

سبک بر نامه ریزی



اهمیت سبک خواب در زندگی امروز ما

خوب بخواب تا خوب بیدار باشی!

فرزانه فریدونی

هر وقت زنگ می‌زنی در شرایطی نامتعارف و غیر عادی است. روزها خواب و شب‌ها بیدار است. به قول قدیمی‌ها انگار خواب و زندگی ندارد. ۲. نیمه شب، ۷ صبح و ۴ عصر هیچ فرقی برای او ندارد. نه در ست و حسایی به فکر کارش هست و نه به فکر سلامتی و زندگی اش، چون پر نامه خاصی برای شبانه‌روزش ندارد. بعضی روزها تا لنگ ظهر خواب است و بعضی روزها صبح زود کوه می‌رود

واقعا داشتن برنامه منظم و مناسب برای خوابیدن در زندگی هر کسی لازم است و در بلند مدت اثرات مفید آن را خواهیم دید. اینکه دیگران ما را همیشه با چشم‌های پف کرده و خواب‌آلود ببینند خیلی فرق دارد با کسی که سر حال و قیراق روزش را آغاز می‌کند و صبح در جواب نگاه دیگران لبخند پر انرژی و زیبایی به اطرافیشان تحویل می‌دهد.

شاید در ظاهر امر هیچ کدام از ما داشتن برنامه خواب مناسب جزو اولویت‌های زندگی‌مان نباشد اما کمی که فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم بر برخی مواقع چند دقیقه چشم برهم گذاشتن و استراحت چنان انرژی به ما می‌دهد که هیچ دارو یا تقویت‌کننده‌ای نمی‌تواند این تأثیر را بر رویمان بگذارد. روزهایی را به خاطر داشته باشیم که به هر دلیلی دچار کم‌خوابی می‌شویم و آنجاست که اهمیت این مسئله بر ایمان مشخص می‌شود. برای داشتن یک روز خوب، روحیه‌ای شاداب، انجام در ست کارها و وظایف، همه ما نیاز به خواب کافی داریم. در این مطلب می‌خواهیم اشاره‌ای به خواب منظم و مناسب، شرایط و زمان خوابیدن، ساعات کافی، تأثیر خواب بر روی سلامت روح و جسم، توصیه‌های بهداشتی و دینی در این زمینه داشته باشیم و در خصوص اهمیت این مسئله در سبک زندگی افراد حرف بزنیم.

خواب هم سبک خاص خود را دارد

هر کسی سیستم بدن و شرایط جسمانی اش را بهتر می‌شناسد و می‌داند چه وضعیتی باید فراهم شود تا بتواند به طور کامل استراحت کند و خواب کافی داشته باشد. قبل از خواب و در حین آن باید شرایطی را رعایت کنیم تا خواب آرامی داشته باشیم و به غیر از وضعیت بدنی، نحوه و نوع غذا خوردن در این موضوع بسیار دخیل است. بهترین وقت خواب، زمانی است که غذا هضم شده و از معدی عبور کرده باشد که معمولاً پس از خوردن شام ۳ ساعت طول می‌کشد که غذا هضم شود و بعد از آن خوابیدن مشکلی ندارد.

از ایام قدیم و از بزرگ‌ترت‌ها یمان شنیده‌ایم که می‌گفتند: «شامت را با دشمنت بخور.» دقیقاً منظور این جمله به مورد خواب آرام و راحت بر می‌گردد که با وجود معده پر نمی‌توان انتظار داشت که خواب خوبی را تجربه کنیم و توصیه می‌کردند برای جلوگیری از بد خوابی، غذاهای سبک، زود هضم و کم‌چرب مصرف کنیم. نه تنها ناهار و شام حتی صبحانه نیز بر خواب شبانه تأثیر می‌گذارد و فقط نباید به خوراکی‌ها و غذاهایی که شب می‌خوریم، اکتفا کنیم. خوردن برخی مواد غذایی تند قبل از خوابیدن مثل سیر و فلفل خواب را مختل و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات و کلم نیز خواب آرام را از شما سلب می‌کند. خیلی از ما عادت داریم زیاد جای بنوشیم و تا زمانی که بیداریم چندین لیوان جای بخوریم در حالی که به گفته پزشکان کافئینی که در قهوه و چای وجود دارد تا حداقل ۱۲ ساعت در بدن باقی می‌ماند و در صورت حساس بودن بدن به کافئین، احتمال بی‌خوابی وجود دارد. علاوه بر قهوه و نسکافه، نوشابه، کاکائو و دیگر مواد غذایی که حاوی کافئین است باعث بی‌خوابی می‌شود.

