

نمونه رایگان جعبه ابزار خواب

با این ۷ تکنیک در ۴ هفته
سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید

دکتر ساسان نصیری راد



این کتاب الکترونیک رایگان بخشی از خودآموز جعبه ابزار خواب است. کلیه حقوق آن متعلق به دکتر ساسان نصیری راد است. بنابراین فروش آن به هر شکلی غیر قانونی است.

بی‌خوابی چگونه شکل می‌گیرد؟

“هرگز دیوانه به رختخواب نرو. بیدار باش و بجنگ”

فیلیس دیلر^۱

در هفته اول دیدیم بی‌خوابی چگونه تشخیص داده می‌شود و مقدمه‌ای بر انواع آن داشتیم؛ اما بی‌خوابی چگونه شروع می‌شود و چرا از چند شب کم‌خوابی به وضعیتی می‌رسیم که به طرز بی‌رحمانه‌ای دائمی است؟ اگر منطق شکل‌گیری بی‌خوابی را بدانید، بهتر می‌توانید در رفع آن به خودتان کمک کنید. علاوه بر این، روش خوبی است تا نقاط آسیب‌پذیرتان را بشناسید. به این ترتیب از فراز و فرود دوره‌های بی‌خوابی و بازگشت آن جلوگیری می‌کنید.

نردبان بی‌خوابی

جامع‌ترین مدل ایجاد بی‌خوابی را پروفسور آرتور اسپیلمن^۲ در سال ۱۹۸۷ معرفی کرد. گرچه این مدل بعداً اصلاح شد، اما مدل اصلی از نظر دیداری راه ساده‌تری برای درک علت بروز و تداوم بی‌خوابی است. ما آن را در اینجا نردبان بی‌خوابی می‌نامیم؛ زیرا بروز بی‌خوابی فرایندی صعودی است؛ یعنی با قدم گذاشتن روی هر پله یک گام به آستانه بی‌خوابی خود نزدیک‌تر می‌شوید.

بر اساس مدل نردبان بی‌خوابی، ۳ دسته عامل در شکل‌گیری بی‌خوابی نقش دارند. برای اینکه راحت‌تر در ذهنتان بماند، این عامل‌ها را **۳ ت** در

۱. استندآپ کمدین، هنرپیشه، نویسنده و موسیقی‌دان آمریکایی (۱۷ ژوئیه ۱۹۱۷ - ۲۰ اوت ۲۰۱۲)

۲. او استاد روانشناسی برای برنامه دکترای علوم اعصاب در کالج دانشگاه نیویورک بود.

(۶ مارس - ۲۶ جولای ۲۰۱۵)

نظر بگیرید که از حرف اول کلمه‌های زیر گرفته شده است:

۱. تأمین‌کننده

۲. تسریع‌گر

۳. تداوم‌بخش

همه افراد پله‌ای برای آستانه بی‌خوابی دارند. وقتی از آن پله عبور کنند، بروز بی‌خوابی تقریباً اجتناب‌ناپذیر می‌شود.

عامل تأمین‌کننده

مطالعات می‌گویند هر فرد در هر زمان در پله‌های مختلف نردبان بی‌خوابی قرار گرفته است. اینکه با آستانه بی‌خوابی چند پله فاصله دارید، به استعداد یا عامل‌های **تأمین‌کننده**^۱ بی‌خوابی شما وابسته است. یعنی موقعیت شما در این نردبان بسته به استعدادتان می‌تواند بالاتر یا پایین‌تر از دیگران باشد. استعداد شما نسبت به بی‌خوابی بر اساس ژن‌ها و ویژگی‌های شخصیتی و محیطی‌تان با سایرین فرق می‌کند. داشتن شخصیت مضطرب یا کمال‌گرا، داشتن گونه زمانی^۲ شبگاهی، سابقه شب‌کاری یا بی‌خوابی در گذشته، داشتن بیماری مزمن فیزیکی یا روانی، مراقبت از فردی دیگر و همین‌طور کهولت سن از جمله این عامل‌ها هستند. اگر خوب دقت کنید در شکل‌گیری خیلی از آن‌ها خودتان نقشی ندارید.

