

بهینه‌سازی خواب، رفع کم‌خوابی
و بی‌خوابی افراد، رفع مشکل خواب
نوزاد و والدین برای همیشه

گردآوری و ترجمه:

کاوه فلاح‌زیرانی - دکتر فرهاد موسی‌خانی



نشر بهار سبز

سرشناسه	: فلاح‌زیرانی، کاوه، ۱۳۶۱ -
عنوان و پدیدآور	: خواب بهتر؛ زندگی بهتر: بهینه‌سازی خواب رفع کم‌خوابی و بی‌خوابی افراد.../گردآوری و ترجمه: کاوه فلاح‌زیرانی - زیر نظر: فرهاد موسی‌خانی.
مشخصات نشر	: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۲ ص.
شابک	: 978-600-5384-29-1
وضعیت فهرستنویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۱.
موضوع	: خواب - اختلالات
موضوع	: بی‌خوابی - درمان
موضوع	: کم‌خوابی
موضوع	: نوزاد - خواب
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ خ ۸ ف / ۷۸۶ RA
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴-۷۶۵۹



انتشارات بهار سبز

خواب بهتر؛ زندگی بهتر

بهینه‌سازی خواب، رفع کم‌خوابی و بی‌خوابی افراد، رفع مشکل خواب نوزاد

و والدین برای همیشه

گردآوری و ترجمه: کاوه فلاح‌زیرانی - دکتر فرهاد موسی‌خانی

ویراستار: آذر ممتاز

طرح روی جلد: کیانوش سعادت‌مند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۱ - ۲۹ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

آدرس: خیابان ولی‌عصر، ترسیده به میدان ولی‌عصر، خیابان شهید ولد، پلاک ۵۲

تلفکس: ۸۸۹۴۵۷۹۰، کد پستی: ۱۵۹۳۷۳۲۱۴۹

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

قسمت اول: بهینه‌سازی خواب، رفع کم‌خوابی و بی‌خوابی افراد.....	۱۳
بخش اول: مقدمه.....	۱۵
فصل اول: کلیات.....	۲۱
بخش دوم: تنظیم چرخه‌های خواب.....	۲۷
فصل اول: ساعت زیستی و چرخه‌های خواب.....	۲۹
فصل دوم: عوامل عمومی مؤثر بر خواب.....	۳۷
فصل سوم: برنامه‌ریزی کلی خواب.....	۵۹
بخش سوم: برنامه‌ریزی ذهنی.....	۶۷
فصل چهارم: برنامه‌ریزی قبل از خواب.....	۶۹
فصل پنجم: مؤلفه‌های روحی مؤثر بر خواب.....	۸۱
فصل ششم: رهایی از استرس.....	۸۷
قسمت دوم: رفع مشکل خواب نوزاد و والدین.....	۹۵
خواب بدون گریه: مقدمه.....	۹۷
مرحله اول: از سلامت و ایمنی نوزاد مطمئن شوید.....	۱۰۳
مرحله دوم: اطلاعات پایه‌ای راجع به خواب نوزاد را یاد بگیرید.....	۱۰۹
مرحله سوم: برنامه خواب نوزاد را بنویسید.....	۱۱۵
مرحله چهارم: راه‌حل‌های موجود را بررسی و روش مناسب نوزاد.....	۱۲۱
مرحله پنجم: برنامه خواب نوزاد را اجرا کنید.....	۱۴۹
مرحله ششم: برنامه را به مدت ده روز دنبال کنید.....	۱۵۰
مرحله هفتم: یک برنامه ده روزه دیگر بنویسید.....	۱۵۱
مرحله هشتم: میزان موفقیت را تجزیه و تحلیل کنید و یک.....	۱۵۴
برنامه ده روزه دیگر بنویسید.....	۱۵۴
برخی مشکلات دیگر.....	۱۵۷
فهرست منابع.....	۱۶۰

سخنی با خوانندگان

خواب، کم هنری نیست برای خلق آن باید تمام روز را بیدار بود.

