

# چرت بزنی و زندگی ات را تغییر بده!

## خوابیدن به وقت کار! چگونه چرتی کوتاه و سریع باعث کارایی بیشتر ما می شود



کرد: «این استیگما و بدنامی چرت زدن باید برداشته شود!» اکنون زمان این تغییر فرار رسیده است. احتمالاً افراد بیشتری به چرت زدن روی خوش نشان می دهند، زمانی که از خانه کار می کنند. اگر و هنگامی که به محل کار برگردیم، به احتمال فراوان این عادت به فرهنگ محیط کار خننه می کند!

با توجه به اینکه شرکت ها در حال تجدید نظر در روابط خود با کارمندان و بازنگری درباره طبقات اداری هستند، تصور اینکه دانه های چرت در گوشه هایی آرام جوانه بزند، چندان دور از ذهن نیست!

چرت زدن حداقل به اندازه رومی ها که عاشق Sexta Hora بودند (روشی که رومیان باستان زمان را محاسبه می کردند. بر این اساس، ساعت ششم آنها همان چیزی بود که ما امروز دوازدهم می خوانیم. بنابراین Sexta Hora به معنای ظهر است) قدمت دارد؛ خواب در ششمین ساعت بیداری روز، حوالی ظهر؛ این می شد یک چرت.

برای مدتی طولانی انسان ها دو مرحله ای بودند؛ دو بار خوابیدن در یک دوره ۲۴ ساعته (یک بار در روز و یک بار در شب)؛ به جای تک مرحله ای، در بخش عمده ای از شب. این کار تا زمان اختراع لامپ الکتریکی در قرن نوزدهم ادامه داشت، که به کارخانه ها امکان داد کارمندان را ساعت های طولانی تری در محل کار خود نگه دارند، به این معنی که آنها فقط شب ها برای خواب به خانه برمی گشتند!

به تازگی درباره چرت به طور دقیق مطالعه و تحقیق شده است. دکتر سارا مدنیک در این راه پیش قدم بود. در حالی که در اوایل دهه ۲۰۰۰ از هاروارد فارغ التحصیل شده بود، کشف شگفت انگیزی کرد که «مردم پس از یک چرت، همان سطح یادگیری خواب کامل!»

مدنیک که اکنون دانشیار روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا، ریورساید و نویسنده کتاب Nap! Change Your Life (چرتی بزنی! زندگی ات را تغییر بده) است که در سال ۲۰۰۶ چاپ شد، می گوید چرت زدن به خوبی با ریتم شبانه روزی ما متناسب و مطابق است؛ چرخه ۲۴ ساعته بدن ما؛ «هنگامی که افراد در میانه روز دچار افت و کاهش انرژی می شوند، دمای بدن کاهش می یابد و در این هنگام فرآیندهای شناختی آنقدر قوی نیستند. معمولاً این، زمانی است که مردم قهوه ای می خورند، اما قبلاً در این گونه مواقع چرت می زدند. ریتم درونی خود ما با چرتی کوتاه سازگار است و از آن بهره مند می شود، اما در جهانی زندگی نمی کنیم که مردم برای انجام آن احساس آزادی کنند؛ حداقل تاکنون.»

هنگامی که چرت می زنیم، بین سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک تعادل برقرار می کنیم. خواب سیستم پاراسمپاتیک را تقویت می کند، که به ما سوخت می دهد تا فعال باشیم. چرت زدن همچنین با

فرشته کیانی] در حالی که از خانه کار می کنید، چرتی کوتاه زده اید؟ اگر چنین است، احساس گناه نکنید. تحقیقات نشان می دهد خواب کوتاه باعث افزایش بهره وری می شود! در چین، چرت زدن کنار میز کار قانونی بنیادی و اصلی است. در ژاپن خواب در حالی که در محل کار حضور دارید، نشانه ای است از این که شما سخت کار کرده اید! و در اسپانیا، «قیلوله» با بافت اجتماعی در آمیخته است.

اما در انگلیس، ایالات متحده، استرالیا و بسیاری دیگر از کشورهای غربی - دارای نظام سرمایه داری - چرت زدن در محل کار مشکلی بزرگ است؛ چرت زدن یعنی تبدیلی و رخوت افرادی که نمی توانند روز را تا پایان آن تحمل کنند!

با این حال، اکنون زمانی مناسب برای تغییر تصویر چرت زدن به عنوان چیزی است که آن را با سبک زندگی مولد مرتبط بدانیم. همان طور که می گوئیم بدو! نوشیدنی سبز را سر بکش! بیگویم چرت بزنی!