1. Predisposing factors

2. chronotype

از طبیعی‌ترین واکنش‌های بدن در قبال محرک‌های خارجی است. کاهش مدت و پیوستگی خواب یکی از راه‌هایی است که استرس خودش را نشان می‌دهد. به این ترتیب با بیدار ماندن بیشتر، زمان بیشتری برای مدیریت بحران خواهیم داشت.

اگر عامل‌های تأمین‌کننده در شما قوی‌تر باشند، گاهی وجود یک عامل تسریع‌گر برای بروز بی‌خوابی در شما کافی است. اما همیشه نباید منتظر یک عامل تسریع‌گر مهم در زندگی باشید تا از آستانه بی‌خوابی رد شوید. محرک‌های کوچک ولی مداوم محیطی مثل داشتن شغلی پراسترس، تغییر محیط خواب یا حتی پیش‌بینی اتفاق‌های استرس‌آور آینده، گاهی می‌توانند شما را به آستانه بی‌خوابی نزدیک و نزدیک‌تر کنند و نهایتاً باعث بی‌خوابی‌تان شوند. بی‌خوابی در این مرحله از چند شب آشفتگی شروع می‌شود. معمولاً با گذشت زمان و هنگامی که موقعیت را مدیریت می‌کنید یا با آن کنار می‌آیید، استرس کاهش می‌یابد.

حتی اگر این وضعیت، رویداد یا محرک ادامه پیدا کند، پاسخ افراد به استرس به طور طبیعی کاهش می‌یابد؛ زیرا بدن نمی‌تواند حالت «هوشیاری شدید» را برای مدت طولانی حفظ کند. به یاد دارید که گفتم تعادل خواب/بیداری باید حفظ شود؟ وگرنه فرد دچار ریز خواب^۱ در طول روز می‌شود. منظور از ریز خواب چرت‌هایی است که برای چند ثانیه و به طور غیرارادی رخ می‌دهد.

1. microsleep

عامل تداوم بخش

با گذشت زمان تأثیر محرک اولیه یا عامل تسریع گر ناچیز می شود. این نقطه ای است که سومین و آخرین «ت» یعنی عامل **تداوم بخش**^۱ در برخی افراد دست به کار می شود. گرچه با گذشت زمان استرسی که باعث آشفتگی اولیه خواب شده بود، کاهش می یابد؛ اما در این مدت تغییراتی در شما صورت می گیرد:

۱. برای جبران کمبود خواب دست به کارهایی می زنید که مشکل را بیشتر می کند. این فعالیت ها معمولاً شامل تغییرهایی در روال و رفتار روزانه یا شبانه است؛ مثلاً برای حفظ هوشیاری در روز قهوه بیشتری می نوشید یا شب ها زودتر به رختخواب می روید یا صبح ها دیرتر از آن خارج می شوید.

۲. علاوه بر این به جای عامل استرس زای اولیه که شما را تحت فشار قرار داده بود، حالا کم خوابی خودش در کانون توجه شما قرار گرفته و باعث استرس شده است. همچنین درمورد تأثیر کم خوابی روی سلامت و عملکرد خود شروع به نگرانی می کنید.

این تغییرها در اعمال و افکار باعث می شوند بی خوابی به طور مستقل از عامل اولیه شروع به رشد کند و چند شب آشفتگی در خواب به بی خوابی حاد و سپس بی خوابی مزمن تبدیل شود.

در این هنگام بیش از حد درگیر خواب خود می شوید. اگر از هر فرد دارای خواب معمولی بپرسید چطور می خوابد، معمولاً می گوید «نمی دانم. من فقط می خوابم. خواب خودش اتفاق می افتد.» در حالی که شما احتمالاً چیزهای

1. Perpetuating factor

زیادی برای گفتن دارید. چون در یک چرخه معیوب بی خوابی گیر کرده‌اید. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنید، این است که در تداوم بی خوابی نه عامل‌های تأمین‌کننده و نه تسریع گر، هیچ‌کدام به طور مطلق دخالت ندارند؛ بلکه تغییر در روال، رفتار و افکار شماست که موجب بقا و دوام آن می‌شود. شما با هر بار تکرار این رفتارها و افکار غلط، چرخه‌ای از عادت‌های مخرب را شکل می‌دهید.

