



برفیزنه بار صبح نوروز

فاموسی بلبلان سَاق

صدی

در باغچه می‌کنند گل انسان

در موسم گل ندارد افعان

## به مناسبت نوروز

در مسیر بخشیدن دیگران گام برداریم.

قدردان داشته‌های زندگی‌مان باشیم.

پشتکار و استمرار را جزئی از شخصیت خود سازیم.

به گونه‌ای زندگی کنیم که پربار و موثر باشیم.

عادت‌های سالمی در زندگی خود ایجاد کنیم.

سبک زندگی سالم داشته باشیم.

با طبیعت همراه باشیم.

ورزش کنیم.

معنویت را در زندگی خود جاری سازیم.

بیاپید شعار ندهیم عمل کنیم.

یا به خاطره سپرده ایم. بیاپید خود را ملزم کنیم که هر سال از درس‌های گذشته یاد بگیریم و تغییراتی حتی کوچک در خودمان ایجاد کنیم. بیاپید درجا نزنیم و در جهت بهتر شدن با خودمان عهد ببندیم. **بیاپید با افکاری معتدل تغییرات را آغاز و به استقبال جشن اعتدال برویم:**

از گاه کوه نسازیم.

پیش‌بینی‌ناپذیر بودن زندگی را بپذیریم.

به روابط انسانی و تک‌تک انسان‌ها بها دهیم.

خودمان برای شادی خود تلاش کنیم.

مراقب کلمات و رفتار خود باشیم و موجب آزار دیگران نشویم.

از اشتباهات خود و دیگران بیاموزیم و از قضاوت و سرزنش دست برداریم.

خورشید امسال در روز پنجشنبه اول فروردین ۱۳۹۸ ساعت ۱ و ۲۸ دقیقه و ۲۷ ثانیه به اعتدال بهاری می‌رسد و نوروز ما ایرانیان و اقوام دیگر در کشورهای همسایه آغاز می‌شود. در پی انطباق مرکز خورشید با نقطه اعتدال بهاری، نوروز آغاز و بهار طبیعت رخ می‌نماید. نوروز یادآور روزهای نو است، روزهایی که می‌توانند بهتر و متفاوت‌تر باشند.

حالا که به روزهای پایانی سال ۱۳۹۷ نزدیک می‌شویم خوب است کمی آرام بگیریم و مروری کنیم بر آنچه بر ما گذشته است. آنچه باید انجام می‌شد و شد آنچه باید انجام می‌شد و نشد. درس‌هایی که این سال به ما ارزانی داشت به خود یادآوری کنیم و به کارشان بگیریم. اصلا بیاپید از ده سال یا پنج سال پیش شروع کنیم و ببینیم در هر سالش چه درس‌ها و دستاوردهایی پنهان است. روی کاغذ بنویسیم و مرورشان کنیم. حتما تجربه‌های ارزشمندی هستند و آسان به دست نیامده‌اند. ببینیم آیا این درس‌ها را در زندگی به کار بسته ایم یا فقط به خاطر



# نگاهی جدید به عادت‌ها

بنابراین، بدون آنکه فکر کنید تلویزیون را روشن می‌کنید و مقابلش می‌نشینید. این روند در مورد کارهایی که حتی در ظاهر برای ما سودی ندارند نیز مصداق دارد. مثل همان تماشاگر تلویزیون یا خوردن برخی خوراکی‌ها و نظیر آن. اگر چه در اصل ممکن است بعضی رفتارهای منفی عادت‌ی مثل پرخوری، بی‌تحركی، و مانند آنها برایمان مفید نباشند، ولی مغز به نوعی از آنها پاداش گرفته و این پاداش یا احساس لذت تمایل به تکرار آن را بیشتر کرده است.

