

[رابطه ساعت خواب با هوش و خلاقیت چیست؟](#)

در این مقاله قصد داریم به مرور پژوهش‌های انجام شده پیرامون تأثیر دیر خوابیدن روی هوش و خلاقیت بپردازیم تا ببینیم آیا افرادی که دیر می‌خوابند، واقعا باهوش‌تر و خلاق‌ترند؟



در این مقاله قصد داریم به مرور پژوهش‌های انجام شده پیرامون تأثیر دیر خوابیدن روی هوش و خلاقیت بپردازیم تا ببینیم آیا افرادی که دیر می‌خوابند، واقعا باهوش‌تر و خلاق‌ترند؟

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، خیلی از افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند، به هیچ وجه حاضر نیستند از این عادت دست بکشند. این افراد از سکوت و تاریکی شب برای طرح ایده‌های خلاقانه الهام می‌گیرند و به قول خودشان، جرقه‌های نوآوری که در ذهن‌شان زده می‌شود، در روشنایی روز محال است به فکرشان خطور کند.

رابطه ساعت خواب با هوش و خلاقیت چیست؟

در این مقاله قصد داریم به مرور پژوهش‌های انجام شده پیرامون تأثیر دیر خوابیدن روی هوش و خلاقیت بپردازیم تا ببینیم آیا افرادی که دیر می‌خوابند، واقعا باهوش‌تر و خلاق‌ترند؟

هیچ حسی بدتر از این نیست که صبح خواب بمانید. شاید با داد و فریاد مادرتان از خواب بپرید، شاید هم با صدای موبایل‌تان که، چون دیر کرده‌اید، از سر کار سراغ‌تان را می‌گیرند (البته با این فرض که شاغل باشید).

بدترین قسمت قضیه اینجاست که وقتی هنوز هوش و حواس‌تان سر جایش نیامده، مجبورید به مادرتان توضیح دهید که چرا خواب مانده‌اید. واقعیتش این است که تا دیروقت داشتید کتاب می‌خواندید، آن هم یکی از جذاب‌ترین کتاب‌هایی که آدم دلش نمی‌آید نصفه و نیمه رهايش کند، بعدش هم مشغول تمرین تصویرسازی با نرم افزار آدوبی شدید و زمان از دست‌تان در رفت.

همین که اعتراف کنید، احتمالا کامپیوترتان را تحریم می‌کنند و شب‌ها راهی جز این ندارید که زود بخوابید. سر کار هم که بروید، اوضاع بهتر از این نیست. رئیس‌تان به محض ورود یادآوری می‌کند که چوب خط دیرکرده‌های‌تان پر شده است.

حالا فرض کنید صاف صاف توی چشم چنین آدمی نگاه کنید و بگویید: «راستش آقای رئیس! دیشب تا دیروقت داشتم روی زندگی‌یه جور کرم خاکی تحقیق می‌کردم!» خلاصه هیچ کس حاضر نیست با شنیدن چنین توجیهاتی از خواب ماندن‌های مداوم‌تان چشم پوشی کند.

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که به زود خوابیدن عادت ندارید، بعید نیست هر چقدر هم که سرزنش‌تان کنند، باز به شب زنده داری ادامه دهید. تمام روز احساس خستگی می‌کنید و، چون نمی‌توانید صبح اول وقت از خواب بیدار شوید، بسیاری از فرصت‌های شغلی از کف‌تان می‌رود، اما همچنان اصرار دارید شب‌ها تا دیروقت بیدار بمانید؛ انگار زود خوابیدن در ذات‌تان نیست.

بسیاری از افرادی که با خواب به موقع مشکل دارند، معتقدند هیچ کار خاصی نیست که ترغیب‌شان کند به خاطرش زود بیدار شوند، در عوض خیلی کارها هست که ارزش بیدار ماندن دارد. این قبیل افراد ادعا می‌کنند شب‌ها ایده‌های خلاقانه به سرشان می‌زند، دیروقت که می‌شود تازه حس می‌کنند پُرانرژی‌تر شده‌اند و سرشار از آرامشند.