خوشبختانه عادت‌های بد را می‌توان با عادت‌های خوب جایگزین کرد. این کاری است که با استفاده از ابزارهای این کتاب می‌خواهیم انجام دهیم.

عامل تداوم‌بخش چگونه وارد چرخه عادت می‌شود؟

پس تا اینجا متوجه شدیم عامل تداوم‌بخش در واقع عمل‌ها و فکری هستند که در مواجهه با دوره‌ای از آشفتگی خواب شکل می‌دهیم. این فکرها و عمل‌ها با تکرار در طول زمان، باعث تداوم بی خوابی می‌شوند.

یکی از کارهایی که اکثر افراد در مواجهه با بی خوابی انجام می‌دهند، زود رفتن به رختخواب یا دیر خارج شدن از آن است. اجرای این استراتژی برای چند شب کاری منطقی، عقلانی و مؤثر به نظر می‌رسد؛ اما اگر بی خوابی از ۳ شب در هفته و برای مدت چند هفته فراتر رفت، دیگر جواب نمی‌دهد.

دکتر دان پوسنر^۱، توصیف زیبایی برای این راهبرد دارد:

تکه‌ای خمیر آماده پیتزا را تصور کنید. فرض کنید این خمیر را که تازه از بسته‌بندی خارج کرده‌اید، نشان‌دهنده مدت ماندن شما در رختخواب به طور

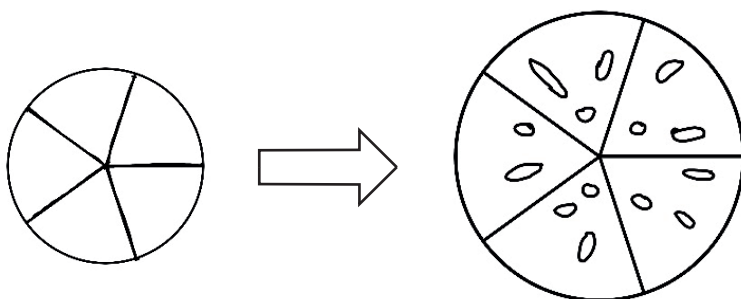
۱. Donn Posner: دانشیار روان‌پزشکی بالینی و علوم رفتاری طب خواب در دانشگاه استنفورد

طبیعی است. حالا یک چاقو بردارید و خمیر را به ۴ یا ۵ قطعه تقسیم کنید. هر قطعه را یک چرخه خواب و هر برش روی خمیر را معادل زمان کوتاه بیداری بین چرخه‌ها در نظر بگیرید.

پس از یک دوره کوتاه آشفته‌گی خواب، تمایل داریم با زود رفتن به رختخواب یا بیشتر ماندن در رختخواب، کمبود خواب خود را جبران کنیم؛ بنابراین بیاید خمیر را از هر طرف ۳ تا ۵ سانتی‌متر بکشیم تا نشان دهیم بیشتر ماندن در رختخواب چه شکلی است؛ البته یادتان باشد نیاز طبیعی شما به خواب ثابت است؛ زیرا نمی‌توانید آن را به سرعت و در مدتی کوتاه تغییر دهید. اگر حالا به خمیر نگاه کنید، احتمالاً متوجه دو اتفاق می‌شوید:

- اول اینکه خمیر در جاهایی کاملاً نازک و تقریباً شفاف شده است. حتی ممکن است سوراخ‌هایی در آن ببینید.
- دوم، آن ۴ یا ۵ برش نازکی که قبلاً ایجاد کرده بودید، الان بسیار درازتر و وسیع‌تر شده‌اند.

این همان اتفاقی است که در زمان توقف بیشتر در رختخواب برای خواب شما می‌افتد. خواب شما اکنون سبک‌تر (مثل خمیر نازک‌تر) و ناپیوسته‌تر (معادل سوراخ‌های خمیر) شده است و آن خطوط نازک برش اکنون بسیار بزرگ‌تر شده‌اند؛ یعنی احتمال بیداری شما بین چرخه‌های خواب بیشتر شده است.



