



## کم خوابیدن هوش را بالا نمی‌برد

برخی اعتقاد دارند کسانی که کمتر می‌خوابند باهوش‌ترند. اما ارزش خواب کافی بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌شود.

برخی اعتقاد دارند کسانی که کمتر می‌خوابند باهوش‌ترند. اما ارزش خواب کافی بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌شود. کسانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، دچار پیری زودرس می‌شوند و سلامتی‌شان به شدت در معرض خطر قرار دارد.

ناپلئون بناپارت اعتقاد داشت که بیشتر مردم ابله هستند. او گویا می‌گفته که یک مرد به چهار ساعت خواب، زن به پنج ساعت و یک ابله به ۶ ساعت خواب احتیاج دارد. او خود ادعا می‌کرده که به ندرت احتیاج به خواب دارد.

همچنین گفته می‌شود که ناپلئون خواب بعد از ظهر خود را از دیگران مخفی می‌کرده است. تا جایی که گاهی از شدت خستگی سوار بر اسب خوابش می‌برد. بسیاری این رویکرد او را تقلید کرده و داوطلبانه از خواب شب خود چشم‌پوشی می‌کنند. اما آنها آگاه نیستند که نداشتن خواب کافی چه پی‌آمدهای جبران‌ناپذیری برای سلامتی‌شان دربردارد.

به ویژه در جوامع صنعتی بیشتر افراد بیش از حد کار می‌کنند و به این ترتیب اکثر اوقات خسته هستند. یورگن تسولی، پژوهشگر در زمینه خواب معتقد است که خواب ناکافی منجر به پیری زودرس می‌شود و سلامتی انسان را هدف قرار می‌دهد.

### تصورات اشتباه در مورد خواب ناکافی

کمبود خواب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند، روند بهبود زخم را کاهش می‌دهد و در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند. در عین حال احتمال سرماخوردگی در کسانی که خواب ناکافی دارند سه برابر است.

بر خلاف تصور اشتباهی که ناپلئون رواج داده، خواب کافی هنگام شب نه تنها نشانه ابله بودن نیست، بلکه حتی به تقویت حافظه کمک می‌کند. مطالبی که مغز در طول روز دریافت کرده است، هنگام خواب در مغز دوباره مرور می‌شوند و عمق بیشتری می‌یابند. تسولی می‌گوید: [171#&کمبود خواب افراد را خسته و کندذهن می‌کند.](#) خواب؛ تنها یا دونفره؟

در عین حال نکات دیگری نیز وجود دارند که در داشتن یک خواب راحت و کافی نقش بسزایی ایفا می‌کنند. شاید برخی از خود این سؤال را بکنند که چگونه می‌توان راحت‌تر خوابید؟ تنها یا در کنار فردی دیگر؟ زنان معمولا وقتی تنها می‌خوابند، بهتر می‌توانند استراحت کنند. اما در عوض مردان برای داشتن خوابی بهتر احتیاج به همراهی دارند.

به گزارش دویچه‌وله، متخصصین در زمینه علم خواب از اجبار کردن خود به خواب هشدار می‌دهند. سرپیچی از نیاز بدن و اجبار کردن خود به خوابیدن نتیجه خوبی دربرندارد.

آن مرحله از خواب که پیش از نیمه شب قرار دارد، یکی از ارزشمندترین مراحل خواب محسوب می‌شود. کسانی که حدود ساعت ده شب به تخت‌خواب می‌روند آرامش‌بخش‌ترین و مؤثرترین مرحله خواب را تجربه می‌کنند.

افرادی که عادت دارند حدود ساعت یک شب به تخت‌خواب روند، این مرحله عمیق را بین ساعت ۱ تا ۳ تجربه می‌کنند. قرار گرفتن این مرحله در نیمه‌شب مانعی ندارد. البته در صورتی که زمان خواب دائما تغییر نکند.

### خواب طولانی و تأثیر آن

در عین حال خواب بیش از حد نیز می‌تواند به سلامتی انسان آسیب برساند. احتمال ابتلا به بیماری برای کسانی که بیش از ۸ ساعت می‌خوابند بیشتر است. دانیل کریپکه از دانشگاه کالیفرنیا در سان‌دیگو می‌گوید: [171#&برای خواب و تغذیه الگوهای مشابهی وجود دارند، در هر دو زمینه نباید افراط کرد.](#)

نظرسنجی‌های مختلف از میلیون‌ها داوطلب نشان داده، افرادی که گرایش به خواب طولانی دارند خود را در معرض مشکلات روحی و جسمی مختلفی قرار می‌دهند. حس خواب‌آلودگی که این افراد در طول روز احساس می‌کنند، مقاومت آنها در برابر استرس و بیماری را کاهش می‌دهد.