با توجه به قدرت عادت‌ها و روند شکل‌گیری آنها متوجه می‌شویم که وقتی برای ایجاد عادت‌ی جدید یا حذف یک عادت بد با موانعی مواجه می‌شویم، برای موفقیت باید جزء به جزء و گام به گام برنامه‌ریزی کنیم، به عبارتی، رفتاری مثل ورزش کردن هرروزه، باید یک سرنخ یا یادآور داشته باشد، تمرین ورزشی باید کاملا واضح باشد، و از الف تا ی آن مشخص باشد، و پس از انجام دادن آن باید یک لذت واقعی ادراک شود و در روزهای متوالی تداوم داشته باشد تا به رفتاری خودکار بدل شود. یادمان نرود ایجاد یک عادت خوب یا حذف یک عادت بد فراتر از ثبت، قلم فرسایی و اتکا به اراده است. ایجاد عادت یک مهارت جدی و گام به گام است. به مناسبت سال جدید، یکی از رفتارهایی که دوست دارید به عادت تبدیل کنید یا یکی از عادت‌هایی که دوست دارید کنار بگذارید، انتخاب کنید.

شکل‌گیری عادت‌ها بسیار تدریجی و زمان‌بر و فراتر از تصمیم‌گیری یا هدف‌گیری روی کاغذ است. کالبدشناسی شکل‌گیری عادت به ما کمک می‌کند به خواست‌های خود واقع‌بین‌تر باشیم و با شناسایی موانع و پل‌ها مسیر درست‌تری را پیدا کنیم. وقتی درباره عادت صحبت می‌کنیم منظورمان هم عادت‌های خوب است و هم عادت‌های بد. برای از بین بردن عادت‌های بد باید عادت‌های خوب را جایگزین آنها کنیم و البته از بین بردن عادت‌های بد بسیار سخت‌تر از شکل دادن عادت‌های خوب است. زیرا عادت‌ها مدارهای عمیق و تغییرات پایداری را در مغز ایجاد می‌کنند.

شکل‌گیری یک عادت در ۳ مرحله اتفاق می‌افتد: ابتدا یک سرنخ یا نشانه وجود دارد که انجام دادن رفتاری خاصی را یادآوری می‌کند؛ سپس آن رفتار خاص ظاهر می‌شود؛ و در مرحله آخر چنانچه آن رفتار پاداشی به ارمغان آورده باشد که مغز آن را دریافت کرده باشد، تکرار می‌شود. این فرایند سه مرحله‌ای در هر رفتار عادت‌ی دیده می‌شود. مثلا شما به منزل می‌رسید (سرنخ - یادآور) مایل اید مقابل تلویزیون بنشینید و به یک برنامه تلویزیونی خاص نگاه کنید (رفتار مشخص) و از آن برنامه لذت می‌برید (پاداش) وقتی این روند چندین و چند روز روی می‌دهد، شما به محض رسیدن به خانه تمایل به انجام دادن آن دارید.

وقتی به روزهای پایانی سال می‌رسیم، انگار وقت آن فرا رسیده‌است که به رسم هر سال قلم و کاغذ برداریم و هدف‌هایی را که می‌خواهیم در سال جدید انجام دهیم، پشت سر هم ردیف کنیم.

اما در طول این سال‌ها احتمالا متوجه شده‌ایم که بسیاری از این هدف‌ها یا خواست‌ها فقط روی کاغذ نقش بسته و وجود خارجی پیدا نکرده‌اند. این بار می‌خواهیم به جای آنکه یک سری راهکارهای منطقی و کلی ارائه دهیم، به این موضوع بپردازیم که اصولا چه تفاوتی میان هدف و شکل‌دهی یک عادت وجود دارد؟ چرا رفتارهای غیرعادت‌ی پایدار نمی‌مانند؟ برای آنکه یک خواست یا هدف به عادت تبدیل شود چه باید کرد؟

ایجاد عادت مثبت یا حذف عادت منفی، صرفا با نوشتن خواست‌ها یا آرزوهایمان به انجام نمی‌رسد. مثلا اگر ورزش صبحگاهی برای ما هدف باشد، برنامه‌ریزی کردن تنها چاره کار نیست. چرا که این رفتار ممکن است چند روز انجام و سپس خاموش شود.