وقتی در دوره بی‌خوابی حاد زمان بیشتری در رختخواب سپری می‌کنید، کیفیت و کمیت کلی خواب شما کاهش می‌یابد. شب بعد باز هم زمان بیشتری را در رختخواب می‌گذرانید تا بلکه خواب ازدست‌رفته را جبران کنید. به این ترتیب چرخه معیوبی از بی‌خوابی شکل می‌گیرد که می‌تواند ماه‌ها ادامه پیدا کند.

به عبارتی این چرخه معیوب به عادت غالب شما تبدیل می‌شود.

یک عادت چگونه شکل می‌گیرد؟

یادتان هست امروز صبح که از رختخواب خارج شدید، اولین کاری که انجام دادید، چه بود؟ صبحانه را چه ساعتی خوردید؟ موقع خارج شدن از منزل اول بند کفش چپ را بستید یا راست را؟ برای رفتن به محل کار اول آینه خودرو را تنظیم کردید یا استارت زدید؟ در محل کار اول موبایل خودتان را چک کردید یا فهرست کارهای روزانه را بررسی کردید و...

اگر ادامه دهم احتمالاً لیست بلندبالایی می‌شود. گذشته از این ممکن است به این سؤالات نتوانید به دقت پاسخ بدهید؛ چون خیلی از آن‌ها به طور خودکار یا اصطلاحاً در سطح ناخودآگاه شما انجام می‌گیرد. عادت‌ها این

شکلی هستند. باعث ذخیره‌شدن انرژی ذهنی و جسمی ما می‌شوند. با این اتفاق برای انجام کارهای مهم‌تر در طول روز توانایی کافی خواهیم داشت. طبق بررسی محققان دانشگاه دوک، بیش از ۴۰٪ کارهایی که روزانه انجام می‌دهیم، از روی عادت صورت می‌گیرد. در برخی از مطالعه‌ها میزان نفوذ عادت‌ها بر زندگی روزمره ۸۰ تا ۹۰٪ ذکر شده است. عادت‌ها می‌توانند ذهنی یا عملی باشند.

متأسفانه، همه عادت‌ها مفید نیستند؛ مثل عادت به خوردن شیرینی و تنقلات در موقع استرس یا عادت به سیگارکشیدن در زمان خستگی؛ اما همه عادت‌ها یک ویژگی مشترک دارند: اینکه خودکار هستند.

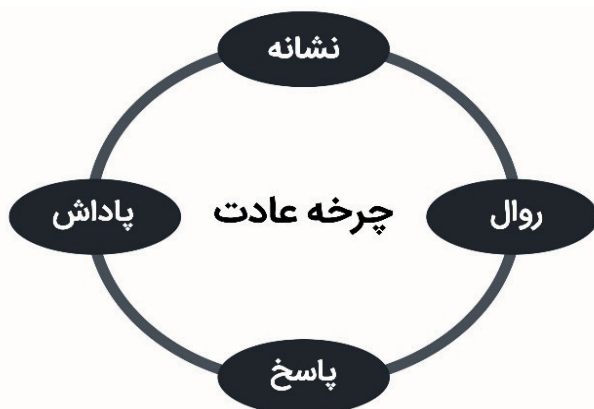
هر چرخه عادت ۴ جزء دارد:

۱. وقتی خسته‌اید و استرس ناشی از کار بر شما چیره می‌شود، نشانه‌ای برای رهایی از شرایط موجود در ذهنتان شکل می‌گیرد؛ بنابراین کلید شروع عادت با نشانه یا محرک زده می‌شود.

۲. بدون میزانی از انگیزه یا میل دلیلی برای انجام کار ندارید. آدم‌ها در زمان بروز استرس برای خوردن شیرینی اشتیاق ندارند؛ بلکه مشتاق رسیدن به احساس آرامش هستند؛ بنابراین دومین عامل اشتیاق است.

۳. بعد از آن کاری است که انجام می‌دهید. به آن روال یا پاسخ می‌گویند. می‌تواند عملی یا ذهنی باشد. در مثال ما روال می‌تواند بلندشدن از پشت میز و رفتن به سوی یخچال و برداشتن شیرینی باشد.

