



عضویت ورود



هوش پزیر
ایزنیات

مقاله های آموزشی | پرسش و پاسخ | درخواست مشاوره | درباره ما | اسامی دانشمندان ایرانی

خلاصه بهترین کتاب های
دنیا را با ما مطالعه کنید

صرفه جویی در وقت با
مطالعه مهمترین نکات

مطالعه آخرین خلاصه ها

هوش پزیر
ایزنیات
SOHEILAMANI.COM

برترین مقالات



مطالعه قبل از خواب
و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

SOHEILAMANI.COM

مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

مطالعه کردن در هر ساعت از شبانه روز برای ما مفید است. اما سوال اینجاست که آیا مادر هر زمان از شبانه روز، فرصت مطالعه را پیدا می کنیم؟ دنیای امروز پیرامون ما کمتر از هر زمان دیگری فرصت و زمان خالی در اختیارمان گذاشته است. همین هم باعث شده که بیشتر ما اصلا فرصتی برای مطالعه نداشته باشیم. اما نگران نباشید، چرا که در این مقاله قرار است به شما در مورد راهکارهایی صحبت کنیم که به کمک آن‌ها می‌توانید هر شب قبل از خواب مطالعه کنید. مطالعه قبل از خواب همچنین فواید بسیاری برای مغز ما دارد. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که مطالعه پیش از خواب به یادگیری در خواب هم کمک می‌کند. حال بیایید قبل از هر چیز سایر فواید مطالعه در شب را بشناسیم.



فواید مطالعه قبل از خواب

اما قبل از اینکه بخواهیم به سراغ تکنیک‌های مطالعه در شب برویم، ابتدا بد نیست بدانیم این کار چه فوایدی دارد. در واقع مطالعه کردن پیش از خواب علاوه بر اینکه تمامی فواید کتابخوانی را در خود جای می‌دهد، می‌تواند برخی آثار مثبت جانبی دیگر نیز داشته باشد. حال بیایید با هم به سراغ این مزایا برویم.

۱- کاهش اضطراب و استرس

اضطراب و استرس بیش از حد، جزئی جدایی ناپذیر از زندگی تمام مادر دنیای امروز هستند. تقریباً روزی نیست که مادر آرامش کامل بگذرانیم و نگران چیزی نباشیم. اما تحقیقات نشان می‌دهند که مطالعه قبل از خواب باعث کاهش چشمگیر استرس خواهد شد. طبق این یافته‌ها، افرادی که قبل از خوابیدن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مطالعه می‌کنند، می‌توانند میزان فشار خون و ضربان قلب خود را کاهش دهند. این اتفاق نه تنها موجب کمتر شدن استرس فرد می‌شود، بلکه تاثیر مثبتی نیز بر روی سلامت قلب او دارد. شما هم اگر اضطراب و استرس زیادی را تجربه می‌کنید، تنها با نیم ساعت مطالعه در شب می‌توانید به مرور این مشکل را برطرف کنید.

بهترین راهکار این است که باشی یک صفحه کتاب شروع کنید. سپس یک شب در میان یک صفحه به میزان مطالعه خود اضافه کنید. در نهایت شما با گذشت دو ماه بدون آن که دچار هر گونه مشکلی شوید، می‌توانید هر شب ۳۰ صفحه کتاب بخوانید. عادت دادن خود به مطالعه منظم اصلی ترین راهکاری است که به ما نشان می‌دهد چگونه کتابخوان شویم.



۲- قدم گذاشتن در دنیاهای دیگر

جهان اطراف ما پر است از داستان‌ها و قصه‌های واقعی که خودمان هم بخشی از آن‌ها هستیم. اما چه میشد اگر می‌توانستیم قصه‌ها و داستان‌های دیگری را نیز تجربه کنیم؟ یکی از مهمترین مزیت‌های کتاب

مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

خواندن این است که به شما امکان تبدیل شدن به یک فرد دیگر را می دهد. به این ترتیب شما قادر هستید که زندگی را این بار از دریچه دید شخصیت های اصلی رمانی که در حال مطالعه هستید ببینید. در واقع کتاب ها و مخصوصا انواع ژانر رمان به ما کمک می کنند تا حداقل برای ساعاتی از زندگی حقیقی خود فاصله بگیریم. این فاصله باعث خواهد شد که ما کمی به درونیات خود هم رجوع کنیم. نگرانی و فکر کردن بیش از حد به واقعیت های زندگی خود، گاهی موجب بروز مشکلات روحی و جسمی زیادی برای افراد می شود. برای همین هم کتاب خواندن قبل از خواب حداقل ذهن ما را برای فردایی بهتر آماده می کند.

