

۱ ۴۶ ۴۴۹۱

این کتاب شمارامی خواباند

نویسندگان: دکتر جسمامی هیبرد، جو اسمار

مترجم: مهدی قراچه داغی



شرکت نشر البرز

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه: جسامی هیبرد/ جو اسمار Jessamy Hibberd/Jo Usmar
عنوان و پدیدآور: این کتاب شما را می‌خواباند، مترجم: مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۵،
مشخصات ظاهری: ۱۷۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۹۶۸-۲

عنوان اصلی: This book will make you sleep

موضوع: خواب، به زبان ساده - بی‌خوابی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ الف ۹۵۴۸/۵۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۴۶۴۹۹

شرکت فشر البرز

این کتاب شما را می‌خواهاند برگردانی است از:

This book will make you sleep

By

Dr. Jessamy Hibberd & Jo Usman

چاپ اول: بهار ۱۳۸۰ / ۷۰۰ ارگان / ۷۰۰ نسخه / بها: ۱۳۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه را نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگردارنی دارد.

مركز توزيع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲-۸۸۴۲۳۱۰۱

نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و ...، آختمان شماره ۶۸

تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ صندوق پستی: ۱۵۱۶۷۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM



alborzpublication



telegram.me/AlborzPub

فهرست

۱	یادداشت نگارندگان
۵	مقدمه
۱۳	۱- در حالی که در خواب بودید
۳۰	۲- رفتار درمانی شناختی
۵	۳- برخورد با افسانه‌های خواب
۱۱	۴- هر جا سرتان را قرار بدهید
۱۶	۵- عوامل تأثیرگذار در خواب
۹۷	۶- استراحت در زندگی شما

- ۱۱۵ ۷- افکار منفی خود را کنار بگذارید
- ۱۲۹ ۸- تغییر دادن نظراتان دربارهٔ خوابیدن
- ۱۴۲ ۹- برخورد با استرس
- ۱۵۵ ۱۰- خواب: مرز نهایی

یادداشت نگارندگان

ما در دنیایی متغیر زندگی می‌کنیم. گاه زندگی ممکن است سخت شود. ما پیوسته به هر سو کشیده می‌شویم و پیوسته در تلاشیم تا با فشارهایی که عوامل بیرونی به ما وارد می‌آورند و، از همه مهم‌تر، ما به خودمان تحمیل می‌کنیم به مقابله دست بزنیم. با گزینه بیشتر مسئولیت بیشتر از راه می‌رسد این مسئولیت بیشتر، گاهی تولید استرس، ناخشنودی و تردید به خود می‌کند. به ندرت کسانی را پیدا می‌کنید (شاید هم اصلاً پیدا نکنید) که عقیده داشته باشند در کارشان، روابطشان و در زندگی

به طور کلی، عالی و بی کم و کاست عمل می کنند. اغلب ما گه گاه از کمک هایی برخوردار می شویم که به ما نشان می دهند چگونه می توانیم روحیه خود را بهتر کنیم، برخوردارمان را با زندگی تغییر بدهیم و به احساس رضایت بیشتری برسیم.

هدف این مجموعه این است که به شما بیاموزد چرا احساس می کنید، می اندیشید رفتاری این گونه دارید. این کتاب ابزاری برای تغییر یافتن به شما پیشکش می کند. ما موافق روش های پدید پزشکی نیستم، از این رو کوشیده ایم مطالب را به صورت ساده و روان در اختیار شما قرار دهیم تا شما بتوانید در کوتاه ترین زمان به بیشترین بهبود دست یابید. این مجموعه دقیق، راهنمای عملی است که متمرکز کردن فکر را به شما آموزش می دهد. راهکاری در اختیاران می گذارد تا تغییرات مثبتی در زندگی خود به وجود آورید.

