

www.noskhsalamati.com

9 راهکار طبیعی

برای داشتن

خواب شبانه عمیق و راحت

مؤلف: بهروز فنایی

فهرست

- مقدمه ۱
- ۴ ≠ راهکار شماره ۱- تنظیم ساعت خواب
- ۶ ≠ راهکار شماره ۲- استفاده از مبال، لب ناپ، تبلت، رادیو و تلویزیون و وسایل الکترونیکی ممنوع
- ۳ ≠ راهکار شماره ۳- نوشیدن قهوه و چای، کشیدن سیگار، مصرف الکل و نوشیدنی های گاز دار و خوردن شام سنگین تا ۳ ساعت قبل از خواب ممنوع
- ۷
- ۹ ≠ راهکار شماره ۴- پرهیز از تمرینات ورزشی سنگین و یا حرکات شدید بدنی هنگام خواب
- ۹ ≠ راهکار شماره ۵- آماده سازی بستر خواب و رختخواب
- ۱۱ ≠ راهکار شماره ۶- موقعیت و وضعیت بدن برای خواب
- ۱۶ ≠ راهکار شماره ۷- تنفس ۵۳۵
- ۱۷ ≠ راهکار شماره ۸- تکنیک تنفس خواب آور
- ۱۹ ≠ راهکار شماره ۹- REM مصنوعی
- ۲۵ نتیجه گیری و سخن پایانی

مقدمه

سلام دوست عزیز. شاید تو هم بارها این ضرب المثل معروف را شنیده باشی که میگه "خنده و خواب خوب بر هر درد بی درمانی دواست". آیا تا بحال به مفهوم این ضرب المثل فکر کردی؟؟ در این کتاب تصمیم دارم در مورد خواب و اینکه چطور میشه بصورت کاملا طبیعی یک خواب عمیق شبانه را تجربه کرد با تو دوست عزیزم صحبت کنم و راهکارهایی را بهت آموزش بدم تا بتونی خیلی راحت، لذت یک خواب عمیق و راحت را تجربه کنی.

قبل از اینکه وارد موضوع خواب بشم از تو می خوام که به سوالات زیر فکر کنی و پاسخ بدی.

✚ آیا از اون دسته از افرادی هستی که شب ها بزور قرص و دارو به خواب میری؟

✚ آیا از اون دسته از افرادی هستی که زمانیکه وارد رختخواب میشی بجای اینکه بخوابی، کارخونه تولید

فکرت، شروع می کنه به فکر سازی و بعد یه دفعه متوجه میشی که هوا داره روشن میشه و تو هنوز

نتونستی بخوابی؟

✚ آیا نیمه های شب چندین مرتبه از خواب بلند میشی و دیگه خوابت نمیره؟

✚ آیا احساس می کنی که خوابت به اندازه کافی راحت و عمیق نبوده؟

✚ آیا صبح ها که از خواب بیدار میشی احساس خستگی، کسلی و بی حالی می کنی؟

✚ آیا در طول روز احساس خستگی، بی حوصله گی می کنی و یا اینکه غرغر می کنی و پرخاشگر میشی؟

اگر بیشتر موارد بالا برای تو دوست خوبم هم صدق می‌کنه باید بگم که این کتاب را به درستی انتخاب کردی و من این قول را به تو میدم که اگر راهکارهایی را که تو این کتاب باهم بررسی می‌کنیم را خوب یاد بگیری و خودتو متعهد کنی که آنها را انجام بدی خیلی زود به نتایج عالی می‌رسی و به محض رفتن به رختخواب، کمتر از ۵ دقیقه به خواب میری و می‌تونی از داشتن یه خواب عمیق شبانه لذت ببری و نتایج عالی آن را تو زندگیت مشاهده کنی.

در ابتدای کار میخواهیم بررسی کنیم که چرا مسئله خواب اینقدر حائز اهمیتته؟ و چرا باید بخوابیم؟

خواب باعث ایجاد حس بهتر چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ ذهنی میشه و با داشتن یک خواب عمیق و مناسب میشه یک سبک زندگی سالمی را بپا کرد و مهمتر از همه اینکه سیستم دفاعی بدن بسیار بهبود پیدا میکنه. آمارها نشون داده که حداقل ۴۰ درصد از جمعیت افراد دنیا از بی خوابی و یا مسائل مرتبط با بی خوابی رنج می‌برند و اثرات بی خوابی یا اختلال در خواب، باعث بروز مشکلات جسمی و ذهنی شامل حمله های قلبی، ناراحتی های قلبی، پیری زودرس، پایین آمدن کارایی حافظه، استرس و غیره می‌شوند.

اما نکته مهمی که تو دوست خوبم باید بدونی اینه که باید به اهمیت خواب و تاثیراتی که در سلامتی و سبک زندگی تو میتونه داشته باشه آگاه بشی و با کمک راهکارهای فوق العاده ساده اما قدرتمند که در ادامه برای تو اونها را شرح میدم میتونی خیلی آسان و سریع و بدون اینکه نیاز باشه از روش های دارو درمانی و راههای پیچیده و پر هزینه استفاده کنی، بتونی همین الان یک برنامه خواب منظم و عمیق و راحت را در زندگیت ایجاد کنی و از این موهبت الهی لذت ببری و مهم تر از اون به میزان بالایی از سلامتی هم دست پیدا کنی.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamati.com

دوست من شاید الان برات یکم باورش سخت باشه اما یکی از مهمترین راز های سلامتی من، داشتن خواب شبانه عمیق و راحتی، که من در دوره "نسخه سلامتی من" در کنار عوامل بسیار مهمه دیگه به مسئله خواب هم اشاره هایی داشتم.

در ادامه کلیه اقدامات ساده ای را که باید انجام بدی در دو قسمت مجزا برای تو دوست عزیز ارائه میکنم:

قسمت اول مربوط به ارائه راهکارهایی برای قبل از خواب و قسمت دوم راهکارهای هنگام خواب یعنی زمانیکه به رختخواب میری و می خوای بخوابی.

