

<div>تلفن: ۰۱۷۲۰۸۸۷۶ تایمر: ۱۲۴۵۱۲۴۵۱۲۴۵۱۲۴۵۱۲۴۵۱۲۴۵ روایط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸ مصدوق پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۶۸۸۰۰</div>	
<div>چاپ: چاپخانه‌های همشهری، شرکت چاپ جامجم سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱) انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۰۲۱-۸۸۵۴۸۸۹۶-۵ http://irannewsaper.ir</div>	
<div>آذان ظهر ۱۱:۵۰   آذان مغرب ۱۷:۱۴   نیمه شب شرعی ۲۳:۰۷   آذان صبح فردا ۵:۱۹   طلوع آفتاب فردا ۶:۴۷</div>	

**سخن روز** **امام رضاعلیه‌السلام**: **هر کس حرم خدا را حفظ کند، حرمتش حفظ می‌شود و هر کس خدا را اطاعت کند، اطاعت می‌شود.**

**سخن روز** **امام رضا علیه‌السلام**: **هر کس حرم خدا را حفظ کند، حرمتش حفظ می‌شود و هر کس خدا را اطاعت کند، اطاعت می‌شود.**
**کافی**، ج ۱، ص ۱۲۷، ۳

- نگاره**
- مازیار بیوزنی



<b>هنرمندان در فضای مجازی</b>	
چالش ایلان ماسک از گشودن قفل حساب کاربری ترامپ در توئیتر، مجوز اکران برای آخرین ساخته سهیل بیرقی، نگرانی از وضعیت کیشه سینما در پی ناآرامی‌ها و… از جمله اخبار بازنشر شده رسانه‌های رسمی در فضای مجازی است. برشی از این اخبار را در ادامه می‌خوانید.	

- یادروز**

دکتر مهدی فروغ، استاد هنرمندانی همچون علی حاتمی و محمدعلی کشاورز را هم‌ردیف سیر لارنس اولیویه و ریچارد برتون می‌داند ولی او چهره‌ای است که در ایران خودمان کمتر معرفی شده و بویژه نسل جوان به‌ندرت او را می‌شناسند. ایسنا به بهانه سالروز تولد این مترجم و پایه‌گذار دانشکده هنرهای دراماتیک به مروری بر زندگی او پرداخته و با عادل بزوده از دانش‌آموختگان رشته نمایش عروسکی در این دانشکده گفت‌وگو کرده است. این کارگردان تئاتر گفته است: «در واقع دکتر فروغ با همراهی خود در آن مقطع، به ایجاد جریان نمایش عروسکی در ایران کمک شایانی کرد اما او با وجود همه خدماتی که ارائه کرد، هرگز منم نمم نداشت و بسیار باشعور و مدیری کاملاً فرهنگی بود.»

- چالش روز**

هم‌زمان با برگزاری نظرسنجی از سوی ایلان ماسک مالک توئیتر مبنی بر بازگرداندن حساب توئیتر دونالد ترامپ رئیس جمهور سابق آمریکا و دریافت ۵۲ درصد رای موافق از ۱۵ میلیون شرکت‌کننده، دافتر بزرگ خبری ایالات متحده از جمله «سی‌بی‌اس نیوز» به نشانه اعتراض از این رسانه خارج شدند. ایلان ماسک مالک جدید توئیتر شامگاه روز جمعه (۱۸ نوامبر ۲۰۲۲ / ۲۷ آبان ماه ۱۴۰۱) طی نظرسنجی توئیتری از فعالان این حساب کاربری اجتماعی –بویژه دنبال‌کنندگان خود در این رسانه– خواست در مورد بازگرداندن حساب کاربری ترامپ رئیس‌جمهور پیشین آمریکا در این بستر اجتماعی نظر خود را اعلام کنند. طبق گزارش ایرنا و به نقل از نیویورک، تا لحظه تنظیم این گزارش بر اساس آرای ۱۵ میلیون نفر شرکت‌کننده ۵۲ درصد آرا به بازگشت ترامپ رای مثبت دادند و ۴۸ درصد هم از این اتفاق ابراز نارضایتی کردند. بر همین اساس ایلان ماسک با امداد یکشنبه (۲۰ نوامبر ۲۰۲۲ / ۲۹ آبان ماه ۱۴۰۱) حساب کاربری ترامپ را بار دیگر فعال کرد و قفل آن را گشود.