۳- بهبود مهارت های فردی و اجتماعی

یکی از مهمترین فوایدی که مطالعه کردن برای افراد دارد، بهبود مهارت های اجتماعی آنهاست. از نحوه صحبت کردن و کاربرد کلمات و عبارات گرفته، تا احساس همدردی با سایرین همگی از جمله مهارت هایی هستند که ما هر چه بیشتر کتاب بخوانیم، در آنها بهتر می شویم. اما مطالعه کردن قبل از خواب خود می تواند تاثیر این موارد را دوچندان کند. زمانی که ما به خواب می رویم، مغز ما هر آنچه قبل از خوابیدن به آن فکر

کرده ایم را پردازش می کند. حال اگر قبل از خوابیدن کتابی را خوانده باشیم، مطالب موجود در آن درون ذهنمان پردازش می شوند. برای همین هم معمولا توصیه می کنند که قبل از خوابیدن حتما مطالب درسی یک آزمون را دوباره برای خود مرور کنید. زیرا این کار به ثبت شدن مطالب در حافظه بلند مدت ما کمک می کند. پس کتاب خواندن قبل از خواب موجب رشد و توسعه فردی ما نیز خواهد شد.

اما چه نوع مهارت هایی با مطالعه در شب در ما بهبود پیدا می کند؟ قبل از هر چیز بد نیست بدانید بیشتر داستان ها بر اساس واقعیت های موجود در اجتماع نوشته شده اند. پس اینکه شما در زندگی عادی هم با شرایطی مشابه با شخصیت اصلی داستانتان روبرو شوید اصلا عجیب نیست.

اما اگر قبل از این اتفاق، کتاب خواندن در شب را تمرین کرده باشید، در موقعیت های مشابه با شخصیت اصلی کتاب عملکرد بهتری خواهید داشت. پس همانطور که تحقیقات نشان می دهند، مطالعه کتاب قبل از خواب می تواند موجب بهبود مهارت های اجتماعی شود. همچنین شما در دریافت و درک احساسات دیگران نیز بهتر عمل خواهید کرد.

۴- افزایش خلاقیت

یک لحظه از خود بپرسید چرا به جای مطالعه کتاب، شما را به تماشای فیلم دعوت نکردیم؟ یکی از بزرگترین مزیت های کتاب خواندن این است که ما خودمان شخصیت ها و فضای اصلی داستان را درون ذهنمان شکل می دهیم. این موضوع باعث می شود که ما قوه تخیل خود را به کار بگیریم. مغز ما مانند یک ماهیچه عمل کرده و هر چه بیشتر تمرینش بدهیم قوی تر می شود. پس تمرین خلاقیت که با مطالعه قبل از خواب محقق می شود به مرور باعث تقویت این قوه درون ذهن شما می شود. علاوه بر این صرفا آشنایی با برخی فرهنگ ها، مردم و حتی زبان ها همگی می توانند موجب افزایش خلاقیت شما شوند. همچنین یادگیری و



مطالعه مطالب بیشتر، مغز شما را نیز تقویت می کند. همین موضوع باعث باهوش تر شدن شما می شود.

۵- تقویت تمرکز

متأسفانه عادت بدی که بیشتر ما داریم، وابستگی بیش از حد به فضای مجازی است. البته هیچکس نمی تواند منکر فواید و مزایای شبکه های اجتماعی شود، اما گاهی توجه بیش از حد به آن ها موجب از دست رفتن تمرکز شما خواهد شد. یکی از مواردی که در مقاله مینیمالیسم دیجیتال هم به آن اشاره کردیم، چرخیدن بی مورد بین برنامه های موجود بر روی گوشی تلفن همراه ماست. این کار باعث پرش ذهنی ما شده و در نهایت موجب از دست رفتن تمرکز ما می شود. در حالی که شما وقتی یک کتاب را مطالعه می کنید، بدلیل یکپارچگی مطالب آن تمرکز شما صرفاً بر روی خود متن خواهد بود. پس این موضوع به مرور تمرکز شما را نیز افزایش می دهد.



