

## خواب روزانه

چرت روزانه، توانایی مغز را برای فراگیری اطلاعات تازه افزایش می دهد. دانشمندان دریافته اند کسانی که در طول روز ۹۰ دقیقه خوابیده اند از عهده آزمایش های مربوط به فراگیری اطلاعات و علوم شناختی بهتر برآمدند. مغز انسان برای این که فضای تازه ای برای آموخته های جدید ایجاد کند احتیاج به مدتی استراحت دارد

خواب کوتاه نه تنها عوارض بی خوابی دراز مدت را بر طرف می کند، بلکه قوه شناخت و ادراک شخص را در مقایسه با زمان قبل از خواب افزایش می دهد. درست مثل این است که صندوق پست الکترونیک حافظه شما پر می شود و تا هنگامی که شما با توسل به خوابیدن محتویات این صندوق را به بخش حافظه دور نفرستاده اید، جایی برای دریافت نامه الکترونیکی تازه که در اینجا مقصود فراگیری های جدید است، ندارید.

هنگام خواب، مغز انسان فرصت دارد تا اطلاعاتی را که فرا گرفته به بخش هیپوکامپ مغز که مسئول حافظه بلند مدت است، منتقل کند. هیپوکامپ خاطرات گذشته را به شکل کوتاه یا دراز مدت حفظ می کند.