علاوه بر بحث شام و نوشیدنی‌ها، خوردن برخی خوراکی‌ها مثل کره گیاهی یا حیوانی، روغن‌های هیدروژنه‌شده، جامد و گوشت‌های سرخ شده برای شب توصیه نمی‌شود. همچنین بهتر است که از خوردن تنقلات، بستنی، شیرینی، کیک، آجیل شور، مواد غذایی حلوٰی مواد افزودنی رنگ‌دهنده، طعم‌دهنده و نگهدارنده خودداری کنیم چون نه تنها در شب، بلکه در روز نیز مشکلات گوارشی، کم‌خوابی و بد خوابی ایجاد می‌کند و بهتر است در مهمانی‌های شبانه‌مان نیز کمتر از این خوراکی‌ها مصرف کنیم. تا اینجا از منع شنی‌ها و نخوردن‌ها گفتیم اما برای داشتن یک استراحت خوب می‌توان از یکسری مواد غذایی استفاده

و کاملاً سر حال است اما برای باقی روز انرژی ندارد. بعضی روزها از محل کارش مرخصی می‌گیرد چون شب تا صبح کار می‌کند، خیلی اوقات خسته و بی‌حال سر کار حاضر می‌شود، نمی‌تواند تمرکز کند و خواب‌آلود نشان می‌دهد. وقتی می‌پرسی چرا کارهایت را خانه می‌بری و در محل کار چرت می‌زنی، جوابی ندارد و می‌گوید: «دیگر به این مدل زندگی کردن عادت کرده‌ام چون فرصت نمی‌کنم کارهای شغل دوم و سومم را در طول روز انجام دهم، تا نیمه‌های شب بیدار

کرد که تا صبح با آرامش خوابید. از همه گروه‌های غذایی که در طول روز استفاده می‌کنید مخصوصاً موادی مثل ماست، شیر، ماهی، گردو، موز، خرما و انجیر اگر به صورت عصرانه خورده شود به آرامش اعصاب‌تان کمک بیشتری می‌کند. علاوه بر این، مواد غذایی که امگا ۳ و آهن دارد از کم‌خونی جلوگیری کرده، خواب راحتی را به شما هدیه می‌کند و خیلی راحت می‌توان امگا ۳ را در انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو، تخم کتان و گردو پیدا کرد و حبوبات، گوشت بدون چربی و تخم مرغ از منابع غنی آهن هستند. همچنین بهتر است قبل از خواب خوردنی‌هایی همچون شیر گرم، کاهو، سیب، دم‌کرده گل‌گاوزبان، بهار نارنج و سنبل‌الطیب میل کنید که دارای ترکیبات آرام‌بخش هستند.

بهترین وضعیت بدن هنگام خواب

همان‌طور که خوردنی‌ها درباره خواب اهمیت دارد، نحوه خوابیدن نیز موردی مهم است و باید شرایطی را رعایت کنیم تا خوابی راحت و آرام داشته باشیم. بهتر است هنگام خوابیدن مدتی به پهلوی راست و بعد به پهلوی چپ خوابید و شکل‌های دیگر را ترک کرد. طبق گفته محققان حالت جنینی بهترین و صحیح‌ترین شکل صحیح خوابیدن است که در طول زمان مشکلی برای فرد پیش نمی‌آورد. حالت‌های مختلف خوابیدن همیشه حرف و حدیث به دنبال دارد مثلاً حالت به پشت خوابیدن باعث عوارضی مانند بی‌خوابی، کابوس، درد پشت و... می‌شود و به دلیل اینکه باعث اختلال در تخلیه ترشحاتی از معز می‌شود، فرد را مستعد سکنه می‌کند، لذا توصیه می‌شود هیچ‌وقت طاقباز نخوابیم. عادت به خوابیدن بر روی صورت نیز اصلاً خوب نیست زیرا باعث کم شدن جریان خون در پوست و چروکیدگی پوست می‌شود. روی شکم خوابیدن یا پا روی پا انداختن و سایر مدل‌هایی که به آنها عادت داریم نیز به بدن‌مان آسیب‌های زیادی می‌رساند.