با وجود افراد بسیاری که از خانه کار می کنند (تخمین زده می شود که نیمی از نیروی کار انگلیس با پایان سال ۲۰۲۰ همچنان این کار را انجام خواهند داد) به نظر می رسد بسیاری از ما بیش از هر زمان دیگری بر روز کاری مان کنترل داریم. مافوق های ما مجبور شده اند افسارها را شل کنند! ما آزادیم که کار خود را آن گونه که می خواهیم انجام دهیم. اگر تمایل داشته باشیم، می توانیم بعد از ناهار ۲۰ دقیقه چرت برنیم تا برای بعد از ظهری شلوغ، کارآمد ظاهر شویم. به هر حال، میل درست آنجاست و ما را فرامی خواند تا لحظه ای چشم برهم گذاریم و از آن لذت ببریم!

نشانه هایی وجود دارد از این که افراد از زمانی که کار از راه دور شروع شده، چرت زدن را وارد برنامه های معمول خود کرده اند!

نظرسنجی ای از ۲ هزار آمریکایی نشان داد که ۳۳ درصد روزانه چرت می زنند، در حالی که در بررسی دیگری، ۲۵ درصد انگلیسی ها این کار را انجام می دادند. گشت و گذاری در شبکه های اجتماعی می گفت از لس آنجلس تا مانیل، پایتخت فیلیپین، بی شمار متخصصان در زمینه های روزنامه نگاری، حقوق و بازاریابی به لذت بردن از یک چرت ۲۰ دقیقه ای اعتراف کرده اند!

اگر چرت زدن خوشنام بود، یقیناً با شمار بسیاری روبه رو بودیم! سالوادور دالی، ارسطو، وینستون چرچیل، النور روزولت (همسر فرانکلین روزولت، سی و دومین رئیس جمهوری آمریکا) و مارگارت تاچر، که همه از قدرتمندان تاریخ اند، چرت زنان قهاری بودند!

اما جایی در دهه های اخیر، روحیه چرت زدن ناپدید شد و زمانه اش به سر آمد! این روزها چرت ها کمتر خودی نشان می دهند! کسی که در شغل روابط عمومی در لندن کار می کرد و داشت از چرت بعد از ظهرش لذت می برد، گفت می توانیم از او نقل قول کنیم به شرطی که نامش را نیاوریم. او گفت: «آگاهم که ممکن است کارم با چرت زدن سختی نداشته باشد.» او با شیطنت اضافه

و می گوید ما باید به چرت از جنبه کارایی و عملکردی فکر کنیم. خواب روزانه یک دوره بازیابی و توان یابی تنظیم شده است.

چنین صحبت هایی با شرکت های فناوری سلیکون ولی (نام رایج و غیر رسمی منطقه ای در حدود ۷۰ کیلومتری جنوب شرقی سانفرانسیسکو است. شهرت این منطقه به دلیل قرار داشتن بسیاری از شرکت های مطرح انفورماتیک جهان در این منطقه است) جور درآمده است! این ایده در میان نقش آفرینان چندمیلیارد دلاری که نسبت به بهره وری و سواس دارند، قابل توجه است!

دکتر متیو واکر، استاد علوم اعصاب در دانشگاه کالیفرنیا، برکلی و نویسنده کتاب پر فروش سال ۲۰۱۷ با عنوان «چرا ما می خوابیم» می گوید: «فکر می کنم هیجان انگیز است. آیا ما شاهد انتقال به مسیر اصلی مرسوم و متعارف هستیم؟ نه. هنوز نه.»

چرا؟ مدنیک می گوید: «تا حدی به دلیل این عقیده است که «زمان پول است» همچنین اعتقاد به فعال و پرنرژی بودن؛ ایده ای که می گوید جوامعی که خواب را از خود دور کنند؛ مثلاً با نوشیدنی های حاوی کافئین، جوامعی کاری هستند. این سنتی کاملاً غربی است. سنت شرقی ممکن است جامع تر باشد.»

این واقعیت نیز وجود دارد که چرت زدن ممکن است برای همه مناسب نباشد. ژنتیک حکم می راند و تیپ شخصیت زمانی (کرونوتایپ) ما را تعیین می کند؛ خواه «چکاوک» صبح باشیم یا «جغد» شب!

فراتر از این، به نظر می رسد کارشناسان در این زمینه اختلاف نظر دارند. برخی، از جمله راملاخان و کارا مور، بنیان گذار مرکز مشاوره ProNappers در انگلیس (که می خواهد کل ملت چرت بزنند)، اصرار دارند که هر کسی می تواند چرت زدن شود!

