



حقایق درباره خواب و بیداری

خواب بخوابید

سارا مؤمنی

دانشجوی دکتری مدیریت رسانه



شاید حواسمان نباشد که تا جایی که امکانات و شرایط زندگی اجازه بدهد، می توانیم کم و کیف خیلی از امور روزمره مان را خودمان «انتخاب» کنیم.

زمانی که از انتخاب حرف می زنیم، یعنی که چندین راه و روش وجود دارد و این اختیار را داریم که براساس شناخت راه ها و «بهترین» بودن آنها در موقعیت و شرایط کنونی برای خودمان، آن را انتخاب کنیم. این مسأله درباره امور روزمره همه ما اتفاق می افتد. انتخاب اینکه چه زمانی، چه میزان، با چه کیفیتی، کجا و چرا، مثلاً غذا بخوریم، لباس بپوشیم، سفر برویم، درس بخوانیم، از رسانه ها و شبکه های اجتماعی استفاده کنیم و حتی بخواهیم و بیدار شویم.

فارغ از اینکه روایت های دینی ما چه توصیه هایی درباره خواب و بیداری داشته اند، شاید بد نباشد بدانیم که ساعات خواب و بیداری ما آدم ها در میزان اثربخشی، موفقیت و اصلاً حال خوب خودمان مؤثر است. نه اینکه بخواهیم وارد فضای نصیحت بشویم و بگوییم سحرخیز باش تا کامروا شوی، نه؛ همه ما خیلی از روزها در شب ها را در زندگی مان پشت سر گذاشته ایم که به دلایل مختلفی مانند شغل مان، درس و امتحان، بیماری، حادثه ای ناخوشایند برای یکی از عزیزان مان، تعطیلات و فراغت زمان و خیلی از مسائل دیگر، در شرایطی قرار گرفته ایم که انتخاب کردیم دیر، مقطعی، پراکنده و سخت بخواهیم و بیدار شویم.

اما بحث اصلی این است که برای اغلب موارد روزمره در بُد خواب و زندگی، یک بهترین انتخاب وجود دارد. اگرچه این «بهترین انتخاب» باز هم ممکن است بر اساس بعضی شرایط زندگی هر کدام مان، تغییر کند. مثلاً اگر دکتر یا پرستار یا اینکه فردی بازاری باشیم، بر مبنای شغل مان که یک امر روتین و روزمره است، خواب و بیداری مان تنظیم می شود. اما می خواهیم بدانیم که آن بهترین انتخاب در صورت داشتن شرایط مطلوب چیست؟

یکی از دوستانم تعریف می کرد که دختر نوزادش همچون خود آنها هر روز ساعت هفت صبح بیدار است. یا وقتی که به خانه شان دعوت شده بودیم، دیدم که ساعت ۱۰ شب میزبان در حال خمیازه کشیدن است. برای ما که اغلب برنامه خاصی برای زود خوابیدن نداشتیم و دیر می خوابیدیم عجیب بود. بعدها درباره خواب و بیداری افراد موفق خواندم، برای جالب بود که مثلاً «تیم کوک» مدیرعامل اپل ساعت ۹:۳۰ شب می خوابد و ۴:۳۰ صبح بیدار می شود، اما «بیل گیتس» مؤسس مایکروسافت، شب ها ساعت ۱۲ می خوابد و صبح ها ساعت ۷ بیدار می شود. این میزان برای «جک دورسی»، مؤسس توییتر ۱۰:۳۰ شب تا ۵:۳۰ صبح است.

فکر می کنم بدیهی ترین علتی که این آدم ها انتخاب کرده اند که شب ها دیر نخوانند و صبح ها زود بیدار شوند، با «بی توجهی به کمیت و کیفیت خواب و بیداری، سلامت آدمی را به خطر می اندازد»، مرتبط باشد. مثلاً یکی از گزاره های علمی درباره دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن، این است که مواد سمی از بدن به خوبی دفع نخواهد شد. یا اینکه معتقد هستند فعالیت اول روز و صبح زود، چیزی فراتر از بیشتر کار کردن است. با دوساعت زودتر بیدار شدن می توانند فارغ از حواس پرتی های زندگی روزمره، برنامه های دقیق آن روز را بچینند و با فکر باز کارها را پیش ببرند. شاید علت اینکه در دین ما هم به زود بیدار شدن توصیه شده و از آن به عنوان

برکت در زمان و زندگی یاد شده همین باشد که آدمی در اول روز تمرکز و هوشیاری بیشتر و بهتری دارد و بهتر می تواند برای بقیه روز برنامه ریزی و تصمیم گیری کند. بنابراین توصیه به شروع فعالیت های روزانه بعد از نماز صبح و زود بیدار شدن، برای ابعاد مختلف فردی از جمله سلامت جسم، پرانرژی بودن و سرعت بیشتر و کیفیت بهتر انجام کارها در طول روز، یک انتخاب مطلوب است.

