



هوشمندانه‌تر بخوابید

۲۰ نکته‌ی اثبات شده برای خوابی که به بدنی بهتر، سلامت بیشتر
و موفقیت چشمگیرتر می‌انجامد.

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: شان استیون سون

ترجمه: محمدهادی آقاجانی
ویراستار: هادی بهی



هوشمندانه تر بخوابید

۲۰ نکته‌ی اثبات شده برای خوابی که به بدنی بهتر، سلامت بیشتر و موفقیت چشمگیرتر می‌انجامد.

نویسنده: شان استیونسون

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: هادی بهی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۳۱-۵

ISBN: 978-622-210-031-5

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه :	استیونسون، شان
Stevenson, Shawn	
عنوان و نام پدیدآور:	هوشمندانه تر بخوابید: ۲۰ نکته‌ی اثبات شده برای خوابی که به بدنی بهتر، سلامت بیشتر و موفقیت چشمگیرتر می‌انجامد/نویسنده شان استیونسون؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی. ویراستار هادی بهی.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۲۴۰ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۳۱-۵.
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: essential strategies to sleep your way to a 21 Sleep smarter
عنوان دیگر:	۲۰ نکته‌ی اثبات شده برای خوابی که به بدنی بهتر، سلامت بیشتر و موفقیت چشمگیرتر می‌انجامد.
موضوع:	خواب
موضوع:	Sleep
موضوع:	اختلالات خواب -- درمان
موضوع:	Sleep disorders -- Treatment
شناسه افزوده:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده:	بهی، هادی، ۱۳۵۸ -، مترجم
رده بندی کنگره:	RA۷۸۶
رده بندی دیویی:	۶۱۳/۷۹۴
شماره کتابشناسی ملی:	۷۴۰۴۳۹۵
وضعیت رکورد:	فیا+

تقدیم مؤلف

هنوز احساس زمانی که مادر بزرگ مرا می خواباند، به یاد دارم. احساس شادمانی داشتم، حس می کردم عزیز هستم و به خاطر اتفاق هایی که فردا ممکن بود روی دهد، هیجان زده بودم. این کتاب را به مادر بزرگم تقدیم می کنم. همواره به نمایندگی از او سخن خواهم گفت و تمام استعداد های باور نکردنی ای که در من دیده بود را با شما تقسیم خواهم کرد.

خالصانه ترین آرزویم این است که بهترین خواب ممکن را داشته باشید و به خاطر این خواب، زندگی تان شادتر، سالم تر و سرشار از موفقیت باشد.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱. ارزش خواب را بدانید	۱۳
فصل ۲. در طول روز نور خورشید بیشتری دریافت کنید	۱۹
فصل ۳. قبل از خواب از صفحات مجازی اجتناب کنید	۲۷
فصل ۴. کافئین را محدود کنید	۳۳
فصل ۵. خونسرد باشید	۴۳
فصل ۶. در زمان مناسب بخوابید	۵۱
فصل ۷. مایعات معدنی «ضد استرس» را هر روز روی پوستتان بمالید	۶۱

- فصل ۸. جایگاه مقدسی برای خواب‌تان ایجاد کنید ۶۷
- فصل ۹. سعی کنید رابطه‌ی زناشویی خوبی داشته باشید ۷۷
- فصل ۱۰. مکان خواب‌تان را تاریک کنید ۸۳
- فصل ۱۱. سخت ورزش کنید (اما هوشمندانه) ۹۱
- فصل ۱۲. دوستان‌تان را از اتاق خود بیرون کنید ۱۰۷
- فصل ۱۳. وزن خود را کم کنید و دوباره دچار اضافه وزن نشوید ۱۱۹
- فصل ۱۴. نقش خود را ایفا کنید ۱۴۱
- فصل ۱۵. گفت‌وگوی درونی خود را آرام کنید ۱۵۵
- فصل ۱۶. مکمل‌های خود را هوشمندانه انتخاب کنید ۱۷۱
- فصل ۱۷. زودتر بیدار شوید ۱۸۳
- فصل ۱۸. لباس خاص بپوشید ۱۹۷
- فصل ۱۹. به حرکت خود جهت بدهید ۲۰۹
- فصل ۲۰. برای شب‌های خود رسم و رسومی تعیین کنی ۲۲۳
- درباره‌ی نویسنده ۲۳۹

مقدمه

خواب معجونی ناشناخته است.

هیچ بُعدی از ابعاد عملکرد فکری، عاطفی یا فیزیکی تان نیست که تحت تأثیر کیفیت خواب شما قرار نداشته باشد.

چالش عمده در دنیای پر شتاب امروز ما این است که میلیون‌ها نفر به طور مزمن از خواب محروم هستند و از عوارض زیان‌آور خواب بی‌کیفیت رنج می‌برند.