ما معتقدیم که راهکارهای خودیار نباید لزوماً پیچیده باشند. ما، تجارب تخصصی پزشکی خود و آخرین پژوهش های انجام شده را، با استفاده از زبان لطیفه و طنزی که آنرا مفید می پنداریم، به کار گرفته ایم و امیدواریم شما نیز بتوانید بهره

لازم را بگیرید. عناوین کتاب را موضوعاتی گوناگون مانند مسائل خواب، نارضایی، نداشتن اعتماد به نفس و استرس تشکیل می‌دهند. از این رو، می‌توانید روی زمینه‌هایی که مورد علاقه شماست متمرکز شوید.

کتاب‌های ما مبتنی بر رفتار درمانی شناختی (سی - بی - تی)^۱ هستند این روش درمانی در زمینه‌های مختلف کاربرد مفید دارد و کاربرد نداریم که به شما نیز کمک خواهد کرد تا با مشکلات خود روبرو شوید.

در این مجموعه کتاب‌ها، به‌طور منظم، با نمودارهایی به نام نقشه‌های ذهنی روبرو می‌شوید. استفاده از این نقشه‌های ذهنی ساده است و به آسانی می‌توان به معنا و مفهوم آن پی‌برد. براساس رفتار درمانی شناختی، نقشه‌های ذهنی نشان می‌دهند که چگونه افکار، رفتار و احساس شما با هم ارتباط دارند. مطالب به اجزای مختلف تقسیم می‌شوند تا به دست دشوار به نظر نرسند و زمینه را برای تغییر مهیا سازند. در سراسر کتاب تمرین‌ها و فهرست‌هایی به چاپ رسیده‌اند

که به شما یاری می‌رسانند تا احساس خود را تغییر دهید. ما به شما کمک می‌کنیم تا از این تغییرات به‌عنوان بخشی از زندگی روزانه خود استفاده کنید، زیرا خواندن مطالب نظری کافی نیستند. تنها راه تضمین رسیدن شما به احساس بهتر در بلندمدت، این است که از آموخته‌های خود بهره بگیرید و تجربه‌های روزانه‌تان را تغییر دهید.

می‌توانید احساس بهتر داشتن را انتخاب کنید و این کتاب‌ها به شما نشان می‌دهند که چگونه می‌توانید این کار را به انجام رسانید.

موفق باشید!

جسامی و جو

مقدمه

خواب بخشی سازنده از زندگی های ماست. نمی توانید کاری کنید که به خواب نیاز نداشته باشید، همان گونه که نمی توانید کاری کنید که از نفس کشیدن بی نیاز باشید. این وظیفه ای است که بدن ما آن را می خواهد. یعنی آنکه اگر این اتفاق برای ما نیفتد ممکن است هول انگیز باشد. ما را به کلی خسته و فرسوده کند.

ما، به طور متوسط، یک سوم عمر خود را در خواب می گذرانیم و یا دست کم، اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود، باید چنین اتفاقی بیفتد. اما، وقتی در بستر دراز می کشید و به

خواب می‌روید تا صدای زنگ ساعت بیدار باش شما را از خواب بیدار کند، در زندگی روزانه‌تان تأثیر می‌گذارد. وقتی خواب هستید، به خواب فکر نمی‌کنید، اما وقتی اشکالی برای خوابیدن پیش می‌آید، خوابیدن مسئله می‌شود. به دندان درد مشابه دارد درد تنها چیزی است که به آن می‌اندیشید، در هر کاری که می‌کنید و در احساسات تأثیر می‌گذارد. وقتی خواب به چشم‌بازمان راه پیدا نمی‌کند، تازه به یاد آن می‌افتید که چرا پیش‌تر خواب‌بازانتان را نمی‌دانستید.

برای زنده ماندن باید بخوابیم. در ضمن خواب، بدنتان با تغییرات جسمانی و روانی روقالعه‌ای روبه‌رو می‌شود. حتی بدون غذا بهتر می‌توانید آرام آیرید تا بدون خواب. بدن و مغز شما طی روز هر چه بیشتر کار کند، بیشتر به استراحت نیاز دارید. به همین دلیل است که پیامد آن، خرومیت از خواب ممکن است بسیار شدید باشد.