- سخن روز**

«سینما در دوره کرونا هم این شرایط را تجربه نکرد» این عبارات بخشی از صحبت‌های محمد احمدی تهیه‌کننده سینما است. او با اشاره به شرایط نامساعد حاکم بر سینماها تأکید دارد که گیشه سینماها در دوره کرونا هم چنین شرایطی را تجربه نکرده بود. او به مهر گفته است: «مسأله این است که در حال حاضر شرایط اکران فیلم‌ها در سینماها چندان مساعد نیست به همین دلیل راهکارهای مختلفی از سوی شورا ارائه شده است که از آن جمله می‌توان به این مسأله اشاره کرد که فیلم‌هایی که در حال حاضر و هم‌زمان با آغاز جام جهانی در سینماها اکران شود، هر دو هفته از اکران یک هفته حساب می‌شود که این خود می‌تواند به تشویق صاحبان فیلم‌ها به اکران آثار خود کمک کند.»

- انتاق روز**

«عامه‌پسند» سهیل بیرقی بالاخره پروانه نمایش گرفت. شورای صدور پروانه نمایش آثار سینمایی با نمایش ۳ عنوان فیلم موافقت کرد و «عامه پسند» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی سهیل بیرقی یکی از آثار اتر است. «نفرین آرتا» به تهیه‌کنندگی سیدجلال چاوشیان و کارگردانی مجید کریمی و «هفت بهار نارنج» به تهیه‌کنندگی محمد کمالی پور و کارگردانی منصور نورمحمد گل سفیدی دو فیلم دیگری هستند که شورای پروانه نمایش فیلم‌های سینمایی در جلسه اخیر با صدور پروانه نمایش آنها موافقت کرده است.

- آماروز**

۲۳ هزار عنوان کتاب را در اختیار کودکانتان قرار دهید. مدیرکل پردازش منابع و فناوری‌های دیجیتال سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران از راهاندازی سامانه‌ای خبر داد که پدران و مادران می‌توانند بیش از ۲۳ هزار عنوان کتاب را به‌صورت برخط در اختیار فرزندان خود قرار دهند. به گفته علیرضا تنهایی خانواده‌ها می‌توانند بدون ثبت‌نام و به‌صورت برخط از این سامانه بهره ببرند. همچنین مجوز استفاده و حق انتشار (کپی رایت) این کتاب‌ها نیز دریافت شده است که یک نسخه رونوشت از کتاب‌های مربوط به حوزه کودکان و نوجوانان در قالب مسئولیت اجتماعی و به‌صورت رایگان در اختیار قرار می‌گیرد.

- نشرروز**

کتاب «بین من و تو» نوشته کاترین گِگن که کتابی برای تقویت اعتمادبه‌نفس کودکان و رشد متعادلشان است با ترجمه فلیوفر پاریسوند توسط انتشارات فاطمی منتشر و راهی بازار نشر شد. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «کتاب‌های طوطی» و احد کتاب کودک و نوجوان این ناشر است. یکی از اهداف نویسنده کتاب پیش‌رو این است که پدر و مادر اعتمادبه‌نفس فرزندان را فرزندران خود را تقویت کنند و مراقب رشد متعادل آنها باشند تا به درک بهتری از خود برسند. تصویرگری «بین من و تو» هم توسط رضا دلوندا انجام شده است. اونویسنده و تصویرگر کتاب‌های کودک است و آثاری برای بلوغ فکری کودکان تولید کرده است.

## کتاب، خادم فرهنگ و فضیلت است

**عبدالهادی فقهی‌زاده**: کتاب ابزاری است که اگر از خوبی آن سخن می‌گوییم در حقیقت به علت ارزشمندی فوق‌العاده اندیشه است که باید در جای جای آن استنشام و رؤیت شود. دانشوری و فرهیختگی، مفاهیمی همنشین با کتاب هستند و نمی‌توان کتاب را در ذهن تصور و بر زبان جاری کرد بدون اینکه دانشمندی و فرهیختگی را تصور کرد. اگر کتاب و کتابت نبود هرگز دانش به معنای معرفت، به این سطح از بلوغ نمی‌رسید. اندوخته‌های دانش بشری مدیون کتاب است و اگر کتاب نبود این اندیشه‌ها ماندنی نمی‌شد و مخاطبان گسترده پیدا نمی‌کرد. فرهنگ هم مدیون کتاب است و کتاب خادم بزرگ فرهنگ، عقیده و فضیلت است. دین و کتاب نیز در تعامل با همدیگر قرار دارند. دین وامدار اندیشه‌ورزی و در مرحله بعدی وامدار کتاب به‌عنوان محصول و برآیند و دستاورد فرهنگ است.

