

چگونه افکار خود را قبل از خوابیدن آرام کنیم؟

داشتن تخیلی فعال و خلاق، نعمتی بزرگ و فوق العاده است. با این حال، گاهی اوقات هنگامی که می خواهیم بخوابیم، این قوه خلاق اصلا خوشایند نمی باشد؛ در واقع، می تواند آزار دهنده نیز باشد.



می خواهیم بخوابیم، اما نمی توانم چگونه افکار خود را قبل از خوابیدن آرام کنیم؟

سلامت نیوز: داشتن تخیلی فعال و خلاق، نعمتی بزرگ و فوق العاده است. با این حال، گاهی اوقات هنگامی که می خواهیم بخوابیم، این قوه خلاق اصلا خوشایند نمی باشد؛ در واقع، می تواند آزار دهنده نیز باشد. اما جای هیچ نگرانی نیست، زیرا روش های حل این مشکل وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز درواقع بیداری شما میتواند دلایل متعددی داشته باشد مثلا در برخی موارد، شما ممکن است بیدار بمانید، چون در رابطه با مشکلی شخصی فکر می کنید و بابت آن نگرانید؛ مانند مشکلات ایجاد شده در محل کار، یا جر و بحث با دوستی صمیمی.

این مقاله به شما کمک می کند تا با وجود مشغله های ذهنی فراوان، باز هم خوابی آرام داشته باشید.

مراحل آرام کردن ذهن:

1. سنتی ترین روش برای کنار آمدن با ذهنی پر مشغله در نیمه شب، شمردن است. برای انجام این روش، گوسفندها انتخابی مناسب بشمار می آیند، اما شما می توانید هر چیزی را که دوست دارید انتخاب کنید. منطقی که پشت این رویکرد قرار دارد، می گوید که خسته کردن ذهن، سبب به خواب رفتن می شود. بنابراین، برای رسیدن به این هدف، چیزهای خسته کننده (مانند گوسفند) بهتر و مناسب تر می باشد.

2. روش دوم، تمرکز بر یک موضوع خاص می باشد، یک موضوع خسته کننده؛ و هدف از آن متوقف ساختن ذهن شما از سریع حرکت کردن می باشد. این روش، نیاز به تمرین بیشتری دارد، زیرا تخیل شما ممکن است این کار را دوست نداشته باشد.

بهتر است در مورد چیزی فکر کنید که تا حد امکان از سر شما دور باشد، مانند انگشت کوچک پای چپ خود. سعی کنید انگشت پای خود را احساس کنید و تنها درباره ی این انگشت فکر کنید. اگر فکرتان منحرف شد، باز هم به انگشت پا بر گردید.

3. می توانید موضوع دیگری را نیز تصور کنید، و آن دوچرخه سواری کردن است. مسیری خاص در محله ی خود را که به طور معمول در آن راه رفته، رانندگی کرده، یا دوچرخه سواری می کنید، تصور کنید (برای مثال، از خانه ی خود به محل کارتان یا مرکز شهر). تصور کنید که در امتداد این جاده در حال دوچرخه سواری هستید، و این کار رو واقعا و با تمام جزئیاتش تصور کنید.

در حالیکه دوچرخه سواری می کنید، نگاهی به اطراف خود کنید، به خانه ها، مغازه ها، درخت ها، و تمام چیزهایی که در مسیرتان با آنها رو به رو می شوید. انجام این کار بسیار خسته کننده می باشد و به احتمال زیاد شما بیش از صد متر را نتوانید تصور کنید (زیرا شما به خواب خواهید رفت).

با کمی تمرین، می توانید بیش از صد متر را نیز در خیال خود تصور کنید.

4. روش خوب دیگری نیز وجود دارد: تصور کنید که یک میلیارد تومان برنده شده اید؛ آن را در خیال خود مصرف کنید. محاسبه کنید که قیمت یک قایق، یک اتومبیل شیک، یک خانه ی رویایی، کارهای خیریه و غیره، چقدر خواهد بود. تصور جالبی است، این طور فکر

5. همچنین، می توانید تلاش کنید تا ذهن خود را قبل از خوابیدن آرام نمایید. انجام جدول کلمات متقاطع، جدول ساداکو، یا کمی خواندن (کتاب یا روزنامه)، ممکن است ذهن شما را آرام کرده و به راحتی به خواب روید.