اگرچه خواب و استراحت یکی از بخش های اصلی و ضروری برای استمرار حیات طبیعی هر موجود زنده است، اما توجه به میزان آن مهم است. شاید به طنز اما واقعی خیلی هایمان جزو آدم های خواب آلود باشیم یا دوستان و آشنایانی داشته باشیم که زیاد می خوابند. اما همانقدر که کم خوابیدن و بی خوابی برای فرد در بعد جسمی و روحی ضرر دارد، زیاد خوابیدن هم خوب نیست. حتی ممکن است علت این خواب زیاد با سلامت فرد در ارتباط مستقیم باشد که اینها باید بررسی شود. از علل احتمالی زیاد خوابیدن، می تواند افسردگی، استرس بالا، اختلالات خواب و غیره باشد. مطالعات

مطالعات درباره خواب نشان داده اند که خواب زیاد با اختلال در قدرت ادراک و زوال عقلی، افزایش وزن، بیماری قلبی و غیره ارتباط دارد. اغلب کارشناسان باور دارند که خواب بین ۷ تا ۹ ساعت بزرگسال، کافی و مطلوب است

درباره خواب نشان داده اند که خواب زیاد با اختلال در قدرت ادراک و زوال عقلی، افزایش وزن، بیماری قلبی و غیره ارتباط دارد. اغلب کارشناسان و متخصصان باور دارند که خواب بین ۷ تا ۹ ساعت در شب برای افراد بزرگسال، کافی و مطلوب است. اصولاً خواب اندک و پرهیز از پر خوابی در دین ما توصیه شده است. مثلاً یکی از روایت های دینی درباره خواب این است که پیامبر صلی الله علیه و آله بر پهلوی راست خود می خوابیدند که میزان خواب شان زیاد نشود، چرا که خوابیدن بر پهلوی چپ، باعث آرامش قلب و اعضای باطنی می شود و در نتیجه سنگینی و طول خواب می آورد. اما خواب بر پهلوی راست باعث سبکی و کم شدن خواب می شود.

انتخاب آدم های موفق رسانه ای و نوشتن درباره میزان خواب و بیداری شان، یک انتخاب عمدی بود چرا که اغلب ما این روزها و شب ها، فارغ از شرایط ویژه و خاص که از آنها گفتیم، «عادت کرده ایم» که «آخرین» چیزی که قبل از خواب می بینیم، صفحه روشن تلفن همراه مان باشد و «نخستین» چیزی که زمان بیداری با آن مواجه می شویم هم، همین تلفن همراه است، در حالی که سازندگان و تولیدکنندگان این رسانه ها و شبکه های اجتماعی خودشان سبک زندگی متفاوتی را نسبت به اغلب ماها که «سرگرم» تولیدات آنها شده ایم، انتخاب کرده اند.

دور شدن از صفحه روشن تلفن همراه در تاریکی شب و در زمان خواب و جایگزین کردن آن با «مطالعه» یکی از بهترین انتخاب های رفتاری پیش از خواب شبانه است. خواندن کتاب های ادبی، رمان و داستان در زمان پیش از خواب حتی به اندازه ۲۰ دقیقه، انتخاب خوبی برای داشتن یک خواب با کیفیت است. در دین ما هم عادت های رفتاری قبل از خواب، مسواک زدن، وضو گرفتن، چند صفحه یا چند خط قرآن خواندن، دعا و ذکر و عبادت شبانه است. ورزش، تفکر و برنامه ریزی زمان بیدار شدن از خواب در صبح، بیشترین عادت رفتاری است که افراد موفق در سبک زندگی خود دارند. در روایات دینی هم سلام به ائمه در زمان بیداری روز یا دیدن و خواندن چند خط قرآن توصیه شده است. اتفاقاً نرم افزارهای قرآنی زیادی هستند که در ابتدای روز نوتیف پیام یک آیه قرآن را روی صفحه تلفن همراه مان روشن می کنند.