دوست من به یک نکته خیلی مهم باید توجه داشته باشی که اگه مطالب و تکنیک هایی را که برات می گم سرسری بگیری و فقط آنها را بخونی و عمل نکنی اون نتیجه ای که مدنظر من و خودت هست را نمی گیری پس از تو دوست عزیز درخواست میکنم که همین امشب این تعهد را به خودت بدی که تمرینات را انجام بدی و بهت قول میدم در مدت خیلی کوتاهی از نتایجی که میگیری شگفت زده بشی و خوشحال میشم که نظرات و تجربیات خودتو از طریق قسمت نظرات همین محصول برای من کامنت بزاری. من و هزاران نفر دیگه از این روش ها بازخوردهای عالی دریافت کرده ایم و امیدوارم که تو هم به جمع ما بپیوندی. ازت میخوام که این کتاب را حداقل ۳ مرتبه کامل و با دقت بخونی و این قول را بهت میدم که هر بار که بخونی نکات جدید بیشتری را متوجه بشی. یادت باشه که تکرار و تمرین رمز موفقیتته.

قسمت اول: اقدامات قبل از رفتن به رختخواب

≠ راهکار شماره ۱ - تنظیم ساعت خواب.

مقدار خواب مناسب شبانه بین ۶ تا ۸ ساعته و تو این مدت، ذهن فرصت داره تا کارهای مربوط به پاکسازی، ترمیم و پالایش و رشد را انجام بده. پس گام اول اینه که حتما این مقدار خواب شبانه را داشته باشی. حالا برای اینکه ساعت خوابت را تنظیم کنی ببین که بطور معمول قراره که صبح ها چه ساعتی از خواب بیدار بشی، از این ساعت مقرر بین ۶ تا ۸ ساعت به عقب برگرد و زمان بدست آمده را به عنوان ساعت خواب خودت یادداشت کن و خودت را متعهد کن که راس این ساعت تو رختخواب باشی و آماده خوابیدن باشی.

مثلا من صبح ها ساعت ۷:۳۰ از خواب بیدار میشم و تصمیم دارم که ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشم پس شبها راس ساعت ۲۳:۳۰ به رختخواب میرم. دوست من این یکی از مهمترین اقداماتیه که باید حتما انجام بدی و از همین امشب تصمیم بگیر که اینکار را انجام بدی و ساعت خوابیدن خودت را مشخص کنی. ممکنه که الان این سوال به ذهن تو دوست خوبم برسه که من الان شبها خیلی دیروقت می خوابم و صبح ها هم باید زود بیدار بشم چطوری باید اینکار را انجام بدم؟ جواب خیلی راحتیه. کافیه از امشب، شبی یک ساعت زمان خوابیدن را به عقب بکشی ولی صبح ها راس همون ساعت مقرر بیدار بشی و در طول روز تحت هیچ شرایطی نخوابی و متوجه میشی که هنگام شب چنان به خواب میری که خودت باورت نمیشه و شب بعد باز هم یک ساعته دیگه آنرا به عقب بیار و طی چند شب آتی، بدین ترتیب ساعت خوابت را مطابق ۶ تا ۸ ساعتی که مد نظرت هست تنظیم کن.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

اگر بازهم در این مورد سوالی برای تو پیش اومد میتونی از طریق راههای ارتباطی با ما، در سایت نسخه سلامتی به آدرس www.noskhesalamat.com سوال ها و اشکالاتت را مطرح کنی تا پاسخ مناسب را دریافت کنی.

یکی دیگه از سوالاتی که ممکنه به ذهنت خطور کنه اینه که بعضی شبها امکانش نیست که راس ساعتی که تنظیم می کنم بخوابم مثلا مهمون دارم یا جایی مهمون هستم یا مشکلی واسه یکی از اعضا خانواده بوجود اومده و غیره ، تو این شرایط باید چکار کنم؟ پاسخ اینه که دوست من قرار نیست هر شب این مسائل را تجربه کنی و وقتی که تو به این روش عادت کنی اگر بعضی از شبها هم نتونی سر ساعت مقرر بخوابی چون ذهنت را پرورش دادی که باید راس ساعت بخوابی بلافاصله در یکی دو روز آینده تو را به همون شرایطی که ایجاد کرده ای بر می گردونه، پس جای هیچ نگرانی نیست و اجازه نده که این توجیهات ذهنی تو را از انجام این اقدام مهم منصرف کنه.

دوست من به این نکته مهم توجه داشته باش که پس از چند روز که اینکار را انجام دادی خودت متوجه میشی که راس اون ساعت مقرر چنان احساس خواب آلودگی و نیاز به خواب را حس می کنی که هر جوری باشه خودت را به رختخواب می رسونی تا بخوابی و این یک قانون مهم ذهنیه دوست من یادت باشه. چون تو برنامه ریزی ناخودآگاهت را تغییر داده ای.

۹ راهکار شماره ۲ - استفاده از مبالیل، لب تاپ، تبلت، رادیو و تلویزیون و وسایل

الکترونیکی در رختخواب ممنوع.

دلیل ایجاد اختلال در خواب بعلت استفاده از این وسایل این است که نوری که از صفحه این دستگاه ها یعنی مبالیل، تبلت، لب تاپ و غیره ساطع میشه نه تنها باعث تحریک ذهن میشه بلکه باعث محدود شدن آزادسازی هورمونی در ذهن بنام ملوتونین میشه و این محدودیت در آزاد سازی، باعث ایجاد اختلالات ذهنی فراوانی میشه.