موقع خوابیدن نیز باید روی شکم‌تان را با روانداز مناسب ببوشانید، گرم نگه‌دارید و زیر انداز و روانداز مناسب را برای خوابتان انتخاب کنید. هیچ‌وقت در معرض امواج الکترومغناطیسی موبایل نخوابید و تأکید شده است که گوشی تلفن همراه خود را در هنگام خواب، خاموش کرده یا از خواب‌تان دور کنید. در کل محل خواب باید آرام و تاریک باشد و از مکان‌های شلوغ دور شد و عواملی مثل موسیقی‌های آرام و گوش کردن به صداهای طبیعی مثل رود، دریا، صدای باد در برگ درختان خوابی خوش را برپایمان به ارمغان می‌آورد.

محل خواب هر کسی بر اساس مزاج و عادتش فرق دارد،

محل خواب هر کسی بر حسب سفت و بعضی نیز تشک را ترجیح می‌دهند اما توصیه شده که خوابیدن در محل خیلی سفت موجب آسیب به عصب می‌شود. همچنین خوابیدن بر زمین سرد و نمناک می‌تواند زمینه‌ساز برخی بیماری‌ها مثل درد پشت و عضلات بدن شود. مکان خواب باید از نظر حرارت و دمای مناسبی باشد و لباس خواب نیز باید راحت باشد که بسته به هر فردی و متناسب با هر فصل متفاوت است



می‌مانم تا به آنها برسیم و با خیال راحت تحویلشان دهم. سال‌هاست که سر وقت خوابیدن را امتحان نکرده‌ام تا مثل بقیه، برنامه خواب داشته باشیم، اصلاً فراموش کرده‌ام که یک روز می‌توانم زود بخوابم و صبح زود بیدار شوم.» وقتی مقایسه می‌کنی می‌بینی این همه سختی و فشار نمی‌ارزد به اینکه نیمه‌های شب بخوابی یا بیشتر روز را خواب باشی، از عصر به بعد هم انرژی کم بیابوری و عصر و دم غروب بخوابی تا این کمبود جبران شود.

در چرخه خواب فرد می‌شود و در طول زمان پیامدهای منفی دارد. در واقع خواب فقط برای استراحت نیست بلکه انرژی‌های از دست رفته‌مان را ترمیم می‌کند و بافت‌های بدن مخصوصاً بافت‌های عصبی باید در حین خواب ترمیم و دوباره آماده فعالیت‌شود. حرف‌هایی در مورد خواب است که از قدیم گفته شده و بزرگ‌ترت‌ها یمان برای ما هم که در عصر تکنولوژی زندگی می‌کنیم آنها را بیان و توصیه می‌کنند. یکی از این صحبت‌ها فواید خواب در شب است و اینکه خواب روز فایده‌ای ندارد و بدنامان را نباید به شب بیداری عادت دهیم. مسلماً بهترین زمان برای خواب شب است و پزشکان و روانشناسان، تأکید می‌کنند حداقل ۸۵ درصد خواب، باید در شب و تنها ۱۵ درصد آن در طول روز باشد؛ زیرا شب‌ها هم آلودگی صوتی به کمترین حد می‌رسد، هم نور طبیعی بسیار کم است و آرامشی که در شب وجود دارد، در روز امکان‌پذیر نیست. خداوند در قرآن نیز به این حقیقت اشاره کرده، می‌فرماید: «خواب را برای شما مایه آرامش قرار دادیم و شب را پوششی برای شما قرار دادیم.»

توجه به آیات مذکور این نکته را به ما یاد آوری می‌کند که بهترین زمان برای خواب و استراحت شب است. از نظر علمی هم ثابت شده است افرادی که شب‌ها به اندازه کافی می‌خوابند از سلامتی بهتری بر خوردارند. خواب شب تأثیرات ضدافسردگی دارد و از بروز افسردگی پیشگیری می‌کند و کسانی که بیشتر روزها خواب هستند، از نظر روحی و جسمی آسیب‌پذیرترند.

