

اهمیت خواب نیم روز

آیا تا به حال به اهمیت و فایده چرت وسط روز فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانستید همین خواب چند دقیقه‌ای چه فواید شگفت‌انگیزی می‌تواند در عملکرد روزانه شما داشته باشد؟ پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد خواب کوتاه کمتر از یک ساعت در میان روز فواید بسیار زیادی دارد. از جمله افزایش انرژی مغز و بهبود حافظه، کمک به بهبود سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی در مردان. چند دقیقه بستن چشم‌ها تأثیرات معجزه‌آسایی دارد. در ادامه می‌خواهیم به برخی از این فواید اشاره کنیم.

۱. به افزایش حافظه کمک می‌کند. در یک مطالعه، بررسی‌ها نشان داد افرادی که روزانه به طور منظم بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه خواب میان روز دارند، در آزمون‌های ذهنی که مربوط به حافظه بود، عملکرد بهتری داشتند. در حالیکه افرادی که بیش از ۲۰ دقیقه خوابیده بودند، کسل و خوب‌آلوده بودند.

۲. اعصاب شما را آرام می‌کند. چرت کوتاه اعصاب را به شدت آرام می‌کند. تصور کنید از صبح فعالیت‌های ذهنی زیادی انجام داده باشید. از جمله دروس محاسباتی مانند فیزیک و ریاضی و شیمی. یا دروس حفظی مثل ادبیات، معارف و دیگر دروس عمومی. وقتی به ساعات میانه روز یعنی حدود ساعت ۱۲-۱ می‌رسید ذهن شما خسته است و به تدریج کارایی خود را از دست می‌دهد. اما اگر کمی استراحت کنید؛ وقتی با خشم، ترس و شادی در بعد از ظهر مواجه می‌شوید واکنش‌های آرام بیشتری دارید. اما توجه داشته باشید که این حالت فقط در چرت کوتاه دیده می‌شود و در خواب عمیق ۹۰ دقیقه‌ای وجود ندارد.

۳. باعث افزایش هوشیاری می‌شود. یک خواب کوتاه ۴۰ دقیقه‌ای می‌تواند عملکرد فرد تا ۳۴ درصد و هوشیاری را تا ۱۰۰ درصد بهبود ببخشد.

۴. خلاقیت را افزایش می‌دهد. مغز به استراحت نیاز دارد. خواب میان روز باعث افزایش تفکر خلاقانه، بهبود فرایندهای ذهنی، پیشرفت به یاد آوری مطالب و به طور کلی افزایش کارایی ذهن می‌شود. اگر یک دانش‌آموز خلاقیت نداشته باشد در حل بسیاری از مسائل دچار مشکل می‌شود.

۵. قدرت تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد. وقتی شما خسته هستید، تصمیم‌گیری در مورد بسیاری از مسائل سخت می‌شود. به دلیل اینکه تمرکز مغز کاهش می‌یابد. این مهارت در ابتدای صبح که مغز آماده و سر حال است بسیار بیشتر است. هنگامی که شما کمبود خواب دارید، مغز به سختی می‌تواند با حواس پرتی مبارزه کند و روی مسائل کنترل داشته

باشد. اما خواب کوتاه میان روز با این مشکل مقابله می‌کند و از تخلیه ذهنی در طی روز از صبح تا شب جلوگیری می‌کند. خستگی مغز به راحتی می‌تواند شما را عصبانی کند و آستانه تحمل را کاهش دهد. اما این خواب باعث کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش تمرکز می‌شود.

۶. فشار خون را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد عادت خواب ظهر باعث کاهش ۳۷ درصدی بیماری‌های قلبی می‌شود. دلیل آن هم آرامش ایجاد شده پس از خواب است.

۷. چرت نیم روزی بهتر از قهوه عمل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد، اگرچه چرت نیم روزی طولانی باعث کسالت و خواب‌آلودگی می‌شود، اما خواب عمیق که در خواب‌های بیشتر از ۹۰ دقیقه اتفاق می‌افتد، می‌تواند برای مهارت‌های ادراکی و یادگیری نیز مؤثر باشد. در یک پژوهش دانشمندان تأثیر دریافت کافئین را با خواب ۹۰-۶۰ دقیقه‌ای مقایسه کردند. در این بررسی دو گروه از افراد مورد مطالعه قرار گرفتند. یک گروه روزانه ۲۰۰ گرم کافئین (حدوداً ۲ لیوان قهوه) دریافت کردند. و گروه دیگر در میان روز چرت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای می‌زدند. حافظه زبانی، مهارت‌های حرکتی و یادگیری در گروهی که می‌خوابیدند، نسبت به گروهی که کافئین دریافت می‌کردند بهتر بود. به طور کلی خواب کوتاه عملکرد مغز در هر سه مورد ذکر شده را بهتر می‌کند. در حالی که کافئین تمام این عملکردها را مختل می‌کند یا در بهترین شرایط تأثیر سودمندی بر آن ندارد. پس برای بیدار ماندن زیاد روی قهوه حساب نکنید.

حال درست است که با فواید چرت نیم روزی آشنا شدیم. اما واقعیت این است که بسیاری از افراد نمی‌توانند وسط روز بخوابند. برای چنین افرادی حتی دراز کشیدن در محیطی آرام و ریلکس کردن نیز می‌تواند تأثیر موفقیت‌آمیزی داشته باشد. اگر نمی‌توانید وسط روز بخوابید به شیوه زیر عمل کنید:

تمرین‌های ساده تنفسی یعنی دم و بازدم عمیق می‌تواند کمک کننده باشد. برای این کار به آرامی نفس بکشید. برای دم تا شماره ۴ و برای بازدم تا شماره ۶ بشمرید و این کار را چند بار تکرار کنید. این مسئله باعث کاهش تنش‌های ذهنی می‌شود و مغز را تجدید قوا می‌کند. در جهانی که تنش‌ها در حال افزایش است، استراحت می‌تواند عملکرد مغز و بدن را به خوبی افزایش دهد. در غیر این صورت توان جسمی و روحی برای ادامه کارها نخواهید داشت.

ساعت خود را کوک کنید. خوابی که بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول بکشد باعث ایجاد خواب عمیق می‌شود که به بهبود حافظه کمک می‌کند. اما اگر بیش از ۹۰ دقیقه بخوابید، شما وارد سیکل جدیدی از خواب می‌شوید که از فواید خواب بهره‌مند نخواهید شد. علاوه بر آن چرت طولانی می‌تواند بر خواب شب نیز تأثیر بگذارد و شما را بی‌خواب کند.

نتیجه‌گیری و جمع‌بندی

فراموش نکنید که خواب نیم روز به هیچ عنوان جبران شب‌بیداری‌های طولانی را نمی‌کند و فقط راه‌حلی است برای افزایش انرژی مغز و بدن. این خواب چند دقیقه‌ای تلف کردن وقت و از دست دادن زمان نیست. بلکه با افزایش راندمان، یک ذخیره زمانی بسیار عالی برای دانش‌آموز به حساب می‌آید.

نگارش: ندا کلکته‌چی. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی

