

## پیامدهای شب‌زنده‌داری

یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: پرندهای که زودتر بیدار شوند، گرم‌رانی‌تر خواهند بود. بقیه گرم‌رانی می‌مانند اما خنده‌های شب‌زنده‌دار احتمالاً چیزهای بیشتری از یک غذای خوشمزه را از دست می‌دهند. شب‌زنده‌داری و بیدار ماندن یکی از سبک‌های زندگی است که در میان بعضی افراد مرسوم است. سبکی که به گفته محققان پیامدهایی دارد.

**اختلال در یادگیری:** مغز و بدن خسته توانایی دریافت درست اطلاعات و ذخیره در حافظه را ندارد. در واقع کم‌خوابی باعث افت تمرکز و توجه می‌شود و حافظه فغسال را دچار اختلال می‌کند.

**ناپایداری احساسی:** حس‌وحال و روحیه فرد کم‌خواب دائماً در حال تغییر است و باید توجه داشت بی‌نظمی طولانی‌مدت در خواب موجب بروز مشکلات روانی مانند اختلال عصبی یا افسردگی می‌شود.

**قضاوت و ارزیابی نادرست:** کم‌خوابی باعث می‌شود تا به درستی تصمیم‌گیری نکنید به‌طوری‌که تحقیقات علمی نشان می‌دهند کم‌خوابی روی قضاوت‌های اخلاقی انسان تأثیری گذار.

**افزایش خطا و تصادف:** تحقیقات نشان از این دارند که ۲۷۴ هزار اشتباهی که در محل‌های کار صورت می‌گیرد ریشه در بی‌خوابی کارمندان دارد. مساله‌ای که ریشه در نداشتن تمرکز و ناتوانی در تحلیل صحیح موضوع دارد.

**اختلال در سلامت جسم:** بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی می‌توانند ریشه در بی‌خوابی یا کم‌خوابی داشته باشند. به‌طوری‌که بیماری‌های قلبی، چاقی مفرط، فشار خون، سسکتند و دیابت را می‌توان نام برد و این در حالی است که بی‌خوابی عمر را کوتاه می‌کند و تولید آنتی‌بادی را در بدن کاهش می‌دهد. در واقع بی‌خوابی یا کم‌خوابی سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند و فرد زودتر بیمار می‌شود.

**افت کارایی و بازده:** افرادی که کم‌خوابی دارند نمی‌توانند صدها درصد حواس‌شان را به کار بدهند و متمرکز باشند برای همین بازده‌موردا انتظار دارند.

**توانایی نداشتن در کنترل استرس:** یکی از آثار بی‌خوابی ضعیف‌شدن ذهن است به‌طوری‌که فرد در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌ناز و پراسترس نمی‌تواند عکس‌العمل معقولی داشته باشد. حتی چندساعت کم‌خوابی هم می‌تواند باعث نداشتن توانایی افراد در مواجهه با شرایط منفی و ناخوشایند شود پس به هیچ‌وجه به در خوابیدن یا کم‌خوابیدن عادت نکنید.

## کم‌خواب‌های مشهور

«بنویس اهنین» لقب مارگارت تاجر بوده؛ زنی که ۴ ساعت خواب در شبانه‌روز برایش کافی بود و خدمتکاران در دوران نخست‌وزیری او به این کم‌خوابی‌ها عادت کرده بودند اما زمانی که دوران نخست‌وزیری تاجر به پایان رسید و «جان میجر» جانشین او شد خدمتکاران سرگرد شده بودند چون میجر عادت داشت ۸ ساعت بخوابد. «ساعت خواب برای یک مرد کافی است، برای یک زن ۹ ساعت و برای یک‌احمق ۱۰ ساعت.» این جمله مشهور ناپلئون است. جمله‌ای که ناپلئون را هم در لیست کم‌خواب‌های مشهور قرار می‌دهد. در این لیست نام چرچیل هم به چشم می‌خورد مردی که در زمان جنگ تنها ۴ ساعت می‌خوابید و عصرها کمی چرت می‌زد. «هریسامایر» رئیس‌یاهو، «ایندرانوی» رئیس پیسی و دونالد ترامپ هم در این لیست قرار می‌گیرند. اما در این میان جورج بوش از آن دسته افرادی بود که هر شب باید ساعت ده به رختخواب برود در حالی که بیل کلینتون تأدیروقت کار می‌کرد و صبح‌ها ساعت ۵-۴ به رختخواب می‌رفت، البته کلینتون بعد از نازاحتی قلبی که برایش پیش آمد میزان خوابش را افزایش داد. «ارناها فینگتون» موسس سایت مشهور Huffington Post در یک دوره زمانی آن قدر بی‌خواب شد که وقتی از خستگی بی‌هوش شد، روی گونشاش افتاد و استخوان گونشاش شکست و پنج بخیه خورد. «ونسان ونگو» که هم از آن دسته نوابغی بود که بی‌خوابی بخشی از زندگی‌اش شده بود و برای همین به داری خواب‌آور پناه برد و به تدریج مسمومش کرد به‌طوری‌که بعضی‌ها تصور می‌کنند یکی از عواملی که او را به سوی خودکشی سوق داد همین مساله بود. «ابراهام لینکلن» هم یکی از بی‌خواب‌های مشهور بوده؛ فردی که پیاده‌روی‌های شبانه‌طولانی‌اش مشهور بود.