۴. پس از خوردن شیرینی احساس می‌کنید استرستان کم شده است و آرامش پیدا کرده‌اید. **پاداش** نتیجه فوری انجام این کار است. با پاداش چیزی در ما ارضا می‌شود یا چیزی از انجام آن کار یاد می‌گیریم.



اما خیلی از کارها وارد چرخه عادت‌های ما نمی‌شوند. ما به انجام کاری عادت می‌کنیم که دیدن محرک در ما اشتیاق رسیدن به نتیجه یا پاداش خاصی را ایجاد کند. هیچ فردی با یک‌بار خوردن شیرینی در هنگام استرس به آن اعتیاد پیدا نمی‌کند؛ بلکه با تکرار عمل خوردن شیرینی در هنگام بروز استرس این عمل خودکار می‌شود؛ یعنی وارد چرخه عادت‌های ما می‌شود. بسیاری از کارها یا فکرها در طول روز به این شکل اتفاق می‌افتند؛ اما همیشه می‌توانید این ۴ جزء را در آن‌ها تشخیص دهید. اما شکل‌گیری چرخه عادت در زمان بی‌خوابی می‌تواند به این شکل باشد:

۱. **نشانه:** نیمه شب از خواب بیدار می شوید و خوابتان نمی برد.
 ۲. **اشتیاق:** دچار اضطراب می شوید. دوست دارید از شر آن خلاص شوید.
 ۳. **پاسخ:** حدود یک ساعت در رختخواب مشغول موبایلتان می شوید.
 ۴. **پاداش:** سرانجام اضطرابتان فروکش می کند و می خوابید.
- تکرار این مرحله ها در شب های بعد باعث خودکار شدن آن و شکل گرفتن چرخه بیداری می شود.

آیا ترک عادت قدیمی امکان پذیر است؟

شاید اگر بگویم نه تعجب کنید یا دچار ناامیدی شوید. در حقیقت ما نمی توانیم عادت ها، به خصوص عادت های قدیمی را ریشه کن کنیم. اگر سال ها از زمان گرفتن گواهی نامه تان گذشته باشد و مدت ها پشت فرمان ننشسته باشید، کار دشواری در پیش ندارید. لازم نیست دوباره گواهی نامه بگیرید. کافی است چند جلسه تمرین کنید تا همه چیز دوباره یادتان بیاید. خیلی از عادت ها مثل رانندگی فراموش نمی شوند؛ بلکه با کمی یادآوری دوباره راه می افتند.

ما عادت ها را نمی توانیم کاملاً از بین ببریم؛ بلکه می توانیم آن ها را با عادت های دیگر جایگزین کنیم. در این مورد یک قانون طلایی وجود دارد: اگر در ابتدا و انتهای چرخه عادت چیز آشنایی وجود داشته باشد، متقاعد کردن خودتان به تغییر رفتار راحت تر است؛ یعنی برای تغییر عادت کافی است نشانه و پاداش را حفظ کنید و پاسخ یا روال را تغییر دهید.

برای جایگزین کردن هر عادت باید نشانه ها را بشناسید. از خود بپرسید چه چیزی هر بار باعث می شود دچار بی خوابی شوید. پس از بی خوابی

چه پاداشی به خود می‌دهید یا چه احساسی پیدا می‌کنید. به عبارت دیگر نشانه‌ای که باعث می‌شود هر بار بی‌خواب شوید و پاداشی که به خود می‌دهید، چیست؟

بعد سعی کنید روال یا پاسخی را که به محرک می‌دهید، عوض کنید. در مثال قبلی می‌توانید این‌گونه عمل کنید:

۱. **نشانه:** نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید و خوابتان نمی‌برد.

۲. **اشتیاق:** دچار اضطراب می‌شوید. دوست دارید از شرش خلاص شوید.

۳. **پاسخ:** از اتاق خواب خارج می‌شوید. مشغول کار دیگری می‌شوید و بعد از رفع اضطراب برمی‌گردید.

۴. **پاداش:** چون اضطرابتان فروکش کرده است، خوابتان می‌برد. به این ترتیب روال جدیدی ایجاد کرده‌اید که اشتیاق شما را برای رسیدن به پاداش ارضا می‌کند. از سوی دیگر ارتباط بین رختخواب و بیداری هم شکسته می‌شود.

