

سحر خیز باشید تا کامروا شوید!

صبح زود از خواب بیدار شدن برای بیشتر انسان ها دشوار است و به طور کلی کسانی که صبح زود از خواب بیدار می شوند آن را به صورت یک عادت برای خود تبدیل کرده اند و برای همین است که می توانند هر صبح سحرخیز باشند. سحرخیزی، پایه زندگی سالم است. زود خوابیدن و زود بیدار شدن موجب می شود انسان سالم و هشیار شود. شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که صبح با عجله از تخت خود بیرون می پرید و با فریاد: «دوباره دیرم شده» در اسرع وقت آماده شده و از خانه بیرون می زنید. نه صبحانه ای خورده اید و نه ذره ای از تمرینات ورزشی را که برای سلامتی تان توصیه شده، انجام داده اید.

آیا شما انسان سحرخیزی هستید؟ آیا بهتر نیست اول صبح از خواب بیدار شده و با خدای خود راز و نیاز کنید و نرمش صبحگاهی تان را انجام داده و بعد از صرف صبحانه ای کامل بدون احساس کسالت، کار و زندگی خود را آغاز کنید؟ بر اساس تحقیقات دانشمندان خواب کافی و مفید در شرایط عادی و طبیعی برای افراد بالغ بین سن خردسالی تا قبل از سالمندی حدود ۸ ساعت در شبانه روز است.

یکی از مهم ترین فواید سحرخیزی، آرامشی است که در ساعت های اولیه صبح وجود دارد. یکی دیگر از فواید این کار، خوردن صبحانه است که تأثیر بسیار شایانی بر سلامت جسمی شما خواهد داشت. سحرخیزی انرژی شما را در طول روز افزایش می دهد. در دقایق ابتدای صبح، یعنی قبل از طلوع آفتاب بیشترین انرژی مثبت در فضا وجود دارد.

یادتان باشد که ساعات اولیه صبح قبل از طلوع آفتاب، بهترین وقت برای راز و نیاز با خداست و ارزش دعا و مناجات در آن زمان نزد خدا بسیار زیاد است. از فواید دیگر سحرخیزی، افزایش میزان بهره وری شما از آن

روز است؛ چرا که شما هم سرحال تر خواهید بود و هم زمان بیشتری دارید تا کارهای خود را به انجام برسانید.

توصیه های مهم:

- هر روز صبح زود از خواب برخیزید و به روز زیبایی که پیش رو دارید، صبح به خیر و خوش آمد بگویید. به زودی درمی یابید که به فرد متفاوتی تبدیل شده‌اید؛ فردی با اعتماد به نفس بیشتر و مؤثرتر.
- با چهره ای شاداب از خواب برخیزید. هر روز خود را با شادی آغاز کنید به خودتان ایمان داشته باشید.
- سعی کنید با طلوع خورشید بیدار شوید. بیدار شدن با طلوع خورشید، از نظر روانشناسی باعث می شود در شروع روز بسیار سرحال تر باشید و بدن تان نیز کم کم برای بیدار شدن در این زمان خاص تبدیل به ساعت می شود.
- سعی کنید صبح ها فعالیت هایی را انجام دهید که برای شما لذت بخش هستند؛ این باعث می شود به تکرار آن پای بند شوید.
- شما می توانید صبح ها هنگامی که از خواب بیدار می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهید و در هنگام انجام آن از تمام نعمت هایی که خداوند به شما داده است، تشکر و قدردانی کنید.
- سعی کنید چیزهایی را که برای فردا صبح نیاز دارید، شب قبل آماده کنید. مثلاً کیف وسایل تان، لباس های تان و یا وسیله خاصی که باید همراه داشته باشید و در این شرایط دیگر نیازی ندارید در رختخواب به این موارد و آماده سازی شان فکر کنید.
- به خود بقبولانید که هیچ بهانه ای نباید مانع سحرخیزی شما شود.
- بلافاصله پیش از خواب چیزی نخورید. چنانچه در فاصله زمانی کمتر از دو ساعت مانده به خوابیدن چیزی بخورید و بعد به رختخواب بروید بدن شما درگیر هضم غذا خواهد بود و این امر می تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند و یا اصلاً زمان به خواب رفتن تان را طولانی کند.
- ساعت زنگی را دورتر از محل خواب قرار دهید. اگر ساعت در نزدیک شما باشد، زنگش را قطع می کنید و دوباره چرت می زنید. اگر ساعت دورتر از محل خوابیدن تان قرار گرفته باشد برای قطع آن مجبور می شوید که از رختخواب بیرون بیاید. چنانچه این کار را انجام دهید، دیگر بیدار شده اید و خواب تان نخواهد برد.
- دوش بگیرید! تغییر دما باعث می شود جریان خون هم تغییر پیدا کند و انرژی شما رو به افزایش بگذارد، طوری که خواب از سرتان بیپرد. اگر دوش گرفتن صبحگاهی برای تان سخت است پاشیدن چند مشت آب خنک به صورت و گرفتن مچ دست ها زیر شیر آب را فراموش نکنید که کارگشا خواهد بود.

- نرمش های صبحگاهی فراموش نشود. قدری نرمش یا ورزش خاص (پیاده روی، دویدن) در شروع صبح می تواند بسیار مفید باشد، موجب گردش بهتر خون بدن می شود، شما را در شروع صبح شاداب تر می نماید و در نهایت روزتان را به بهترین شکل ممکن شروع می کنید.
 - خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار آن است که زیبایی های اطراف را ببینید و آنها را ستایش کنید، یا آنکه لطیفه و سخن نغز بگویید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق تر شود، از ناراحتی های روان تنی فاصله بیشتری می گیرید.
 - محیط خواب تان را برای بیدار شدن مساعد نمایید. جایی که در آن می خوابید و صبح قرار است در آن بیدار شوید، خودش می تواند یک عامل برای سحرخیزی باشد. هر چند این عامل در افراد گوناگون متغیر است، اما به طور مثال داشتن یک اتاق خواب منظم و مرتب و تمیز می تواند در سحرخیز بودن شما بسیار مؤثر باشد.
 - استرس را در خودتان از بین ببرید. استرس (فشار روحی) یکی از مواردی است که همیشه باعث کم خوابی می شود. می توان استرس را با انجام تمرین های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه تنفس و دیگر موارد قبل از رفتن به رختخواب کاهش داد.
 - سعی کنید تا لحظاتی قبل از خواب آرامش بگیرید تا خواب آسوده ای داشته باشید.
- منابع مورد استفاده:

1- برای آرامش، با طبیعت همراه شوید!، وحید عرفانی، ماهنامه دانش یوگا، سال شانزدهم، مرداد، ۱۳۹۶، شماره ۱۰۶، ص ۲۲

2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

3-8 Surprising Health Advantages You Have as a Morning Person, By Lauren Gelman , TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. Reader's Digest, 2017,(<https://www.rd.com>)

4-Top 7 Benefits of Waking up Early, Health Ambition, 2015, (<https://www.healthambition.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com