۸ فایده اصلی چرت زدن روزانه

14 بهمن 1401

قبلا بسیاری از پژوهشگران توصیه می‌کردند که افراد از چرت زدن در طول روز اجتناب کنند. پیشرفت‌های علمی در دهه‌های اخیر باعث شدند پژوهشگران در زمینه‌ی تأثیر عادات و بهداشت خواب روی عملکردهای ذهنی و جسمی، به اطلاعات کامل‌تری دست پیدا کنند. امروزه از دیدگاه علمی مزیت‌های چرت زدن در طول روز کاملا مشخص شده است.

در مورد چرت زدن روزانه به این نکته توجه کنید که نباید کمبود خواب شبانه با خوابیدن در طول روز جبران شود. این جایگزینی می‌تواند سلامتی افراد را تهدید کند. از این نکته که بگذریم، داشتن یک چرت کوتاه (در حالت ایده آل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه) و با فاصله‌ی ۷ تا ۸ ساعت قبل از خواب شبانه، می‌تواند مزایای زیادی به همراه داشته باشد؛ بهبود عملکرد مغز، تسکین استرس و بسیاری از فواید ارزشمند دیگر.

چرت روزانه از طرفی دیگر، همان‌گونه که پژوهشگران تا قبل از اثبات علمی مزیت‌ها، چرت زدن در طول روز را توصیه نمی‌کردند، بسیاری از افراد هم این کار را یک عادت ناخوشایند می‌دانستند. همچنین افرادی که به موفقیت‌های بزرگی رسیده بودند، مزایای این چرت زدن را رد می‌کردند و تأثیر آن در افزایش بهره‌وری و تأمین انرژی، برای آن‌ها باورکردنی نبود. به علاوه اینکه مسائل اقتصادی و فرهنگی روی عادات افراد تأثیر می‌گذارد و شاید یک عادت مطلوب و صحیح به دلیل تعارض با این مسائل ترک شود. البته نقطه‌ی مقابل این قضیه هم صادق است و شاید فرهنگ و اعتقادات یک جامعه باعث ایجاد یک عادت مفید شود.

ما نتایج به دست آمده از پژوهش‌های نوین علمی به ما می‌آموزد که وقتی چرت می‌زنیم مغز و بدن ما انرژی از دست رفته‌ی خود را دوباره بازیابی می‌کنند و هیچ عامل دیگری نمی‌تواند به اندازه‌ی چرت زدن در ترمیم و بازیابی مؤثر باشد.

در ادامه برای چرت زدن در طول روز، ۸ مزیت را بیان می‌کنیم که پژوهش‌های علمی آن‌ها را ثابت کرده‌اند. اگر شما هم نظر مثبتی درباره چرت زدن ندارید، مطالعه‌ی این مقاله می‌تواند به شما کمک کند تا نظرتان را تغییر دهید و درباره‌ی این موضوع، یک دیدگاه علمی و صحیح پیدا کنید.

1-کمبود انرژی در ادامه‌ی روز را جبران می‌کند

مغز ما به طور طبیعی در نیمه‌ی ابتدایی بعد از ظهر، ترشح هورمون ملاتونین را کمی افزایش می‌دهد. این فرایند طبیعی دلیل خواب‌آلودگی در روز است که معمولا چیزی درباره‌ی آن نمی‌دانیم. چرخه‌ی خواب و بیداری ما الگویی طبیعی دارد که دانستن آن به ما کمک می‌کند نتایج پژوهش‌های علمی را بهتر درک کنیم. با توجه به همین الگوی طبیعی است که پژوهشگران ساعات ابتدایی بعد از ظهر را بهترین زمان برای چرت زدن در طول روز می‌دانند. رعایت این توصیه‌ی علمی، بهره‌مندی بیشتر از مزایای چرت زدن

در طول روز را به همراه دارد.

به جای اینکه فعالیت خودتان را با کمترین انرژی ادامه دهید، یک چرت انرژی‌بخش در ساعات ابتدایی بعد از ظهر می‌تواند به شما کمک کند تا ساعت زیستی بدنتان را دوباره تنظیم کنید و انرژی از دست رفته‌ی خود را بازیابی کنید. چرت بعد از ظهر یک سرمایه‌گذاری کوتاه‌مدت است که وقتی به ادامه‌ی روز برگردید، سود آن را دریافت می‌کنید.

2-مهارت‌های حل مسأله را ارتقا می‌دهد

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که در طول روز چرت می‌زنند، عملکرد بهتری در حل مشکلات دارند. در واقع چرت زدن به این افراد کمک می‌کند اطلاعات مهم را از جزئیات اضافی تفکیک کنند.

به عبارت دیگر، چرت زدن مهارت‌های تحلیلی، کارکردهای اجرایی، تفکر خلاقانه و نوآوری را تقویت می‌کند. در نتیجه، چرت زدن به ما کمک می‌کند تا در فرایندهای ذهنی سازگاری و انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشیم و ابتکار عمل بیشتری از خودمان نشان دهیم. همچنین چرت زدن باعث افزایش تاب‌آوری روانی می‌شود.

3-عملکرد مغز را تقویت می‌کند

یک عادت رایج بین مردم برای داشتن احساس هوشیاری و تمرکز ذهنی بیشتر، استفاده از کافئین است. مردم به ویژه برای مقابله با خواب‌آلودگی در طول روز نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای یا قهوه مصرف می‌کنند.

