

## فهمیدن مراحل خواب برای صحت بهتر چرا خواب برای نیم ساعت انرژی آور تر نسبت به خواب یک ساعت است؟



خواب برای تحفظ صحت یک ضرورت مبرم است. بدن در حالت خواب شکست و ریخت حجرات خود را ترمیم و اعاده انرژی میدارد. اشخاص بالغ به ۶-۸ ساعت خواب در ۲۴ ساعت ضرورت دارد. فهمیدن مراحل خواب برای استفاده درست از خواب مخصوصاً برای کسانی که وقت کمتر برای خواب دارند، خیلی ضرور و مفید است. همچنان برای روزه داران که در شب کمتر میخوابند و ممکن در روز بخوابند، این معلومات مفید است.

- سایکل (دوره) های خواب:** انسان هر شب ۴ - ۵ سایکل خواب دارد. هر سایکل عموماً ۹۰ دقیقه یعنی یکنیم ساعت است. پس کسیکه ۷ ساعت و سی دقیقه در شب خوابیده، پنج سایکل خواب را سپری کرده است. هر سایکلی ۹۰ دقیقه ای (یکنیم ساعته) دارای پنج مرحله میباشد:
- ۱- مرحله اول آغاز خواب است که در آن برخی از عضلات بدن ارتعاش (tone) خود را از دست میدهند. درین مرحله، خواب سبک و سطحی بوده و بین ۵-۱۰ دقیقه دوام دارد.
  - ۲- در مرحله دوم، عضلات بیشتر، ارتعاش خود را از دست میدهند و خواب کمی عمیق تر میگردد، و این مرحله در حدود ۲۰ دقیقه طول میکشد.
  - ۳- در مرحله سوم، خواب عمیق شروع میگردد، اگر در همین مرحله کسی ما را بیدار کند، گنگس و گیج می باشیم. این مرحله در اول شب در حدود ۲۰ دقیقه است و در اخیر شب خیلی کم میگردد.
  - ۴- در مرحله چهارم، خواب خیلی عمیق میگردد و در همین مرحله است که بدن حجرات خود را ترمیم و انرژی بدن را تأمین میدارد و این مرحله برای ۳۰ دقیقه دوام دارد.
  - ۵- مرحله پنجم مرحله دیدن خواب هاست. درین مرحله، چشم ها با سرعت زیاد حرکت میکنند و تمام عضلات اختیاری انسان حالت فلج را داشته و فعالیت مغز زیاد میگردد. این مرحله برای ۱۵-۲۰ دقیقه دوام داشته و در اخیر شب طویل تر میگردد. خواب این مرحله زیاد عمیق نمی باشد.

اگر در مرحله ای ۳ یا ۴ بیدار شوید خسته و مانده خواهید بود				
مرحله ۱	مرحله ۲	مرحله ۳	مرحله ۴	مرحله ۵
۱۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۲۰ دقیقه



بعد از ختم مرحله پنجم انسان دوباره دوره دیگری را آغاز کرده و به مرحله اول میرود. تشریح مرحله های

دیپانو شمیره: له ۱ تر ۲

افغان جرمن آنلاین تاسو په درنښت همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادښت: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولۍ

پنجگانه خواب برای آن مفید است تا بدانیم که بیدار شدن در مرحله های سوم و چهارم یک سایکل خواب باعث آن میگردد که ما خیلی خسته و گیج بیدار گردیم. همچنان دانستن مرحله های خواب برای بهره گرفتن از خواب های کوتاه خیلی مهم است، تا ما در مرحله سوم و چهارم یک سایکل خواب بیدار نشویم. مثلاً اگر شما بخواهید که بعد از سه و نیم ساعت (۲۱۰ دقیقه) خواب، زنگ ساعت شما را بیدار کند، درین حالت دو سایکل ۹۰ دقیقه ای (یکنیم ساعته) را پوره کرده و داخل سایکل دیگر شده اید بدون آنکه سایکل دیگر را پوره کرده باشید در مرحله سوم سایکل، خود را بیدار کرده اید، که یقیناً مانده و خسته بیدار خواهید شد. ولی اگر شما زنگ ساعت خود را طوری عیار کنید که بعد از سه ساعت شما را بیدار کند، شما دو سایکل (یکنیم ساعته) را مکمل خواب کرده اید و با وجود کمی دقایق خواب، بیدار تر و با انرژی تر از خواب میخیزید. و اگر بخواهید ۵ سایکل بخوابید در آن صورت زنگ ساعت شما باید بعد از هفت و نیم ساعت شما را بیدار کند. کسیکه میخواد هشت ساعت بخوابد وی ۵ سایکل را پوره کرده و در مرحله سوم سایکل شش خود را بیدار میکند که باز هم مانده و خسته بیدار خواهد بود. پس اگر کسی بخواهد که بیشتر خواب کند باید ۹ ساعت بخوابد تا شش سایکل را پوره کرده باشد.