شاید به طرز مضحکی ساده باشد؛ اما وقتی عادت‌هایتان را بشناسید و از کارکرد نشانه‌ها و پاسخ‌هایتان مطلع شوید، نیمی از راه را سپری کرده‌اید.

ایجاد عادت جدید چقدر زمان می‌برد؟

برخی کتاب‌ها این مدت را ۲۱ روز ذکر کرده‌اند. برخی دیگر ۳۰ روز و بعضی دیگر ۳۰۰ روز؛ اما باید بگویم هیچ مدت جادویی‌ای برای تغییر عادت یا ایجاد عادت جدید وجود ندارد. مهم نیست از زمان شروع اجرای آن چقدر گذشته باشد. چیزی که در این بین اهمیت دارد، دفعه‌های تکرار است.

عادت موجود شما ممکن است طی صدها بار تکرار در طول زمان شکل گرفته باشد. عادت‌های جدیدتان هم باید به اندازه کافی تکرار شوند تا جای عادت‌های قبلی را بگیرند؛ بنابراین تأثیر استفاده از ابزارهای کتاب بستگی به میزان پایبندی شما به اجرای تکنیک‌ها و تکرار آن‌ها دارد. این تکنیک‌ها را هرچه بیشتر تکرار کنید، بیشتر در آن‌ها مهارت پیدا می‌کنید.

دستورالعمل زیرراهی عالی برای ایجاد سریع‌تر عادت‌های خوب با استفاده از مهندسی معکوس چرخه عادت است:

۱. محرک یا نشانه را **آشکار** کنید.

۲. برای ایجاد اشتیاق بیشتر آن را **جذاب** کنید.

۳. روال را **آسان** کنید.

۴. پاداش را **رضایت‌بخش** کنید.

برای مثال یکی از راه‌های ایجاد و پایبندی به عادت‌های خواب خوب استفاده از روش ردیابی است که شما آن را در فرم «**خواب‌نوشته پایه و هفته**» در فصل‌های مربوط به آن مشاهده می‌کنید. این فرم به صورت هم‌زمان آشکارسازی، جذابیت و رضایت‌بخشی چرخه عادت را با هم دارد و تا حد امکان ساده شده است.

چند توصیه برای سرعت بخشیدن به کار

- از نشانه‌ای کوچک شروع کنید؛ مثلاً فرم خوابنوشته را سر میز صبحانه آماده بگذارید. نشانه همیشه روال را همراه خود می‌آورد. اینجا روال همان پرکردن فرم خوابنوشته بعد از صبحانه است. سرانجام پاداش شما بهبود شاخص‌ها و احساس نشاطی است که با گذشت زمان نصیب‌تان می‌شود.
- برای ردیابی باید بدانید چه چیزی را ردیابی کنید. مثلاً به جای ردیابی ۸ ساعت خواب، پیگیر میزان پایبندی‌تان به اجرای درست مهارت‌ها باشید. داشتن هدف خوب است؛ چون به تلاشتان جهت، و به شما انگیزه می‌دهد؛ اما اگر توجه‌تان را فقط به هدف بدهید، بعد از رسیدن به آن دیگر ادامه نخواهید داد. درست مثل کسی که بعد از کم کردن ۱۰ کیلوگرم وزن، دیگر انگیزه‌ای برای ادامه کار ندارد و دوباره به وزن گذشته برمی‌گردد. برای سرعت بخشیدن به کار مثلاً می‌توانید احساس سلامتی را ردیابی کنید.
- افراد موفق و ناموفق هر دو از کسب مهارت‌های خواب هدف مشخصی دارند. چیزی که باعث تفاوت این دو گروه می‌شود، تعیین معیار ۷ یا ۸ ساعت خواب نیست؛ بلکه نحوه اجرا و پایبندی به اجرای مهارت‌هاست.

مطالبی را که مطالعه کردید بخشی از کتاب جعبه ابزار خواب است. کتاب اصلی را می‌توانید از طریق لینک زیر تهیه کنید: