

چرا موقع مطالعه خوابمان می گیرد؟

تحقیقات نشان می دهد که خوابیدن بعد از خواندن و یادگرفتن یک مطلب، باعث می شود که آن مطلب بیشتر و بهتر در یادتان بماند

خوابیدن یک فرایند طبیعی است که در فاصله های زمانی خاص رخ می دهد و خواب بهترین راه برای استراحت بدن است. اما مهم است که واقعیت هایی مانند کجا بخوابیم، چه مدت بخوابیم و چه وقت بخوابیم را در نظر بگیریم.

خواب و یادگیری

بعضی ها بعد از غذا خوردن یا در حال رانندگی و یا حتی هنگام مطالعه دچار خواب آلودگی می شوند. دلیل همه این ها ممکن است به نوع غذایی که ما می خوریم، محیط و سلامتی بدن ما بستگی داشته باشد.

دلایل خواب آلودگی هنگام مطالعه ممکن است:

- وضعیت و حالتی باشد که ما هنگام خواندن داریم.
- خواندن در یک زمان نامناسب باشد.
- نوع کتابی که ما می خوانیم، باشد.

بیشتر مردم هنگام خواندن یک مطلب، یک حالت راحت دارند که از فعالیت بدنی جلوگیری می کند. این عامل باعث می شود که اسید لاکتیک وارد خون و مایع بین سلولی شود و بدن خسته شود.

اسیدلاکتیک، مقدار زیادی از اکسیژن خون را جذب می کند.

با توجه به کاهش اکسیژن خون، مغز خسته می شود و ما هنگام مطالعه، احساس خواب آلودگی می کنیم.



برای جلوگیری از خواب آلودگی هنگام مطالعه به توصیه های زیر عمل کنید:

- سعی کنید هنگام مطالعه، صاف و درست بنشینید.

- از مطالعه، در وضعیت دراز کشیده خودداری کنید، چون مغز باید همزمان دو وظیفه خوابیدن و مطالعه را اجرا کند.

- از ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی اجتناب کنید. زمانی که برای مدت طولانی مطلبی را می خوانید، یک تاثیر خواب آور روی ذهن دارد. تحقیقات نشان می دهد که خوابیدن بعد از خواندن و یادگرفتن یک مطلب، باعث می شود که آن مطلب بیشتر و بهتر در یادتان بماند

- هنگام مطالعه، به طور پی در پی وضعیت بدنی خود را تغییر دهید تا تمرکزتان افزایش یابد.

- هنگام مطالعه، در فاصله های زمانی کوتاه، فعالیت بدنی داشته باشید.

- گاهی اوقات با صدای بلند مطلب را بخوانید.

- مطالعه در زمان مناسب بسیار مهم است.

- وقتی احساس خواب آلودگی می کنید، موضوع های جالب را بخوانید.

- اگر ممکن است یک دوش آب ولرم مایل به سرد بگیرید. این کار انرژی مغز شما را بالا می برد.

نکاتی که در بالا ذکر شد برای جلوگیری از خواب آلودگی به هنگام مطالعه مثلا موقع درس خواندن دانش آموزان بود.

ولی این را هم باید بگوییم که تحقیقات نشان می دهد که خوابیدن بعد از خواندن و یادگرفتن یک مطلب، باعث می شود که آن مطلب بیشتر و بهتر در یادتان بماند.

پس اگر فکر می کنید که به اندازه کافی مطلبی را خوانده اید و یاد گرفته اید و دیگر خوابتان می آید، بخوابید تا آن مطلب بهتر در ذهنتان بماند و از شب بیداری های طولانی مدت در شب امتحان خودداری کنید.

اگر پس از یادگیری مطلبی بخواهید، آن مطلب در یادتان می ماند

بیشتر این اخبار را شنیده اید، اما احتمالاً خبر ما به گوش تان نخورده است : «اگر بخواهید، یاد می گیرید!»

این خبر، حاصل پژوهش های پروفیسوری به نام متیو ویلسون در دانشکده مغز و علوم شناختی دانشگاه کمبریج است.

او مشغول پژوهش درباره فعالیت های مغزی موش ها هنگام سرگردان شدن در ماز بود که وسط کار، به طور تصادفی آزمایشگاه را ترک کرد، در حالی که فرصت نکرده بود، دستگاه ثبت فعالیت های مغزی را از موش ها جدا کند.

پروفیسور وقتی برگشت، مدتی در سکوت موش ها را تماشا کرد که خسته از بازی در ماز خواب شان برده بود، اما ناگهان چشمش به دستگاه ثبت فعالیت های مغزی افتاد و نکته ای شگفت انگیز کشف کرد.

پروفیسور فهمید که فعالیت مغزی موش هایش در خواب دقیقاً مانند زمانی است که آنها در ماز دنبال حل مساله و پیدا کردن راه فرار هستند.

ویلسون بعد از این مشاهدات، مجموعه ای از آزمایش ها را بر روی انسان ها انجام داد تا مطمئن شود وضع فعالیت های مغزی آدمیزاد پس از فکر کردن به یک مساله ، مثل موش، در خواب و بیداری تفاوتی ندارد.

او سرانجام با قطعیت نتیجه گرفت که مغز انسان ها در خواب، تجربیات آموخته شده در بیداری را مرور می کند و در طول این دوره کردن، آموخته هایش را بهتر، کامل تر و عمیق تر یاد می گیرد.

بر این اساس ویلسون و همکارانش پیشنهاد کردند که اگر می خواهید مطلبی را که در بیداری آموخته اید یادتان بماند، پس از مطالعه اش بخواهید.

ضمن این که خوابیدن پیش از امتحان هم به یادآوری مطالب کمک می کند و شاید به همین خاطر در برخی

کشورها، کودکان در مدرسه بین ساعت های درسی، ساعتی برای یک چرت کوتاه ظهر دارند.

به این ترتیب اگر در مقطعی از زندگی هستید که باید امتحان هایی را پشت سر بگذارید، یا درس پاسخ بدهید، به جای ریاضت دادن به خودتان در شب بیداری های طولانی و سخت پیش از امتحان، آسوده و با خیال راحت بخوابید و مطمئن باشید آنچه را یاد گرفته اید، پس از خواب بهتر به یاد می آورید.