

انقلاب خواب

زندگی تان را شب به شب متحول کنید

آریانا هافینگتون

ترجمه‌ی شادی حامدی

www.ketab.ir



کتاب ساده



کتاب سده

سبک زندگی

انقلاب خواب

نویسنده: آریانا هافینگتون

مترجم: شادی حامدی

ویراستار: محمد قبا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ تومان

آماده سازی و تولید: آتلیه ی سده

صفحه آرا: کیمیا ادریسی

ناظر فنی چاپ: فرهاد جاوید

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پرگار

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه ی مکتوب ناشر قابل کپی ریا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، فواید، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان قرار دارد.

ISBN: 978-600-8968-43-6

کتاب سده

تلفن: ۰۹۱۲۲۴۷۲۸۳۸ ۰۲۱-۲۲۱۲۰۹۹۶

هفینگتون، آریانا استاسینوپولوس، ۱۹۵۰م. - Huffington, Arianna Stassinopoulos, 1950

انقلاب خواب: زندگیتان را شب به شب متحول کنید/ آریانا هافینگتون؛ شادی

حامدی آزاد.

تهران: کتاب سده، ۱۳۹۸.

۳۸۴.

۶ - ۲۳ - ۸۹۶۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فیا

عنوان اصلی: The sleep revolution : transforming your life, one night at a time, 2017

حامدی آزاد، شادی، ۱۳۵۹، مترجم.

۱۳۹۸ الف ۷/ RAV86

۶۱۲/۸۲۱

۵۳۹۳۵۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست

۱۱	 مقدمه‌ی مترجم
۱۷	 مقدمه‌ی نویسنده

بخش ۱ | زنگ بیدارباش ... ۳۳

۳۵	 ۱: بحران فعلی خواب
۴۲	 هزینه‌ی خواب از دست‌رفته
۴۹	 خواب: کلیدی برای سلامت روانی
۵۲	 رانندگی حین خواب‌آلودگی
۶۰	 پزشکان بی‌خواب
۶۲	 بچه‌ها و خواب
۶۵	 کمبود خواب و خدمات عمومی...
۷۳	 ۲: صنعت خواب
۷۴	 خواب‌آلودگی و قرص‌های خواب
۹۱	 کافئین: رابطه‌ی عاشقانه‌ی پیچیده
۹۵	 حماقت «داروهای هوشمند»
۹۷	 توی فرسوده
۱۰۳	 ۳: خواب در طول تاریخ
۱۰۳	 مسیری به‌سوی سرزمین مقدس: خواب در دنیای باستان
۱۰۷	 خواب در دوران پیشامدرن و ابتدای دوران مدرن
۱۱۲	 از مقدس تا وقت‌تلف‌کنی: انقلاب صنعتی و خواب

۱۱۵	 «هشت ساعت برای کار»
۱۱۷	 مبارزه‌ی آمریکایی‌ها با خواب
۱۲۳	 خواب در عزلت در سرتاسر دنیا
۱۲۴	 بیداری علمی
۱۲۷	 کار بیش از حد: سمبل خطرناک‌ترین ...
۱۳۳	 ۴: خواب از منظر علم
۱۳۴	 چرا می‌خوابیم؟
۱۳۹	 چهار مرحله‌ی خواب
۱۴۵	 اگر برای مغزتان ارزش قائلید، بیشتر بخوابید
۱۴۹	 فراموش‌نشده‌ی: خواب، حافظه و عملکردهای شناختی
۱۵۳	 خواب و سلامت
۱۵۸	 «ولی من هنوز خسته‌ام»: احساس در برابر واقعیت
۱۶۰	 خمیازه
۱۶۱	 کوتاه‌خوابان
۱۶۵	 ۵: اختلالات خواب
۱۶۵	 آپنه‌ی خواب
۱۶۷	 بی‌خوابی
۱۷۳	 دیگر اختلالات خواب
۱۷۵	 ۶: رؤیاها
۱۷۷	 فروید، یونگ و روان‌شناسی رؤیاها
۱۸۶	 رؤیاها و هنرها
۱۹۱	 «اگر رؤیایی واقعاً عالی دیدید، ره‌ایش نکنید!»
۱۹۵	 رؤیاها در علم
۲۰۱	 محتوای کابوس‌ها
۲۰۳	 رؤیابینی شفاف
۲۰۶	 حضور بادوام رؤیاها در زندگی ما
۲۰۸	 وقتی رؤیاها زندگی‌مان را عوض می‌کنند
۲۱۲	 قدرت رؤیاها و اینکه چرا باید آن‌ها را ثبت کنید

بخش ۲ | راهی به پیش ... ۲۱۷

- ۲۱۹ ۷: ماهر شدن در خوابیدن
- ۲۲۲ نخستین آموزگاران خواب ما
- ۲۲۴ چقدر کافی است؟
- ۲۲۵ لالا... لالا... بچه‌ها و خواب
- ۲۳۲ خدایا، لطفاً، کاری کن تمام شب بخوابد!
- ۲۳۳ مرخصی برای مامان‌ها و باباهای شاغل
- ۲۳۶ زنگ صبح
- ۲۳۹ انقلاب خواب به کالج می‌رسد
- ۲۴۶ به کودکان درست آموزش بدهید
- ۲۴۷ ۸: کنار هم خوابیدن
- ۲۵۱ بیایید از آموزش جنسی حرف بزنیم
- ۲۵۳ سوهان روح: وقتی همسرتان خروپف می‌کند
- ۲۵۷ ۹: بایدها و نبایدها
- ۲۵۷ توصیه‌ها، ابزارها و روش‌ها
- ۲۵۷ باشد که روشنایی «کمتر» شود!
- ۲۵۸ آن نور آبی که خواب شما را نابود می‌کند
- ۲۶۱ دارد گرم می‌شود
- ۲۶۱ ورزش و خواب
- ۲۶۴ درست بخورید، خوب بخوابید
- ۲۶۸ نوشیدن الکل آخر شب
- ۲۶۹ انبار طبیعت: طب سوزنی
- ۲۷۲ به درون خودتان پناه ببرید: ذهن آگاهی، مراقبه و خواب
- ۲۸۱ کمک خواب‌ها برای من
- ۲۸۷ لباس مناسب خواب: چه بپوشیم و چه نپوشیم
- ۲۹۱ ۱۰: جُرت، جِت‌لگ و مناطق زمانی
- ۲۹۷ مسافرت، مناطق زمانی و جِت‌لگ
- ۳۰۵ ۱۱: خواب و محل کار
- ۳۰۶ خزیدن به‌سوی انعطاف‌پذیری

مقدمه‌ی مترجم

هفته‌ی دوم یا سوم بعد از تولد فرزندم بود که بی‌خوابی‌ها شروع شد. پسرک ما به ریفلاکس معده دچار بود و نمی‌توانست در حالت افقی راحت بخوابد. حتماً باید به صورت عمودی، روی شانه می‌خوابید، وگرنه بیدار می‌شد. هر شب، کار من این بود که او را در آغوش نگه دارم تا بخوابد، بنابراین، خودم نمی‌توانستم بخوابم، چون به شدت می‌ترسیدم از دستم بیفتد و بلایی سرش بیاید. پس، من تمام شب بیدار می‌ماندم. صبح‌ها، او را تحویل همسرم یا مادرم می‌دادم تا کمی بخوابم. اما همیشه، می‌دانستم و در آن روزها به من اثبات شد که خواب روز به هیچ وجه جای خواب شب را نمی‌گیرد. این روند چند ماهی ادامه داشت. بی‌خوابی‌های شبانه و کم‌خوابی طی روز، کم‌کم، شروع کرد به نشان دادن اثرش در جسم و روح من. بی‌طاقت شدم، زود عصبانی می‌شدم، ظرفیتم در برابر هر مشکل کوچکی چنان کم شده بود که خودم باورم نمی‌شد. در حالت کم‌خوابی، مشکلات بزرگ‌تر از حقیقتشان به نظر می‌رسند. گاهی، به شدت دوست داشتم دکمه‌ی توقف را فشار بدهم تا زندگی بایستد. با تمام وجود می‌خواستم به دوران قبل از مادر شدن برگردم. همه‌ی این افکار در کنار فشار کم‌خوابی، مرا هم مثل خیلی از زنان دنیا به افسردگی پس از زایمان دچار کرد. مطالعات بسیاری نشان داده که خستگی عامل اصلی اضطراب

و افسردگی در دوران پس از زایمان است، که هر سال، بر نیم میلیون تا یک میلیون تازه‌مادر (و شاید بر تازه‌پدران هم) اثر می‌گذارد. این حالات ممکن است به تنش در روابط زناشویی، بی‌محلی کردن به کودک و حتی تصادفات رانندگی منجر بشود.

