



اثرات مهم خواب عمیق و با کیفیت بر زندگی روزمره

خواب

می دانیم که در بسیاری از فرهنگ ها از جمله فرهنگ ما ، خواب را به عنوان یک پدیده منفی یک پدیده منفعل و استاتیک می دانند.

در حالی که خواب یک مرحله ای از بدن و مخصوصاً مغز ماست که بسیار پویاست و بسیار فعال است و بسیار اهمیت دارد تا آنجایی که خواب بد موجب زندگی بد و بیداری بد می شود و بی اعتنایی به خواب بدون تردید مسائل و مشکلات جدی از نظر فیزیکی ، سلامتی و روانی به وجود می آورد.

به همین دلیل است که توصیه می کنم هر شب یک ساعت مشخص بخوابیم و یا زنگی را باید برای وقت خواب داشته باشیم که مثلاً ساعت ۱۱ زنگ بزند که وقت خواب است نه اینکه زنگ ساعت برای بیدار کردن باشد مهم این است که ما به اندازه بخوابیم و صبح خودمان به صورت طبیعی بیدار شویم .



می دانیم ۷ ساعت و نیم برای آدمهای ۲۰ سال تا ۶۰ سال بهترین میزان خواب است یعنی پنج دوره ۹۰ دقیقه که اصولاً امواج مغز از سبک به سنگین و بعداً به سبک و بعداً به رویا می رسد که مدت خواب دیدن و رویا به تدریج اضافه می شود و همچنین خواب سنگین معمولاً کمی بیشتر می شود مخصوصاً وقتی امواج دلتا باشند.



یعنی یک دوم سیکل تا چهار سیکل در ثانیه باشد و اصولاً در حالی که کمیت خواب مهم است که ۷ تا ۸ ساعت است ، کیفیت خواب نیز که داشتن خواب سنگین است ، مهم است که ملاک مهمی بیش از هر چیز دیگری است.

برای اینکه بدانیم خواب ما سنگین است یا نیست ، اگر صبح که بیدار می شویم خواب و رویاهایی که حتماً در طی شب حداقل پنج بار میبینی مرا به خاطر نیاوریم.

بنابراین اگر من صبح بیدار می شوم و خوابم یادم هست ، نشان دهنده این است که خواب من سبک بوده یا پیام ویژه ای را به وجود من و ضمیر ناآگاه من می خواهد مخابره کند که تنها فرصتی که پیدا کرده از این طریق است و باید به آن توجه کرد و به همین علت است که رویا تعبیر دارد اما مربوط به آینده نیست. بلکه مربوط به من و گذشته است حتی اگر حوادث آینده را مطرح می کند به خاطر آنچه که مربوط به آینده است می باشد . اما هم اکنون در ذهن من است و موضوع خواب و یا رویای من شده است.



پیشنهادات فراوانی وجود دارد که من و شما باید یک اصولی را رعایت کنید و از خوردن چیز ترش یا تند یا چرب یا چای قهوه و نوشابه ، شکلات که روی بیشتر آدمها اثر عمیق و سنگینی دارد پرهیز کنیم. به علاوه بر روی



آن عده‌ای هم که فکر می‌کنند تاثیر ندارد غالباً در این که خواب شان را سبک کند و کیفیت خواب را به هم بزند نقشی دارد.

ساعت خواب بدن

البته این نکته را هم می‌دانید که بیشتر آدم‌ها ساعت خوابی دارند و در نتیجه برخی با ۵ تا ۶ ساعت می‌توانند کار و فعالیت شان را داشته باشند و برخی نیز ممکن است به ۱۰ ساعت خواب احتیاج داشته باشند .

ادیسون کسی بود که 3 ساعت می‌خوابید و به کارش می‌رسید و انیشتین کسی بود که اگر ۱۲ ساعت نمی‌خوابید ، نمی‌توانست کار کند. اما برخی اوقات وقتی خواب کمتر است ، خطر اینکه ما با بیماری و عمر کوتاه تری روبرو شویم همراه است و اگر خواب بیش از حد باشد زمینه‌ای برای ابتلا به افسردگی و یا فشارهای دیگر روانی فراهم است . ولی از آنجایی که نمی‌شود خواب را بیش از اندازه کم یا زیاد کرد همین قدر که بدانیم بین ۲۰ تا ۶۰ سالگی اگر خوابی 7 - ۸ ساعته داریم بهترین است که کمک می‌کند .

مهم این است که یکسره تا صبح بخواهیم و مهم این است که درجه حرارت بین ۱۸ تا ۲۷ باشد و مهم این است ملحفه یا پتویی که روی ما است کار تنفس و حرکت ما را دچار اشکال نکند.





اندازه بالش نیز مهم است برای اینکه برخی از اوقات گرفتاری و مشکل آنجاست . از خوردن قرص خواب هم بدون تجویز پزشک باید خودداری کنید و اصولاً باید بدانید به ویژه آن کسانی که ایست تنفسی دارند معمولاً خوردن قرص هایی که آنها را به مرحله از خواب تحمیلی می برد سبب می شود آن زمانی که اکسیژن به اندازه کافی به مغز نرسد که در این حالت یک انسان عادی بیدار می شود آن فرد بیدار نشود و در نتیجه خطر سکتته های مغزی را اضافه کند.

باید خواب را بسیار جدی گرفت کسی که خواب خوبی ندارد بیداری خوبی هم ندارد و باید بدانیم وقت خواب شب است به دلایل فراوان از جمله امواج خورشید و نور ، همچنین کسانی که شب بیداران روز خواب هستند معمولاً علاوه بر مسائل و مشکلات روانی یا افسردگی و یا شیدایی و سرخوشی غالب اوقات گرفتاری های دیگری نیز پیدا می کنند.

این میل به بیدار بودن شب ناشی از در تاریکی زندگی کردن و یا در خاموشی بودن و یا در پنهان کاری بودن است و یا به علت عدم تمایل به ایجاد ارتباط با دیگران و یا نه پذیرفتن مسئولیت است و از اینکه زیر نورافکن باشند احساس بدی دارند و به همین دلیل موضوع خواب را باید جدی گرفت و به همان اندازه بیداری نیز اهمیت دارد و اگر اصولی در این زمینه رعایت نشود من و شما را گرفتار کند.