وقتی دلیل این همه حال خوب را پرسید، احتمالا در جواب‌تان می‌گویند شب‌ها هیچ چیزی حواس‌شان را پرت نمی‌کند و به قول خودشان، جز نوری که کم‌کم از افق پیدا می‌شود و نوید صبح را می‌دهد، هیچ مانع دیگری پیش روی خود حس نمی‌کنند.

نتایج عجیب یک تحقیق

جالب است بدانید بر اساس نتایج پژوهشی که در شبکه خبری آنلاین هافینگتن پُست منتشر شد، افرادی که الگوی

خواب طبیعی ندارند و در ایجاد الگوهای خواب تکاملی پیشقدم می شوند، باهوش ترند و ذهن بازتری دارند.

در پژوهش دیگری که در دانشگاه مادرید انجام شد، پژوهشگران پس از بررسی ۱۰۰۰ دانش آموز دریافتند آن هایی که به دیر خوابیدن عادت داشتند و صبح ها دیرتر بیدار می شدند، نمرات بالاتری را در آزمون های استدلال قیاسی کسب کردند. آزمون استدلال قیاسی به طور معمول در سنجش هوش عمومی استفاده می شود.

شکار لحظه های ناب خلایق

به گزارش پایگاه خبری ای بی سی ساینس (ABC Science)، پژوهشگران دانشگاه کاتولیک سیکرد هارت (Sacred Heart) در میلان به نتایج درخور توجهی پیرامون تأثیر دیر خوابیدن در خلایق دست یافتند.

در این پژوهش، از ۱۲۰ نفر مرد و زن در سنین مختلف خواسته شد خودشان را در یکی از این سه دسته جای دهند: دسته اول، افرادی که شب ها دیر می خوابند و صبح ها دیر بیدار می شوند؛ دسته دوم، افرادی که شب ها به موقع می خوابند و صبح ها زود بیدار می شوند و دسته سوم، افرادی که بین دسته اول و دوم قرار می گیرند.

سپس این افراد در سه آزمون مختلف که به منظور سنجش سطح تفکر خلاق طراحی شده بود، شرکت کردند. در آخر، نتایج این آزمون ها بر مبنای فاکتور هایی نظیر نوآوری، جزییات، روان بودن بیان و انعطاف پذیری امتیازبندی شد.

پژوهشگران پس از ارزیابی نتایج اعلام کردند افرادی که عادت داشتند شب ها دیر بخوابند، نمرات درخشان تری را در هر یک از آزمون ها کسب کردند. در این پژوهش مشاهده شد افرادی که شب ها زود می خوابیدند یا این که در حد وسط قرار داشتند، به زحمت توانستند به نمرات بالای ۵۰ دست پیدا کنند.

به گفته مارینا جامپیپترو (Marina Giampietro)، نویسنده ارشد پژوهش فوق، خلایق بالای افرادی که شب ها دیر می خوابند از «رشد روحیه غیرمتعارف و قابلیت کشف راه حل های جایگزین و مبتکرانه» ناشی می شود.

بر اساس این پژوهش، افرادی که شب ها دیرتر از سایرین به رختخواب می روند، خلاق ترند. در نقطه مقابل، کارآمدی افراد سحرخیز بیشتر است. البته، همه چیز بستگی به این دارد که چطور از اوقات بیداری تان بهره می برید.

افراد سحرخیز، ساعات آغازین صبح را به انجام فعالیت های روزمره مثل ورزش، تهیه صبحانه و آماده شدن برای رفتن به سر کار اختصاص می دهند، اما شب زنده دار ها بهره به مراتب باکیفیت تری از اوقات بیداری شان در طول شب می برند و این زمان را به نوآوری و طرح ایده های خلاقانه می گذرانند.

منبع: روزنامه شهروند