این مورد توصیه‌هایی دارند مبنی بر اینکه جامعه، ادارات و مدارس باید در قبال افرادی که ساعت بیداری‌شان شبانه‌است، انعطاف بیشتری داشته باشند؛ مثلاً در همه سطوح این امکان وجود داشته باشد که کارمندی کار خود را دیرتر شروع و دیرتر تمام کند.

### سبک‌زندگی‌مان را تغییر بدهیم

فرد فداپی، متخصص مغز و اعصاب است و درباره این سبک‌زندگی، حرف‌هایی برای گفتن دارد. او در گفت‌وگو با «شهروند» می‌گوید: «سسل‌های گذشته، انسان روزها فعالیت می‌کرد و شب‌ها می‌خوابید اما پس از سهولت فراهم آوردن روشنایی و پس از آن اختراع برق سبب شد انسان این توانایی را بیابد تا در تاریکی شب فعالیت‌هایی داشته باشد. روندی که به مرور زمان در میان جوامع بشری رواج یافت، با گسترش جوامع شهری توسعه یافت و در بعضی مواقع روندی ناگزیر به نظر رسید. اگر چه در نهایت

به ضرر چرخه طبیعی و خواب و استراحت است.» فرد فداپی در مورد دلایل شب‌زنده‌داری می‌گوید: «در میان شهروندان جامعه گروهی وجود دارند که اصلاً به این دلیل که در طول روز مشغله فراوانی دارند و در این ساعات تمرکز لازم برای فعالیت‌های فکری پیدا نمی‌کنند، شب را برای این دسته از فعالیت‌ها اختصاص می‌دهند. البته عده‌ای هم وجود دارند که به دلیل ابتلا به بیماری - جسمی یا روانی - تمایل دارند شب‌ها بیدار باشند و روزها را به خواب اختصاص دهند تا حداقل تماس را با افراد پیرامون خود داشته باشند.» این متخصص مغز و اعصاب با بیان این که شب‌زنده‌داری به سبکی از زندگی بدل شده است، ادامه می‌دهد: «اصولاً انسان به‌گونه‌ای

آفریده شده است که هورمون‌های ایجادکننده‌ی تحرک و افزایش قدرت ذهنی در ساعات اولیه صبح بیشترین میزان ترشح را داشته باشند و در مقابل هورمون‌هایی که با استراحت و آرامش مرتبطند در ساعات شب بیشترین ترشح را دارند، بنابراین کسانی که مکس قاعده طبیعی روز می‌خواهند و شب‌بیداری می‌مانند این نظم طبیعی را برهم می‌زنند و در نهایت با مشکلات عیدهای روبه‌رو می‌شوند.» فرد فداپی راه‌حل جلوگیری از بسیاری از اختلالات روانی و جسمی را تغییر شیوه زندگی می‌داند: «سهولت استفاده از وسایل روشنایی و همین‌طور وجود وسایل ارتباطی نوین در گسترش این روند نقش دارند اما آنچه توصیه می‌شود، برگشت این سبک زندگی به روند طبیعی است تا از بسیاری اختلالات روانی و جسمی جلوگیری شود.»