بخشی از گفته‌های ابن یونسند و استاد الهیات در نشست «کتاب و کتابخوانی در فرهنگ اسلامی»؛ اپینا

رضا آشفته

# اما اوگرهای پیش‌روی تئاتر کودک و نوجوان

تئاتر کودکان و نوجوانان در ایران با آنکه از یک جایگاه به نسبت خوبی برخوردار است اما هنوز از نظر کمیت و توجه به نیازسنجی گروه‌های سنی مورد نظر با وضعیت مطلوبی روبه‌رو نیست.

به بیان بهتر هنوز آن‌طور که باید و شاید بی‌به اهمیت این هنر برای کودکان و نوجوانان نبرده‌ایم وگرنه برای تقویت موارد مذکور حتی لحظه‌ای غفلت نمی‌کردیم! چراکه تئاتر هم هنری برای پرورش ذهنی و نیروی خلاقه است و هم بهترین ابزار برای سرگرمی معنوی کودکان و نوجوانان است.

نکته مهم دیگر اینکه جمعیت قابل توجهی از کشورمان در سن کودکی و نوجوانی بسر می‌برند. در چنین شرایطی بی‌توجهی به خوراک فرهنگی آنان زمینه‌ساز بروز آسیب‌ جدی فرهنگی و حتی ایجاد مشکل در روند رشد فرهنگی در طولانی مدت خواهد شد.

هر جامعه پیشرفته و در حال پیشرفتی با نمود و نمودارهای فرهنگی به شاخص‌های بارز رشد و توسعه دست پیدا خواهد کرد. سرزمین ما هم به ضرورت پیشینه فرهنگی اش و هم به دلیل قرار گرفتن در مدار کشورهای در حال توسعه باید که به فرهنگ و کارکردهای قابل‌پذیرش آن توجه نشان دهد. بی‌شک رشد فرهنگی خود زمینه‌ساز رشد علمی، اقتصادی، صنعتی و غیره می‌شود.

بنابراین فقدان تئاتر با کیفیت و از طرفی باکمیت مناسب برای این گروه‌های سنی، به‌شکل غیرقابل‌کنمانی بانی‌کند شدن رشد جامعه درسطح کلان را اسبب خواهد شد. اصول آموزشی مورد نیاز این هنر، بخش عمده‌اش در کلاس‌های درس تأمین می‌شود با این حال پرورش حقیقی و آموزه‌های کارآمد در کلاس‌های فوق‌برنامه محقق می‌شود؛ تئاتر یکی از این موارد است و به لطف همین کلاس‌ها در گستره زمان با اتفاقات و نتایج درخشانی روبه‌رو خواهیم شد. هر چند بهتر است که در شرایط فعلی کلاهان را قاضی کنیم، خوش‌خیالی و چه‌بسا کوتاهی، تن‌پروری و تعارف را کنار بگذاریم و ببینیم در همین کلانشهر میلیونی در هر روز چند تئاتر به‌طور متوسط در حال اجرا شدن است؟ و چقدر همین میزان ناچیز تولیدات تئاتری در مقایسه با جمعیت بسیار کودک و نوجوان اقبال همگانی قرار می‌گیرد؟ یعنی چند تئاتر کودک در سید اقتصادی خانواده‌ها جای دارد؟ چقدر آموزش و پرورش خانواده و معلمان را موظف کرده که در ارتباط گرفتن بچه‌ها با تئاتر بکوشند؟ و چقدر این تعداد ناچیز تولیدات تئاتری از کیفیت مطلوب

## ادبیات مرز سرش نمی‌شود

خیلی از زمان‌ها و داستان‌هایی که دوستشان داریم، آثهایی که هزارگاهی دوباره به سراغشان می‌رویم، بازخوانی‌شان می‌کنیم و خیلی از آثهایی که هرگز تکراری نمی‌شوند و فراموششان نمی‌کنیم آثاری هستند که از دریچه ترجمه به دست‌مان رسیده‌اند.