«فردریش نیچه»

خواب وقت تلف کردن نیست، گناه نیست، تنبلی نیست، خواب یکی از زیباترین و لذت بخش ترین هدایای خداوند برای ماست که روز را بیدار بوده ایم. هدیه ای الهی که برای شکرگزاری باید با عشق پذیرای آن باشیم، آن را در آغوش بکشیم و از آن لذت ببریم.

خواب خوب نعمتی وصف ناپذیر است که هر کسی خود باید آن را تجربه کند. شما را دعوت می کنیم تا این موهبت، هدیه، عشق و فرصت را از نگاهی دیگر، از نگاه یک دوست، یک عاشق، به زندگی تجربه کنید. با خواب در جنگ و ستیز عناد و نپذیرفتن، خشم و مبارزه نباشید چرا که دوستی بهتر از خواب نخواهید یافت.

هدیه این کتاب به شما آموختن هنر خواب است. با آموختن این هنر دیگر خوابیدن یک زحمت، یک کار ملال آور، یک کار بی اهمیت و یک احساس بد و گناه نخواهد بود، بلکه یکی از لذت بخش ترین برنامه های روزانه شما گردیده و با این هنر، تجربه ای بزرگ و زیبا خواهید داشت. این تجربه کیفیت و عمق زندگی شما را متحول می سازند و هنر لذت بردن از موهبت های زندگی را می آموزید.

از شما می خواهیم این کتاب را با عشق، علاقه و حوصله بخوانید و با مفاهیم آن ارتباط برقرار کنید و با تلاش، تمرین و پشتکار این هنر را از آن خود کنید. برای هنر خواب که $\frac{1}{4}$ عمر ما را شامل می شود و مدتی

وقت صرف کنید تا این $\frac{1}{4}$ عمر خود را جور دیگری تجربه نمایید. خود را از این هدیه الهی محروم نکنید، به احترام و عشق خواب را در آغوش بکشید و از داشتن این موهبت الهی سپاسگزار باشید.

این کتاب تقدیم به همه کسانی می‌گردد که می‌خواهند خوب زندگی کردن را تجربه نمایند. مطالب آن را از تحقیقات علمی و نظرات صاحب‌نظران برگرفته شده است؛ آنها را در زندگی خود و دیگران به کار بسته‌ایم و با نگارش این کتاب شما را در تجربیات خود سهیم می‌کنیم.

در خاتمه از همراهی و زحمات مدیریت محترم انتشارات بهار سبز جناب آقای اکبر محسنی و سرکار خانم مژگان عصارى و همچنین سرکار خانم مهناز عزب‌دفتری و ... در چاپ این کتاب صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم. همین‌طور از خانواده محترم رمضانیان که از راهنمایی‌های گرانقدرشان در نشر این کتاب بهره بردیم کمال سپاس‌گزاری را داریم.

زمستان ۸۹

کاوه فلاح زیارانی - دکتر فرهاد موسی‌خانی

دو دسته از افراد به این کتاب احتیاج دارند:

دسته اول کسانی هستند که می‌خواهند خواب‌شان را بهینه‌سازی کنند، مشکل بدخوابی‌شان را حل کنند، یا بر بی‌خوابی غلبه کنند. این افراد باید قسمت اول کتاب را بخوانند و مطابق مطالب و تکنیک‌های آن عمل کنند.

دسته دوم افرادی هستند که به‌تازگی از موهبت داشتن یک نوزاد برخوردار شده‌اند ولی با مشکلات خاص خودش دست به‌گریبان‌اند، که می‌توانند در قسمت دوم مشکل خواب نوزاد را حل کنند.

با توجه به‌نیاز جداگانه این دو دسته در مورد مسئله مشترک‌شان - خواب - کتاب را به دو قسمت جدا تقسیم کردیم. ابتدا قسمت اول را می‌پردازیم، سپس برای خواب نوزاد به قسمت دوم کتاب مراجعه می‌کنیم.

www.ketab.ir