برخی مخالف اند. مدنیک به مطالعه ای که انجام داده است

از خواب آلودگی نیز جلوگیری می کند، یک چرخه خواب کامل، شامل چرت انرژی زا و خواب REM (خواب همراه با حرکات سریع چشم «Rapid eye movement sleep» یکی از مراحل خواب در پستانداران است که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می برد، ولی واکنش مغز در حالت بیداری است) و افزایش خلایق، ۹۰ دقیقه طول می کشد. نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که چرت زدن جدا از استراحت شبانه ماست.

بهترین زمان چرت زدن بین ساعت یک و ۳ بعد از ظهر و حداکثر تا ساعت ۴ بعد از ظهر است؛ در غیر این صورت ممکن است خواب شبانه را تحت تأثیر قرار دهد.

با توجه به بخت خواب آلود چرت که خوشنامی اش در سایه آن رنگ می بازد، جالب است که برخی از برنامه ریزان که در زمینه بهینه سازی عملکرد کار می کنند، آن را پذیرفته اند! نیک لیتل هالز، نویسنده و مربی خواب ورزشکاران در بالاترین سطح رقابت، با منچستر یونایتد، رئال مادرید و تیم دوچرخه سواری انگلیس کار کرده است. او می خواهد که در هر چرخه ۲۴ ساعته، ۷ ساعت و نیم خواب کامل داشته باشیم که بین خواب شبانه و چرت و تقسیم شده است. نکته این است که انعطاف پذیر باشید، هر روز بسته به برنامه و ریتم های طبیعی عمل کنید و با آن سازگار باشید: «شما می توانید ۶ ساعت در شب و ۹۰ دقیقه در روز بخوابید؛ یا در وقت دیگر هفت ساعت در شب بخوابید با ۳۰ دقیقه چرت در روز.» هدف از بین بردن استرس است: «فناوری و جهانی شدن ۷/۲۴ (۲۴ ساعت در هفت روز هفته) تمام زمانی را که می توانیم با استراحتی کوتاه نیروی خود را بازیابی کنیم از بین برده است. این قرارداد خواب شبانه و تلاش برای هشت ساعت خوابیدن در یک بخش از زمان در شب، فشار واقعی است!»

او درباره چرت زدن به عنوان ابزاری تأثیرگذار و سازنده صحبت می کند

استناد و این سوال را مطرح می کند که آیا افرادی که به عنوان چرت زن شناخته می شوند، اگر چرت بزنند از چرت زدن همان مقدار بهره می برند که چرت زنان! نتایج نشان داد آنان (که عادت به چرت زدن ندارند) بعد از بیدار شدن احساس بهتری ندارند و هیچ بهره ای از نظر ذهنی، شناختی و ادراکی از این بابت نصیب شان نمی شود!

او سپس برای افراد چرت زن برنامه آموزشی چهار هفته ای تدارک دید، اما آنها هیچ پیشرفتی نشان ندادند! او گفت: «بر اساس مطالعه ما، به نظر نمی رسد چرت زدن مهارتی قابل آموزش است؛ یا آن را دارید یا ندارید.»

مدنیک تخمین می زند که تقریباً نیمی از جمعیت جهان از نظر ژنتیکی با چرت زدن سازگار و جور هستند.

راملاخان، که با مدیرعاملان لابی می کند تا با صراحت در مورد عادت های چرت زدن خود صحبت کنند و بدین گونه شرمساری را کنار بگذارند، آینده ای را تصور می کند که در آن پذیرفتنی است پشت میز خود بنشینید، در دفتر کار خود، هدفون را در گوش بگذارید و چشم ها را ببندید! او می گوید پیام اصلی این است که ما برای پربازده بودن لازم نیست «بیش از حد تلاش کنیم». نیازی نیست خود را از پا درآوریم و با آدرنالین (هورمونی است که باعث افزایش ضربان قلب، انقباض عروق و انبساط راه های هوایی می شود و در بروز واکنش جنگ و گریز سیستم عصبی سمپاتیک موثر است. این هورمون معمولاً در مواقعی که فرد هیجان بالا دارد در بدن ترشح می شود) کار کنیم تا نشان دهیم کار خوبی انجام داده ایم!

اگر عادت های دورکاری ما از خانه، به محل کار رسوخ کند، چشم انداز واقع بینانه خواهد بود. امیدواریم در عصری که سواس بهره وری به جان مان افتاده است، ثمربخش ترین چیز ممکن این باشد که چراغ مغز خود را خاموش کنیم و به خودمان اجازه دهیم آرام به خواب رویم و دمی بیاساییم!

منبع: گاردین