وقتی یک کتاب ادبی از زبانی به زبانی دیگر کوچ می‌کند و ترجمه می‌شود، سوای اینکه زبانش تغییر می‌کند از بستر بومی و فرهنگی که در آن خلق شده است هم جدا می‌شود. این فاصله‌ای که بواسطه ترجمه ایجاد می‌شود گاهی مثبت است و فرصتی به اثر ادبی می‌دهد تا فارغ از هرگونه پیشداوری مرسوم فرهنگی که در آن خلق شده است، در بستر ی کلان و جهانی خوانده و قضاوت شود.

میلان کوندرا در کتاب «نظریه رمان»، دو بستر برای اثر هنری در نظر می‌گیرد: «تاریخ ملتی که اثر از آن برآمده است: بستر خُرد.» و دیگری: «تاریخ فراملیتی هنری که اثر به آن تعلق دارد: بستر کلان.» و بعد موسیقی را که همیشه در بستر فراملیتی به آن نگاه می‌شود با ادبیات که بواسطه زبان که از آن جدایی‌ناپذیر است همیشه در بستر ملیتی به آن نگاه می‌شود قیاس می‌کند. اشتباهی که باعث می‌شود: «ادبیات جهان همیشه در قالب کنار هم نهادن ادبیات ملت‌های مختلف ارائه شود… به‌عنوان تاریخ‌های ادبیات! نه ادبیات، بلکه ادبیات‌ها!»

میلان کوندرا بعدتر و در همان‌جا مثال‌هایی از نویسنده‌گانی می‌آورد که در زبان و موطن خود آن‌طور که باید خوانده و فهمیده نشدند و تنها وقتی که از مرزهای زبانی و جغرافیایی خود فراتر رفتند آن‌طور که شایسته‌شان بود خوانده و قضاوت شدند، از جمله رمان ابله، نوشته داستایوفسکی. داستایوفسکی توسط یک فرانسوی، یعنی ژید؛ اییسن توسط یک ایرلندی، یعنی شاول؛ جویس توسط یک اتریشی یعنی بروخ به آن نحوی که باید معرفی شدند. اهمیت جهانی نویسنده‌گان بزرگ شمال آمریکا همچون همینگوی و فاکتور هم برای نخستین بار توسط نویسنده‌گان فرانسوی آشکار شد.

اما آیا ترجمه قدرت انتقال تمامیت یک اثر ادبی به زبانی دیگر و فراهم کردن شرایط خوانشی فراملیتی را دارد؟ میلان کوندرا همانجا در جواب این سؤال می‌گوید: «برای قضاوت یک رمان هیچ احتیاجی به دانستن زبان اصلی آن نیست. بدون شک ژید یک کلمه روسی هم بلد نبود و شاول نروژی نمی‌دانست.»

البته اینها همه در شرایطی است که ترجمه‌ای خوب، شایسته و وفادار برای خواندن از آثار ادبی در دست داشته باشیم که در این زمینه هم مترجمان خوب در زبان فارسی کم نیستند.

ادبیات مرز ندارد و مخاطب ادبیات با مطالعه آثار کلاسیک و تازه‌های نشر جهان، خوانش فراملیتی را می‌آموزد. این مساله مخصوص برای نویسنده‌گان جوان و نوقلم اهمیت بسیاری دارد. نویسنده‌گان خوب اغلب نخست خوانندگانی خوب بوده‌اند و با ادبیات جهان انس داشته‌اند. مثالش هم نویسنده‌گان بزرگی که در کنار تألیف آثارشان مترجمانی قدر هم بودند؛ جلال آل احمد که بیگانه «آلبر کامو» و قمارباز «داستایوفسکی» و چندین اثر دیگر را ترجمه کرد.