شاید در مورد من، یکی از عواملی که باعث می‌شد حتی گاهی کمک اطرافیان کافی نباشد این بود که پیش از بچه‌دار شدن، آدمی بودم که هر شب، بین هشت تا نه ساعت می‌خوابیدم. هرگز، به هیچ علتی، از خواب نمی‌زدم. در زمان دانشگاه، سعی می‌کردم کلاس‌های ساعت هشت یا هشت‌ونیم صبح را برندارم! حتی زمانی که به‌صورت تقریباً کارمندی در دفتر ماهنامه‌ی نجوم کار می‌کردم، با رؤسایم طی کرده بودم که عصرها تا هر وقت لازم باشد در دفتر می‌مانم، اما نمی‌توانم صبح زود سر کار حاضر باشم، چون عادت دارم بخوابم! خیلی اوقات، به‌خاطر این خصوصیت و اصرارم بر خواب، از طرف دوست و آشنا تمسخر شدم، ولی برایم اهمیتی نداشت. تا اینکه سال‌ها بعد، در سری مقالاتی در مجله‌ی ساینتیفیک امریکن^۱ از مزایای خواب خواندم و از آنکه هر فرد بزرگسال حتماً به هشت ساعت خواب در هر شب نیاز دارد و کمتر خوابیدن ضررهای جبران‌ناپذیری برای سلامتی جسمی و روحی ما دارد. خیلی خوشحال بودم از اینکه این ویژگی من نه تنها منفی نیست، بلکه در جهت توصیه‌های جدید دانشمندان خواب‌پژوه قرار دارد. از آن زمان، علاقه‌ی من به موضوع خواب شروع شد و هر مقاله و کتابی که به دستم می‌رسید مطالعه می‌کردم. تا روزی که کتاب انقلاب خواب را پیدا کردم. این کتاب به‌قدری برایم جذاب بود که از همان صفحات آغازین، می‌دانستم ترجمه‌اش خواهم کرد. به‌قول نویسنده‌ی این کتاب، ما در میانه‌ی بحران کمبود خواب به سر می‌بریم. و این ماجرا بر سلامت، عملکرد شغلی، روابط و شادی ما تأثیر

می‌گذارد. آنچه برای رهایی از این بحران نیاز است کم از انقلابی در نحوه‌ی خوابیدن ندارد. باید ارتباطمان را با خواب بازنگری و اصلاح کنیم تا مهار زندگی را، دوباره، به دست بگیریم. آریانا هافینگتون^۱، یکی از مؤسسان نشریه‌ی هافینگتون پست^۲ که تا سال ۲۰۱۶ سردبیری آن را هم بر عهده داشت، در این کتاب جامع و از نظر علمی موثق، از زوایای مختلف به خواب پرداخته است؛ از مفهوم خواب در تاریخ تا نقش رؤیاها در زندگی ما، از پیامدهای کم‌خوابی تا عصر طلایی علم خواب که تأثیر خواب را در هر لحظه از بیداری ما و هر جنبه از سلامتی‌مان - از چاقی و بیماری‌های قلبی تا دیابت و انواع سرطان و آلزایمر - آشکار می‌کند. خانم هافینگتون برای ما می‌گوید که چطور دست‌کم گرفتن خواب، که موضوعی فرهنگی است، می‌تواند سلامت جسمی و روحی ما و بازدهی‌مان را در کار تحت تأثیر قرار بدهد. برایمان از آخرین یافته‌های علمی می‌گوید که بدانیم وقتی خوابیم و وقتی رؤیا می‌بینیم، دقیقاً چه اتفاقی در بدنمان می‌افتد. از صنعت پرخطر تولید داروهای خواب‌آور می‌گوید و از اعتیاد روزافزون ما به فناوری که چطور خوابمان را ضایع می‌کند، همچنین، پیشنهادهای جالبی برایمان دارد درباره‌ی روش‌های بهبود خواب و بهره‌گیری بیشتر از خاصیت نیروبخش آن.

آریانا هافینگتون روزنامه‌نگاری است که به‌گفته‌ی خودش، سال‌ها پیش، اهمیتی به خواب کافی نمی‌داده و مانند اغلب مردم، فکر می‌کرده راه موفقیت شغلی از دل فدا کردن خواب شب می‌گذرد، تا اینکه روزی، از خستگی مفرط از هوش می‌رود و همان اتفاق برایش تلنگری می‌شود تا خواب را جدی‌تر بگیرد و درباره‌اش به تحقیق و جست‌وجو بپردازد. این

1. Arianna Huffington

۲. Huffington Post؛ شبکه‌ی خبری آنلاینی که خانم هافینگتون و تعدادی از همکارانش آن را در سال ۲۰۰۵ تأسیس کردند و مطالبش به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، آلمانی، ایتالیایی، یونانی، اسپانیایی، پرتغالی، عربی، کره‌ای و ژاپنی در دسترس است.