۶- بهبود ارتباطات مغزی

هر مطلب جدیدی که ما وارد مغز خود می کنیم؛ موجب شکل گیری یک مسیر مغزی جدید می شود. هر چه این مسیرهای مغزی بیشتر باشند، مغز ما بهتر عمل کرده و در فکر کردن پیشرفت می کنیم. تحقیقات نشان می دهند که مطالعه کردن موجب تقویت و گسترش این مسیرهای مغزی می شود. البته این پایان راه نیست و جالب است بدانید هر چه شما در مهارت های مطالعه مانند تندخوانی پیشرفت کنید، تاثیر مطالعه بر مغز شما هم به همان میزان افزایش خواهد یافت. اسکن های مغزی نشان می دهند که مغز ما هنگام مطالعه یک داستان تا چه اندازه فعال می شود. البته این موضوع به متنی که ما در حال مطالعه آن هستیم هم بستگی دارد. در واقع مطالعه یک متن داستانی باعث خواهد شد که فعالیت ذهنی ما فروکش کند و آرام شویم. در حالی که وقتی یک متن علمی را مطالعه می کنیم، مغز ما به نهایت میزان فعالیت خود می رسد.

۷- خواب بهتر

شاید مهمترین فایده کتاب خواندن و مطالعه قبل از خواب این است که فرایند خوابیدن را برای شما آسانتر می کند. همانطور که قبلادر خلاصه کتاب چرامی خوابیم خواندیم، خواب کافی می تواند پیشرفت تمام نکاتی که در این مقاله به آن ها اشاره کردیم را چند برابر کند. همچنین مطالعه در شب باعث می شود شانس ما برای رسیدن به خواب عمیق یا همان REM افزایش دهد. وقتی ما قبل از خوابیدن مطالعه می کنیم، چشمان ما خسته تر شده و بهتر می توانیم بخوانیم. همچنین با کاهش استرس، ما از لحاظ بدنی نیز آرامش بیشتری را تجربه می کنیم. پس نتیجه می گیریم کتاب خواندن نه تنها موجب خواب بهتر خواندن ما می شود، بلکه به خاطر سپاری آنچه در طول روز و قبل از خواب یاد گرفتیم را هم برای ما ساده تر خواهد کرد.



مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

چگونه قبل از خواب مطالعه کنیم؟

برای اینکه بتوانیم هر شب قبل از خواب کتاب بخوانیم، باید به برخی نکات توجه کنیم. در واقع این نکات باعث خواهند شد که مانده تنها از مطالعه لذت ببریم، بلکه از مزیت های آن هم بهره مند شویم. این نکات عبارتند از:

نور کافی و مناسب

اولین نکته ای که باید رعایت کرد نور مناسب است. اگر ماهنگام مطالعه در شب نور کافی نداشته باشیم، به چشمانمان فشار زیادی می آید. این فشار سبب خواهد شد که ما خیلی زود از مطالعه خسته شویم. به همین دلیل هم بهتر است که نور کافی برای مطالعه را فراهم کنید. استفاده از چراغ های مطالعه می تواند به شما کمک کند تا نور کافی را تجربه کنید.

انتخاب کتاب مناسب

کتاب خواندن پیش از مطالعه به اندازه کافی کار چالش برانگیزی هست. حال اگر بتوانیم با کتابی که می خوانیم ارتباط برقرار کنیم، سختی این کار برای ما دوچندان خواهد شد. سعی کنید حتما کتابی را انتخاب کنید که با سلیقه شما همخوانی دارد و از خواندن آن خسته نمی شوید. اینگونه می توانید امید داشته باشید که به مرور عادت کتابخوانی در شب را در خود پرورش دهید. برای انتخاب کتاب مناسب می توانید مقاله کتاب هایی که باید خواند را مطالعه کنید.