پیامدهای محرومیت از خواب نیز اندک نیست. برای نمونه می‌توان از تضعیف سیستم ایمنی، دیابت، سرطان، چاقی و از دست دادن حافظه نام برد.

بیشتر افراد نمی‌دانند که مشکلات پی‌درپی خواب تسهیل‌کننده‌ی بیماری‌ها و مشکلات ظاهری است که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که تنها یک شب بی‌خوابی می‌تواند شما را همانند فردی مبتلا به دیابت نوع دو نسبت به انسولین مقاوم نماید. این مستقیماً به تسریع روند پیری، کاهش تمایلات جنسی و ذخیره کردن چربی بیشتر در بدن می‌انجامد.

حال این مسأله را طی هفته‌ها، ماه‌ها، حتی سال‌ها در نظر بگیرید. آن وقت می‌بینید که چرا کمبود خواب می‌تواند چنین مشکل عظیمی باشد.

پژوهشی که در مجله‌ی «انجمن پزشکی کانادا» منتشر شد، نشان داد که محرومیت از خواب ارتباط مستقیمی با ناتوانی در کم کردن وزن دارد. افراد مورد مطالعه در این پژوهش در تمرین و برنامه‌ای یکسان قرار داده شدند، اما کسانی که در گروه محرومیت از خواب بودند (خواب کمتر از شش ساعت در شب) به صورت پیوسته وزن و چربی کمتری نسبت به گروه کنترل که هر شب بیش از هشت ساعت می‌خوابیدند از دست دادند. آیا خواب با کیفیت می‌تواند عنصر مفقود در تغذیه و تمرین هوشمند برای کمک به شما در کم کردن وزن باشد؟ در فصل‌های ۱۱ و ۱۳، به بررسی ارتباط خواب و چربی بدن و

استراتژی‌های ویژه‌ای که بهترین فرم زندگی را برای‌تان ایجاد کند، خواهیم پرداخت. لطفاً از آن معجون سرّی بهره بگیرید!

مطالعات دیگر نشان می‌دهد که محرومیت از خواب می‌تواند باعث ایجاد سرطان، آلزایمر، افسردگی و حتی بیماری‌های قلبی گردد. جامعه‌ای که افراد در آن بیش از حد کار می‌کنند و بسیار کم استراحت دارند، از هر زمان دیگری توجه به مسائلی که مرتبط با عدم دریافت خواب کافی و مورد نیاز است. اگر چه در این کتاب به تأثیرات منفی مشکلات خواب می‌پردازیم، قصد داریم تمرکز اصلی‌مان را بر کارهایی که می‌توانید برای بهبود خواب‌تان از همین امشب انجام دهید، قرار داده و از مسائلی که در اثر مرور زمان ایجاد می‌شوند در همان آغاز اجتناب کنیم.

عملکرد شغلی شما چگونه؟ بازدهی و انجام کارها چگونه؟ در نگاه اول ممکن است این طور فکر کنیم که کار کردن بیشتر و خساست به خرج دادن در مورد خواب می‌تواند ما را سریع تر به هدف‌مان برساند. در پژوهشی که ۱۰۰ قطعی است، می‌بینیم: «وقتی خوب نمی‌خوابید، کندتر می‌شوید، خلاقیت‌تان کم می‌شود، بیشتر دچار استرس می‌شوید و کارتان را به خوبی به اجرا در نمی‌آورید.»

اساساً فقط از کسری از توانمندی‌هایتان بهره می‌گیرید. درباره‌ی این موضوع در فصل یک بیشتر صحبت خواهیم کرد. پس به گوش باشید

تا به شما بگویم خواب ناکافی (یا نخوابیدن) با مغز شما چه خواهد کرد. یک ضرب‌المثل قدیمی ایرلندی می‌گوید: «خوب خندیدن و خواب طولانی بهترین درمان برای هر چیزی هستند.» به شما قول می‌دهم که این کتاب راهبردهای واقعی و کاربردی برای بهترین خواب ممکن را به شما ارائه خواهد کرد. با این راهکارها می‌خندید، می‌اندیشید، برنامه‌ریزی می‌کنید، کارها را به مرحله‌ی عمل در می‌آورید و در نتیجه‌ی آن تغییر زندگی‌تان را خواهید دید.

حق شماست که در زندگی سالم، شاد و راضی باشید. بهره بردن از خوابی با کیفیت عنصر مهم در این موضوع است و این کتاب در رساندن شما به آن هدف نقش کلیدی را ایفا می‌کند.

دکتر «ویلیام دیمنت» که پیش‌تاز تحقیقات مربوط به خواب به شمار می‌رود، می‌گوید: «سالم نیستید، مگر اینکه خواب‌تان سالم باشد.»

هیچ چیز دیگری نمی‌تواند از این درست‌تر باشد و این ۲۱ نکته به شما کمک می‌کند تا در سال‌های زیادی که در پیش دارید، خوابی عالی داشته باشید.