نیمی از فعالیت‌های ما در زمان بیداری، رفتارهای خودکار یا همان عادت‌ی است. رفتارهایی که اگر قرار بود برای تک‌تک آن‌ها فکر کنیم و پس از برنامه‌ریزی اجرایشان کنیم، وقت زیادی از ما می‌گرفت و مغز ما را خسته می‌کرد.

مثلا در مسیر بازگشت به منزل اغلب به صورت خودکار و تقریبا بدون فکر کردن یکباره متوجه می‌شویم که به مقصد رسیده‌ایم.

هر رفتار عادت‌ی دیگر، خود به رفتارهای ساده‌تری خرد شده است. مثلا مسواک زدن به هنگام صبح که برای بسیاری از افراد تقریبا خود به خود اتفاق می‌افتد، به زنجیره‌ای از رفتارهای خرد و ساده‌شده تقسیم شده است: رفتن به سمت دستشویی، برداشتن مسواک، گذاشتن خمیردندان روی آن، و بردن آن به سمت دهان، این رفتارهای خرد آنچنان خودکار و به دنبال هم اتفاق می‌افتد که تقریبا آنها را بدون فکر و صرف انرژی انجام می‌دهیم. این مجموعه پیچیده حرکات که منجر به یک حرکت عادت‌ی می‌شود، تکه تکه کردن نام دارد. بنابراین مغز ما برای راحت‌تر کردن فعالیت‌های خودش بسیاری از کارها را تکه تکه و به عادت تبدیل می‌کند تا هر بار برای انجام دادن آنها فشار زیادی را متحمل نشود.



به مناسبت سال جدید،  
یکی از رفتارهایی که دوست  
دارید به عادت تبدیل کنید  
یا یکی از عادت‌هایی که  
دوست دارید کنار بگذارید،  
انتخاب کنید.

# چکاوک صبح یا مرغ شب؟

در حالی که چرخه شبانه روزی ۲۴ ساعته به آنها تحمیل می‌کند که روز آغاز شده است. این در حالی است که فرد دیگری که چرخه زیست‌شناختی ۲۲ ساعته دارد، صبح‌ها راحت‌تر بیدار می‌شود چون روز زیست‌شناختی او ظرف ۲۲ ساعت به پایان رسیده و او آمادگی دارد، حتی قبل از کامل شدن چرخه شبانه روزی ۲۴ ساعته، روز جدید خود را آغاز کند. بدین ترتیب، برخی افراد چرخه زیست‌شناختی بیشتری، کمتر یا متعادل و متناسب با چرخه ۲۴ ساعته شبانه روزی دارند. به نظر می‌رسد این گرایش تا حد زیادی پایدار خواهد ماند، چرا که جنبه زیست‌شناختی دارد ولی افراد به واسطه سبک زندگی و به ویژه شغل‌شان، قادرند این گرایش را تا حدی تغییر دهند.

مطالعه روی دانشجویان خوابگاهی که با یک هم‌اتاقی زندگی می‌کردند نشان داده است که هر چه تفاوت نمره افراد در پرسشنامه سنجش صبحگاهی-شامگاهی بودن بیشتر باشد، کیفیت رابطه افراد کمتر ارزیابی می‌شود.

در کل، مطالعات نشان می‌دهد اوج عملکرد افراد صبحگاهی بین ۸ تا ۱۱ صبح، و اوج عملکرد افراد شامگاهی، ۱۷ تا ۲۳ شب است. به این ترتیب بهترین زمان مصرف کافئین برای افراد صبحگاهی غروب و برای افراد شامگاهی هنگام صبح است. عمل کردن بر خلاف چرخه‌های شبانه روزی طبیعی، دشوار ولی امکان‌پذیر است. افراد بر اساس نیازهای روزمره خود، مثل ساعات حضور در کلاس‌ها، شیفت کاری، و نظیر آن، سرانجام خود را هماهنگ می‌کنند.