در نهایت اینکه برای بهترین انتخاب شرایط خواب و بیداری، خودمان بهتر از هر کسی جسم و روح مان را می شناسیم و می دانیم در شرایطی که داریم، چه چیزی برایمان بهتر است. اما می توان پیشنهاداتی درباره رسیدن به بهترین انتخاب را بدانیم و بر اساس آن انتخاب کنیم. مثلاً آخر هفته ها و روزهای تعطیل، خیلی پر خوابی نکنیم، تا دیروقت بیدار نمانیم، وسایل خواب مناسب خودمان را انتخاب کنیم، در روز و بویژه در ساعات ابتدایی روز در معرض نور خورشید باشیم، در روز ورزش کنیم و تحرک داشته باشیم که در طول شب خواب بهتری را تجربه کنیم.

نزدیک به زمان خواب در معرض نور آبی (یا همان تلفن همراه، لپ تاپ و تبلت و غیره) نباشیم. نور وسایل ارتباطی باعث اختلال در خواب می شود. یک عادت روتین آرامش بخش قبل از خواب و بعد بیداری داشته باشیم، دوش آب گرم، ورزش، مطالعه، نوشتن و غیره، انتخاب های خوبی هستند.



تغذیه می تواند مراقبه باشد

شیرین شاهنظری

نویسنده
Shahnazari1966@gmail.com

هوای بارانی این روزها دلم را پر از نسیم گذشته می کند. یاد آن روز که با هم بدون چتر زیر باران قدم می زدیم، پول زیادی نداشتیم اما بهانه زیادی برای با هم بودن داشتیم. با هم به گذرگاه هنر رفتیم. بخار گرم فرنی لبخند می زد. ظرف فرنی، دست های سردمان را گرم می کرد. گریه های زبردست و پای من می لولید. از درختان چک چک باران روی سرمان می ریخت. هوا تقریباً تاریک بود و ما عادت داشتیم تا خانه پیاده برویم. تا به خانه برسیم از هر دری صحبت کردیم و همین که به خانه رسیدیم جمله تاریخی (هیچ جا خونه خودمون نمیشه) را هر دو با صدای بلند گفتیم. خنده بی جهت، در آن روزگاران در خانه ما عادی بود. حتی وقتی قهر بودیم، یک کوکو با سیب زمینی خام درست می کردم که وسط آن نیم پخته و دور آن برشته می شد، وقتی روی میز می گذاشتم کمی نگاه می کردم و من سریع دور کوکو که برشته بود را برمی داشتم. نگاهش خیره روی من بود و تکان نمی خورد و من نگاهم را می دزدیدم و برای اینکه نخندم دهانم را پر از غذا می کردم. آخر سر خنده امانم را می برد و هردو آنقدر ریسه می رفتیم که گرسنه تر از پیش کوکوهای خام را با لذت می خوردیم. او با لحن مهربان خواهش می کرد کوکو سیب زمینی درست نکنم و من می گفتم: پس چطور با تو آشتی کنم؟ بعد از چند سال زندگی، برای آشتی او براریم نامه می نویسد و من برای آشتی کیک کدو حلواپی درست می کنم و او با همان لحن مهربان می خندد و می گوید: هیچ جا خونه خودمون نمی شه.

کیک کدو حلواپی و گردو

مواد لازم:

- آرد ۲ پیمانه (لیوان دسته دار)
- کدو حلواپی ۱ پیمانه
- شکر ۱ پیمانه
- شیر نیم پیمانه
- روغن نیم پیمانه
- تخم مرغ ۳ عدد
- وانیل نیم قاشق چایخوری
- بیکنینگ پودر ۲ قاشق چایخوری



دستور پخت

فر را روشن کنید تا گرم شود. کدوها را پوست بگیرید و خرد کنید. با آب کم بگذارید بپزد. وقتی کدو پخت، باید هیچ آبی نداشته باشد. کدوهای پخته را پوره کنید. تخم مرغ ها را به همراه شکر و وانیل با همزن بنزید تا کرم رنگ شود. بعد کدو، آرد، بیکنینگ پودر، روغن و شیر را اضافه کنید و آرام هم بزنید. در آخر گردو را فر را روشن کنید تا گرم شود. کدوها را پوست بگیرید و خرد کنید. با آب کم بگذارید بپزد. وقتی کدو پخت، باید هیچ آبی نداشته باشد. کدوهای پخته را پوره کنید. تخم مرغ ها را به همراه شکر و وانیل با همزن بنزید تا کرم رنگ شود. بعد کدو، آرد، بیکنینگ پودر، روغن و شیر را اضافه کنید و آرام هم بزنید. در آخر گردو را

هنوز بعد از سال ها، او برای آشتی نامه می نویسد و من کدو حلواپی درست می کنم، و می گویم «هیچ جا خونه خودمون نمیشه»