با وجود همه این‌ها، در دنیای پیشرفته امروزی، خواب‌باز کاری دشوارتر شده است. پس از یک روز کار کردن به خانه می‌آییم و جلوی تلویزیون می‌نشینیم. با اینترنت و فیس‌بوک با

ایمیل‌ها و توییت‌ها سرگرم می‌شویم. تلفن‌های هوشمند در همه جا عادی شده‌اند و به چشم می‌خورند. اینترنت و رسانه‌های اجتماعی را به همه جنبه‌های زندگی ما راه داده‌اند. پیسته حواس ما را پرت می‌کنند و در چنین وضعیت، آرامش پیدا کردن و خوابیدن دشوارتر می‌شود.

ما خب خوش این است که، در حالی که نمی‌توانید به زور بخوابید، کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام دهید تا به خوابیدن خرد کمک کنید. این کتاب بر آن است که به شما برای بهتر خوابیدن، کمک کند - خواه یک شب درست نخوابیده باشید یا یک‌سره، یک ماه یا یک‌سال.

مشکلات خواب

این کتاب به مشکلات مربوط به خواب رفتن، در خواب ماندن، زود بیدار شدن و بدخوابی می‌پردازد. در این کتاب به موضوعاتی از قبیل دشواری‌های تنفس به هنگام خواب، نشانگان ساق‌های بی‌قرار، راه رفتن در خواب، داروهای خواب‌آور، وحشت در شب و دیگر اختلال‌های بیمارگونه اشاره‌ای نکرده‌ایم.

اگر با هر یک از مشکلات یاد شده در بالا روبه‌رو هستید، بهتر است به پزشک عمومی مراجعه کنید تا معاینه شوید. ممکن است به متخصص مسائل خواب نیز احتیاج داشته باشید.

روش‌ها و راهکارهایی که در این کتاب به آن‌ها اشاره می‌کنیم به خواب آرام شما یاری می‌دهند. در کنار مراجعه به پزشک، می‌توانید از مطالب این کتاب نیز استفاده کنید.

چرا بی‌خوابی در شما مثبت می‌گذارد؟

دلایل متعددی وجود دارد که شما را از خوابیدن محروم می‌کند: استرس، رخدادی مهم در زندگی، تغییری در محیط خواب، مشکلات سلامت و بهداشتی و غیره. شاید هم مدت‌هاست که درست نخوابیده‌اید و حالا گمان می‌کنید که خسته بودن روشی برای زندگی است.

بی‌خوابی ممکن است شما را آزار بدهد، بریزه‌اگر همسرتان شب با شما بر روی یک تخت بخوابد و خرخر کند. این وضعیت امکان دارد شما را بی‌انگیزه و خشمگین

کند. اما به این امر مهم توجه کنید که شما هرگز تنها نیستید. در بریتانیا ۲۵ درصد جمعیت و در امریکا پنجاه تا هفتاد میلیون نفر به نوعی اختلال مربوط به خواب دچارند. بنابراین، اگر شما، برای مثال، ساعت سه صبح از خواب بیدار می‌شوید و خواب به چشم‌مانتان راه پیدا نمی‌کند، بدانید که تنها نیستید. در روزگار پرشتاب امروزی که مردم برای به‌دست آوردن همه‌چیز در زندگی عرصه می‌زنند، در روز آن‌قدر وقت وجود ندارد که همه کارها را به‌انجام رسانید. و در این وضعیت، خواب بیش از هر عامل دیگری متضرر می‌شود. ممکن است از خواب خود بزنید و وقت آن‌را صرف سرگردانی کنید. امکان دارد ساعت‌ها در بستر دراز بکشید و به جای خوابیدن، به کارهای فردا بیندیشید. توجه داشته باشید که بسیاری از رخدادهای مهم در خواب شما تأثیر می‌گذارند. وقتی نگران نخواهید می‌شوید، کارهای شما به‌سرانجام می‌دهید و فکری به سرتان می‌زند که موقعیت شما را اصلاح می‌کند. افکار نگران شما، همه‌چیز را به هم می‌ریزد و احساسات را را مخدوش می‌کند. اما باید توجه داشته باشید که می‌توانید به اقداماتی دست بزنید که رابطه شما را با خواب بهتر کند.

