

# یوگا راهی به سوی کمال

قسمت چهارم: یوگا و درمان اختلالات خواب



پدیده غ

کنترل ذهن می توان تمام ترس ها را از بین برد و آنها را به نگرشی مثبت تبدیل کرد. به غیر از ترس، علل روحی دیگری برای اختلالات خواب وجود دارد. عواملی مانند: گناهکاری، فقدان جهت ذهنی، نگرانی و ناتوانی از روبه رویی با مسوولیتها و تشبهای روحی که می توان با اتخاذ نگرشهای چون اعتماد، ایمان، نظم و تعادل با آنها مقابله کرد. تجربه یوگا به ما نشان می دهد که انجام منظم حرکات بدنی و تمرینات تنفسی موجود در یوگا در کنار تمایلات هماهنگ آگاهی به ما کمک می کند تا تمایلات درون خود را سریعاً به سوی رویکرد مثبت ذهنی، توسعه دهیم. از لحظه ای که نگرش فرد به زندگی و انسانها در ذهنیت او تغییر کند و او از قدرت تفکر مثبت برخوردار شود در راه بهبود قدم برداشته است. داروهای شیمیایی میتوانند راحتی موقتی ایجاد کنند به طوری که شرایط فرد بد خواب را موقتاً بهبود بخشند؛ اما تا زمانی که نگرش ذهنی فرد، منفی باقی بماند، بهبود، دایمی نخواهد بود. بر اساس تجارب یوگا توصیه های زیر در جهت آرامش و دستیابی به خوابی آرام ارایه میشود:

- ۱- سعی کنید در طول روز با انجام تمرینات یوگا ذهن و بدن خود را در مسیر توازن قرار دهید.
- ۲- به اندازه های بخوابید که برای احساس هوشیاری و سر حال بودن لازم است و نه بیشتر.
- ۳- انجام فعالیتهای منظم بدنی خواب را عمیق می کند.
- ۴- مصرف غذا و آب زیاد قبل از خواب، جریان خواب را مختل می کند.
- ۵- از مصرف کافئین (چای، قهوه، شکلات) و سیگار قبل از خواب خودداری نمایید.
- ۶- برای به خواب رفتن تلاش نکنید، موقتا رختخواب را رها کرده و به انجام کار دیگری مشغول شوید.
- ۷- چند نفس عمیق قبل از خواب، گاه مانند قویترین قرص خواب آور عمل خواهد کرد.

و آگاهی در جهات گوناگون مورد نیاز به یکسان رشد کند، آن گاه آگاهی در سراسر اعصاب و مراکز ذهنی گوناگون، به طور یکنواخت گسترده خواهد شد. بدین ترتیب بدن در سلامت کامل خواهد ماند زیرا جریانهای مثبت و منفی یعنی جریان های حیات دهنده و حیات گیرنده، که بدن را زنده نگه می دارند، در تعادل کامل خواهند بود. ولی به محض آن که یکی از دو نوع انرژی، مثبت یا منفی، فقط در یک جهت، جهت جسم یا ذهن هدایت شود، درها به روی بی نظمی گشوده می شود. بدون تردید بد خوابی، یکی از رایج ترین و گسترده ترین مشکلات امروز بشری است. آرام بخشها و قرصهای خواب آور حتی هنگامی که تحت نظارت پزشک مصرف شوند نتایج رضایت بخش را ایجاد نمی کنند. در اغلب موارد فرد برای رهایی از این مشکل به مصرف بی رویه این داروها روی می آورد که اثرات مخرب و اعتیادآور آنها به زودی او را بیشتر گرفتار خواهد کرد. در حال حاضر گزارشهای پزشکی، آن دسته از تحقیقات یوگایی را که ثابت کرده است برای هر مشکل انسانی چند علت روحی وجود دارد تایید می کنند. بر اساس این تحقیقات در تجزیه و تحلیل مسایل افرادی که برای بد خوابی به سراغ مربیان یوگا می آیند تا از این طریق به آنها کمک شود، نشان داده شده است که ترس از چیز کاملاً مشخصی در نیمه آگاهی آنها وجود داشته است و همین که این ترس از بین رفته فوراً احساس راحتی کرده اند، دوباره اعتمادشان را به دست آورده اند و توانسته اند از خواب مطلوب و رضایت بخش برخوردار شوند. بنابراین با

یوگا که یکی از مکاتب فلسفی و عرفانی هند و مبتنی بر آداب خویشانداری، آموزشهای جسمانی و ذهنی است، علاوه بر آن که تعالیم آگاهی بخش در جهت دستیابی به کمال و تعالی معنوی دارد، برای تمامی مقاطع زندگی بشری و جنبه های مختلف یک زندگی روزانه نیز توصیه هایی ارایه داده است تا فرد هر چه بیشتر در حسی از تعادل و توازن به سر برد.

خواب و استراحت یکی از آن مراحل است که طبیعت آن را بعد از هر دوره بیداری مقرر کرده است. اما بشر امروز با زندگی سرشار از تنش که گویی با سرعتی پرشتاب و گاهی جنون آمیز در حال سپری شدن است دچار مشکلات روحی و جسمی فراوانی شده است که اختلالات مربوط به خواب به صورتهای مختلفی مانند بی خوابی، بد خوابی و کم خوابی ارمغانهای دنیای مدرن با همه پیچیدگی هایش است. این اختلالات از جمله مشکلاتی هستند که بیش از یک سوم افراد در طول عمرشان آن را تجربه می کنند و بیش از نیمی از آنها برای رفع این اختلالات در پی درمان بر نمی آیند. بی خوابی مزمن ممکن است که منجر به کاهش احساس سلامت مثل بد خلقی یا بی علاقتی، کاهش توجه، انرژی و تمرکز حواس و کسالت در طول روز شود. بی خوابی می تواند دلایل بسیار متعدد جسمی، روحی و محیطی داشته باشد. بی خوابی در زنان بیشتر است و بالا رفتن سن هم در بسیاری از مواقع به بی خوابی می افزاید. مهمترین نشانه های بی خوابی عبارتند از: به سختی به خواب رفتن، از خواب پریدن و ساعتها بیدار ماندن و یا دچار افکار ناراحت کننده بودن و بیدار شدن به علت خواب های ترسناک. در اختلال بی خوابی مشکل اصلی به خواب رفتن یا تداوم خواب است. یعنی فرد سخت به خواب می رود یا بعد از به خواب رفتن به طور مکرر در طی شب بیدار می شود. به طور کلی افرادی که از این اختلال رنج می برند، هیچ گونه مشکل جسمی یا روانپزشکی ندارند. بر اساس دانش یوگا ذهن منشأ تمام بی نظمیهای روحی و جسمی است. در پرتو تجارب یوگا مشاهده شده است که اگر ذهن بر احساسات حاکم باشد