کتاب حاصل پژوهش‌های ذهن جست‌وجوگر روزنامه‌نگاری علاقه‌مند است و بر اساس کتاب‌ها و مقالاتی تألیف شده که از سال‌ها پیش تا امروز، درباره‌ی موضوع خواب نوشته شده‌اند. همچنین، خانم هافینگتون به واسطه‌ی ارتباطاتی که در دنیای روزنامه‌نگاری داشته، با هر تعداد دانشمند خواب‌پژوه که توانسته بهشان دسترسی پیدا کند، برای این کتاب مصاحبه کرده که نتایج آن گفت‌وگوها را هم در جای جای کتاب می‌بینید.

زمانی که من این کتاب را می‌خواندم و ترجمه می‌کردم، در اوایل دوران بارداری بودم و مسلماً با اینکه درباره‌ی دوران بعد از زایمان و کم‌خوابی‌هایش مطالبی خوانده بودم، هیچ تصور درستی از آن نداشتم. اما بعدها که دچار این ماجراها شدم، مدام تحقیقات و پژوهش‌های مختلف جلوی چشمم ظاهر می‌شدند و شاید همین آگاهی و دانش درباره‌ی اهمیت خواب و فواید آن باعث شده بود بیشتر از بی‌خوابی و کم‌خوابی رنج بکشم، تا جایی که فکر می‌کردم موقع انتشار کتاب، به زنانی که در شرف بچه‌دار شدن‌اند توصیه خواهم کرد این کتاب را نخوانند! باری، حالا، فکر می‌کنم اتفاقاً، خواندن این کتاب از این نظر مفید است که دست‌کم، زنان می‌فهمند رفتاری که احتمالاً از خودشان بعد از زایمان می‌بینند اتفاقی عادی و بلایی است که بی‌خوابی بر سر هر فردی می‌آورد (مردان هم همین درک را درباره‌ی رفتارهای عجیب همسر تازه‌مادرشان به دست خواهند آورد). یک نمونه‌اش اینکه مثلاً، در پژوهش بزرگ خواب در بریتانیا، پژوهشگران دریافته‌اند که افراد دچار کمبود خواب هفت برابر بیشتر احتمال دارد دچار حس بی‌پناهی و پنج برابر بیشتر ممکن است دچار حس تنهایی شوند. عملکرد شناختی و ظرفیت حافظه به شدت افت می‌کند، نحوه‌ی تصمیم‌گیری تغییر می‌کند و کل عملکردهای فرد آسیب می‌بیند. تجربه‌ی مادر و پدر شدن شاید باعث شود خیلی از ما قدر خواب

خوب شبانه را بدانیم و در اولین فرصت ممکن بعد از تولد فرزندان، به ترمیم و بهبود رابطه‌ی خرابمان با خواب بپردازیم.

خانم هافینگتون منابع تک‌تک آمارها و اطلاعات علمی، پزشکی و تاریخی کتاب را در قالب یادداشت‌هایی در انتهای کتاب آورده که من هم (با مشورت ویراستار محترم کتاب) به این نتیجه رسیدم بهتر است آن ارجاعات را به همان ترتیب کتاب برای مخاطب فارسی‌زبان آماده کنیم. بنابراین، در انتهای کتاب، در بخش یادداشت‌ها، هر فصل به صورت مجزا مشخص شده و برای پرهیز از شماره‌گذاری ارجاعات و شلوغ شدن متن کتاب، به روش کتاب اصلی، برای ارجاعات، تیترا کوتاه گویایی انتخاب شده که راهنمای مخاطب برای مرتبط کردن آن ارجاع به مطلب داخل متن کتاب است. این قسمت با یک QR Code در دسترس شماست. در متن کتاب، هر جا منبع یا ارجاعی برای مطلب وجود داشته باشد، به گذاشتن یک ستاره‌ی کوچک (*) اکتفا کرده‌ایم در ضمن، پانویس‌های داخل متن و عبارت‌های داخل کروسه همه از مترجم‌اند.

امیدوارم مطالب این کتاب همان قدر که برای من جذاب و خواندنی بود برای شما هم باشد و من از پس ترجمه‌اش خوب برآمده باشم.

شادی حامدی

اسفند ۱۳۹۹