**خواب کوتاه در روز:** اگر لازم باشد که خواب کوتاهی در روز انجام دهید، بهتر است که برای نیم ساعت بخوابید تا داخل مرحله های سوم و چهارم خواب نشده و بیدار گردید زیرا اگر شما بیشتر از ۳۰ دقیقه خواب کنید داخل مرحله سوم و یا چهارم خواب میگردید که بیدار گردیدن در این مرحله ها شما را گنگس و گیج خواهد ساخت و از خواب تان بهره درست نگرفته اید. درین صورت خواب نیم ساعت بهتر از خواب یک ساعت است. خواب کردن برای نیم ساعت در روز می تواند تا حدی شما را از خستگی نجات دهد. ولی اگر بیشتر می خوابید در آن صورت باید ۹۰ دقیقه (یکنیم ساعت) پوره بخوابید تا یک سایکل را تکمیل بدارید.

### توصیه های دهگانه برای خواب عمیق و آرام:



- ۱- سپورت دو الی سه ساعت قبل از خواب انجام گردد.
- ۲- کشش مختصر عضلات (stretching) قبل از خواب مفید است.
- ۳- غذا باید ۲-۳ ساعت قبل از خواب مصرف گردد.
- ۴- نوشابه های کافین دار (چای، قهوه، کوکاکولا، چاکلیت کهکو دار) هیچ کدام بعد از نماز شام مصرف نگردد.
- ۵- اطاق خواب باید بکلی تاریک و بی صدا باشد. جای کار و جای خواب جدا باشد.
- ۶- حرارت اطاق بهتر است کم و در حدود ۲۰-۲۳ درجه سانتی گرید باشد.
- ۷- از دیدن تلویزیون و یا کار کردن با کمپیوتر قبل از خواب پرهیز گردد ولی مطالعه کتاب قبل از خواب مفید است.
- ۸- اگر برکسی قهر باشیم باید بشکلی این قهر را قبل از به خواب رفتن از خود دور کرد. بهترین طریقه آن عفو است.
- ۹- تمام لوازم برقی چون تلفون، تلویزیون، رادیو، و غیره باید از بستر خواب لا اقل دو متر دور گذاشته شوند و سر به نزدیک دیواری نباشد که در آن لین های برق جریان داشته باشد
- ۱۰- طول زمان خواب شما باید طوری تنظیم گردد که شما در مرحله های سوم یا چهارم سایکل خواب بیدار نگردید.

### خواب دیدن و بیاد آوردن:

کسانیکه به مرحله پنجم یک سایکل خواب میرسند، خواب می بینند ولی ممکن خواب بیاد شان نماند. عوامل متعدد در کار است تا خوابی را که دیدیم بعد از بیدار شدن به یاد آوریم و اشخاصیکه تخیل قوی دارند، عموماً خواب های شان را بیشتر بیاد می آورند. کمبود زیاد ویتامین B۶ و عنصر جست (Zinc) نیز باعث آن میگردد که خواب بیاد ما نماند. اخذ ویتامین D۳ یا استفاده از اشعه آفتاب یکجا با داشتن مقدار کافی مگنیزیم، ویتامین B۶ و عنصر جست Zinc و خوردن غذا های غنی از کلسیم (چون ماست) خواب را عمیق تر و بیاد آوردن خواب ها را سهولت می بخشد.



بامید خواب آرام و صحت خوب شما