابید زیر زانوهارا با بالشتی کوچک حمایت کنید.
- برای برخاستن از روی تخت هم ابتدا به پهلوی بروید. سپس پاهایتان را خم و از تخت آویزان کنید. بعد هم به کمک دست های خود بدن را از تخت جدا کنید و بنشینید.



۱۰ تا ۲۰ دقیقه

زمان به خواب رفتن باید بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. بیشتر از این زمان نشانه وجود اختلالی در خواب است.



۷ تا ۱۰ سال

به گفته انجمن خواب آمریکا بهتر است هر ۷ تا ۱۰ سال یک بار تشک و هر ۲ تا ۳ سال یک بار بالشت را عوض کرد.