



# رابطه‌ی خواب و مطالعه

سعیده واحدی  
کارشناس مطالعات خانواده



## زمان مطالعه

برای مطالبی که خوانده می‌شود مغز باید استراحت کافی داشته باشد. مطالعه متوالی که ساعت‌ها طول بکشد چندان موثر نیست. بهترین زمان بندی برای مطالعه بین ۳۰-۴۵ دقیقه است، یعنی اگر بیش از این مقدار مطالعه کنید یادگیری زیادی نخواهید داشت. پس بعد از هر دوره مطالعه ۱۵ دقیقه استراحت کنید. استراحت ۱۵ دقیقه‌ای این امکان را به شما می‌دهد که آرامش پیدا کنید و اطلاعات خوانده شده

خواب یکی از نعمت‌های الهی است و انسان برای بازیابی انرژی در دست رفته در طول روز به خواب و آرامش نیاز دارد. پژوهش‌ها کارشناسان را به این نتیجه رسانده‌اند که ارتباط عمیقی بین میزان خواب کافی و بالا رفتن قدرت حافظه و یادگیری وجود دارد. در این مطالعات مشخص شده است که جلوگیری از شب زنده‌داری و داشتن خواب منظم شبانه سبب قوی‌تر شدن حافظه بلند مدت و تبدیل سریع‌تر حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت می‌گردد. در نتیجه انتقال داده‌ها با سرعت بیشتری صورت می‌گیرد که این فرایند را تثبیت حافظه می‌نامند.

خوابیدن در سنین مختلف شرایط متفاوتی دارد. اکثر افراد به طور متوسط در شبانه روز باید ۶ تا ۸ ساعت بخوابند. در واقع خواب نوعی داروی طبیعی است که چنانچه کمتر از میزان مورد نیاز باشد نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود و اگر زیاده‌تر استفاده شود زیان‌بار خواهد بود. کسانی که کمبود خواب دارند فقط حدود ۳۰-۲۰ درصد از مطالب خواندنی را درک می‌کنند و ۷۰ درصد بقیه مطالب هدر می‌رود. پس می‌توان به این نتیجه رسید که کاهش میزان خواب شخص به هر نسبتی، در یادگیری و قدرت تجزیه و تحلیل اختلال ایجاد می‌کند. اگر کم‌خوابی موقتی باشد بر روی سیستم عصبی تاثیر نمی‌گذارد. ولی در درازمدت ممکن است فرایند مغزی دانش‌آموزان را دچار اختلال کند. این کار پیامدهایی از جمله کج خلقی، اختلالات اخلاقی و ضعف ذهنی را به دنبال خواهد داشت.

## چه وقت مطالعه نکنیم

۱. هنگامی که ذهن مشغول است و افکار آشفته‌ای دارید.
۲. هنگامی که خواب بر شما غلبه کرده است.
۳. بلافاصله پس از خوردن غذا.
۴. در حال گرسنگی و تشنگی شدید.
۵. در حال خشم و بیماری.

## ساعت بدن

موضوع بیدار شدن یا بلند شدن از تخت یک معضل روزانه است که گاهی زندگی را به هم می‌زند. دانشمندان علت این معضل را آهسته بودن ساعت داخلی بدن این افراد عنوان کرده‌اند. افرادی که دارای این اختلال هستند، ترجیح می‌دهند دیرتر به تخت خواب بروند و دیرتر بیدار شوند. یکی از راهکارها قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. چنانچه بدن در معرض این نور صبحگاهی قرار گیرد ساعت بدن متوجه می‌شود که وقت بیدار شدن است.

## نکات کلیدی خواب و مطالعه

۱. محیط خوابتان را برای بیدار شدن مساعد کنید. نظم اتاق خواب سبب می‌شود شما سر زمانی که با خود قرار گذاشته‌اید بیدار شوید.

را به اطلاعات قبلی خودتان پیوند بزنید. در این ۱۵ دقیقه خود به خود مرور و یادآوری مطالب جدید در ذهن صورت خواهد گرفت.

## نتیجه‌گیری

انتخاب زمان مناسب خوابیدن و پیروی از عادات مطلوب خوابیدن، موجب ارتقا کیفیت خواب می‌شود که در نتیجه بهبود کیفیت مطالعه و پردازش بالای ذهن را به دنبال دارد پس تلاش کنید با چند روز تمرین، عادت سحرخیزی را به صورت یک عادت دایم در بدن ایجاد کنید.

صورت حساب شده و با نظم بخوابید. زیرا خوابیدن زیاد و بدون برنامه در میان روز در خواب شبانه ایجاد اختلال می‌کند و یکی از علل اصلی عدم بیدار شدن در ساعت دلخواه صبح است.

۲. به اندازه کافی بخوابید.

۳. کارهای روز بعدتان را در شب قبل مشخص کنید. هر چه اراده قوی‌تری داشته باشید راحت‌تر می‌توانید سحر خیز شوید.

۴. در تختخواب مطالعه نکنید. زیرا گذراندن چند دقیقه در تخت بدن شما را متوجه می‌سازد که زمان خواب فرا رسیده است. به همین دلیل با شروع مطالعه در تخت، فرمان خواب به مغز صادر می‌شود.

۵. بلافاصله قبل از خواب چیزی نخورید. اگر در فاصله زمانی کمتر از دو ساعت به خوابیدن چیزی بخورید بدن درگیر هضم غذا شده و این امر در خواب اختلال ایجاد می‌کند. فرآیند هضم غذا بسیار انرژی‌بر است و بعد از مصرف غذا جریان خون تا ۸ برابر در معده افزایش می‌یابد تا اکسیژن‌رسانی به خوبی انجام شود. به همین دلیل بعد از خوردن غذای سنگین دچار خواب آلودگی می‌شوید.

۶. استرس قبل از خواب را با حرکات یوگا و تنفس‌های عمیق و تصویرسازی افکار مثبت از خود دور کنید.

۷. سعی کنید بلافاصله بعد از بیداری تختخواب را ترک کنید. تکرار این حرف که مثلاً الان بیدار می‌شوم یا فقط ۱۰ دقیقه دیگر بخوابم، کمکی نخواهد کرد و هر چه بیشتر در تخت بمانید، تمایل بدن برای بازگشت به خواب عمیق بیشتر می‌شود.

۸. خواب‌های روزانه را کنترل کنید و به