توجه: برای برخی افراد، این کار نتیجه ی بالعکس دارد. ممکن است سبب شود تا آنها بیشتر بیدار بمانند، بخصوص اگر در حال خواندن کتابی هیجان انگیز باشند. یکی از بهترین انتخاب ها برای خواندن قبل از خواب، خواندن کتاب هایی هیجان انگیز است که قبلاً آنها را خوانده اید و از پایان ماجراها اطلاع دارید. بهتر است بدانید که خواندن کتاب های کدام ژانر شما را بیدار نگاه می دارد و کدام ژانر به خواب می برد.

6. به جای آنکه بر ذهن خود تمرکز کنید، ممکن است دوست داشته باشید که بر بدن خود تمرکز نمایید. پیش از خوابیدن کمی نرمش کنید (برای مثال، کمی راه بروید) یا کمی یوگا کار کنید تا بدنتان برای خوابیدن آماده شود. البته، انجام این کارها، بر روی برخی افراد اثر معکوس دارد.

7. قبل از خوابیدن کمی مراقبه (مدیتیشن)، انجام دهید. مراقبه ذهن شما را آرام می کند و برخی از انواع آن به شما یاد می دهد تا ذهن خود را به طور کامل از افکار مزاحم پاک کنید.

8. تلاش کنید، داستانی با جزئیات کامل در ذهن خود بسازید؛ داستانی که شما را جلب خود می کند. مطمئن باشید قبل از به پایان رسیدن داستان، به خواب خواهید رفت. 9. بر هر دم و بازدم خود تمرکز کنید. آرام تر نفس بکشید و از نفس کشیدن خود لذت ببرید. بر این موضوع تمرکز کنید که نفس کشیدن، چه کار لذت بخشی است و چقدر خوب است که می توانید نفس بکشید.

هنگامی که آرام تر نفس می کشید، ضربان قلب شما نیز آرام تر می شود، و در نتیجه ذهن و بدن شما نیز آرام خواهد شد.

10. ذهن خود را از تمامی افکار پاک کنید، و بر موضوعاتی تمرکز کنید که به خالی ماندن ذهن شما از افکار کمک می کنند. اگر فکری خواست وارد ذهن شما شود، مانع ورودش شوید و فقط استراحت کنید.

11. ذهن خود را از افکاری که شما را بیدار نگاه می دارند، پاک کنید. یک کیسه ی زباله را تصور کنید. افکاری که بر ذهن شما غالب هستند و اجازه نمی دهند تا به خواب روید را از ذهن خود پاک کرده و در این کیسه قرار دهید.

حال که این فکر از ذهن شما خارج شده است، فکر دیگری شما را به خود مشغول می کند. این فکر را نیز در کیسه ی زباله قرار دهید. این کار را ادامه دهید تا زمانی که فکری در ذهن تان باقی نماند. حال سر کیسه را گره زده و آن را تا جایی که می توانید از ذهن خود دور نگاه دارید. حال زمان خوابیدن است.

12. میان وعده ای کوچک خورده و لیوانی شیر گرم بنوشید. گرسنه نبودن به شما کمک می کند تا درباره ی گرسنگی فکر نکنید. این به معنای پُرخوری نیست. می توانید یک عدد موز یا کمی نان گرم بخورید، اما مواد غذایی نمکی مصرف نکنید. زیرا نمک شما را تشنه کرده و مانع از به خواب رفتن شما می شود.

13. یک بطری آب در کنار رختخواب خود بگذارید، و هر زمان که احساس تشنگی کردید، جرعه ای از آن بنوشید.

14. بر روی فعالیت های مورد علاقه ی خود تمرکز کنید (برای مثال، بیسبال، فوتبال یا غیره). خود را در درون بازی قرار دهید.

15. برخی افراد توانایی عجیب اما شگفت انگیزی در استفاده از "رویاهای پشتیبان" دارند. اما رویاهای پشتیبان چیست؟ رویایی است که بارها و بارها آزمایش شده است و ثابت شده که چون یک لایه ی آرام، افراد را به خواب می برد. برای مثال، یکی از عیب های خود را تصور کنید و تلاش نمایید تا به نحوی آن را تغییر داده و به سمت درستی هدایت کنید. نترسید؛ این تجربه شگفت انگیز خواهد بود.

16. تصور کنید که می توانید هر چیزی را در رابطه با خود تغییر دهید (چشم ها، مو، قدرت افسانه ای و غیره). تصور کنید اگر بتوانید کاری را انجام دهید، آن کار را انجام می دهید.

