

## نکاتی پیرامون خواب

خیلی از افراد از مشکلات خواب شکایت می کنند. اگر به احادیث پیامبر اسلام (صلی الله علیه وسلم) در مورد آداب خواب توجه کنیم ایشان مواردی را از قبیل وضو گرفتن ، مسواک زدن ، تکاندن بستر ، خوابیدن بر پهلو راست ، خواندن اذکاری مانند سوره های اخلاص ، فلق ، ناس ، دعای هنگام خواب و ... به ما سفارش کرده اند. خواب ناراحت باعث می شود روز بعد ، بدن شما انرژی لازم را برای فعالیت نداشته باشد و در دراز مدت باعث شود شما دچار مشکلات اعصاب و روان شوید. در نوشته زیر به ۵ مشکل اساسی خواب و راه حل های آن توسط دکتر اوز اشاره شده است.

- ۱- نصف شب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد و مدام به ساعت نگاه می کنم.
- ساعت خود را کنار بگذارید (حتی اگر نیاز دارید ساعتتان زنگ بزند می توانید آن را طوری قرار دهید که چشمتان به عدد آن نیفتد).
- دمنوش گیاه ماگنولیا را امتحان کنید (در طب سنتی شرق آسیا ، از این گیاه برای آرامش ، کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو استفاده می کردند).
- ۲- نمی توانم در تخت خواب راحت باشم.
- حرکات کششی فراموش نشود شما می توانید از حرکات کششی آرام بخش استفاده کنید.
- ۳- نمی توانم در شب مغزم را خاموش کنم! ( نگرانی های مالی ، مشکل در روابط و به یاد آوردن کارهایی که باید انجام شود).
- دفتر چه ای را انتخاب کنید ( این دفترچه به جای مغز شما عمل می کند).
- در بالای صفحه اول بنویسید: من باید به یاد داشته باشم که...
- در بالای صفحه دوم بنویسید: من نمی توانم فراموش کنم که...
- در بالای صفحه سوم بنویسید: من خیلی نگران هستم درباره...
- ۴- وقتی از خواب بیدار می شوم احساس خستگی می کنم ( یکی از دلایل شایع این مشکل بیدار شدن در وسط چرخه خواب است).
- کافیین را محدود کنید (نارنگی مسکن خوبی برای سلسله اعصاب و بی خوابی است).
- نور را کم کنید.
- ۵- خرو پف بقیه اذیتم می کند (خُر خُر کردن به دلیل باریک شدن و گرفتگی مجاری تنفسی است).
- مبارزه با احتقان - بالا بردن سر - صدا را بپوشانید (با استفاده از گوشی های مخصوص) - وزن خود را کاهش دهید.

«کمیته فرهنگی مسجد ام المؤمنین عایشه (رضی الله عنها) جناح»