به نام خدا

 **۱۰ ترفند برای خواب راحت:
گاهی پشت سر هم خمیازه می‌کشید، اما خبری از روی هم رفتن پلک‌ها نیست. همه‌ می‌خواهند خواب با کیفیت داشته باشند، اما بسیاری از ما، غَلت زدن در رختخواب و ساعت‌ها پهلو به پهلو شدن را تجربه می‌کنیم تا سرانجام به خواب برویم. با این حال همه سزاوار خوابی خوش هستند. در این مقاله می‌توانید با ۱۰ ترفند ساده برای اینکه در کمتر از ۳۰ ثانیه خواب‌ تان ببرد، آشنا شوید.

۱. قبل از خواب کتاب بخوانید:**یکی از بهترین و معروف‌ترین ترفندهای خوابیدن، خاموش کردن چراغ‌های اضافه، رفتن زیر پتو و خواندن کتاب قطور است. نیاز نیست کتابی روشنفکرانه انتخاب کنید، بلکه گاهی کتابی خسته‌کننده یا کسالت‌بار ممکن است به خوبی شما را به عالم خواب ببرد. خواندن، شما را وادار می‌کند تا از لوازم الکترونیکی‌تان و وسایلی که ذهن شما از نظر دیداری تحریک می‌کنند، جدا شوید و در نتیجه راحت‌تر بخوابید. بنابراین دفعه‌ی بعد که در خوابیدن مشکل داشتید، یکی از کتاب‌های کتابخانه‌تان را بردارید. شاید این کار بهترین راه حل برای خوابیدن باشد**.

۲. ساعت مشخصی برای خوابیدن تنظیم کنید:
تعیین زمان خاصی برای رفتن به رختخواب، شما را وادار می‌سازد که هر شب در آن ساعت بخوابید و این کار به دلیل اینکه سریع‌تر به رختخواب می‌روید، بسیار مفید خواهد بود. عمل به این نکته، نه تنها از نظر فیزیکی، بلکه از نظر روانی هم به شما کمک می‌کند. تنظیم ساعت برای خواب، به ذهن‌تان یادآوری می‌کند تا تشخیص دهد که این زمان برای شما به معنای دست از کار کشیدن و آرامش یافتن است. هم‌چنین این کار باعث تنظیم سطوح سروتونین و ملاتونین مغزتان خواهد شد و ساعت بدن‌تان را متعادل می‌سازد. به طور خلاصه، این کار فواید بسیاری دارد و برای اینکه سریع‌تر به خواب بروید، قطعا ضروری است.

۳. رژیم غذایی سالم‌ داشته باشید:
همه می‌دانیم و حتی باور داریم که، رژیم غذاییِ سالم مزایای بسیاری دارد، اما واقعا به آن عمل نمی‌کنیم. با این حال بدانید برای داشتن خوابی بهتر، ارزش دارد که رژیم غذایی‌تان را تنظیم کنید. تحقیقات نشان داده است که افزایش مصرف میوه و سبزیجات، باعث افزایش کیفیت خواب شده و مدت زمان به خواب رفتن را، به طور چشم‌گیری کاهش می‌دهد، زیرا باعث بالا رفتن سطح منیزیم، پتاسیم و سایر مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان می‌شود. حتی اضافه کردن مقدار بیشتری گوشت بوقلمون که سرشار از تریپتوفان است، باعث القای حس خواب‌ آلودگی در شما شده و فاصله‌ی زمان بیداری تا خوابیدن را کمتر می‌کند.

۴. اتاق‌تان را خنک نگه دارید:
راه حل دیگر برای سریع‌تر خوابیدن، تا حد امکان خنک نگه‌داشتن دمای اتاق است، اما باید مراقب بود خیلی سرد نشود. سال‌ها مطالعات علمی نشان داده‌اند که در زمان تلاش برای خوابیدن، دمای بدن‌تان بسیار با اهمیت است؛ چنان‌که در هنگام خواب دمای بدن به طور طبیعی کاهش می‌یابد. بنابراین خنک بودن اتاق خواب مهم است. همان‌طور که پس از یک حمام داغ به خاطر کاهش دمای بدن‌تان احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، بهترین کار در زمان خواب، باز کردن پنجره یا روشن کردن پنکه برای خنک نگه داشتن هواست.

۵. قبل از خواب یوگا تمرین کنید:
اگر علاقه‌مند به انجام کاری تا حدی غیرمتعارف هستید، تحقیقات پیشنهاد می‌دهند که انجام یوگا می‌تواند بدن‌تان را آرام ساخته و کمک کند تا در زمانی کوتاه‌تر به خواب بروید. یوگا به عنوان ترفندی برای خوابیدن، مدت طولانی است که مشتریان زیادی پیدا کرده و ارزش امتحان کردن را دارد. مجموعه حرکاتی خاص مثل «سلام بر ماه» که به آرامی و با ملایمت انجام می‌شوند، باعث افزایش احساس آرامش و خروج درد‌هایی از بدن‌تان خواهد شد که احتمالا پیش از این در طول شب باعث بی‌خوابی‌تان می‌شدند. یوگا به خاطر فوایدی که برای سلامتی دارد، توجه بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است، پس اگر شبی بی‌خواب شُدید کافی است دست خود را برای انجام یکی از حرکات یوگا بالا ببرید و بلافاصله آرام شده و به خواب بروید.