شاید تعجب کنید، اما چرت زدن در مقایسه با مصرف حجم زیادی از نوشیدنی‌های کافئین‌دار، به مراتب مفیدتر و مؤثرتر است. بر خلاف کافئین، ثابت شده است چرت زدن علاوه بر افزایش سطح هوشیاری و تمرکز، بعضی از فرایندهای تثبیت حافظه را هم تقویت می‌کند. در حالی که چرت زدن باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود، در بعضی موارد مصرف کافئین اختلال در عملکرد مغز را به دنبال دارد.

4-بهره‌وری را افزایش می‌دهد

وقتی مغز خسته باشد، به راحتی دچار حواس‌پرتی می‌شود و فردی که دچار حواس‌پرتی شده مجبور می‌شود برای رسیدن به کمترین نتیجه‌ها، بیشترین تلاش را داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند حواس‌پرتی می‌تواند بهره‌وری را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. شاید تجربه کرده باشید؛ با کمبود خواب، روز خود را شروع کرده‌اید و تلاش می‌کنید وظایفتان را انجام دهید. در این شرایط این کاهش بهره‌وری ناشی از حواس‌پرتی را کاملا لمس کرده‌اید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند می‌توانید با چرت زدن در طول روز، با کاهش هوشیاری و کارایی ناشی از کمبود خواب شبانه مقابله کنید.

یک نکته‌ی مهم: فراموش نکنید اگر شب‌ها نمی‌توانید خوابی راحت و کافی داشته باشید، راه حل آن

چرت زدن در طول روز نیست. شاید یک اختلال خواب اساسی دلیل مشکل شما باشد که باید برای درمان آن اقدام کنید. ادامه‌ی این شرایط به بهبود وضعیت خواب شما کمکی نمی‌کند.

5-افکار منفی را دور می‌کند

وقتی برای چرت نیم‌روز برنامه‌ریزی می‌کنید، به راحتی گرفتار افکار منفی می‌شوید، به ویژه اگر اطرافیان شما استراحت و چرت زدن را نمونه‌ای از تنبلی بدانند. درگیر شدن در بایدها و عادت‌هایی که باعث می‌شوند خودتان را سرزنش کنید، به توانایی‌های شما آسیب می‌رساند و انرژی شما را هدر می‌دهد. شما باید انرژی خود را ذخیره کنید تا فرایندهای طبیعی مرتبط با ساعت زیستی بدنتان بدون کوچک‌ترین اختلال ادامه پیدا کنند نه اینکه آن را به راحتی هدر دهید.

یکی از اصول مهم در کسب موفقیت‌های فردی و اجتماعی، توانایی غلبه بر افکار منفی است. شما به لحاظ جسمی، ذهنی و روانی به استراحت نیاز دارید و این مسأله در عملکرد شما تأثیر زیادی دارد. نیازهای خودتان را در نظر بگیرید و در جهت برآورده کردن آن‌ها سعی کنید شرایط را به بهترین شکل مدیریت کنید.

6-به ارتقای سطح سلامتی کمک می‌کند

همان‌طور که قبلا بیان شد، یک چرت کوتاه در طول روز به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند.

با تنظیم ساعت زیستی بدن، دچار کمبود انرژی نمی‌شویم و در نتیجه لازم نیست برای افزایش انرژی، مواد مضری مانند کافئین و کربوهیدرات‌های ساده را مصرف کنیم. مصرف این مواد می‌تواند چرخه‌ی خواب و بیداری ما را به طور کامل با اختلال مواجه کند. اضطراب، زوال عقل و سکته‌ی مغزی از نتایج نداشتن خواب کافی و راحت هستند.

از طرف دیگر مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده، علاوه بر اینکه باعث اضافه وزن می‌شود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، انواع سرماخوردگی و افسردگی را افزایش می‌دهد. چرت زدن در طول روز، جایگزین سالمی برای کافئین و کربوهیدرات‌های ساده است. در واقع با یک چرت کوتاه به سلامتی خودمان کمک می‌کنیم.

7-استرس را از بین می‌برد

هر بار که از دنیای پراسترس و پرمشغله امروزی فاصله می‌گیریم، راهی برای افزایش آرامش درونی و کاهش استرس باز می‌کنیم. چرت زدن یکی از بدیهی‌ترین روش‌ها برای این است که برای مدتی کوتاه، از دنیا و مشغله‌های آن فاصله بگیرید و کمی استراحت کنید

این خواب کوتاه به مغز کمک می‌کند که اطلاعات را پردازش کرده و مرتب کند؛ اطلاعاتی که در طول روز دائما وارد مغز می‌کنیم و به دلیل مشغله، فرصتی برای منظم کردن آن‌ها به مغز نمی‌دهیم.

8-قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد

یادگیری در زندگی ما فقط به دوران مدرسه محدود نمی‌شود. ما هر روز در حال یادگیری هستیم. رشد فردی، موفقیت و حتی شادی ما تحت تأثیر چیزهایی است که در طول عمر یاد می‌گیریم. یکی از مراحل یادگیری، تثبیت کردن داده‌های جدید در حافظه‌ی بلندمدت است. اگر نتوانیم بعدا به این داده‌ها دسترسی پیدا کنیم، یادگیری چه فایده‌ای برای ما خواهد داشت؟

تحقیقات متعدد نشان داده است که چرت زدن کوتاه در طول روز کمک می‌کند که مغز شما بهتر بتواند داده‌های جدید را در حافظه‌ی بلندمدت تثبیت کند. در نتیجه قدرت یادگیری شما افزایش می‌یابد.