خود من یکی از افرادی بودم که عادت داشتم شبها در رختخواب ایمیلهايم راجک کنم و گشت و گذاری در اینترنت و شبکه های اجتماعی داشته باشم و نمیدونستم که چه اختلالی را دارم در سیستم خوابم بوجود میارم. اما زمانیکه نسبت به عوارض فوق العاده خطرناک این موضوع آگاه شدم تصمیم گرفتم که تحت هیچ عنوانی این رویه را ادامه ندم. یادت باشه دوست من اگه قراره که من عادت های درستی را توی زندگیم بوجود بیارم لازممش اینه که کارهایی را که در گذشته منجر به ایجاد عادت های نادرست و مضر شده بودند را باید حذف کنم. از تو می خوام که از همین امشب اینکار را انجام بدی و راس اون ساعتی که مقرر کردی بخوابی، فقط بخواب و دیگه هیچکاری را انجام نده چون رختخواب فقط بستریه واسه خوابیدن نه کار با وسایل الکترونیکی. ممکنه که در نگاه اول این کار برات سخت و دشوار به نظر بیاد اما وقتی اینکار را انجام دادی و نتایج عالی را کسب کردی خودت دیگه با کمال میل حاضر نیستی که از این وسایل در هنگام خواب استفاده کنی.

۶ راهکار شماره ۳- نوشیدن قهوه و چای، کشیدن سیگار، مصرف الکل و نوشیدنی های

گاز دار و خوردن شام سنگین تا ۳ ساعت قبل از خواب ممنوع.

استفاده از نوشیدنی هایی مانند قهوه و نوشابه های گازدار و حتی چای، بدلیل داشتن دز بالای کافئین، باعث تحریک ذهن شده و بجای اینکه امواج ذهنی را در سطح الفا و تتا (سطوح فرکانس های ذهن در زمان های قبل از خواب و در حین خواب) قرار دهد آنرا در سطح بتا (فرکانس حالت بیداری و هوشیاری) قرار میدهد و این قضیه باعث میشه که ذهن برای خوابیدن شروع به مقاومت کنه و خواب دچار اختلال بشه. در مورد استفاده قهوه و چای حداقل تا ۳ ساعت قبل از اینکه تصمیم دارید بخوابید از این نوشیدنی ها استفاده نکنید. پیشنهاد می کنم که شب ها بجای استفاده از نوشیدنی های کافئین دار از دمنوش های گیاهی مانند چای بابونه، به لیمو، گل گاوزبون و غیره استفاده کنید. این نوشیدنی ها علاوه بر اینکه برای سلامتی بسیار مفید هستند یک حالت آرامش ذهنی ایجاد می کنند که برای خواب بسیار مفید هستند، همچنین میتونید از نوشیدنی های دیگری مته شیر داغ و یا دوغ هم استفاده کنید که جزء گروه نوشیدنی های خواب آور هستند.

در مورد خوردن غذا به عنوان شام، حتما ۳ ساعت قبل از خوابیدن شام را خورده باشید و سعی کنید از مواد غذایی کم حجم که عملیات هضم آن راحت تر است استفاده کنید، چون در غیر اینصورت در زمان خواب، معده هنوز در حال هضم غذا می باشد که این قضیه منجر به تولید انرژی برای جسم و ذهن شده و ذهن اجازه تن آرامی را به شما نمی دهد.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

توصیه می‌کنم از غذاهای سبک مانند غلات، سبزیجات و انواع سالادها استفاده کنی تا هضم آنها آسانتر صورت بگیرد. ضمناً این مورد یکی از عواملی است که روی نحوه حس و حال صبح تو تاثیر مستقیم و بسیاری دارد. خوردن غذاهای سنگین و چرب باعث میشه که صبح کمتر انرژی داشته باشی، بخاطر اینکه در طول خواب، معده مرتباً در حال صرف انرژی برای هضم غذا بوده و تاثیر آنرا وقتی که از خواب بیدار میشی به تو نشون میده.

درمورد مصرف سیگار و الکل قویاً توصیه میکنم که استفاده از این مواد را از زندگی حذف کنی و با اینکار سلامتی را به جسم و ذهنت هدیه بدی. ممکنه الان این سوال برات پیش اومده باشه که ترک این مواد بسیار سخته و یا نشدنی، اما یادت باشه که سلامتی باید اولویت زندگی تو باشه. و یک خبر خوب برای تو دوست عزیز که در حال حاضر از وابستگی به این موارد احساس نارضایتی می‌کنی بزودی در حال آماده کردن یک دوره کاملاً کاربردی و مطمئن برای رهایی از انواع وابستگی‌ها مثل سیگار، مواد مخدر و الکل هستم که میتونی به کمک آن این معضل را در زندگی حل کنی، به هر حال توجه داشته باش اگرهم اکنون از این مواد استفاده می‌کنی خودتو متعهد کن که تا حداقل ۳ ساعت قبل از خواب، از آنها استفاده نکنی.

۴- پرهیز از تمرینات ورزشی سنگین و یا حرکات شدید بدنی هنگام

خواب

دوست خوبم مد نظر داشته باش که به عنوان یک اصل، تمرینات ورزشی، حرکات فیزیکی در طول روز بسیار برای سلامتی و حتی داشتن یک خواب عمیق موثره. شاید تو هم این مسئله را تجربه کرده باشی مواقعی که در طی روز فعالیت بدنی خوبی داشته ای، در طول شب خواب بهتری را تجربه کرده ای، اما نکته مهم اینه که این حرکات شدید و تمرینات را بایستی تا حدود ۴ ساعت قبل از خواب محدود کنی، چونکه این حرکات، باعث افزایش متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) شده که نتیجتاً باعث افزایش گردش خون و بالا رفتن سطح هوشیاری ذهن میشه که دقیقاً عکس هدف مورد نظر ما رادر هنگام خواب ایجاد می کنده. پس به این نکته مهم توجه ویژه ای داشته باش.

۵- آماده سازی بستر خواب و رختخواب

یکی از نکاتی که تو دوست خوبم باید مد نظر داشته باشی اینه که بدونی یه محل خواب و رختخواب مناسب، چه ویژگی هایی باید داشته باشه تا به تو کمک بکنه که یک خواب عمیق و خوبی را تجربه کنی. قبل از اینکه ادامه مطالب را بخونی ازت می خوام که چند دقیقه وقت صرف کنی و شرایط محل و رختخوابت را که هر شب در اون میخوابی را به یاد بیاری تا زمانیکه نکات مهم این قسمت را برای تو دوست عزیز عنوان کردم بتونی مقایسه کنی و شرایط اون را بهتر کنی.