### ارتباط دارد؟

از زمانی که دانشگاهی شدم به شب‌زنده‌داری عادت کردم. فضای خوابگاه تأثیرگذار بود. زندگی با هم‌سن‌وسال‌ها و فرصت برای فیلم دیدن و کتاب خواندن، اوایل فکر نمی‌کردم عادت کنم، البته الان از این عادت ناراضی نیستم.

او شب‌بیداری را یکی از لذت‌های زندگی می‌داند و معتقد است باید شرایط زندگی در جوامع به‌گونه‌ای باشد که این بخش از جامعه بتوانند از شب‌زنده‌داری‌شان بیشتر لذت ببرند.

### در مدت‌زمانی که بیدارید، بیشتر چه کارهایی انجام می‌دهید؟

فیلم دیدن و گوش دادن به موسیقی بخش‌های جذاب شب‌زنده‌داری است، اما من از ساعت ۱۲ شب به بعد ذهنم بهتر فعالیت می‌کند و هر کاری که داشته باشم، راحت‌تر می‌توانم انجام بدهم. در واقع شب‌ها توانایی ام‌پرای انجام کارها بیشتر است. او معتقد است به زندگی شبانه باید بهاد داد و پیشنهادهایی هم دارد.

از نظر او ماجرا تنها به شب‌زنده‌داران معطوف نمی‌شود؛ بعضی آدم‌ها هم هستند که به‌زور می‌خواهند آن‌هم با هزنه‌های گزاف تا به گفته خودشان از لذت خواب شب بی‌بهره نمانند. «محمد» شب‌زنده‌داری را سبکی از زندگی می‌داند که بسیار هم لذت‌بخش است، البته به شرط اینکه بعضی از امکانات رفاهی همچون کافه‌ها و بازارهای شبانه مهیا نشود تا این گروه از شهروندان بتوانند بهره بیشتری از زمان خود ببرند، البته ساعات کاری هم یکی دیگر از دغدغه‌های اینس گروه از شهروندان است، البته کارشناسان خواب هم در

## شب‌های روشن

۱- نوعی گاز- نام مجموعه شعری از نظامی گنجوی شاعر پراوان ایرانی

۲- بلدرچین- پسوند آلودگی- علم- کشورداری

۳- عنوانی در ارتش قدیم- بخشی از اوستا در ستایش پروردگار- جوالدوز

۴- از حروف انگلیسی- ثروت و دارایی-

۵- قیمت خونبها

۶- از لوازم آرایش- تن و بدن انسان- گفتار

۷- آسمان- طرف روغن- روان و آسان

۸- مهارت زیاد- کاشت- حیوبری

۹- پشت شکم- تیزوژن- درخت لرزان-

صوت

۹- کوبیده- هر بخش از اوستا- جشن روز بعد

از عروسی

۱۰- اصل و ریشه- مال مرده- از ظروف

آزمایشگاهی

۱۱- علف خشک- دستگاه تعیین‌کننده

میزان مصرف آب یابرق- خدا

۱۲- از پسران نوح(ع)- مقابل قله- ترسیدن

حیوانات- پارصنلی

۱۳- رسیدن- گوسفند قربانی که به مکه

می‌برند- تگه‌بان‌شتر

۱۴- نقل‌باستان- گرفتن- خودرو

۱۵- از خشکی‌کار معروف- واحد پول در عهد قاجار

### عمودی

۱- از وسایل نقلیه سبک- جنگنده

۲- سطح بندی بیمار- دم آهنگری- نخ

۳- بمت‌ناظر- از اعیاد مسلمانان- صبح

۴- شهری در فرانسه در کنار دریای مدیترانه-

نای- مادر بزرگ- جد

۵- پیاله- شماره پشت پرده- زمینه

۶- گوسفند جنگی- جلوسار- سپاه- از

فرآورده‌های شیر

۷- پول زاین- دیوار و چینه- فعل موشک یا

بمب

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۱۵- تاتل فک و شش‌ری

۱۴- غیاشی م ل ی ا ب ت ن

۱۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۱۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱۱- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۱۰- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۹- ر ن و ا ز ی ن ا ه ا ر ی

۸- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۷- ج ا ل ی ر ک ر د ا ل د ف

۶- ع ر ا ت ا ن م و ن ک و د

۵- س ل م د ی ر ک ر د ا ت ف

۴- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف

۳- ز و ی ت ر س د ل ر م

۲- ن ب ن م ج ل و ل ت ب ر م

۱- ا ل ا د ی ر ک ر د ا ت ف