

5 قانون طلایی برای شما که بی‌خوابید

نیاز انسان به خواب و استراحت برای رفع خستگی‌ها، تنش‌ها و فشارهای روزمره یکی از انکارنشدنی‌ترین نیازهاست ...



سلامت نیوز: نیاز انسان به خواب و استراحت برای رفع خستگی‌ها، تنش‌ها و فشارهای روزمره یکی از انکارنشدنی‌ترین نیازهاست که رابطه مستقیمی با سلامت، تندرستی، نشاط و موفقیت در زندگی دارد، بنابراین کیفیت و کمیت خواب نقش بسیار زیادی در میزان رضایت ما از زندگی خواهد داشت. پیشنهاد می‌کنیم برای داشتن خوابی آرام و عمیق به بخشی از قواعد فنگ‌شویی در چین باستان برای بهداشت و سلامت خواب توجه کنید.

رنگ‌های جیغ را فراموش کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ رنگ‌هایی مانند قرمز و نارنجی و طیف‌های وابسته به آن از جمله رنگ‌هایی هستند که استفاده از آنها در اتاق خواب مناسب نیست. این رنگ‌ها به دلیل خاصیت نشاط‌آور و محرکی که دارند مانع تمرکز فرد شده و موجب بروز اختلال در ساعت خواب او می‌شود. از این رو در قواعد فنگ‌شویی توصیه شده تا از انتخاب این رنگ‌ها برای دیوار، پرده، روتختی، فرش یا موکت در اتاق خواب پرهیز کرده و به جای آن از طیف رنگ‌های تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش مانند آبی، بنفش و سبز برای رنگ‌آمیزی و دکوراسیون استفاده کنید. بر اساس باورهای مردم چین استفاده از رنگ‌های جیغ و براق در اتاق خواب موجب انعکاس نور شده و در ساعت خواب مانع تمرکز فرد و داشتن خوابی آرام و عمیق می‌شود.

تلویزیون را از اتاق خواب حذف کنید

اگر داشتن خوابی آرام و عمیق در طول شب برایتان مهم است و دوست دارید هر روز صبح با انرژی و نشاط کافی برای انجام برنامه‌هایتان بیدار شوید، به توصیه ما عمل کنید. بر اساس متد فنگ‌شویی وجود تلویزیون، کامپیوتر، تجهیزات ورزشی از قبیل تردمیل در اتاق خواب یکی از بزرگ‌ترین موانع برای داشتن خوابی آرام و عمیق است. این وسایل یا هر وسیله‌ای که به نوعی به کار، تفریح یا ورزش مرتبط می‌شود، مانع تمرکز شما هنگام خواب شده و به این ترتیب انرژی خواب را از فضای اتاق دور می‌کنند. آرامش، سکوت و تمرکز از جمله عواملی است که برای داشتن خوابی آسوده و عمیق به شما کمک می‌کند. خوابی که علاوه بر سلامت، نشاط و طول عمر شما را نیز تضمین می‌کند.

منظم باشید تا آرام بخوابید

مرتب بودن و چیدمان صحیح لوازم، لباس‌ها و اسباب یکی از مهم‌ترین اصول فنگ‌شویی برای داشتن یک اتاق خواب رؤیایی است. بر اساس این قاعده در صورتی که اتاق خواب، کمد‌ها و قفسه‌های موجود در آنجا نامنظم و آشفته باشد، این موضوع می‌تواند تاثیر منفی بر آرامش و تمرکز شما هنگام خواب داشته باشد و به مرور موجب بروز اختلال در ساعت خواب و شب‌بیداری و بی‌خوابی شود. به همین دلیل در میان قواعد فنگ‌شویی به این موضوع بارها اشاره شده که اتاق خواب خود را از اشیای مختلف پر نکنید و همواره آن را تمیز و مرتب نگه دارید.

با تخت‌خواب فلزی خداحافظی کنید

قاعده دیگری که چینی‌های باستان به آن باور دارند، اهمیت داشتن تخت‌خواب چوبی و پرهیز از خوابیدن روی تخت‌خواب‌های فلزی است. آنها معتقدند فلز به جهت داشتن ماهیت سرد و خشن، موجب انتقال سرما به بدن انسان شده و به این ترتیب تاثیر نامناسبی را بر عمق و کیفیت خواب انسان می‌گذارد. در حالی که چوب از این جهت که برگرفته از طبیعت است انرژی، شادی، گرمی و نرمی را حین خواب به شخص منتقل می‌کند و مناسب‌ترین جنس برای تهیه تخت‌خواب چه برای کودکان و چه برای بزرگسالان محسوب می‌شود.

در اتاق بدون پنجره نخوابید

هرگز اتاقی را که فاقد پنجره است به عنوان اتاق خواب خود انتخاب نکنید. این اتاق نامناسب‌ترین انتخاب برای محل خواب شماست که دلایل مختلفی برای آن وجود دارد. یکی از مهم‌ترین عواملی که در قواعد فنگ‌شویی به آن اشاره شده، این است که اتاق بدون پنجره فاقد تهویه مناسب است و اکسیژن‌رسانی به بدن را حین خواب کاهش می‌دهد. به این ترتیب بدون وجود پنجره رابطه اتاق با هوای آزاد و اکسیژن موجود در محیط قطع شده و امکان اکسیژن‌رسانی در طول روز به اتاق خواب ناممکن می‌شود، بنابراین شب هنگام خواب اکسیژن کافی برای افراد وجود ندارد. ضمن آنکه نبودن پنجره در اتاق خواب نورپردازی را نیز مشکل کرده و شخص را از داشتن نور طبیعی آفتاب محروم می‌کند که هر دوی اینها، هم اکسیژن و هم نور آفتاب از جمله ضروریات یک اتاق خواب مناسب برای حفظ سلامت و نشاط اعضای خانه است.