اتاق خواب باید دارای چه ویژگی هایی باشه؟

اولین نکته مهم دمای اتاق خواب است که تو باید مد نظر داشته باشی. دمای اتاق حتما بایستی در هنگام خواب خنک باشه (منظورم نه سرد و نه خیلی گرم اما خنک). بخاطر اینکه زمان خواب، دمای بدن به شدت تمایل داره که کاهش پیدا کنه و اگه تو بتونی این شرایط را برای بدنت مهیا کنی، بدن راحت تر و بهتر می تونه به خواب عمیق فرو بره. اگر دمای اتاق خیلی گرم باشه، بدن برای اینکه خودش را خنک کنه شروع می کنه به عرق کردن تا بطور نا خودآگاه از طریق تعرق، دمای خودش را کاهش بده و این عمل باعث میشه که بدن انرژی صرف بکنه و فعالیت داشته باشه و نتونه به راحتی برای خوابیدن آماده بشه. اگر دمای اتاق خیلی سرد باشه، بدن برای اینکه خودش را به دمای مناسب برای خواب برسونه شروع میکنه بطور ناخودآگاه به لرزیدن که این لرزیدن ها هم منجر به صرف انرژی و فعالیت برای بدن و ذهن میشه و نمیتونه به حالت آرامش قبل از خواب برسه. حالا که متوجه اهمیت این مسئله شدی، ازت می خوام که از همین امشب دمای اتاق را موقع خوابیدن خنک کنی و ببینی که رعایت همین نکته ساده چطور میتونه تو خوابت تاثیر بسیار زیادی داشته باشه.

دومین عامل مهمی که اتاق خواب باید داشته باشه مسئله **نور اتاق خوابه**. دوست عزیز حتما اتاق خوابت باید کاملا تاریک تاریک باشه. علت اینه که بدن در شرایط تاریکی و بدون نور، بهتر میتونه هورمون های ملاتونین را که هورمون های تولید استرس در بدن هستند آزاد کنه و اگر تو این شرایط را بدرستی واسش فراهم نکنی، بخشی از این هورمون ها در بدن و ذهن تو باقی میمونند و باعث ایجاد استرس در تو میشن.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

www.noskhesalamati.com

نسخه سلامتی دات کام

همین جا می‌خوام این نکته طلایی و بسیار مهم را به تو دوست عزیز بازگو کنم که اگر تو بتونی یه خواب عمیق و راحت شبانه، داشته باشی حداقل ۷۰ درصد میزان استرس‌های روزانه‌ات کاهش پیدا میکنه. میخوام این مطلب را باور کنی و انجام بدی و بعد ببینی که برای رهایی از استرس‌هایت شاید دیگه نیاز نداشته باشی که از تکنیک‌های بیشتری استفاده بکنی، مگر در موارد خاص. حالا که از اهمیت این موضوع مطلع شدی ازت می‌خوام حتی الامکان با استفاده از پرده و یا پوشش‌های دیگه جلوی نفوذ کلیه منابع نور مثل نور ماه، نور اتاق‌های دیگه، نور چراغ‌های خونه همسایه و غیره را محدود کنی.

سومین عامل مهم انتخاب تشک و بالش مناسبه. انتخاب یه بالش و تشک مناسب بسیار بسیار مهمه، چون در صورتیکه انتخاب درستی تو این زمینه نداشته باشیم زمانیکه از خواب بیدار میشیم احتمال زیاد با مسائلی مثله گردن درد، کمردرد و یا گرفتگی عضلات روبرو میشیم. دوست عزیز هرکسی خودش بهتر میتونه تشخیص بده که چه نوع تشک و بالشی براش مناسب تره و با آنها راحت تر می‌تونه بخوابه. پس ازت میخوام که از همین امشب یه بالش و تشک مناسب انتخاب کنی که باهاشون احساس راحتی داشته باشی.

۶- راهکار شماره ۶- موقعیت و وضعیت بدن برای خواب

تحقیقات بسیار زیادی در اینکه چرا افراد به شکل‌های متفاوتی می‌خوابند انجام شده و غالباً به این نتیجه رسیدند که حالت فیزیکی بدن افراد در هنگام خواب با شخصیت آنها ارتباط بسیار نزدیکی داره. در شکلی که در ادامه ملاحظه می‌کنی من اکثر این حالات را نشون دادم تا بهتر متوجه این مسئله بشی.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com



اما دوست عزیز، من معتقدم که ما میتونیم وضعیت فیزیکی که مناسب و مفید برای داشتن خواب عمیق هست را با تمرین کردن برای خودمون به عادت تبدیل کنیم و زمانیکه به خواب عمیق فرو رفتیم دیگه اهمیتی نداره که حالا وضعیت فیزیکیمون مطابق شخصیتمون به چه شکلی هست، **مهم نتیجه کاره که اونم اینه که من تونستم**

عمیق و راحت بخوابم.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

دوست خوبم در اینجا لازمه که به یک نکته مهم توجه داشته باشی که کدامیک از این حالات بدن در خواب مفیدترند و کدامیک برای سلامتی فیزیکی بدن مضر هستند و با دونستن این مطلب تو راحت تر میتونی یک وضعیت فیزیکی مناسبی را قبل از خواب و هنگامیکه در رختخواب دراز کشیدی برای خودت ایجاد کنی.

سه روش پیشنهادی برای تو دوست خوبم دارم. ازت میخوام بررسی کنی و هر روشی را که راحتی انتخاب کنی و همیشه به اون روش بخوابی:

✓ خوابیدن به پشت و دست ها کمی از بدن فاصله داشته باشه و کف دستها رو به بالا.

