

به نام آفریننده بی همتا

امام صادق (علیه السلام) فرمود: هر گاه کسی خوابی پریشان و ناخوشایند دید (و از خواب بیدار شد) پهلو به پهلو شود و آیه ۱۰ سوره مبارکه «مجادله» را بخواند: «إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ» سپس بگوید: «عدت بما عادت به ملائكة الله المقربون و انبياءه المرسلون و عباده الصالحون من شر ما رأيت و من شر الشيطان الرجيم»؛ به آنچه فرشتگان مقرب الهی و پیامبر مرسل و بندگان شایسته خدا پناه برده‌اند، پناه می‌برم از شر خوابی که دیده‌ام و از شر شیطان رجیم.

خواب و تندرستی

انسان یک سوم یا لااقل یک چهارم عمر خود را در خواب می‌گذراند.

خواب مهمترین تجدید کننده قواست. استراحت سلسله ی اعصاب را تامین می کند و باعث تجدید قوای جسمی و روحی کافی به منظور از بین بردن خستگی می شود.

علل عمده خستگی در انسان عبارتند از :

۱- فعالیت و انجام کارهای روزانه

۲- نداشتن استراحت

۳- غذای غیر کافی و نامناسب

۴- اختلال در اعمال گوارش و وجود بیماری

هنگام خواب، عضلات تاحدودی سست می شوند، تنفس آهسته تر و عمیق تر می شود، قلب آهسته تر می زند، فشار خون و درجه حرارت بدن کم می شود. اعمال عادی دستگاہهای بدن مانند: گوارش، جریان خون، جذب غذا به وسیله خون و تنفس با سرعت کمتری ادامه می یابد. وقتی زمان خواب سپری شد کلیه ی اعمال حیاتی بدن به وضع عادی خود برمی گردند. شخص پس از تمدید قوا و رفع خستگی، فعالیت روزانه ی خود را از سر می گیرد. اما تمام افراد به یک اندازه به خواب احتیاج ندارند. مقدار خواب برای هر فردی بستگی به: سن - میزان فعالیت - سلامت - کنترل اعصاب و هیجان های وی دارد. به هر حال حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب در ۲۴ ساعت، برای هر فرد لازم است. مسلماً نوع کار و مدت زمان آن در طولانی تر شدن خواب تاثیر گذار تر است. خواب نوعی داروی طبیعی است که چنانچه کمتر از میزان مورد نیاز باشد نتیجه ی مطلوب نمی دهد و اگر زیادتر استفاده شود، زیانبار و خطرناک خواهد بود. لذا رعایت اعتدال ساعات خواب، به حدی که در بیداری احساس شادابی و نشاط کنیم ضروری است.

برای آن که همیشه سالم و بانشاط باشید و در ضمن از خواب عمیق و آرام بهره مند شوید و لذت آن را درک کنید لازم است نکات زیر را به کار ببندید .

۱- همه شب در ساعت معینی به رختخواب بروید. این کار ساعت بیولوژیکی بدن را تقویت می کند.

۲- از خوابیدن یا دراز کشیدن بلافاصله بعد از صرف غذا خودداری کنید.

۳- تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین به هنگام شب خودداری نمایید.

- ۴- قبل از خوابیدن، در صورت امکان حدود نیم ساعت در هوای آزاد پیاده روی داشته باشید.
 - ۵- بین صرف غذا و خوابیدن می بایست حدود ۲ ساعت فاصله باشد تا غذا به خوبی هضم شده باشد.
 - ۶- گرفتن دوش آب ولرم و یا صرف یک لیوان شیر و عسل یا محلول شیر در آب گرم نیم ساعت قبل از خواب به خوابیدن راحت کمک می کند.
 - ۶- سعی کنید به پهلوئی راست یا به پشت بخوابید.
 - ۷- دمای اتاق خواب تان را خنک نگهدارید زیرا بدن در هوای خنک راحت تر به خواب میرود و دمای مطلوب ۱۸ درجه می باشد.
 - ۸- از صفحه نمایشگرها (لب تاب ، گوشی همراه و...) دوری کنید.
 - ۹- از مصرف کافئین و قهوه خودداری نمایید.
 - ۱۰- تاریکی به ترشح هورمون ملاتونین کمک می کند و این هورمون در چرخه خواب راحت بسیار موثر است ، پس قبل از خواب با خاموش کردن تعدادی از روشنایی ها تاریکی را ایجاد کنید.
- و بدانید که بی خوابی یکی از علائم رایج استرس است .**

مرکز مشاوره و روانشناختی «امین» حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

هجدهم رمضان ۱۴۴۱ مصادف با ۱۳۹۹/۰۲/۲۳