روح و جسم سالم

داشتن یک خواب خوب و مناسب کل روح و جسم فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که در تمامی فعالیت‌های روزانه‌اش قابل درک است و سلامت فرد را تضمین می‌کند. از نظر جسمی یک خواب خوب شبانه فشار خون را تنظیم کرده، باعث تقویت حافظه شده، از بیماری‌های قلبی، سکنه، آرتروز و پیری زودرس پیشگیری و بدن را در برابر دیابت محافظت می‌کند، همچنین باعث از بین بردن پف زیر چشم شده و موجب ارتقای عملکرد فرد می‌شود. به غیر از همه این فواید، می‌توانید با یک خواب مناسب به وزن مناسب برسید، اگر به فکر رژیم گرفتن هستید، بهتر است برنامه خوابتان را تغییر دهید زیرا اگر خواب کافی داشته باشید، چربی بیشتری از دست می‌دهید و زودتر به وزن ایده‌آل‌تان می‌رسید. در واقع تغذیه در خواب مناسب تأثیر بسیاری دارد و مواد غذایی که در زمان بیداری مصرف می‌کنیم مهم هستند، چون در ساعاتی که خوابیده‌ایم، فعالیت‌های مهمی در بدن مانند هضم و جذب غذاها و خون‌سازی در معز استخوان انجام می‌شود که با نحوه تغذیه در ارتباط مستقیم دارد. از این رو باید تأثیر رژیم غذایی بر خلق و خو و خواب‌تان را جدی بگیرید.

خوابیدن از نظر روحی سلامت فرد را تضمین می‌کند و با یک برنامه خواب مناسب بسیاری از مشکلات روحی افراد بر طرف می‌شود. خواب کافی مشکلات مربوط به افسردگی را از بین می‌برد و باعث تقویت روحیه و ثبات احساساتین شده و در مجموع می‌توان گفت خواب خوب سبب می‌شود حالاتان بهتر شود. خواب موجب می‌شود که یادگیری بهتری داشته باشید و نسبت به کسانی که خواب کمی دارند بیشتر عمر کنید و زندگی بهتری نسبت به دیگران تجربه کنید. خواب مناسب استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد، و با خواب خوب علاوه بر جمع کردن حافظه، خلاقیت بیشتر و روحیه شاد و آسوده‌تری خواهید داشت.

پر هیز از کم خوابی و زیاده‌خوابی

آموزه‌های دینی بر تعادل در خواب و استراحت تأکید می‌کند. برخی افراد زیاد می‌خوابند که در بررسی این مسئله مشخص می‌شود افسردگی دارند و شدت و میزان آن در تشخیص روند بیماری تأثیرگذار است. کم‌خوابیدن هم نشانه خوبی نیست. برخی شغل‌ها هستند که افراد در آن زمان استراحت و خواب درستی ندارند. برخی سالمندان نیز در این دوره از حیات‌شان دچار اختلال در خواب می‌شوند و با توجه به تغییرات در مزاج و نحوه زندگی در خوابیدن گاهی به افراط مبتلا می‌شوند و گاهی خوابشان تقلیل می‌یابد. اکثر سالمندان به خاطر شرایط بدنی و مشکلات جسمی و روحی که پیدا می‌کنند به فزونی خواب دچار می‌شوند و بیشتر دوست دارند روز و شب‌شان را با خواب سپری کنند و برعکس برخی در این سن خوابشان کم می‌شود. این افراد بخش زیادی از شب را بیدار بوده، در رختخواب هشیارند و بیشترشان برای راهایی از انواع بی‌خوابی، به مصرف دارو نیاز دارند.