✓ خوابیدن به پهلو راست و ترجیحا یک بالش کوچک یا کوسن در بین زانوها.

✓ خوابیدن به پهلو چپ و ترجیحا یک بالش کوچک یا کوسن در بین زانوها.

اکیدا توصیه میکنم که به شکم نخوابی (دمر) ، چونکه این روش به قفسه سینه و قلب فشار بسیار زیادی را وارد می کنه و تنفس دچار اختلال میشه.

نکته بسیار مهم: تو رختخواب وول نخورید. از این دنده به اون دنده نشید و بدن را در یک حالت سکون و کاملاً بدون حرکت نگه دارید و اجازه بدید تا با اینکار بدن به یه خستگی که پیشنهاد خوابیدن هست برسه.

خوب الان ممکنه که این سوال به ذهن تو دوست خوبم خطور کرده باشه ، زمانیکه چشمامو می بندم هجوم افکار روز گذشته و نگرانی های کارهای فردا و ترس های آینده نمی زاره بخوابم و مجبور میشم تو رختخوابم وول بخورم؟؟ نگران این موضوع نباش در ادامه در قسمت دوم کتاب، تکنیک های منحصر بفردی را بهت آموزش میدم که از شر این افکار و احساسات خلاص بشی.

قسمت دوم: کارهایی که باید در رختخواب انجام دهید.

خوب تا اینجا کارهایی را که باید انجام بدیم تا به این مرحله برسیم را بطور خلاصه با هم بررسی می کنیم. قرار شد که یکسری پرهیزهایی داشته باشیم و یکسری از کارهایی را انجام بدیم تا آماده خوابیدن بشیم که اونها عبارتند از:

- تنظیم ساعتی که هر شب تصمیم داریم بخوابیم.
- عدم استفاده از وسایل الکترونیکی مانند موبایل، تبلت؛ لب تاپ، تلویزیون و رادیو.
- عدم استفاده از مواد و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و چای و نوشابه های گاز دار قبل از خواب و همچنین نخوردن شام سنگین و پر حجم تا حداقل ۳ ساعت قبل از خواب.
- نداشتن تمرینات ورزشی سنگین و حرکات شدید فیزیکی تا حداقل ۴ ساعت قبل از خواب.
- آماده سازی اتاق خواب و رختخواب.
- انتخاب موقعیت مناسب بدنی برای خوابیدن.

خوب با کارهایی که تا الان انجام دادیم آماده هستیم که بخوابیم، اما اون مسئله ای که قبلا هم به اون اشاره کردم خیلی وقتها مانع میشه و اونم چیزی نیست بجز نشخوارهای فکری. اما اصلا نگران نباش، چون بهترین تکنیک های کاربردی اون را به تو دوست خوبم آموزش میدم و خودت متوجه میشی که چقدر نتیجه بخش

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

هستند. از تو در خواست می کنم نتایجی را که از این تکنیک ها بدست میاری با من از طریق بخش نظرات همین محصول در سایت نسخه سلامتی به آدرس www.noskhesalamat.com به اشتراک بزاری.

اما این تکنیک ها چی هستند؟

۶ راهکار شماره ۷- تنفس ۵۳۵

آره تعجب نکن دوست من، تنفس ۵۳۵. حالا ببینیم چی هست و چه اهمیتی داره و چطوری باید انجامش بدیم؟

خیلی ساده، زمانیکه به وضعیت خوابیدن قرار گرفتی (در صورت نیاز به راهکار شماره ۶ رجوع کن) بایستی حتما به شیوه تنفس ۵۳۵ تنفس کنی. نکته مهم این تکنیک اینه که فقط و فقط ۵ مرتبه اینکار را انجام بدی.

تنفس ۵۳۵: تا ۵ شماره دم میگیری بعد ۳ شماره مکث میکنی و با ۵ شماره بازدم را انجام میدی و اینکار را تا ۵ بار و تاکید میکنم فقط ۵ بار انجام میدی.

چرا تاکید میکنم که بیشتر از ۵ بار نباید به این روش تنفس نکنی؟ چون اگر اینکار را به تعداد بیشتری انجام بدی بدن شروع میکنه به سوخت و ساز بیشتر، چون ذهن متوجه میشه که تو داری یه کاری انجام میدی و برای انجام کار، نیاز به انرژی داری و باعث میشه که تو به اون تن آرامی که میخوایی نرسی. من بارها دیدم و شنیدم که دوستان فکر میکنن که هر چی بیشتر به این شیوه تنفس کنن زودتر و راحت تر میتونن بخواب برن در صورتیکه دارن بطور ناآگاهانه فعالیت ذهن را بیشتر می کنن.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

زمانیکه تو دوست خوبم تنفس ۵۳۵ را به روشی که بهت یاد دادم انجام میدی در حین انجام این تکنیک داری ذهنت را واسه خوابیدن برنامه ریزی می کنی و در سطح ناهوشیار، داری بهش فرمان میدی که من می خوام بخوابم و کاری که ذهن تو این لحظه واست انجام میده اینه که بدنت را به حالت تن آرامی میرسونه.

یکی دیگه از مزایای تنفس ۵۳۵ اینه که چون تو در حین انجام این تنفس، کاملاً متمرکز شدی روی شمارش برای انجام درست تنفس، این قضیه باعث میشه که تو تمرکزت و افکارت از روی مسائل روزمره ای که داشتی و همچنین نگرانی های ذهنی خلاص بشه. بله دوست من این قدرت ذهن انسانه که به راحتی میتونه تمرکزش را عوض بکنه و تو دوست خوبم با اینکار موفق میشی که تمرکزت را از روی مسائل و نشخوارهای فکری برداری و بزاری روی خواب.

