

مدیران عامل چگونه خواب خود را تنظیم می کنند؟ - دیجیاتو

پیام ادیب | یکشنبه، ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۵

پای صحبت هر پزشکی که بنشینید قطعاً در مورد خواب و اهمیت بهره مندی از خواب کامل و با کیفیت شبانه به شما خواهد گفت. احتمالاً تجربه ی بیدار شدن همراه با بی حالی، خستگی و گیجی را نیز داشته اید. این در حالی است که روزهای دیگر سرحال و سرزنده از خواب بیدار می شوید و آماده اید روز خود را شروع کنید.

اتفاقی که در چنین مواقعی رخ می دهد این است که شما در حال تجربه ی چرخه ی خواب هستید، بی آنکه بدانید چرخه ی خواب چگونه عمل می کند و چگونه می توان آن را کنترل کرد. خواب مناسب شبانه به شما انرژی و خلق خوی بهتری می دهد. با خواب کافی و با کیفیت، حافظه ی بهتر و توانایی بیشتری در تفکر انتقادی خواهید داشت، واکنش های سریع تری نشان خواهید داد و هنگام بیداری سرحال تر خواهید بود. اما اگر خواب درستی نداشته باشید تمام این ویژگی ها برعکس خواهند بود.

به احتمال زیاد خواب برای کارآفرینان و مدیران عامل به نسبت دیگران اهمیت دوچندانی می یابد. شما به عنوان مدیرعامل برای آنکه بتوانید تصمیمات مهمی برای کسب و کارتان اتخاذ کنید باید در بهترین حالت خود باشید و نمی توانید از پس هزینه های ناشی از کمبود خواب بر بیایید. با این وجود، در آن واحد باور فراگیری وجود دارد مبنی بر اینکه یک کارآفرین تا نیمه شب کار می کند و بیشتر از آنکه بخوابد با کافئین خود را بیدار نگه می دارد.

اما بی خوابی یا کم خوابی، از کاهش آنی سطح انرژی و تمرکز، خطرات جدی تری به همراه دارد. سبک زندگی همراه با خواب اندک می تواند موجب بروز اختلالاتی در بدن شود که در گذر زمان بر میزان آن افزوده می شود و آثار زیانبار آن با یک شب در هفته خواب کافی و مناسب از بین نمی رود. این آثار مخرب می توانند جمع شوند و سال ها و حتی چند دهه بعد خود را در قالب بیماری های جدی تر و زندگی کوتاهتر نشان دهند.

خوشبختانه می توانید همه ی این مشکلات را تنها با یادگرفتن نحوه ی عملکرد خواب حل کنید.

عملکرد خواب از لحاظ علمی چگونه است؟

خواب مثل رایانه ای که شبها آن را خاموش می کنید نیست؛ انسان ها بسیار پیچیده تر از ماشین ها هستند. خواب در قالب چرخه های پنج مرحله ای عمل می کند. مرحله ی اول آن خواب سبک

است؛ چرت سبکی که طی آن چندان هم خواب نیستید. فرد در این مرحله تکان می خورد، غلت می زند، و خواب آلود است. مرحله ی دوم، خواب عمیق تری است که در آن تنفس شما آرامتر می شود. خواب شما در مرحله ی سوم از مرحله ی دوم نیز عمیق تر است و مغز شما در آن به حالت مرتب سازی اطلاعات وارد می شود و فرایند نگهداری خود را شروع می کند. مرحله ی چهارم، از این سه مرحله نیز عمیق تر است و نهایتاً در مرحله ی پنجم فرد به خواب REM (خواب همراه با حرکات سریع چشم) فرو می رود.

خواب REM همان مرحله ای است که فرد در آن رؤیا می بیند و بیشترین منفعت را برای او به همراه دارد. بیدار شدن در میانه ی این مرحله نیز از هر مرحله ی دیگری زیانبار تر است. به طور کلی هرچه هنگام بیدار شدن، در خواب عمیق تری باشید، اثرات زیانبار بیشتری را تجربه می کنید.

هر چرخه ی خواب چیزی حدود ۹۰ دقیقه به طول می انجامد. خواب REM زیاد طولانی نیست و فرد پس از پایان یافتن این مرحله، دوباره خواب خود را از مرحله ی اول پی می گیرد و این چرخه را دوباره تکرار می کند. به این ترتیب ترفند خواب این است که به اندازه ی بازه های ۹۰ دقیقه ای تنظیم شود.

بنابراین اطمینان حاصل کنید مدت زمانی که در خواب به سر می برید متشکل از بازه های «یک ساعت و نیمی» باشد. ۸ ساعت خواب شبانه افسانه است؛ بهتر است یا هفت ساعت و نیم بخوابید یا ۹ ساعت. بیدار شدن پس از ۸ ساعت خواب، آخرین چرخه ی خواب شما را قطع می کند.

متأسفانه تشخیص زمان به خواب رفتن فرد و به تبع آن بهترین زمان برای بیدار شدن بسیار دشوار است. اگر برای به خواب رفتن با دشواری مواجه هستید یا دیروقت به رختخواب می روید، نمی توانید ساعت زنگدار خود را درست تنظیم کنید.

آنگونه که به نظر می رسد تعدادی اپلیکیشن برای تلفن های هوشمند وجود دارند که چرخه های خواب شما را زیر نظر می گیرند. میکروفون تلفن هوشمند شما می تواند سر و صدای ناشی از تکان خوردن های مرحله ی اول و همچنین آرامتر شدن نفس هایتان را تشخیص دهد. حسگر های موجود در دستبند های سلامتی نیز می توانند تکان ها و غلت های شما هنگام خواب را به ثبت برسانند و اطلاعات آن را به موبایلتان منتقل کنند.

نحوه ی کار این اپلیکیشن ها به این صورت است که یک هدفگذاری زمانی برای بیدار شدن خود انجام می دهید. اپلیکیشن مورد نظر چرخه های خواب شما را زیر نظر می گیرد و در نزدیک ترین تعویض چرخه به آن زمان، شما را بیدار می کند. اگر همه چیز خوب پیش برود، سرحال و پر انرژی از خواب بیدار خواهید شد.

راز خواب مناسب همین است؛ این چیزی است که تمام مدیران عامل یا از آن اطلاع دارند یا واقعاً باید از آن آگاهی داشته باشند.