همه می‌دانیم که میزان خواب با میزان فعالیت روزانه در ارتباط است و با برنامه‌ریزی درست و استفاده از فرصت‌ها، می‌توان به همه فعالیت‌های علمی، شغلی، اجتماعی، دینی و خانوادگی به

بهترین نحو رسیدگی کرد. برای اینکه از این حالت زیاد و کم‌خوابی رها شوید می‌توان به مرور زمان تعداد ساعات خواب را افزایش و کاهش داد به شرط آن که روزی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به تعداد ساعات خواب اضافه یا از آن کم کرد. تا جایی پیش بروید که میزان خواب به‌دست آمده تمرکزتان را برهم نزند و بر روی حفظ آن تأکید داشته باشید، همچنین احساس کم‌شدن توان و انرژی، خواب آلودگی یا کسالت نکندید و این

روانه در از تباط است و با برنامه‌ریزی درست و استفاده از فرصت‌ها، می‌توان به همه فعالیت‌های علمی، شغلی، اجتماعی، دینی و خانوادگی به

بهترین نحو رسیدگی کرد. برای اینکه از این حالت زیاد و کم‌خوابی رها شوید می‌توان به مرور زمان تعداد ساعات خواب را افزایش و کاهش داد به شرط آن که روزی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به تعداد ساعات خواب اضافه یا از آن کم کرد. تا جایی پیش بروید که میزان خواب به‌دست آمده تمرکزتان را برهم نزند و بر روی حفظ آن تأکید داشته باشید، همچنین احساس کم‌شدن توان و انرژی، خواب آلودگی یا کسالت نکندید و این

روانه در از تباط است و با برنامه‌ریزی درست و استفاده از فرصت‌ها، می‌توان به همه فعالیت‌های علمی، شغلی، اجتماعی، دینی و خانوادگی به

بهترین نحو رسیدگی کرد. برای اینکه از این حالت زیاد و کم‌خوابی رها شوید می‌توان به مرور زمان تعداد ساعات خواب را افزایش و کاهش داد به شرط آن که روزی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به تعداد ساعات خواب اضافه یا از آن کم کرد. تا جایی پیش بروید که میزان خواب به‌دست آمده تمرکزتان را برهم نزند و بر روی حفظ آن تأکید داشته باشید، همچنین احساس کم‌شدن توان و انرژی، خواب آلودگی یا کسالت نکندید و این

روانه در از تباط است و با برنامه‌ریزی درست و استفاده از فرصت‌ها، می‌توان به همه فعالیت‌های علمی، شغلی، اجتماعی، دینی و خانوادگی به

بهترین نحو رسیدگی کرد. برای اینکه از این حالت زیاد و کم‌خوابی رها شوید می‌توان به مرور زمان تعداد ساعات خواب را افزایش و کاهش داد به شرط آن که روزی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به تعداد ساعات خواب اضافه یا از آن کم کرد. تا جایی پیش بروید که میزان خواب به‌دست آمده تمرکزتان را برهم نزند و بر روی حفظ آن تأکید داشته باشید، همچنین احساس کم‌شدن توان و انرژی، خواب آلودگی یا کسالت نکندید و این

روانه در از تباط است و با برنامه‌ریزی درست و استفاده از فرصت‌ها، می‌توان به همه فعالیت‌های علمی، شغلی، اجتماعی، دینی و خانوادگی به

اهمیت خواب در آموزه‌های دینی

عیلوله و فیلوله پریشان‌ت می‌کند، پس قیلوله کن

خواب یک نیاز اساسی در سلامت روانی افراد است و بنا به گفته پزشکان، روانشناسان و علمای دینی باید تعادل در آن برقرار شود. در واقع نه افراط در خواب و نه کم‌خوابی، هیچ کدام به نفع ما نیست و نتایج منفی در سلامت ما به وجود می‌آورد. افرادی که بیشتر از نیاز در شب می‌خوابند، دچار خواب آلودگی زیاد روزانه، حالت سردرگمی و جنگ اعصاب شده و هنگام بیدارشدن مشکل پیدا می‌کنند. زیاده‌خوابی و کم‌خوابی هر دو شبیه هم هستند فقط بر اساس ویژگی‌های فیزیولوژی یک و بالینی می‌توان آنها را از هم تمایز داد. نکته جالب اینکه بسیاری از توصیه‌های پزشکی درباره خواب، با آموزه‌های دینی مشترک است.