از تو میخوام که از همین امشب این تکنیک ساده اما قدرتمند را انجام بدی. بلافاصله بعد از انجام این تکنیک خودت متوجه نتایج عالی اون میشی. اما نکته مهم که میخوام تو دوست عزیز به اون توجه داشته باشی اینه که در انجام مستمر این تکنیک ها خودتو متعهد کنی و یک بازه زمانی کوتاه مدت (مثلاً ۲۱ روز) اون را هر شب موقع خواب انجام بدی تا در سطح ناخودآگاه ذهنت، تثبیت بشه و بعد از مدتی خودت میبینی که به بار چهارم از تنفس نرسیده ای خوابت برده.

۸- تکنیک تنفس خواب آور

نمیدونم دوست من آیا تا بحال به نحوه تنفس افراد بخصوص کودکان هنگامیکه در خواب عمیق هستن توجه کردی؟ پیشنهاد میکنم بعد از اینکه تکنیک فوق العاده تنفس خواب آور را که در ادامه بهت آموزش میدم یاد گرفتی حتما به نحوه تنفس افرادی که در خواب عمیق هستند توجه کنی .

اما تنفس خواب آور چیه؟

زمانیکه بدن در مرحله خواب عمیق قرار می گیره تنفس شخص (منظورم شخصیه که در خواب عمیق بسر میبره و خواب راحت و آرومی داره مثله کودکان) دارای یک ریتم خاصی میشه که من اسمشو میزارم تنفس خواب آور. البته این اسم را از یکی از استادانم یاد گرفتم، اما در ادامه ببینیم که چی هست این تنفس خواب آور؟

تنفس خواب آور: دم + بازدم + مکث ۳ ثانیه ای پس از بازدم

آره دوست من به همین سادگی . اما حالا ببینیم که دانستن این تکنیک چه اهمیتی داره و چه نتایج و تاثیراتی را به همراه داره؟

زمانیکه به روش تنفس خواب آور تنفس می کنی بلافاصله ذهن ناخودآگاهت را در حالتی قرار میدی که انگار تو در خواب عمیق قرار داری و خوشبختانه این یکی از خصوصیات ثابت شده ذهن نا خودآگاه انسانه که تفاوت بین

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

حقیقت و تلقین را متوجه نمیشه و بر مبنای اون چیزی که باور میکنه شروع میکنه به واکنش نشون دادن، یعنی زمانیکه تو به شیوه تنفس خواب آور تنفس می کنی ذهن ناخودآگاهت فکر میکنه که تو در حالت خواب عمیق قرار گرفته اید، به همین خاطر شرایطی را براتون مهیا میکنه تا شما به خواب عمیقی فرو برید. متوجه شدی دوست من به همین سادگی. از تو میخوام که این تکنیک را بارها بخونیش، انجامش بدی تا در انجام اون مسلط بشی. اگه همین یه تکنیک را هم از کل تکنیک هایی که تا حالا با هم بررسی کردیم بدرستی انجام بدی میتونی براحتی و راحت تر از اون چیزی که بتونی فکرشو بکنی وارد خواب عمیق و راحت بشی. فوق العادس.

دوست من از تو درخواست می کنم که نتایج تو از انجام این تکنیک در قسمت نظرات همین محصول درسایت نسخه سلامتی به آدرس www.noskhesalamat.com برا من کامنت بزاری. خیلی خوشحال میشم که ببینم تو دوست خوبم هم تونستی راحت و عمیق بخوابی و زندگی سالمی را برای خودت رقم بزنی. بله داشتن خواب عمیق، آنقدر مهمه که میتونه تمام جنبه های زندگی تو را تحت تاثیر قرار بده.

راهکار شماره ۹ - REM مصنوعی

دوست من ممکنه مطالبی را که تو این تکنیک می خوام بهت آموزش بدم کاملا برات تازه باشه و یا اطلاعات زیادی درمورد آن نداشته باشی، پس از تو در خواست میکنم به یک بار خوندن آن اکتفا نکنی و آنقدر تکرارشون کنی تا کاملا برات واضح وشفاف بشه.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamati.com

قبل از اینکه بخوام راهکار این تکنیک را بگم لازمه که یک نیم نگاهی به چرخه طبیعی خواب و اتفاقاتی که در هنگام خواب میوفته داشته باشیم.

خواب شامل سه مرحله است: خواب سبک، خواب عمیق و خواب REM (خواب رم)

شروع خواب با خواب سبک آغاز میشه که در این حالت امواج مغز در حالت آلفا (حالت خلسه یا همون چرت خودمونی یا حالتی بین خواب و بیدار) قرار می گیره و مدت زمان این خواب حداکثر ۴۵ دقیقه است. در این حالت همانطور که اشاره کردم تو، در یک حالت خواب و بیداری و نیمه هشیاری قرار داری و ممکنه که نسبت به صداها و محیط اطراف هنوز هشیار باشی و تا حدود ۴۵ دقیقه این حالت ادامه داره.

فعالیت ذهن در این حالت از حالت بتا (حالت هوشیاری و بیداری کامل) به حالت آلفا قرار می گیره که یک زمان دوست داشتنی واسه هیپنوتراپیستها ست تا بتونن تلقینات را بطور موثر انجام بدن و به اصطلاح میتونن ضمیر ناخودآگاه را برای اهدافی که دارند پروگرام کنن.

پس از خواب سبک بدن و ذهن وارد مرحله خواب سنگین میشه که امواج مغز به حالت تتا میرسن و به شدت کاهش پیدا میکنن و این مرحله تا حدود ۹۰ دقیقه ادامه داره. تو مرحله خواب سنگین تو کاملا در حالت ناهوشیار قرار داری و کاملا به خواب عمیق فرو رفتی و متوجه محیط اطراف نیستی. در مرحله خواب عمیق تا مدت ۹۰ دقیقه ذهن کاملا در حال استراحت کرده و پس از این مرحله خواب وارد مرحله REM میشه.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamati.com