ما کیستیم و این کتاب دربارهٔ چه چیزی بحث می‌کند

فقدان خواب و نخوابیدن در مقطعی از زندگی دامنگیر اغلب اشخاص می‌شود. به همین دلیل است که ما این کتاب را نوشته‌ایم، زیرا معتقدیم که می‌تواند به شما کمک کند. آنچه در این کتاب می‌خوانید، از اعتبار علمی برخوردار است و می‌تواند به راحتی از آن بهره بگیرید و ما صمیمانه امیدواریم که به شما کمک کند. راهکارهای ساده و شیوه‌هایی که در این کتاب توصیه کرده‌ایم، در این زمان و در آینده به شما کمک خواهند کرد. امید داریم هنگام خواندن این کتاب احساس کنید که ما دربارهٔ شما حرف می‌زنیم و مطمئن شوید که می‌توانید مشکلات خواب خود را مدیریت کنید.

خواب در چگونه فکر و رفتار کردن شما اثر می‌گذارد. با خواندن این کتاب می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید.

چگونگی طرز کار این کتاب

این کتاب به‌راستی عملی است - دستور کاری برای بهتر خوابیدن. ما توصیهٔ اکید می‌کنیم اگر می‌خواهید تغییراتی بلندمدت در زندگی‌تان ایجاد کنید، وقتی را برای راهکارهای

ارائه شده سرمایه‌گذاری کنید. روش‌های ما بی‌هیچ تردیدی مفید واقع می‌شوند. باید عادات بد خوابیدن خود را برطرف کنید، و به جای آن‌ها عادت‌های مثبت قرار بدهید.

در حالی که بعضی از فعالیت‌ها بی‌درنگ در شما تأثیر می‌گذارند، بعضی دیگر پس از گذشت مدت زمانی اثر می‌بخشند. اینجاست که هر چه بیشتر فعالیت و تمرین کنید، کار برای تان ساده‌تر می‌شود. اگر از راهکارهای کتاب در همه کارهای روزانه خود استفاده کنید، ما صد درصد به شما قول می‌دهیم که انگاره‌های خراب‌تان بهتر می‌شود.

به شما یاد می‌دهیم که با تنظیم برنامه خواب (فصل ۳) چگونه به خوابیدن خود کمک می‌کنید، نوشتن و مکتوب کردن سبب می‌شود که به‌طور منطقی فکر کنید. این‌گونه، بهتر می‌فهمید که به راستی در زندگی تان چه می‌گذرد. شما درباره خوابیدن چه فکر و چه احساسی دارید. می‌توانید این‌گونه مسائل را به اجزایی کوچک‌تر تقسیم کنید تا بهتر از پس آن‌ها برآیید.

همان‌گونه که پیش‌تر خاطرنشان کردیم، ما از روش

رفتار درمانی شناختی (فصل ۲) استفاده می‌کنیم، زیرا این روش بی‌اندازه مفید است. با استفاده از این روش می‌توانید کیفیت خواب خود در سراسر مدت زندگی بیفزایید.

چگونه از این کتاب بیشترین بهره را بگیریم

- فصل‌های کتاب را به ترتیب بخوانید.
- در همه راه‌کارها سرمایه‌گذاری کنید. راهکاری را بی‌جهت کنار نهدارید. این راهکارها مؤثر واقع می‌شوند. با رعایت کردن این راه‌کارها بهتر می‌خوابید.
- دفترچه جدیدی بنویسید آن را مصروف این کتاب کنید. بسیاری از راهکارها ایجاب می‌کنند که مکتوب شوند.
- زیر پا گذاشتن عادت‌های بد به زمان نیاز دارد. در حدود ۲۱ روز وقت می‌گیرد که جای عادت‌های بد را با عادت‌های جدید بگیرید.
- بی‌خوابی چیزی نیست که مجبور به پذیرفتنش باشید. می‌توانید با تلاش، تسلط خود را پس بگیرید و دوباره به بستر بروید.