نویسنده جوان و نوقلم وقتی توانست ادبیات جهان را در بستر کلان و فراملیتی بخواند، یاد می‌گیرد با استفاده از آلمان‌های بومی و فرهنگی جغرافیای خودش داستان‌هایی جهانی خلق کند. همان کاری را انجام بدهد که گارسیا مارکز کلمبیایی موفق به انجامش کرد. تردیدی نیست که در ترجمه به گلچینی از آثار برگزیده جهانی دست‌رسی پیدا می‌کنیم؛ با این همه، نویسنده‌گان نوقلم نباید از مطالعه آثار کلاسیک فارسی و همچنین نثرنویسان معاصر غافل شوند، همانقدری که خواندن داستایوفسکی در پرورش جهان‌بینی مؤثر است مطالعه تذکره الاولیاء؛ عطار در انس گرفتن با نثر فارسی مهم است، همانقدری که خواندن فلوبر عیش دارد مقالات شمس هم دارد.

## آشنایی با اختلالات روانپزشکی / خواب آرام، بیداری باکیفیت



عکس تئاتری است

و نزدیک به دیدگاه‌های آرمانی و ساختار زیبایی‌شناسانه برخوردارند؟ چقدر در زمینه ساختن تالارهای نمایشی در تهران و شهرستان با سازه مناسب برای کودکان و نوجوانان تلاش می‌شود؟ چرا نباید یک گرایش تخصصی برای تولیدات تئاتر کودک در نظر گرفته شود؟ پرسش‌هایی از این دست و تلاش برای دستیابی به پاسخ‌شان باعث توجه به تئاتر کودک خواهد شد و زمینه استقرار و رشد آن را فراهم خواهد کرد.

با این اوصاف، ما جمعیت کودک و نوجوان قابل توجهی داریم اما تولید در خور و مناسبی برای آنان نداریم و در عین حال هم هنوز منوجه ابعاد اثرگذاری این فقدان نیستیم، اینکه در نبودن تئاتر و عدم توجه به فرهنگ‌سازی و مخاطب‌سازی در این زمینه دچار نقصان بزرگی در سطوح کلان خواهیم شد. به هر روی باید بدانیم که این بچه‌ها در صورت بی‌توجهی‌مان به خوراک فرهنگی‌شان، بزرگ و بزرگتر می‌شوند و از عدم پرورش صحیح و نیروی خلاقه رنج می‌برند و در گذر زمان فقط مصرف‌کننده ایده‌های دیگران خواهند بود و بدون داشتن علم و آگاهی توأم با خلاقیت در جامعه، نمی‌توانند حضور تأثیرگذاری را پیش روی داشته باشند. در حالی که هنر و ادبیات خلق برای همه افراد جامعه امری ضروری و انکارنشدنی است؛ یعنی همه زنجیره‌وار و در پیوست با همه چرخ دنده‌های مورد نیاز، یک جامعه آرمانی را می‌چرخانند و اگر از پس این مهم به درستی برنیایند به تدریج همه چیز دچار کندی و رخوت خواهد شد. این همان ضرر و آسیب بزرگی است که جامعه و افرادش را تهدید خواهد کرد و جبران‌ناپذیری این وضعیت تا سال‌های بسیار گریبانگیر همه خواهد شد. باید فکر اساسی به حال تئاتر کودک و نوجوان کرد و با جدیت برای آن مسیر بهتری را در نظر گرفت تا در پیچ و تاب زمان آسیب‌های جدی‌تر گریبانمان را نگیرد.

## قابلی جذاب برای نمایش کارآفرینی

تلویزیون این روزها فصل دوم «میشه که بشه» را با اجرای کامران سیف‌اللهی روی آنتن دارد؛ برنامه‌ای در قالب غیرنمایشی – مستند مسابقه‌ای که روزهای چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه هر هفته ساعت ۱۰ شب از شبکه نسیم روی آنتن می‌رود. «میشه که بشه» در این فصل با حمایت بنیاد برکت امام خمینی (ره) بعد از پخش ۳ قسمت از این برنامه ثابت کرد که این بار برخلاف فصل اول آن، حرف‌های بیشتری برای گفتن و اهداف بزرگ‌تری برای رسیدن دارد. آن‌گونه که در این سه قسمت از پخش برنامه «میشه که بشه» مشاهده شد، عوامل جوان سازنده این برنامه در این فصل با حفظ ساختار اصلی آن، با اضافه کردن یک مجری جوان کاربلد و آشنا به دغدغه‌های اجتماعی به نام کامران سیف‌اللهی، با تغییراتی اساسی در خordوری برنامه از یک ون کلاسیک به یک ون مدرن‌تر و همچنین تغییراتی بی‌شمار در گرافیک، لوگو و محتوای برنامه، تصمیم گرفته‌اند تا با نگاهی نو از منظر مهاجرت معکوس این بار به تمامی نقاط کشور سفر کنند تا بتوانند مشاغل بومی و غیربومی زیادی را در کنار استادان و شرکت‌کنندگان جوان برنامه تجربه کنند.