17. به آرامی خود را بی حس کنید. از انگشت کوچک پای راست خود شروع کنید تا به موهای سر برسید. این کار به احتمال زیاد شما را به خواب خواهد برد. اگر خوابتان نبرد، بار دیگر این کار را شروع کنید، اما این بار آهسته تر. اگر دچار خارش شدید، سعی کنید از آن چشم پوشی نمایید یا اینکه این کار را بار دیگر انجام دهید.

18. به موسیقی ملایمی گوش دهید تا به آرامی به خواب روید. موسیقی سبب می شود تا شما از فکر کردن دست بکشید و این یعنی آرام شدن ذهن و در نهایت به خواب رفتن. موسیقی را به اندازه کافی بلند کنید که حضورش را احساس نمایید، اما نه آنقدر بلند که تمرکز شما را بر هم زند.

نکات راهنمایی کننده

&8226#; به گزارش سلامت نیوز هنگامی که تصمیم به خوابیدن گرفتید، و هنگامی که در رختخواب دراز کشیدید، صدای "تیک تیک" یک ساعت را در ذهن خود تصور کنید؛ تیک اول برای دم و تیک دوم برای بازدم. به خاطر بسپارید که این کار نباید استرسی به شما وارد آورد و نباید آن را به مثابه ی یک رقابت بدانید. اگر ذهن شما به سادگی منحرف می شود، باز از اول شروع کنید. این کار نیز به تمرین دارد.

&8226#; داروهایی (اعم از سنتی و جایگزین) نیز وجود دارد که مردم با مصرف آنها می توانند به خوب خوابیدن خود امیدوار شوند. ملاتونین دارویی است که بسیار توصیه می شود، چون کاملاً طبیعی و غیر اعتیادآور است. در حالیکه داروهای سنتی در بدن، از طریق مواد شیمیایی کار خود را انجام می دهند، داروهای جایگزین مشخصی وجود دارند که سعی دارند تا به طور مستقیم با ذهن به تعامل بپردازند.

&8226#; مصرف کافئین خود را کاهش دهید.

&8226#; شکلات، مواد خوراکی شیرین، و همچنین نوشیدنی های شیرین را تا حد امکان مصرف نکنید. مواد شیرین، شما را بیدار نگاه می دارند. در عوض، نان و شیر مصرف کنید. مصرف مواد شیرین، بخصوص در مورد کودکان، می تواند موجب کابوس های شبانه شود. مصرف بیش از اندازه ی مواد شیرینی می تواند احساس بیماری را در شما ایجاد نماید.

&8226#; اگر در پاکسازی افکار ذهن خود دچار مشکل هستید، فقط تصور کنید که آنها را درون توالی انداخته اید، پاره پاره کرده اید، و یا در خاک مدفون ساخته اید. برخی افراد با انجام این کار، خواب آرامی را تجربه می کنند.

&8226#; روش دیگری نیز وجود دارد: تمامی افکار مزاحم خود را در یک جعبه قرار دهید، سپس این جعبه را از پنجره به بیرون پرتاب کنید؛ اگر برخی از این افکار باز به ذهن شما باز گشتند، فقط جعبه را به یاد آورید.

هشدارها

&8226#; بی خوابی می تواند مشکلی جدی به شمار آید، و اگر بر این باورید که عدم توانایی در خوابیدن، تاثیری منفی بر سلامتی شما خواهد داشت، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

&8226#; اگر با مشکلات خواب به طور مداوم سر و کار دارید و از آن رنج می برید، باید با پزشک خود مشورت نمایید، زیرا ممکن است بیماری جدی داشته باشید.

&8226#; به ذهن خود اجازه ی سرگردانی ندهید. نکته ی اصلی در تلاش برای خوابیدن با داشتن تصویری عجیب و غریب این می باشد: بر یک موضوع خاص تمرکز کنید. اگر به ذهن خود اجازه سرگردانی دهید، ممکن است در پایان متوجه شوید در حال فکر کردن به موضوعی هستید که از آن فرار می کردید.

&8226#; درد مزمن می تواند چرخه ی خواب را بر هم زده و شما را دچار بی خوابی نماید. اگر از دردی مزمن رنج می برید، فراموش نکنید که قبل از خواب داروی خود را مصرف نمایید. اگر نیمه شب باید داروی خود را مصرف کنید، بدون آنکه از جای خود بلند شوید یا بخواهید لامپی را روشن کنید، دارو را بخورید. چیزهایی که به آنها نیاز دارید

&8226#; یک رختخواب راحت

• یک نوشیدنی آرامش بخش (به عنوان مثال، یک لیوان شیر)

• یک بالش با اندازه ی مناسب