

عمیق و به موقع بخواب

استراحت از اساسی ترین عوامل موثر بر سلامت جسم و ذهن توست. جسم و ذهن تو در طول روز مواد زائدی را جذب یا تولید می کنند که باید دفع شوند. بدن فیزیکی بین ساعات ۱۰ شب تا ۲ صبح سموم خود را دفع کرده و خود را باز سازی می کند و بدن متافیزیکی این کار را از ۲ صبح تا ۶ صبح دفع می کند^۱. اما این در صورتی است که در این ساعات در خواب عمیق باشی. خواب عمیق هم مستلزم فعالیت کافی در طول روز است. در طول روز خدمت کن، ساعت ۱۰ شب تلویزیون، مهتابی و کامپیوتر را خاموش کن و با حفظ فاصله مناسب از افکار بیهوده، آدم هایی که خرخر می کنند و بچه هایی که وول می خورند در دمای ۲۲ درجه بخواب. ۶ صبح بیدار شو ... ورزش ... مدیتیشن ... و روزی نو خواب خوب با خواب دیدن همراه است و خواب رنگی دیدن نشانه خواب آرام و عمیق است. اگر خواب نمی بینی به این معنی است که خواب عمیق نداری، و این یعنی جسم و روان تو فرصت بازسازی و پاکسازی پیدا نمی کند، یعنی فرسودگی و تجمع سموم. مدیتیشن اصولی ترین و سریع ترین راه حل این مشکل است^۲.

کابوس ها هم با بیماری های تو ارتباط دارند. اگر کابوس می بینی لازم است به پزشک هومیوپات مراجعه کنی تا با درمان بیماری های مربوط به آن، هم از شر بیماری و هم کابوس خلاص شوی. و اگر خرخر می کنی باید علت آن را پیدا و مشکل را رفع کنی؛ کسی که خرخر می کند هر شب حدود ۳۰۰ بار از خواب می پرد^۳.

نوشتن خوابی که دیده ای آگاهی تو را در خواب بالا می برد و کمک می کند خواب های عمیق تر و آگاه تر داشته باشی. این مهارت در آینده به تو قدرت می دهد خوابی را ببینی که خود می خواهی. این تکنیک از ابزارهای مهم برنامه ریزی ذهن از طریق تصویر سازی (Visualization) است^۴.

اگر دچار بی خوابی هستی و موقع خواب افکار مختلف تو را با خود به این سو و آن سو می برند، این نشانه افزایش عناصر باد و فضا است که از عناصر پنج گانه (آب، باد، خاک، آتش و فضا) در طب سنتی هند (آیورودا) هستند. برای رفع بی خوابی باید این دو عنصر در تو به تعادل باز گردند و برای بازگرداندن این دو عنصر به تعادل، لازم است ۱- نظم را به زندگی خود باز گردانی، ۲- غذاهای تلخ و گس را کم کنی، ۳- روزی یک لیوان شیرموز بخوری ۴- هنگام خواب ۱۰ نفس عمیق بکشی و با هر یک از آنها یکی از اعداد ۱۰ تا ۱ را سه بار در ذهن تکرار کنی و ۵- مدیتیشن کنی که می تواند تاثیر بسیار خوبی در بازگشت تو به تعادل داشته باشد.

برای سه روز آینده:

- فقط برای سه روز، روزها فعالیت کافی داشته باش و از خواب بعد از ظهرها صرف نظر کن.
- صبح و عصر حداقل مکان هنگام طلوع و غروب خورشید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مدیتیشن کن.
- ساعت ۱۰ شب بخواب و ۶ صبح بیدار شو. ۲۰ دقیقه مدیتیشن کن و بعد به فعالیت روزانه خود بپرداز.
- با بیان این نکته برای اطرافیان، آن را در ذهن خود پایدار کن و بخشنده شو تا طبیعت در تو جاری شود.

¹ Deepak Chopra - Training the Mind Healing the Body

² Deepak Chopra - Magical Mind and Body

³ Kevin Trudeau - Natural Cures They Don't Want You to Know About

⁴ Jose Silva - The Ultra Mind