می‌توانیم زندگی خوبی داشته باشیم، بزرگان دین علاوه بر سایر ویژگی‌های خواب به نقش خواب بر سلامتی روح و جسم افراد نیز اشاره داشته‌اند. در روایتی از امام کاظم(ع) آمده که خداوند، فرد پر خواب و بیکار را دوست ندارد. پیامبر اکرم(ص) اول شب را برای خواب و استراحت خود برمی‌گزیدند؛ روایات صحیح‌های از پیامبر(ص) وجود دارد که در آن عنوان می‌شود ایشان رو به قبله و بر پهلوی راست می‌خوابیدند چراکه خواب بر پهلوی چپ موجب سنگینی و طول خواب می‌شود اما خواب بر پهلوی راست حالتی عکس دارد و در نتیجه، موجب سبک بودن و اندکی خواب می‌شود. پیامبر اکرم(ص) پیش از خواب، آداب و مسائلی مثل مسواک زدن، وضو داشتن، دعا و اذکار قبل از خواب را رعایت می‌کردند و سفارش به انجام آنها کرده‌اند.

در مورد انواع خواب نیز در آموزه‌های دینی آن را به چند دسته تقسیم کرده‌اند. فاصله زمانی بین اذان صبح و طلوع خورشید را بین‌الطلوعین و خواب در این زمان را عیلوله می‌نامند. عیلوله از ماده «علل» و به معنای مرض است؛ زیرا خواب در این زمان بیماری‌زاست. امام علی(ع) درباره خواب سحر یا عیلوله می‌فرمایند: «خوابیدن قبل از نماز صبح، پریشانی و فقر می‌آورد.» امام باقر(ع) نیز فرمودند «هر حذر باش از خواب بین نماز شب و نماز صبح.» در روایات نیز خواص زیادی برای تر خاستن در این ساعات و اقامه نماز شب همچون زیبایی صورت و نورانیت چهره آمده است.

خواب فیلوله نیز خواب ضعف و سستی است و به خواب بعد از طلوع خورشید گفته می‌شود که امام باقر(ع) در این مورد می‌فرماید: «خواب



اول روز بی‌عقلی است؛ زیرا موجب سردی بدن می‌شود؛ لذا فرد در طول روز کسالت و شور و نشاط کافی جهت انجام فعالیت‌های روزانه خود ندارد.»

خواب قبل از غروب نیز موجب بیماری انسان می‌شود. خواب بین‌العشائین که خواب از اذان مغرب تا زمان عشاء است نیز اصلاً مناسب نیست و امام باقر(ع) در این خصوص می‌فرمایند: «خواب بین نماز مغرب و عشاء انسان را از رزق محروم می‌کند.» امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «خوابیدن قبل از نماز عشاء پریشانی و فقر می‌آورد چون باقی‌مانده رزق هر فرد از بین‌الطلوعین در این زمان بخش می‌شود.»

در روایات آمده است: «شب بهترین وقت خواب است.» همه معنوسین(ع) خواب اول شب تا قبل از نماز شب را مورد تأیید قرار می‌دهند و توصیه می‌کردند که خواب سر شب بسیار مناسب است چون هر ساعت آن برابر با دو و نیم تا سه ساعت است و از نیمه شب شرعی تا یک ساعت به اذان صبح که هر یک ساعت برابر یک ساعت می‌باشد؛ به این معنی که کیفیت خواب اول شب بسیار زیاد است و خستگی کار روز را از بین می‌برد.

همچنین در احادیث عنوان شده بهترین خواب، خواب قبل از اذان ظهر تا اذان ظهر است که به آن قیلوله گویند. این خواب بسیار مفید بوده و موجب نشاط و تقویت قوای بدن می‌شود. شخصی نزد پیغمبر اکرم(ص) رفت و سؤال کرد: من حافظه‌ای قوی داشتم ولی اکنون فراموشی بر من غالب شده است. حضرت پرسیدند: آیا خواب قیلوله می‌کردی و اکنون آن را ترک کردی؟ گفت: بله. حضرت فرمودند: دوباره خواب قیلوله بکن. چون این کار را کرد، حافظه‌اش برگشت. خواب بعد از ظهر را عیلوله می‌نامند و عیلوله یعنی حایل میان انسان و نماز ظهر و عصر که پس از نماز استسکالی ندارد.