REM مخفف کلمه Rapid Eye Movement هست که معادل فارسی آن حرکات سریع چشمیه که به همون خواب REM معروفه. این مرحله دقیقا همون مرحله ایه که تو دوست عزیزم خواب و رویا می بینی و در این مرحله فعالیت ذهن مجددا به بالاترین حالت خود یعنی حالت بتا (حالت هوشیاری کامل) میرسه و ذهن ناخودآگاه کلیه پردازش ها و اطلاعات لازم را دسته بندی می کنه و کار خودش را انجام میده. دوست من خوبه بدونی که در طی یک روز حدود ۶۰ هزار رشته فکری وارد ذهن انسان میشه و کار پردازش این افکار توسط ذهن و در حالتی که ما در خواب عمیق و REM قرار داریم انجام میشه. (حالیک لحظه تصورش را بکن اگه نتونیم بخوابیم یا خواب عمیقی را نداشته باشیم چه اتفاقی واسمون میوفته و این رشته های فکری که ممکنه بیشترشونم بدردمانخورن دچار انباشتگی میشن و چه بلایی سر ما خواهند آورد)، و یک سیکل های ۹۰ دقیقه ای بین خواب عمیق و خواب REM ایجاد میشه و این سیکل ها تا صبح که از خواب بیدار میشیم ادامه دارن.

اگر زمانیکه در مرحله خواب عمیق باشیم و از خواب بیدار بشیم (مثله زمانیکه نیمه شب از خواب می پریم) چیزی از خوابی که دیدیم را به یاد نمیاریم، اما اگه تو مرحله REM بیدار بشیم اکثر اوقات خواب هایی که دیدیم را به یاد خواهیم آورد. بطور متوسط تا صبح سه مرتبه این سیکل ادامه خواهد داشت.

خوب حالا که یک اطلاعات نسبتا خوبی نسبت به مراحل خواب پیدا کردی وقتشه که بریم به سراغ تکنیک REM مصنوعی.

چی هست تکنیک REM مصنوعی و چطوری باید اونا انجام بدیم؟

اگه ما بتونیم به یک روش خاص، خودمون حالت خواب REM را ایجاد کنیم همانطوری که قبلا هم به این موضوع اشاره کردم ذهن ناخودآگاه، نمیتونه تشخیص بده که ما در حالت REM واقعی هستیم یا REM مصنوعی. پس شرایطی را برامون ایجاد میکنه تا وارد سیکل (خواب عمیق - REM) بشیم که همه هدف ما هم از این تکنیک همینه.

نحوه ایجاد REM مصنوعی:

برای ایجاد REM مصنوعی، باچشمان کاملا بسته شروع کن به آرامی تخم چشمانت را (کاسه چشم) در جهات مختلف حرکت بده. توجه داشته باش دوست من که اینکار را بایستی کاملا به آرامی انجام بدی و اگر با شدت و تلاش زیاد اینکار را بکنی ممکنه که تخم چشمت درد بگیره. زمانیکه در حال انجام این تکنیک هستی خودت متوجه نمیشی که چه زمانی وارد خواب عمیق شدی. (به احتمال قوی کمتر از یک دقیقه).

ممکنه این سوال واست پیش اومده باشه که چه مدت بایستی اینکار را تکرار کنیم؟ در جواب باید بگم که بستگی به خودت داره. من در مدت زمان کوتاهی چنان به خواب عمیق فرو میرم که اصلا یادم نمیاد که چه مدتی اینکار را انجام دادم. تو دوست خوبم این تکنیک را انجام بده و نتایج اونا برام در قسمت نظرات همین محصول در سایت نسخه سلامتی به آدرس www.noskhesalamati.com کامنت بزار. از تو سپاسگزارم که من و بقیه مخاطبان علاقمند را از نتایج فوق العاده ای که می گیری مطلع می کنی.

۹ راهکار طبیعی برای داشتن خواب شبانه عمیق و راحت

نسخه سلامتی دات کام

www.noskhesalamat.com

≠ نکته مهم اول- دوست من ازت درخواست میکنم که راهکارهای گفته شده را حداقل ۳ مرتبه بخونی و آنها را انجام بدی تا ببینی که داشتن یه خواب عمیق و راحت چقدر آسونه. بخاطر اینکه خواب عمیق و راحت یک موهبت رایگان الهی است و برای داشتن آن و استفاده از آن تو نباید هزینه ای پرداخت کنی و یا سختیه خاصی را تحمل کنی. بقدری آسونه که فقط کافیه تو بخوای تا بشه.

≠ نکته مهم دوم- راهکار های ۷ و ۸ بهترین پادزهرها و راه حل های مقابله با نشخوارهای فکری در رختخواب هستن. اگه انجامشون بدی متوجه میشی که چقدر فوق العاده هستن.

≠ نکته مهم سوم- دوست خوبم تو میتونی راهکار های شماره ۸ و ۹ را با هم ترکیب کنی و انجام بدی و یا اینکه فقط اونو را استفاده کنی که فکر میکنی با انجامش راحت تری، در هر دو صورت، نتایج فوق العاده هستن. پس در این مورد جای هیچ نگرانی نیست.

خوب تا اینجا کتاب، ۹ راهکار طلایی برای داشتن یک خواب راحت و عمیق شبانه را به تودوست خوبم معرفی کردم و آموزش دادم، اما در ادامه میخوام به موضوع مهمی که در داشتن خواب عمیق میتونه تاثیرات بسیاری داشته باشه اشاره کنم و اونم بحث **چرت زدن** در طی روزه. بله دوست من تعجب نکن!!! چرت زدن خیلی مسئله مهمیه که الان برات کاملا توضیحش میدم.

چرت زدن لذت بخش

یک سوال بسیار مهم در ذهن خیلی از کسانی که دوره های رهایی از بی خوابی را طی می کنند این است که آیا چرت زدن در طول روز کار درستی هست یا نه؟

دوست من توجه به این مسئله بسیار مهمه، چون اگه تو تعریف درستی از چرت زدن و نحوه درست چرت زدن نداشته باشی، چرخه طبیعی خوابت را به هم می زنی و نمیتونی در هنگام شب خواب عمیق و راحتی را داشته باشی.