تقریباً بیشتر افراد نه کاملاً صبحگاهی‌اند و نه کاملاً شامگاهی، بلکه در حد میانه‌اند، یعنی دقیقاً ریتم خواب و بیداری‌شان بر مبنای چرخه شبانه روزی ۲۴ ساعته است؛ اما چنانچه از این الگو فاصله داشته باشیم، به چکاوک صبح یا مرغ شب بدل می‌شویم.

با پاسخ به پرسشنامه زیر دریابید که به کدام دسته تعلق دارید. بر اساس پاسخ‌تان به خود نمره دهید و سپس همه‌ی نمرات را با هم جمع کنید:

آیا از آن دسته افرادی که بدون زنگ ساعت، صبح زود از خواب بیدار می‌شوند؟ آیا شب‌ها نسبتاً زود برای خواب آماده می‌شوید یا برعکس دوست دارید تا دیروقت بیدار بمانید و صبح‌ها دیرتر از خواب برخیزید؟ آیا دوست دارید کارهای مهم‌تان را صبح‌ها و در طول روز انجام دهید یا غروب و نیمه شب را ترجیح می‌دهید؟ ساعت اجتماعی یعنی اینکه روز کاری از چه ساعتی شروع می‌شود و برای هرکاری مثل خوردن، خوابیدن، رفتن به مدرسه و دانشگاه و محل کار، و هر فعالیت دیگری زمان‌بندی مشخصی وجود دارد. ساعت طبیعی با نور و حرارت سروکار دارد، یعنی مبنای آن نور خورشید است. در این میان اما، ساعت زیست‌شناختی بدن، چرخه‌های شبانه روزی تقریباً ۲۴ ساعته‌ای را، البته کمابیش، در هر فرد مشخص می‌کند. در این روند، دمای بدن، هورمون‌های استرس نظیر کورتیزول، برانگیختگی ذهنی، دامنه توجه و حافظه و توانمندی‌های شناختی نوساناتی دارند.

به طور متوسط دمای بدن انسان اوایل شب یعنی بین ساعت ۲۰ تا ۲۱ به بیشترین و اوایل صبح یعنی حدود ساعت ۶ به کمترین میزان خود می‌رسد. طول مدت چرخه‌های خواب و بیداری در افراد مختلف با دامنه‌ای از ۱۶ تا ۵۰ ساعت در نوسان است. انسان‌ها سعی کرده‌اند با چرخه ۲۴ ساعته زمان به نوعی هماهنگ شوند. به عبارتی فردی با چرخه ۲۶ ساعته، اگرچه خود را با چرخه ۲۴ ساعته هماهنگ می‌کند اما بدن وی در ساعت ۲۲ به بیشینه دمای خود می‌رسد، و بدن فردی که چرخه شبانه‌روزی زیست‌شناختی‌اش ۲۲ ساعت است، در ساعت ۱۸ به بیشینه دمای خود می‌رسد. بنابراین از آنجا که افرادی که چرخه‌های زیست‌شناختی کوتاه‌تری دارند، زودتر به بیشینه دمایی و هشیاری می‌رسند، زودتر از افرادی که چرخه‌های زیست‌شناختی بلندتری دارند خسته می‌شوند و نیاز به خواب پیدا می‌کنند. برای این افراد سخت است ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شوند، چرا که در آن زمان ۲ ساعت از چرخه زیست‌شناختی ۲۶ ساعته‌ی آنها باقی مانده است.

