

# «سحر خیز باشی»

موضوع : شب بفریاد ، فوب بفریاد

محقق : هسام الدین یزدی

سحر خیز باشی

اولین قانون داشتن یک خواب خوب سحر خیز بودن است. پس بدانید هر چه سحر خیز تر باشید شب ها آسان تر و زودتر به خواب می روید. پس سحر خیز بودن را در زندگی جدی بگیرید و به این فکر کنید که هر چه زمان بیشتری را صبح ها بخواهید، شب ها سخت تر خوابتان خواهد برد. پس سحر خیز باشید تا کامروا شوید.

پیاده روی کنید

یکی دو ساعت قبل از خواب زمان مناسبی برای پیاده روی است. پیاده روی شبانه هم غذایان را هضم می کند هم برای سلامتی تان مفید است. هم خشکی مختصری ناشی از یک فعالیت سبک فیزیکی خواهد داشت که به خواب خوب شما کمک می کند. فقط سعی کنید کفش مناسبی بپوشید که به جای داشتن خواب از درد پا لذت شوید.

### حمام رفتن

به هم ریختگی کل روز را با خودتان به رختخواب نبرید. بهتر است یک ساعت قبل از خواب یا بعد پیاده روی یک دوش آب گرم کوتاه بگیرید و خودتان را از عرق های روزانه و چربی موهایتان خلاص کنید تا خواب آرامش بخشی را تجربه کنید. بعد از حمام رفتن حتما موهایتان را خشک کنید.

### لباس راحت بپوشید

لباس های پلاستیکی و تنگ بدترین لباس برای خواب آرام هستند. لباس های تان را در زمان خواب نخی و آزاد انتخاب کنید. لباس دکمه دار نپوشید و ترجیحاً برای خودتان همیشه یک لباس خواب راحت و جداگانه داشته باشید.

## موبایل تعطیل!

قبل از خواب پای مانیتور و موبایل نباشید تا چشم‌تان درد نکیرد. این وسایل بیش از هر چیزی موجب بی‌خوابی شما خواهد شد. سعی کنید قبل از خواب فیلم‌ها و یا برنامه‌هایی که دنتان را دگیر کند ننسید تا به جای خوابیدن به آن فکر نکنید. از شنیدن صداهای زیاد و ضرب‌آهنگ‌های تند خودداری کنید.

## پر خوری نکنید

خوردن غذاهای چرب و سنگین یکی از مهم‌ترین عوامل بی‌خوابی و یاد خوابی شما هستند. ترجیحاً سعی کنید فاصله خواب با وعده شام بیش از 2 تا 3 ساعت باشد تا خواب آرام‌تری داشته باشید.

## خانه را تمیز کنید

هیچ چیز سخت‌تر از خوابیدن در یک خانه‌ی سلخته و بهم‌ریخته نیست. خانه‌ای که سایه چوب‌لباسی شیشه‌ی میولا جلوه می‌کند و یک تنه می‌تواند خوابتان را به هم بریزد. قبل از خواب حتماً خانه را تمیز کنید هرچیز اضافه‌ای که روی زمین ریخته است سنگینی آن همراه شما به رختواب می‌آید. ظرف‌هایتان را بشوید. هر وسیله‌ای را سر جایش بگذارید تا به شیرینی خواب‌تان افزوده شود.

## محل خواب فقط برای خواب است

در تختوابتان فقط بخوابید. کتاب نخوانید. موبایل چک نکنید. تلفن حرف نزنید. فقط بخوابید. اینطوری بدن شما عادت می‌کند که هر بار سمت تختوابتان رقتید، خودش را آماده خواب کند.

## مواک فراموش نشود

بسیج وقت بدون اینکه مواک بزنید وارد تختواب نشوید. خوابیدن با دزدان‌های مواک شده لذتی دارد که جور دیگری نمی‌توانید آن را حس کنید. شستن دست و صورت قبل از خواب نیز به شما اکیدا توصیه می‌شود.

## گلاب معجزه‌ای برای خواب خوب

قدیمی‌ها همیشه توصیه می‌کردند که چند قطره گلاب داخل یک دستمال بچکنید و کنار تختوابتان قرار دهید. چند قطره روی صورتتان نیز می‌تواند مشام‌تان را خوش‌عطر کند. امتحان این کار ضرری ندارد.

## دستبویی بروید

قبل از خواب حتماً دستبویی بروید. اصلاً خوب نیست نیمه‌های شب برای رفتن به دستبویی از خواب بیدار شوید.

## عوارض خوب نخواهید

بد خلقی: که می تواند به شکل کاهش بازده کاری به دلیل بی حوصلگی یا به صورت مشاخره با دیگران بروز کند. این مسأله می تواند کاهش سطح تمرکز انزیر به دنبال داشته باشد.

اختلال در تغذیه مناسب: که می تواند به شکل بی اشتیایی، پراشتیایی و میل به خوردن خوراکی ها و نوشیدنی های نامناسب دیده شود. کم خوابی یا بی خوابی باعث به هم خوردن تعادل ترشح دو هورمون لپتین و گرلین می شود. هورمون «لپتین» عامل انتقال پیام سیری به مغز است. در مقابل، هورمون «گرلین» یا گنگر نیاز بدن به خوردن است. بی خوابی و کم خوابی باعث اختلال در ترشح این هورمون ها می شود. این مسأله می تواند یا گنگر اشتیای زیاد به ویژه هنگام شب باشد.

ویتامین های مؤثر در بی خوابی

ویتامین D

ویتامین E

یتامین های گروه B

اطلاع مؤثر در بی خوابی های شبانه

کسیم و منیریم

آهن

قال رسول الله ( صلى الله عليه وآله وسلم )

إِذَا قَالَ الْعَبْدُ عِنْدَ مَنَامِهِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَقُولُ اللَّهُ : مَلَائِكَتِي ! اُكْتُبُوا  
بِالْحَسَنَاتِ نَفْسَهُ إِلَى الصَّبَاحِ .

هر گاه بنده ای هنگام خوابش، بسم الله الرحمن الرحيم بگوید، خداوند به  
فرشتگان می گوید : به تعداد نفس هایش تا صبح برایش حسنه بنویسید.