حال باید دید عوامل سازنده این برنامه تا چه حد می‌توانند در این نوع جریان‌سازی‌های اجتماعی که در حوزه بیکاری که یکی از دغدغه‌های اساسی جامعه امروز است، موفق عمل کنند. همچنین باید پرسشی تحت عنوان کارکردگرایي مطرح کرد که این نوع برنامه‌سازی‌ها تا چه حد می‌توانند به رشد کارآفرینی، کاهش بیکاری و مهاجرت معکوس در حوزه کار و زندگی در جامعه آن هم در شهرستان‌های کشور تأثیرگذار باشند.

شاید کمی خوش‌بینانه باشد که بگوییم این برنامه را می‌توانیم به عنوان موج نو در برنامه‌سازی‌ها در میان برنامه‌های صدا و سیما می‌لی در نظر بگیریم و شاید هم بی‌رحمانه باشد اگر بگوییم که «میشه که بشه» برنامه‌ای است یک سرورگردن بالاتر از همتایان خودش اما فی الحال آن چیزی که در این سه قسمت مشاهده شد این برنامه دارای نقاط قوت درای تقویت و گسترش و نقاط ضعف برای برطرف کردن است که سازندگان این برنامه باید بعد از اتمام این مجموعه به آن بپردازند. اما منطقی‌تر به نظر می‌رسد که همه مخاطبان و اهالی رسانه زمان بیشتری را به این برنامه تلویزیونی اختصاص دهند تا پس از پخش چند قسمت بتوانند بهترین قضاوت را درباره محتوا و استانداردهای رعایت شده درباره برنامه «میشه که بشه» انجام دهند.

## عکس نوشت

**علاقه‌مندان هنرهای تجسمی به زودی شاهد برگزاری نمایشگاهی از آثار «دیوید هاکنی»، هنرمند بریتانیایی به سبک غوطه‌ور شدن در مرکز «لایت‌روم» لندن خواهند بود. پیش‌تر آثاری از هنرمندان نامدار تاریخ همچون «ون‌گوگ» به این روش نمایش داده شده بود. در این روش آثار هنرمندان در فضای مشخصی روز دیوار، کفیور و سقف به صورت متحرک و در ابعاد مختلف به نمایش گذاشته می‌شوند.**
**«هاکنی» یکی از مطرح‌ترین و محبوب‌ترین هنرمندان زنده دنیا محسوب می‌شود.**
**اپینا**



**والدینم اغلب به من و برادرهایم یاد آوری می‌کردند که پولی ندارند تا بر ایسان به ارث بگذارند، ولی الان فکری من کم که آنها خاطرات ارزشمندشان را به ما منتقل کردند.**

