



سلامت

بخواب... یاد بگیر

بررسی تأثیر خواب بر یادگیری

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



خوابیدن بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان است و ما برای حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم. استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن دانش آموزان، فراگیری بیش تری را در پی دارد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی - شیمیایی سلول‌های مغز، به تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می‌کند. خوابیدن به اندازه‌ی کافی یکی از ضروریات سلامت جسم و روان است. خواب ناقص و ناکافی واکنش‌های ذهنی را کند می‌کند و اثر منفی بر سیستم عصبی و ایمنی بدن می‌گذارد و یکی از عوامل ایجاد بیماری‌های جدی به شمار می‌رود. برای خواب مورد نیاز به‌منظور تجدید قوا نمی‌توان نسخه‌ای واحد برای همه‌ی انسان‌ها پیچید. مقدار خواب نسبت به نیاز انسان‌ها متفاوت است. در باره‌ی این که هر شخصی چه مقدار به خواب نیاز دارد، باید دید که او با چند ساعت خواب، در روز بعد می‌تواند تمرکز و آرامش خود را حفظ کند و به فعالیت فکری یا یدنی خود ادامه دهد. برای گروهی از افراد ساعات خواب چندان مهم نیست بلکه کیفیت خواب ارجح است.

خیلی از داوطلبان آزمون سراسری فکر می‌کنند که هر چه ساعات مطالعه‌ی خود را بالا ببرند و از خواب خود بکاهند می‌توانند نتیجه‌ی مطلوب تری بگیرند. ولی این باور یک باور بسیار غلط است زیرا خواب در فرآیند یادگیری و حافظه موثر است.

یک تحقیق علمی

متخصصان از شرکت کنندگان در یک آزمایش علمی خواستند محل قرارگیری ۵۰ تصویر را که هر کدام با صدای مخصوص خودش روی صفحه کامپیوتر به آن‌ها نمایش داده می‌شد، به خاطر بسپارند. بعد از این مرحله کلاه‌های مخصوص اندازه‌گیری

فعالیت‌های مغز روی سر شرکت کنندگان قرار داده شد و از آن‌ها خواسته شد که بخوابند. در این حالت محققان امواج مغز افراد را کنترل می‌کردند.

هنگامی که آن‌ها به خواب عمیق فرو رفتند، ۲۵ مورد از صداهای مربوط به تصاویر را با صدایی بسیار آرام برای آن‌ها پخش کردند. وقتی که شرکت کنندگان از خواب بیدار شدند گفتند که هیچ صدایی را نشنیده‌اند ولی بررسی‌ها نشان داد که این افراد محل ۲۵ تصویری که صدای مربوط به آن را در خواب شنیده بودند سریع‌تر به خاطر می‌آوردند.

از دو قرن گذشته توجه دانشمندان به خواب و تأثیر آن روی حافظه، قدرت یادآوری و یادگیری جلب شده است. یک دهه است که آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند حافظه و خواب با هم ارتباط دارند و استدلالی که برای آن می‌آورند این است که مغز هنگام خواب عمیق، تجربیات روزانه را مرور می‌کند و این کار باعث تقویت حافظه و قدرت یادآوری می‌شود.

نتیجه‌گیری

نخوابیدن به اندازه‌ی کافی و یا بد خوابیدن اصلاً خوب نیست. در حقیقت عوارض این خواب نامناسب بسیار زیاد است. بی‌خوابی به هر دلیلی که باشد، به طرز فوق العاده‌ای به سلامتی، فعالیت و ایمنی بدن آسیب می‌رساند. بی‌خوابی باعث کاهش شدید فعالیت جسمانی و هوشیاری می‌شود. کاهش خواب شبانه به مدت یک ساعت و نیم فقط به مدت یک شب می‌تواند باعث کاهش هوشیاری روزانه به میزان ۳۲ درصد شود. کاهش هوشیاری و خواب آلودگی روزانه بیش از حد می‌تواند حافظه و قدرت تجزیه و تحلیل، قدرت تفکر و فرآیند دریافت اطلاعات را به شدت کاهش دهد.

خوابیدن وقت تلف کردن نیست. بلکه بخش بسیار فعالی از زندگی است و ما به خاطر تقویت حافظه و قدرت یادگیری به آن نیاز داریم.