

## ماذا يفعل نوم القيلولة بـ«مخ الإنسان»؟



«في أحدث فائدة مكتشفة للغفوة السريعة، توصلت دراسة علمية إلى وجود رابط قوي بين الخضوع لقيلولة قصيرة والإحساس بالسعادة.

وقال أحد معدي الدراسة، الأستاذ في جامعة هارتفوردشير البريطانية، ريتشارد وايزمان، إن الأبحاث السابقة أظهرت أن النوم لمدة 30 دقيقة، يجعل الإنسان أكثر تركيزاً وإنتاجية وإبداعية، على ما أوردت صحيفة "إندبندنت" البريطانية.

وأضاف: "أما نتائج دراستنا الجديدة فهي تشير إلى أن الإنسان يصبح أكثر سعادة بمجرد أخذ قيلولة قصيرة"، مؤكداً أن القيلولة لفترة أطول ترتبط بالعديد من المخاطر الصحية.

وأجريت الدراسة لصالح مهرجان إدنبرة الدولي للعلوم، وشارك فيها أكثر من 1000 شخص أجابوا عن استطلاع بشأن عادات القيلولة، وحالاتهم النفسية.

ووضع الباحثون معياراً للسعادة من 5 نقاط، فنال الذين يأخذون غفوة بسيطة في النهار درجة 3.67، أما الذين يأخذون غفوة طويلة فنالوا درجة 3.44، والذين لا يأخذون غفوة إطلاقاً حصلوا على 3.52 درجة.

وخلمت الدراسة إلى أن 66% من الذين يأخذون قيلولة قصيرة يشعرون بالسعادة، مقارنة بـ56% لأولئك الذين يأخذون قيلولة طويلة، مما يسلط الضوء على الارتباط الكبير بين القيلولة القصيرة والشعور بالسعادة.

ووجدت الدراسة أن 43% من المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 30 سنة يأخذون قيلولة طويلة

خلال النهار، في حين يأخذ 30 % ممن تجاوزوا سن الخمسين قيلولة طويلة. ▶