اول بررسی می کنیم که یک چرت مناسب در طول روز چه فوایدی میتونه داشته باشه؟

یک چرت خوب در میانه روز میتونه سطح انرژی و هوشیاری تو را باندازه ای افزایش بده که انگار تازه از خواب شبانه عمیق، بیدار شده باشی و کاملا احساس سرزنده گی و شادابی تا پایان روز را داشته باشی. من تقریباً تمام بعدازظهرها یک چرت مناسبی میزنم و تا پایان روز بقدری انرژی دارم و سرحالم که دیگران همیشه از من این سوال را می پرسن که تو چیکار میکنی که آنقدر پر انرژی هستی، و وقتی که در پاسخ آنها میگم: با یک چرت مرغوب، باورکردنش براشون سخته.

اما دوست من این یک حقیقته، اما آنقدر ساده است که باور کردنش برای بعضیا خیلی سخته چون عادت کردن از راه حل های سخت و پردردسر و هزینه ساز و گاهی مضر استفاده کنن تا بتونن سطح انرژی طبیعی که بدن و ذهنشون نیاز داره را ایجاد کنن.

چطوری چرت مرغوب بزنیم؟

خیلی ساده و راحت دوست خوبم. یادت باشه یک چرت مناسب نباید تحت هیچ شرایطی بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشه، چون همانطوریکه در قسمت های قبلی بطور کامل بررسی کردم بدن و ذهن بعد از حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه وارد خواب عمیق میشه و اگه چرت زدن وارد مرحله خواب عمیق بشه، زمانیکه بیدار میشی نه تنها سرحال و پر انرژی نیستی بلکه سیکل طبیعی خواب شبانه را هم بهم زدی. پس به این نکته توجه داشته باش که بدن تو در طول روز نیازی به بیش از این مقدار خواب نداره و همین چرت ۳۰ دقیقه ای برای بازیابی اون کافیه.

پیشنهاد می کنم که در اوایل تمرین چرت زدن، از یک ساعت زنگدار و یا ساعت گوشی موبایل استفاده کنی و راس زمان ۳۰ دقیقه بلند بشی، حتی اگه احساس می کنی که کاملاً بیدار بودی و نتونستی چرت بزنی و خواب و استراحت کامل را به شب موکول کن. بعد از چند روز خیلی راحت تر میتونی چرت بزنی و در چرت زدن های کوتاه میان روز تبحر پیدا می کنی. من در حال حاضر بدون اینکه نیازی به کوک کردن ساعت و موبایل داشته باشم ۳۰ دقیقه چرت میزنم و بصورت اتوماتیک بیدار میشم و پر انرژی و سرحال ادامه روزم را سپری می کنم.

دوست خوبم یادت باشه برای یادگیری و کسب هر مهارت باید خوب تمرین کنی تا بتونی

از نتایجش بهره ببری که در دوره "نسخه سلامتی من" روش هایی را عنوان کردم که چگونه به آسونی میتونی مهارت های انجام کارها را به عادت های سالم زندگیت تبدیل کنی.

نتیجه گیری و سخن پایانی

دوست خوبم در این کتاب من بهترین راهکارها و تکنیکهای رهایی از بی خوابی و داشتن یک خواب عمیق و راحت را به زبان کاملا ساده و کاربردی بیان کردم. میخوام به این نکته توجه داشته باشی که کلیه این روش ها و تکنیک های گفته شده بر مبنای راه حل های طبیعی، برای داشتن خواب عمیق شبانه بیان شده است. من قویا معتقدم از آنجایی که خواب راحت و عمیق یک موهبت الهیه، پس برای داشتن اونهم باید از روش هایی استفاده کرد که کاملا ساده، طبیعی و در دسترس و قابل انجام برای همه افراد باشه.

روش هایی که تو دوست همراه، در این کتاب یادگرفتی یک شیوه درمانی و دارویی نیستن. من روش های دارو درمانی را نه تایید می کنم و نه آنها را رد می کنم، اما معتقدم همیشه بهترین روش استفاده از امکانات و شرایط طبیعی موجوده، حتی اگر یه مدت زمان اثر بخشی بیشتری را طی کنه ، چون شاید این تاخیر در دریافت نتیجه مطلوب، به مراتب با ارزش تر از عوارض جانبی راه حل های سریع و شیمیایی باشه. شما حق انتخاب دارید.

به تو دوست خوبم تبریک میگم و سپاسگزارم از تو که در این دوره فوق العاده همراه من بودی و ایمان دارم با استفاده از راهکارها و تکنیک هایی که در این کتاب یاد گرفتی میتونی لذت داشتن، یک خواب عمیق و راحت شبانه را تجربه کنی. ازت می خوام که این کتاب را حداقل ۳ مرتبه بخونی تا نسبت به تکنیک ها مسلط بشی.

حرف آخر:

دوست عزیز سلامتی یکی از ثروت های نامحدود الهیه که حق طبیعی همه ما انسانهاست، فقط کافیه که به اصول و راز و رمزهای آن آگاهی پیدا کنیم. راز و رمزها و اصولی که یادگیری و بکار بستن اونها بسیار ساده و در دسترس هستند. از تو دوست خوبم دعوت میکنم که با دوره "نسخه سلامتی من" آشنا بشی و یک زندگی سرشار از حال و احساس خوب را تجربه کنی.

فراوانی آگاهی و سلامتی همواره بر تو جاری باد

مولف: بهروز فنایی

مدیرمسئول سایت نسخه سلامتی دات کام

حق تالیف و حق کپی رایت این کتاب مختص سایت نسخه سلامتی www.noskhesalamat.com می باشد و در صورت ذکرعنوان مرجع، قابل انتشار می باشد و به تو دوست خوبم پیشنهاد می کنم که این هدیه را با کسانی که سلامتی آنها برات مهمه و یا فکر می کنی که با خوابیدن مشکل دارن به اشتراک بزاری.

برای آشنایی بیشتر با محصولات و دوره های نسخه سلامتی به آدرس www.noskhesalamat.com مراجعه نمائید.