۶. تمرکز ذهن انجام دهید:
انقلاب تمرکز ذهن در حال درنوردیدن همه‌ی شهرها و فرهنگ‌هاست و به عنوان راهکاری مفید برای هر کسی که نیاز به کمک دارد، معرفی می‌شود و البته دلیلی خوب هم برای آن وجود دارد. در واقع همیشه از تمرکز ذهن به عنوان نوعی درمان برای هر بیماری فیزیکی یا روانی یاد می‌شود که در اینجا بیماری مدنظر ما، مشکل در خوابیدن است. تمرکز ذهن به شما کمک می‌کند تا ذهن مضطرب‌تان را آرام کرده و با تمرکز بر تنفس آهسته و منظم‌تان بتوانید بهتر بخوابید. در واقع «تنفس اونجایی(ujjaly)» یا «تنفس صدای اقیانوس» از بهترین تکنیک ها برای آرام شدن و به خواب رفتن است. (در هر ۲ نوع تنفس، عمل دم و بازدم به چند مرحله تقسیم شده و برای هر مرحله تکنیک مشخصی پیاده می شود)

۷. مقداری شیر گرم بنوشید:
گاهی داستان‌های قدیمیِ مادربزرگ‌ها، نشانه‌هایی از منطق و واقعیت در خود دارند. مثلا این گفته‌ی قدیمی که نوشیدن شیر گرم به خوابیدن کمک می‌کند، نه تنها درست است بلکه ترفندی مفید برای کسانی است که می‌خواهند زودتر به خواب بروند. البته به دلیل بحث‌های پیرامون اثرگذاری تریپتوفان در خوابیدن، در حال حاضر تردیدهایی وجود دارد که شیر گرم یا نوشیدنی‌هایی با پایه‌ی شیر، باعث خواب‌ آلودگی می‌شوند؛ با این حال روان‌شناسان اثر ناخودآگاه نوشیدن شیر گرم را در نظر می‌گیرند، که به تجربه‌ی نوزادی و زمان نوشیدن شیر مادر و آرامش همراه با آن مربوط است. بنابراین به جای استفاده از چشم‌بند خواب، یک لیوان شیر گرم بنوشید تا در موقع بیدار شدن اول صبح، احساس بهتری داشته باشید.

۸. مصرف کافئین را قطع کنید:
یکی از بهترین ترفندهای خوابیدن، قطع اعتیادآورترین ماده‌ی شیمیایی رایج است: درست حدس زدید، کافئین! بله، همه‌ی ما در روز مقداری کافئین را چه با چای و قهوه و چه با شکلات مصرف می‌کنیم. با این حال اگر می‌خواهید مطمئن شوید که در سریع‌ترین زمان ممکن به خواب می‌روید، مصرف کافئین را از زمانی مشخص در روزتان قطع کنید. مطالعات نشان می‌دهد قطع کافئین قبل از ساعت ۳ بعد از ظهر هم کیفیت خواب را افزایش می‌دهد و هم زمان به خواب رفتن را سریع‌تر می‌کند. پس برای اینکه مقداری پیشرفت در بهبود روند خوابیدن‌تان ببینید، قهوه یا چای عصرانه را از برنامه‌تان حذف کنید.

۹. لوازم الکترونیکی را خاموش کنید:
یکی از مهم‌ترین ترفندهای خواب برای افراد امروزی و مدرن، دور کردن لوازم الکترونیکی از اتاق خواب و کنار گذاشتن‌شان است. مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که نور آبی لوازم الکترونیک، توانایی مغزتان برای آغاز آرام شدن جهت خوابی با کیفیت بهتر را مختل کرده و حتی قبل از خواب، آرامش را از شما می‌گیرد. در عوض، سعی نمایید تا لپ‌تاپ، موبایل یا تبلت خود را یک ساعت پیش از خواب، خاموش کنید تا ذهن‌تان به خوبی آرام گیرد و در نتیجه به کیفیت خوابی که سزاوار آن هستید، برسید.

۱۰. پرده‌های ضخیم بخرید:
اگر به دنبال ترفندی راحت و مفید برای خوابیدن هستید، بهتر است برای خرید پرده‌های ضخیم هزینه کنید. وقتی انواع نور از لامپ حیاط همسایه و چراغ‌های خیابان تا نور ماشینی که ساعت ۱ نصف شب از کوچه رد می‌شود، بر اتاق شما تأثیر می‌گذارد، خوابیدن سخت‌تر و سخت‌تر خواهد شد. پرده‌های ضخیم نه تنها مانع رسیدن نور می‌شوند، بلکه کمک می‌کنند تا برای زمانی طولانی بخوابید و هیچ اختلالی در خواب‌تان ایجاد نشود.**

نام:

محمدحسین‌حسینی‌فخر

پایه:

هشتم،ب

منبع:

<https://nojavany.ir/>

موسسه فرهنگی آموزشی هدایت میزان