



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

فصل ۲۸ : چطور از نگرانی و بیخوابی اجتناب کنیم.

دکتر ناتانیل کلیت من، استاد دانشگاه شیکاگو، بیش از هر کس دیگری درباره خواب تحقیق کرده است. او متخصص بین المللی خواب است و میگوید در عمرش ندیده است کسی از بیخوابی بمیرد. مطمئناً انسان در مورد بیخوابی نگران می شود و نیروی بدنی خود را پائین می آورد و کار به جایی می رسد که میکروبها می توانند او را از پا در آورند، ولی عامل این صدمه نگرانی است نه بیخوابی.

دکتر کلیت من همچنین می گوید کسانی که در مورد بیخوابی نگران می شوند، غالباً بیشتر از آنچه که تشخیص می دهند، می خوابند. کسی که قسم می خورد دیشب مژه نزد، ممکن است بدون اینکه بداند ساعتها خوابیده باشد.

اولین شرط برای یک خواب راحت شبانه، احساس امنیت است. ما نیاز داریم احساس کنیم قدرتی بالاتر از ما تا صبح از ما مراقبت خواهد کرد. دکتر توماس های اسلاپ از بیمارستان روانی گریس وست رایدینگ خطاب به اعضای انجمن پزشکی بریتانیا روی این نکته تاکید کرد که (یکی از موثرترین عوامل ایجاد خواب آرام دعا است. من این تجربه را پس از سالها طبابت به دست آورده ام و این نکته را هم از زبان یک پزشک می گویم) دعا کردن برای کسانی که به این کار عادت دارند، در میان مسکن های مغز و اعصاب، طبیعی ترین و کامل ترین درمان است. ((به خدا بسپارید و بگذارید هر چه می شود، بشود.))

جینت مک دونالد به من گفت موقعی که نگران و آشفته می شود و در نتیجه در خوابیدن مشکل پیدا می کند، همیشه با تکرار این آیه از مزامیر (زبورداوود) احساس امنیت می کند (خداوند شبان من است. من چیزی نخواهم خواست. او مرا آفریده است تا در مزارع سرسبز بیارامم. او مرا آرام از میان آبها عبور می دهد ...)



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

ولی اگر آدم با ایمان نیستید و دلتان میخواد کارها را از راههای سختشان انجام بدهید، یاد بگیرید که با تمرینات جسمی استراحت کنید.

دکتر دیوید هارولد فنیک نویسنده کتاب از فشارهای عصبی رها شوید، می گوید بهترین راه این است که با بدنتان حرف بزنید. بر اساس گفته های دکتر فنیک کلمات، کلید انواع هیپنوتیزم هستند و وقتی شما نمی توانید به شکلی منظم و پیوسته بخوابید، یعنی با خود طوری حرف زده اید که انگار بیخوابی به سرتان زده است. درمان قضیه این است که به اصطلاح بدل آن را بزنید و به عضلات بدنتان بگوئید (آرام باشید، آرام باشید، خودتان را شل کنید و استراحت کنید.) ما می دانیم وقتی عضلات در حال انقباض هستند، ذهن و اعصاب نمی توانند استراحت کنند.

بنابراین اگر می خواهیم استراحت کنیم، باید ابتدا به سراغ عضلاتمان برویم. دکتر فنیک توصیه ای دارد که عملاً خیلی به درد می خورد. او می گوید زیر زانوها متکایی بگذارید تا انقباض پاها رفع شوند. همین کار را با دستهایتان بکنید. بعد به آرواره ها بگوئید شل شوند و استراحت کنند. همین کار را با چشم، دستها و پاها بکنید. آن وقت خواهید دید قبل از آن که تصورش را بکنید، خواب به سراغتان آمده است.

یکی از بهترین درمان های بیخوابی این است که به باغبانی، شنا، تنیس و گلف بپردازید و با کار بدنی خود را خسته کنید. تئودور درایزر این کار را می کرد. نویسنده جوانی بود که سخت تلاش می کرد و از بیخوابی رنج می برد و نگران می شد. بنابراین در راه آهن مرکزی نیویورک، کارگر شد بعد از یک روز کار طاقت فرسای ریل چینی چنان خسته می شد که به زور خودش را بیدار نگه می داشت تا بتواند غذا بخورد.

انسانها وقتی کاملاً خسته باشند. درست زیر غرش توپخانه و هول و خطر جنگ هم می خوابند. دکتر فاستر کندی، متخصص اعصاب می گوید در سال ۱۹۱۸ موقعی که گردان پنجم ارتش بریتانیا عقب نشینی می کرد سربازها بقدری خسته بودند که روز زمین می افتادند و به چنان خواب عمیقی فرو



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

می رفتند که انگار بیهوش شده اند. آنها حتی وقتی که دکتر کندی پلکهایشان را با انگشت بلند می کرد، بیدار نمی شدند. او می گوید مردمک چشم همه شان در حدقه چشمشان به سمت بالا رفته بود. دکتر کندی می گوید (از آن به بعد هر وقت بیخوابی به سرم می زند، مردمکهای چشم را به طرف بالای حدقه می برم و می بینم که بعد از چند دقیقه دارم خمیازه می کشم و چرت می زنم. خواب بعد از بالا بردن مردمک، واکنشی بود که من هیچ کنترلی روی آن نداشتم.)