لالایی، کیم توی

### آشنایی با اختلالات روانپزشکی / خواب آرام، بیداری باکیفیت



### یک فنجان حرف

آزاده سهرابی

روانشناس

حتی اگر کسی با علم نورولوژی آشنا نباشد می‌داند که خواب چه نقش مهمی در فرایند کارایی افراد برای فعالیت روزمره ایفا می‌کند و برای سلامت جسمانی و روانی داشتن یک خواب کافی و آرام و کامل چقدر حیاتی است. به هم ریختن چرخه خواب عملاً عملکرد تمام دستگاه‌های بدن را مختل می‌کند با این همه بسیاری از انسان‌ها تجربه این را دارند که در اثر استرس طبیعی، اضطراب، افسردگی، عوامل محیطی و… در دوره‌ای از زندگی با اختلالاتی در روند خواب و بیداری مواجه شده باشند. مثلاً از خواب پریدن‌های مداوم، احساس خستگی در روز علیرغم خوابیدن کافی در شب، مشکل دیر به خواب رفتن یا زود بیدار شدن و بعد به خواب نرفتن، خواب آلودگی مداوم در طول روز، کابوس‌های مکرر و… همه اینها خصوصاً محرومیت از خواب می‌تواند تا آنجا پیش برود که فرد را به بستری شدن بکشاند چون مهمترین تأثیر بی‌خوابی که در کوتاه مدت هم خود را نشان می‌دهد به هم ریختن علائم روانشناختی است از تأثیر بر حافظه تا ایجاد توهم. یکی از بهترین فیلم‌ها سینمایی که تأثیر بی‌خوابی را بر علائم روانشناختی‌شان می‌دهد فیلم «بی‌خوابی» ساخته نولان است که هرچند بی‌خوابی با یک حس گناه در شخصیت اصلی پیوندی معنادار می‌خورد اما همه ماجرا از جایی آغاز می‌شود که افسر اداره آگاهی به منطقه‌ای در آلاسکا می‌رود که در شش ماهی که زمان فیلم می‌گذرد همیشه روز است و این فرد که پیگیر حل پرونده قتل است دچار بی‌خوابی می‌شود چون در روز نمی‌تواند بخوابد. این فرد ابتدا تمرکز ذهنی خود را از دست می‌دهد. آستانه تحمل اش کاهش می‌یابد. پرخاشگری می‌شود و در حل مسأله می‌ماند و در نهایت نیز دچار توهم می‌شود.

موضوع همینجاست که دقیقاً به خاطر پیدایش همین علائم است که اختلال در خواب را در دسته‌بندی اختلالات روانی گنجانده‌اند گرچه یک پدیده فیزیولوژیک است. از طرف دیگر در بسیاری از اختلالات روانی از جمله انواع اضطراب‌ها، افسردگی، تروما و… کمبود خواب یا پر خوابی خود از علائم بارز تشخیص اختلال است. پس اگر شما دچار هر کدام از نشانه‌هایی که در بالا ذکر شد در حداقل سه شب در هفته هستید و بیش از دو ماه است که شما را درگیر کرده است حتماً باید سراغ درمان بروید. شاید مهمترین اختلالات زیر مجموعه اختلالات خواب و بیداری بی‌خوابی و پر خوابی باشد. در بی‌خوابی مشکل فرد در به خواب رفتن است و اینکه به شکل مکرر در بیدار می‌شود و در واقع نمی‌تواند چرخه خواب را حفظ کند. ممکن است فرد شکایت کند که صبح زود بیدار می‌شود و دوباره نمی‌تواند به خواب برود و همه اینها در یک شرایط رخ می‌دهد که محیط مختل در خواب نیست. در اختلال پر خوابی مسأله اصلی خواب آلودگی مفرط فرد علیرغم اینکه دست کم ۷ ساعت از خوابیده باشد گزارش می‌شود. معمولاً در طول روز این افراد چرت می‌زنند و حتی با ۹ ساعت خوابیدن احساس سرحال بودن نمی‌کنند و در بیدار شدن نیز دچار مشکل هستند.

یکی دیگر از مشکلات شایع در این دسته اما اختلال وقفه تنفسی یا آپنه تنفسی است اینها همان افرادی هستند که در هر ساعت خواب حداقل ۵ وقفه تنفسی را بدون آنکه خود از آن آگاه باشند دارند و عموماً کسانی که در خواب خروپف می‌کنند مستعد این اختلال هستند که از این نظر که این وقفه‌ها باعث کمبود تنفسی و اکسیژن‌رسانی کم می‌شود می‌توانند فرد را دچار مشکلات جسمانی از جمله فشار خون کند که این مسأله با دستگاه‌های تخصصی خواب نگاری مشخص می‌شود. حمله خواب نیز اختلال دیگر در این دسته است که شاید به ندرت در اطراف خود آن را دیده باشید. در این اختلال فرد در کسری از ثانیه از حالت هوشیاری به حالت خواب می‌رود و نمی‌تواند جلوی فرو رفتن خود به خواب یا چرت زدن را بگیرد. حتی سندروم پای بی‌قرار نیز در این دسته اختلالات قرار می‌گیرد که در آن فرد میل قوی برای حرکت دادن پاها در طول دوره‌هایی که بی‌حرکت یا در حال استراحت است دارد. هر چند همه اینها باید با طول مدت زمان شروع نشانه‌ها و میزان آن توسط متخصص بررسی شود ولی در مجموع افراد باید اختلالات مربوط به خواب و بیداری را چه برای سلامت جسمی و چه روانی جدی بگیرند.