استفاده از کتاب های الکترونیکی

اگر نمی توانید در اتاق خود چراغ روشن کرده و کتاب بخوانید، پیشنهاد ما به شما کتاب های الکترونیکی هستند. کتاب های الکترونیکی را به راحتی می توان در تبلت یا گوشی تلفن همراه مطالعه کرد. اما چند نکته را برای مطالعه این کتاب ها در نظر داشته باشید. نخست اینکه اجازه ندهید سایر جذابیت هایی که درون گوشی شما وجود دارند، حواستان را پرت کنند. نکته دوم اما تنظیم نور مناسب است. نور صفحه گوشی خود را در کمترین حالت قابل دید قرار دهید. نکته سوم هم خاموش کردن نور آبی است. بیشتر گوشی ها و تبلت های موجود در بازار گزینه ای دارند که نور آبی صفحه را کم کرده یا حذف می کند. نور آبی از خوب خوابیدن ما جلوگیری می کند. به همین دلیل هم بهتر است با فعال کردن این گزینه در طول شب خواب خود را نیز به خطر نیندازید.

نوشیدنی های غیرمجاز!

خیلی از ما عادت داریم که هنگام مطالعه چیزی بنوشیم. از چای و قهوه گرفته تا انواع نوشابه های گازدار یا انرژی زا. اما به یاد داشته باشید که هنگام مطالعه در شب نوشیدن هیچ چیز جز آب مجاز نیست. خوردن کافئین که در چای و به خصوص قهوه وجود دارد خواب شما را به تاخیر می اندازد. برای همین هم اگر تشنه شدید می توانید کمی آب بنوشید.



مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

نوع نشستن

نکته دیگری که در مطالعه قبل از خواب اهمیت دارد، نحوه نشستن شماست. برخی از افراد شاید ترجیح دهند سر جای خود دراز کشیده و مطالعه کنند. این کار از ۲ جهت اشتباه است. نخست اینکه باعث فشار آمدن به گردن شما می شود. دوم اینکه در این حالت احتمال اینکه خوابتان ببرد زیاد است. سعی کنید در رختخواب طوری بنشینید که کتاب را روی زانوهای خود و مقابل صورتتان قرار دهید.

کتاب های صوتی

اگر نمی خواهید نگران نور و وزن کتاب و نحوه قرار گیری گردن و نوع نشستن باشید، کتاب های صوتی بهترین انتخاب برای شما هستند. شما می توانید به راحتی یک کتاب صوتی را خریداری و دانلود کنید و سپس آن را درون رختخواب خود با هندز فری گوش دهید. البته انتخاب کتاب کاغذی، صوتی و یا الکترونیکی کاملاً به خود شما بستگی دارد.



برخی سوالات رایج در مورد مطالعه کتاب قبل از خواب در شب

- * آیا برای چشم مضر نیست؟ به شرطی که نور کافی داشته باشیم خیر.
- * آیا به درمان بیخوابی کمک می کند؟ کتاب خواندن با خسته کردن چشمان و آرام کردن بدن شما به درمان بیخوابی کمک می کند. البته اگر بی خوابی شما ریشه در چیزهای دیگری نداشته باشد.
- * آیا برای کمر و گردن ما مضر است؟ همانطور که گفتیم اصلاح نحوه نشستن و یا استفاده از کتاب های صوتی ریسک آسیب دیدن گردن و کمر ما را کاهش می دهند.
- * چقدر باید در شب مطالعه کنیم؟ بسته به اینکه چقدر زمان دارید و یا اینکه چه میزان به کتاب خواندن عادت دارید این موضوع متفاوت است. حتی اگر اصلاً کتاب نمی خوانید، همین امشب با یک صفحه مطالعه شروع کنید. هیچگاه برای شروه دیر نیست و شما خیلی زود به مطالعه قبل از خواب عادت خواهید کرد.
- * آیا این کار موجب خواب دیدن می شود؟ هنوز به صورت علمی هیچگونه شواهدی مبنی بر این موضوع دیده نمی شود. هر چند که خواندن یک داستان قبل از خواب و آشنایی با شخصیت های موجود در آن امکان این اتفاق را افزایش می دهد.



مطالعه قبل از خواب؛ سخن پایانی

مطالعه کردن در روز یا شب هر دو مزایای زیادی برای ما دارد. از بهبود عملکرد مغز گرفته تا پیشرفت مهارت های اجتماعی همگی بر اثر مطالعه کافی به دست می آیند. به همین دلیل هم بهتر است هر شب پیش از خواب چند صفحه ای کتاب بخوانید. این کار نه تنها موجب پیشرفت شما می شود، بلکه باعث خواهد که خواب دلچسبی را هم تجربه کنید.