

## چرت بزیند حتی شده 6 دقیقه



در این دنیای سرعت و شتاب، حتی خواب را هم باید به شکل «فشرده‌اش» توصیه کرد!

در این دنیای سرعت و شتاب، حتی خواب را هم باید به شکل «فشرده‌اش» توصیه کرد! همه از عوارض کم‌خوابی و فایده‌های خواب خوب و راحت شنیده‌ایم اما این بار محققان آلمانی، از فایده یک چرت سبک 6 دقیقه‌ای در روز می‌گویند.

به گزارش بی‌بی‌سی، بررسی‌های این محققان نشان داده چنین چرتی می‌تواند حافظه را تقویت کند؛ حتی شاید خیلی بهتر از یک خواب عمیق!

مطالعات پیشین نشان داده بود که خواب کافی می‌تواند به تقویت حافظه، کمک کند. مطالعه‌ای که در دانشگاه بوستون انجام شده و نتایج آن حدود 3 هفته پیش منتشر شده بود، از همین دسته مطالعات است.

در این مطالعه مشخص شده بود دانشجویانی که در روز 45 دقیقه چرت می‌زنند، عملکرد تحصیلی و توان یادگیری بالاتری نسبت به هم‌کلاسی‌هایشان دارند. این مطالعه در نشریه علمی «171#& خواب» منتشر شده بود. (گرچه این محققان همان‌جا تأکید کرده‌اند که این روش را نمی‌توان برای شاگرد اول شدن دانش‌آموزان و دانشجویان تخطی استفاده کرد. این روش تنها می‌تواند کارایی یادگیری هر فرد را به حد مطلوب خودش برساند).

این نتایج چندان برای محققان تعجب‌آور نبود؛ چرا که می‌دانستند مغز طی یک خواب عمیق، فرصتی برای پردازش اطلاعاتی به دست می‌آورد که طی بیداری کسب کرده بود. به همین علت توصیه به داشتن یک چرت کوتاه روزانه، در راستای همان فرضیه‌های پیشین در مورد نقش خواب در فعالیت و عملکرد مغز بود.

اما این مطالعه جدید، که در دانشگاه دوسلدورف آلمان انجام شده، نگاه دیگری به ماجرا دارد. در مطالعات قبلی، نقش خواب «171#& عمیق» بررسی شده بود؛ خوابی که رسیدن به آن، حداقل 20 دقیقه برای فرد زمان می‌برد.

در حالی که در مطالعه جدید، تنها 6 دقیقه چرت زدن هم مفید شناخته شده! در این مطالعه، تعدادی کلمات، به دو گروه از افراد نشان داده شد. یک گروه یک ساعت بعد را خوابیدند و به گروه دوم اجازه داده شد تنها 6 دقیقه چرت بزنند؛ یعنی به عبارتی فقط برای مدت کوتاهی چشمان‌شان را ببندند و استراحت کنند.

بعد از یک ساعت، افراد مورد آزمایش قرار گرفتند که کدام گروه می‌توانند کلمات داده شده را بهتر به یاد بیاورند. مقایسه این دو گروه نشان داد که عملکرد گروه دوم بهتر بوده است؛ یعنی چرت کوتاه و فوق‌فشرده، حتی تأثیری به‌مراتب بهتر از یک خواب واقعی و عمیق و کامل داشته است و بهتر می‌تواند حافظه افراد را تقویت کند.

سایر محققان هنوز نظر صددرصد مساعدی نسبت به این نتایج ندارند؛ چرا که عقیده دارند باید مطالعات بیشتری در این مورد صورت گیرد. نمی‌توان تنها از روی نتایج یک مطالعه، تمام فرضیات پیشین را تغییر داد. با این حال، این نتایج که در نشریه «171#& نیوساینتیست» منتشر شده، می‌تواند سرخ‌هایی برای بررسی بیشتر سازوکار خواب در تقویت حافظه به وجود آورد؛ به ویژه اینکه مطالعات دیگری نیز که پیش از این انجام شده بود، تأثیرات مثبت دیگری را برای چرت روزانه نشان می‌داد.

کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی و کنترل بهتر فشارخون، یکی از این تأثیرات است. به‌نظر می‌رسد چرت روزانه، به‌عنوان فرصتی برای کسب آرامش و استراحت در این دنیای شلوغ و پرتنش، می‌تواند نقش مهمی در عملکرد مغز و نیز سلامت جسم انسان داشته باشد؛ حتی اگر این فرصت، تنها 6 دقیقه، و به اندازه چشم‌برهم نهادنی کوتاه باشد.