

اهمیت خواب

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : کریس لونیس

ترجمه : مهدی افاجانی ، علیرضا افاجانی ، محمدهادی افاجانی

۱۳۹۵



اهمیت خواب

نویسنده: کریس لوئیس

ترجمه: مهدی آقاجانی، علی آقاجانی، محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

شخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۳۰ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۰۴-۶

ISBN : 978-008808-04-6

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید بهشتی، نمایان بوکستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگر: ۸۸۹۲۰۰۰-۵

سرشناسه	: لوئیس، کریس، ۱۹۶۱ - م.
عنوان قراردادی	: Lewis, Chris
عنوان و نام پدیدآور	: تفکر خیلی سریع: نحوه ارتقای خلاقیت در محیط شغلی برگزیده اهمیت خواب/ نویسنده کریس لوئیس؛ ترجمه مهرداد آقاجانی، محمدهادی آقاجانی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۰ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، (بخشی رنگی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۰۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه یک فصل از کتاب "Too fast to think : how to reclaim your creativity in a hyper-connected work culture" است که تحت عنوان "تفکر خیلی سریع: (نحوه ارتقای خلاقیت در یک محیط شغلی)" در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
موضوع	: خلاقیت
موضوع	: Creative ability
موضوع	: خواب -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Sleep -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: آقاجانی، مهدی، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	: آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	: آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶۴۰۸BF ۸۰۱۳۸/۷۸/۷
رده بندی دیویی	: ۳۵/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۰۶۳۸۴

قیمت: ۴۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

مقدمه

رابطه بین فناوری و خواب

نقش نور

رابطه بین فناوری و سلامت

جمع بندی

www.ketab.ir



مقدمه

اگر قصد داشت باشیم، ذهن خلاق تان عملکرد بهتری داشته باشد، باید بدانید که مغز خوابیدن جز برنامه های خود می داند. این مساله به لحاظ سنتی، خطای مربوط به نسبت تن و خواب است و بهتر است که چارچوب و زمینه های گسترده تر عملکرد مغز را اندیشه بگیریم. البته این فقط در خصوص مقدار خواب صحبت نخواهیم کرد، بلکه کیفیت آن را هم بررسی می کنیم. ما ارتباط بین خواب و شناخت و چگونگی تغییر آن بر روی افراد مختلف را بررسی می کنیم؛ به علاوه، ارتباط بین نبود خواب و اضافه وزن، دیابت و سرطان، و نیز ارتباط بین فناوری و اختلال خواب را بررسی می کنیم. در پایان این بخش، خواهید فهمید که چگونه می تواند سلامتیت را با خواب بهتر بهبود بخشید. همچنین خواهید فهمید زمانی که به کار بردن فناوری استفاده می کنید، انعکاس نور صفحات نمایشگر (تلن همراه اپ تاپ، و ...) موجب بروز مشکلات بیش از حد در شما می گردد. جالب است بدانید که اختلالات خواب در بسیاری از افراد مشهور نیز شایع است.

من با دقت در مورد اینکه آیا باید بخشی جداگانه به این موضوع اختصاص پیدا کند فکر کرده ام. شاید بپرسید چرا؟ برای اینکه همه ویژگی های خلاقیت: ساکت بودن، تعامل، آرزو داشتن، آرامش، رهایی، تکرار، بازی کردن،



و آموزش به خواب وابسته اند تا تاثیرگذار باشند. هیچک فردی را ندیده ام که قادر باشد بدون خواب تمامی فعالیت ها را به خوبی انجام دهد.

بسیاری از مصاحبه هایی که در رابطه با افراد مختلف در این مقاله انجام شده است، خواب برای آن ها خیلی مهم است. بعضی از آنها مانند یان شریت و رای کورزویل برای حل مساله خواب خود، مشکل دارند. برخی دیگر مانند انسا برادی ۱۲ ساعت در شب (در صورت امکان) می خوابند. از میان چهره های سرشناس، خانم مارگارت تاجر به خاطر کم خواب بودنش معروف بود. نیاز و عادت برای خواب بین افراد متفاوت بوده، اما برای همه یک مساله ضروری و مهم است. تعدادی از افراد معتقدند که ما ۱/۳ زندگی خود را در خواب می گذرانیم. زندگی روزمره خیلی این مساله مهم نیست، و ما هم در اینجا سعی می کنیم که ایند خواب را بررسی کنیم.

خوابیدن نه تنها به بهبود حقیقت شما کمک می کند، حتی ممکن است باعث بهبود زندگی شما شود. اختلال خواب ممکن است که در بسیاری از شرایط پزشکی و تصادفات اتنالی باشد. بدتر آن شما حتی از اینکه با این مساله ممکن است بر روند خواب دیگران تاثیر بگذارید، آگاهی نداشته باشید. این مخصوصا برای زوجهای جوانی که به هم وابسته اند، اتفاق می افتد. این مساله ممکن است به دفعات در زندگی انسانی افرادی که دارای اختلال خواب اند، اتفاق بیفتد.

آگاهی از فرایند خواب ممکن است مزایای زیادی را برایتان در درک رفتار خواب کودکان داشته باشد که باعث جلوگیری از بروز بیماری در آنها در سنین نوجوانی می شود. قبلا شنیده ام که چگونه افراد خلاق مانند استیو فرامپتون در کالج پورتموث از درک این مساله برای بازسازی یک روز دانشگاهی و کسب نتایج بهتر، استفاده می کنند.