

## یادگیری قبل از خواب

### هدی هدایتی - کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی

حتما تا به حال برایتان پیش آمده است مسئله‌ای را که هنگام شب فکر شما را به شدت مشغول کرده و پاسخی برای آن پیدا نکرده‌اید، هنگام صبح به راحتی و با یک تمرکز کوچک حل کنید. اگر دقت کرده باشید، بعضی دوستانتان مطالعه‌ی دروس در هنگام شب و بعضی‌ها مطالعه در صبح زود را پیشنهاد می‌کنند. شاید به نظر برسد این مسئله، به عادات شخصی و رفتاری هر فرد بستگی دارد. یعنی یک فرد خاص با مطالعه‌ی همه دروس در شب، نتیجه‌ی بهتری می‌گیرد و فرد دیگر، با مطالعه‌ی همان دروس در صبح‌های زود موفق می‌شود. اما باید بگوییم که این پیش فرض‌ها، درباره دروس مختلف متفاوت است. در واقع، مطالعه‌ی بعضی دروس در صبح زود، بازدهی بیشتری دارد و برخی دیگر از دروس را بهتر است شب‌ها قبل از خواب بخوانیم.

**خواب شب** پنج مرحله دارد که از خواب سبک شروع می‌شود. سپس در نیمه شب به عمیق‌ترین مرحله می‌رسد و پس از آن دوباره به سمت سبک شدن پیش می‌رود و در نهایت به بیدار شدن از خواب ختم می‌شود. در بین این مراحل، مرحله‌ای وجود دارد که در آن خواب می‌بینیم. در واقع مغز، بعد از آن که همه اندام‌ها به خواب رفتند و غیرفعال شدند، فرصت پیدا می‌کند تا اتفاقاتی را که در طول روز افتاده است، مجددا بررسی کند. وقتی در طول روز مطالعه می‌کنید، مغز شما علاوه بر تمرکز بر روی مطالب خوانده شده، باید بر روی حواس دیگران (مثلا بینایی، شنوایی و...) نیز تمرکز داشته باشد و فعالیت آن‌ها را ساماندهی کند. همچنین لازم است فعالیت اندام‌های شما نیز کنترل شود. به همین علت مغز فرصت کمتری دارد تا بر روی مطالب خوانده شده تمرکز کند و به صورت موقت، آن‌ها را به حافظه کوتاه‌مدت می‌فرستد. در هنگام خواب عمیق، مغز با بررسی اتفاقات روزانه و مطالبی که یاد گرفته‌اید، به ساماندهی بخشی از آن‌ها می‌پردازد. بعضی را از حافظه کوتاه‌مدت پاک می‌کند، بعضی را در حافظه کوتاه‌مدت نگه می‌دارد و بعضی مطالب را از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت می‌فرستد. مطالعه قبل از خواب کمک می‌کند مطالب جدید در جایگاهی در مغز قرار بگیرند و سپس در مرحله خواب عمیق، به حافظه بلندمدت انتقال پیدا کنند و در آن تثبیت شوند. پس علت اینکه هنگام صبح، پاسخ همان مسئله‌ای را پیدا می‌کنید که قبل از خواب فکر شما را درگیر کرده بود، انجام این فرآیندهای ساماندهی در مغز و در مرحله عمیق خواب است.

با توجه به جابجایی‌هایی که بین حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت در هنگام خواب صورت می‌گیرد بازدهی مطالعه برخی دروس، درست پیش از خواب یا چند ساعت مانده به خوابیدن، می‌تواند بسیار بیشتر از چیزی باشد که فکر می‌کنید. ساعات پیش از خواب، زمان بسیار مناسبی برای مطالعه‌ی دروس حفظی است. حفظ کردن لغات درس زبان، خواندن تاریخ ادبیات و اعلام از روی خلاصه‌نویسی‌ها یا فلش کارت‌ها، حفظ کردن مترادف‌ها و متضادها و صرف افعال در درس عربی، مطالعه تاریخ و جغرافیا، حفظ کردن تعریف مفاهیم و فرمول‌ها در درس شیمی و مطالعه‌ی مباحث مقایسه‌ای در دروس حفظی (مثلا مقایسه‌ی چرخه‌های مختلف قند و انرژی در درس زیست‌شناسی)، از بهترین انتخاب‌هایی است که می‌توانید در ساعات قبل از خواب شب داشته باشید.

البته بازدهی مطالعه، برای بعضی دروس در ساعات ابتدایی صبح، خیلی بیشتر است. درس‌هایی که باید برای آن‌ها مسئله حل کنید؛ مثل ریاضی، هندسه، فیزیک، آمار و بخش‌های ژنتیک و اکولوژی جمعیت در زیست‌شناسی، از جمله این دروس هستند. سعی کنید جدول برنامه‌ریزی خود را طوری تنظیم کنید که دروس دارای مسئله، در ساعات صبح و دروس حفظی در ساعات پایانی شب قرار بگیرند. این کار باعث می‌شود هم مسائل خود را راحت‌تر حل کنید و هم مطالب حفظی را سریع‌تر، راحت‌تر و با نیاز بسیار کمتری به مرور یاد بگیرید.

علاوه بر موارد ذکر شده، اگر در طول روز و هنگام درس خواندن احساس خواب‌آلودگی زیادی داشته باشید در حدی که به تمرکز شما ضربه بزند بهترین راه حل این است که یک خواب کوتاه شش تا ده دقیقه‌ای را تجربه کنید. این خواب کوتاه، باعث بازیابی فعالیت‌های مغزی می‌شود و کمک می‌کند مغز احساس نشاط خود را مجددا به دست بیاورد. تحقیقات نشان داده است که یک چرت کوتاه شش دقیقه‌ای، معادل ۸ ساعت تمرکز کامل، روی یادگیری تاثیر دارد.