## گام‌هایی برای ایجاد عادت جدید

- ✓ رفتار یا هدفی را که مدنظر دارید مشخص کنید، مثلاً پیاده‌روی روزانه.
- ✓ مکان و زمان پیاده روی خود را دقیقاً مشخص کنید.
- ✓ کفش، لباس و لوازم لازم را از قبل مشخص کنید.
- ✓ یک سرخ یا آغازگر برای راه افتادن در نظر بگیرید. مثلاً طلوع خورشید (روشن شدن هوا). وجود سرخ بدین معناست که به محض حضور، رفتار مورد نظر شروع می‌شود.
- ✓ سپس بدون هیچ چون و چرایی آماده شوید و به پیاده روی در مکان مورد نظر بروید.
- ✓ سعی کنید به سود و پاداش‌هایی که این پیاده روی دارد فکر کنید و از فعالیت خود لذت ببرید، سعی کنید مغزتان لذت و اشتیاق را حس کند و به عبارتی مغز پاداش بگیرد.
- ✓ این کار را حدود ۶۶ روز انجام دهید تا کم کم به عادت تبدیل شود.

همان‌گونه که توضیح داده شد، برای عادت شدن یک رفتار، باید چند روز آن را تکرار کرد و این روند از فردی به فرد دیگر متفاوت است. نکته مهم این است که در این فرآیند نباید آن رفتار را کنار بگذاریم و فعالیت مورد نظر را باید خرد کنیم و گام به گام و بدون هیچ چون و چرایی به اجرا درآوریم.

## گام‌هایی برای ترک یک عادت منفی

- ✓ رفتار مورد نظر را انتخاب کنید (مثلاً پرخوری)
- ✓ سرخ‌ها یا وقایع پیش از آن را بشناسید (نشستن جلوی تلویزیون)
- ✓ سود و زیان این رفتار را فهرست کنید.
- ✓ برای آنکه بتوانید این عادت را ترک کنید یا باید سرخ‌تان مثل نشستن جلوی تلویزیون را حذف کنید و وقتی به منزل می‌رسید فعالیت دیگری را انجام دهید، یا به جای خوردن تنقلات، سبزیجات و خوراکی‌های مفید را جایگزین کنید.
- ✓ سعی کنید از رفتارهای جایگزین خود لذت ببرید و مغزتان این لذت را درک کند.
- ✓ موانع خود را بشناسید و حذفشان کنید. مثلاً سعی کنید محیط زندگی خود را از خوراکی‌های بد پاک کنید.
- ✓ سعی کنید طبق الگوی گفته شده روزهای متوالی (۶۶ روز) این روند جدید را تکرار کنید.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

نویسندگان مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاهفکس / تلفن تماس  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور

کافه بازار

سیب‌آپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق  
پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را  
یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

## راهنمای بهداشت خواب

عادات خوابیدن سازگار برای ایجاد سبک زندگی سالم‌تر، لازم و ضروری است. اگر در به خواب رفتن یا خوابیدن مشکل دارید از این دستورات عمل‌ها استفاده کنید :

حداقل شش ساعت قبل از خواب، مواد کافئین‌دار (مثل چای، قهوه و نوشابه) مصرف نکنید.

قبل از خواب یا در طول شب از مصرف نیکوتین و داروهای محرک، اجتناب کنید.

در حین خواب، مطالعه نکنید یا تلویزیون تماشا نکنید، زیرا این کارها باعث تحریک مغزی می‌شوند.

قبل از خواب، غذای سنگین میل نکنید یا ورزش سخت انجام ندهید.

در صورت امکان، قبل از خواب دوش بگیرید. دمای هوای اتاق خواب را مطبوع نگه دارید و اتاق را تاریک بگذارید (در صورت نیاز می‌توانید از چشم بند استفاده کنید) و صداها را به حداقل کاهش دهید (در صورت نیاز می‌توانید از گوش بند استفاده کنید).

از رختخواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید. در رختخواب مطالعه نکنید و به تماشای تلویزیون نپردازید. با این کار بدن شما خوابیدن را به رختخواب ربط می‌دهد و نه فعالیت‌های دیگری مثل مطالعه یا تماشای تلویزیون.

اگر در به خواب رفتن مشکل دارید یا اگر نیمه شب از خواب بیدار می‌شوید و نمی‌توانید بخوابید از رختخواب بیرون بیاوید و کار آرام بخشی انجام دهید تا زمانی که خسته نشده‌اید به رختخواب برنگردید. در رختخواب به کارهای فردا فکر نکنید، زیرا این کار باعث برانگیختگی و نگرانی شما می‌شود و در نتیجه خوابیدن برای شما مشکل‌تر خواهد شد.

هر شب، زمان خاصی به رختخواب بروید و هر روز صبح، سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید. ایجاد الگوی منظمی از خواب و بیداری، بدن شما را برای پیش بینی توانمند می‌سازد.

قبل از خوابیدن برای آرامش بدن و ذهن خود از برخی از روش‌های آرامش بخشی (مثل دوش گرفتن، مراقبه، ثبت افکار) استفاده کنید.

اگر مشکلات خواب، دست از سر شما بر نمی‌دارند اگر نمی‌توانید در طول روز بیدار بمانید یا اگر احساس افسردگی و کسالت می‌کنید، حتماً برای رفع مشکلات خود به پزشک متخصص مراجعه کنید.

۱. اگر در برنامه‌ریزی روزانه خود کاملاً آزاد و مختار بودید، دوست داشتید ساعت چند از خواب بیدار شوید؟

۱۵:۰۰ تا ۵:۰۰ (۵) ۶:۳۰ تا ۷:۴۵ (۴)

۷:۴۵ تا ۹:۰۰ (۳) ۱۱:۰۰ تا ۹:۴۵ (۲)

۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰ (۱)

۲. در نیم ساعت اول پس از بیدار شدن از صبح چقدر احساس خستگی می‌کنید؟

۱ اصلاً هوشیار و سرحال نیستم

۲ خیلی هوشیار و سرحال نیستم

۳ نسبتاً هوشیار و سرحال

۴ خیلی هوشیار و سرحال

۳. در چه زمانی از شب احساس خستگی و نیاز به خواب می‌کنید؟

۱۵:۰۰ تا ۲۰:۰۰ (۵) ۲۱:۰۰ تا ۲۲:۱۵ (۴)

۲۲:۱۵ تا ۰۰:۳۰ (۳) ۱:۴۵ تا ۰۰:۳۰ (۲)

۱ ۱:۴۵ تا ۳:۰۰ بامداد

۴. در چه ساعتی از روز به اوج عملکرد خود می‌رسید؟

۱۵ تا ۸ (۵) ۸ تا ۱۰ (۴)

۱۰ تا ۱۷ (۳) ۱۷ تا ۲۲ (۲)

۲۲ تا ۵ (۱)

۵. خودتان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

۶ دقیقاً صبحگاهی (۶) بیشتر صبحگاهی (۴)

۷ بیشتر شامگاهی (۷) دقیقاً شامگاهی (۵)

حالا با جمع کردن نمرات پرسشنامه خود را ارزیابی کنید:

۲۵ - ۲۲ دقیقاً صبحگاهی

۲۱ - ۱۸ تا حدی صبحگاهی

۱۷ - ۱۲ حالت میانه

۱۱ - ۸ تا حدی شامگاهی

۷ - ۴ دقیقاً شامگاهی

این آگاهی به شما کمک می‌کند ساعت‌های مفید عملکرد خود را بشناسید و کارهای مهم‌تان را در این ساعت‌ها انجام دهید.

دیگران را درک کنید و به دلیل تفاوتی که با شما دارند درباره آنها داورى نکنید.

با شناخت الگوی زیست‌شناختی خود ریتم منظم‌تری برای خواب و بیداریتان در نظر بگیرید. بسیاری از افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند شاید با چرخه زیست‌شناختی خود می‌ستیزند. زندگی برخلاف چرخه زیست‌شناختی، موجب فرسودگی می‌شود. باید چرخه روزانه خود را تنظیم کنیم.

شاید از نظر شما بیدار ماندن تا دیروقت مشکلی برای زندگی اجتماعی‌تان ایجاد نکرده باشد، مثلاً به موقع سر کلاس درس یا محل کار بروید، ولی این ریتم نامنظم خواب به مغزتان آسیب می‌زند.