

Kestirme Bilimi

Günlük yaşamın koşturmacasında gün ortasında kısa da olsa kestirmek çoğumuz için ancak bir hayal olabilir. Oysa araştırmalar gün ortasındaki kısa bir kestirmenin zihni ve bedeni tazeleyerek bizi çok daha yaratıcı ve üretken yaptığını gösteriyor. Öyle ki bunun bilincinde olan bazı işletmeler çalışanlarını gün ortasında kısa bir şekerleme yapmaya teşvik bile ediyor.

Çocukların uyku konusundaki zaafını hepimiz biliriz. Yeterince uyumadıklarında, öğle uykusunu atladıklarında günün geri kalanında çok huysuz olurlar. Araştırmalar, gündüz uykusu ihtiyacının beyin gelişimi belli bir olgunluğa ulaştığında azaldığını ya da tamamen kesildiğini gösteriyor.

Yetişkinler beyin gelişimlerini tamamlamış olsalar da çeşitli nedenlerle gün içinde kısa uykulara ihtiyaç duyabiliyor. En önemli nedenlerden birinin insanların çoğunun geceleri yeterince uyumaması olduğu düşünülüyor. Araştırmalara göre çalışan insanların önemli bir bölümü günde 6 saatten az uyuyor. Günlük uyku gereksinimi gece karşılanmadığında bedenimiz gün içinde bunu telafi etmeye çalışıyor.

Beslenme eksikliği gün içindeki uyku gereksiniminin bir başka nedeni. Özellikle öğle öğününde yeterince protein ve lif içermeyen ama yüksek miktarda karbonhidrat içeren yiyeceklerle beslenenler, öğleden sonra düşük kan şekeri nedeniyle uykuya gereksinim duyuyor.

Belki de tüm bunlardan da önemlisi, vücudumuzun bu şekilde programlanmış olması. Beynimiz, vücudumuzun günlük etkinliğini düzenliyor. Buna "biyolojik saat" deniyor. Bilim insanları gün içinde kestirmenin de bu doğal ritmin bir parçası olduğunu düşünüyor. Bilim insanları bunun bize atalarımızdan miras kaldığını düşünüyor. Çünkü ilkel insanın hayatta kalabilmesi, gün içinde uyanık ve dikkatli olmasına bağlıydı. Büyük olasılıkla gün içindeki kestirmeler onların bu performansı korumasını sağlıyordu.



thinkstock

Artık eskiden olduğu gibi ölüm kalım meselesi olmasa da, gün içinde yapacağımız bir kestirme günün geri kalanını daha iyi geçirmemizi sağlıyor. ABD'deki Berkeley Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, özellikle çocuklarda ve gençlerde öğlenleri bir saatlik uykunun ardından öğrenme kapasitesi belirgin bir biçimde artıyor.

İster masa başında bir rapor yazalım, ister bir uçağı uçuralım, kısa bir uyku o işi daha iyi yapmamızı sağlıyor. NASA'nın pilotlar üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre uzun uçuşlarda uçuş sırasında pilotların yaptığı ortalama 26 dakikalık bir kestirme (elbette uyanık bir yardımcı pilot eşliğinde) performanslarını % 34, dikkat düzeylerini % 54 artırıyor.

Yine işyerinde yapılan 10-15 dakikalık bir kestirme çalışanların performansını ve yaratıcılığını önemli ölçüde artırıyor. Bunun bilincinde olan şirketler, örneğin Apple ve Google çalışanlarının işyerinde kestirmesine izin vermek bir yana, bunu teşvik edecek düzenlemeler yapıyor. Kısa bir uykunun kafeinli içeceklere göre çok daha etkili olmasına karşın çoğumuz

Apple ya da Google'da çalışmadığımızdan uyku ihtiyacımızı kahve ya da çay içerek, kafeinle bastırmaya çalışıyoruz.

Lifhacher adlı internet sitesinde, mükemmel bir kestirmenin nasıl yapılacağına ilişkin bilgiler yer alıyor. Bunların bilimselliği tartışılabilir, ancak çeşitli araştırmalarla tutarlı öneriler. Buna göre kestirme kısa olmalı. 20 dakikadan uzun sürerse derin uykuya geçmeniz söz konusu. Bu durumda uyandıktan sonra kendinize gelmeniz çok daha zor olacaktır. Ama eğer işyeriniz buna izin veriyorsa 90 dakikaya varan sürelerle uyumak da günün ilerleyen saatlerindeki veriminizi artıracaktır.

Kafein alımı uykuya dalmanızı zorlaştıracaktır. Ama kahve ve kestirme koordinasyonunu iyi ayarlayarak başarılı bir sonuca ulaşmak mümkün görünüyor. İngiltere'deki Loughborough Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre bir fincan kahve içildikten hemen sonra yapılan 15 dakikalık bir kestirme en etkili yöntem. Kahvedeki kafeinin kanda yeterli düzeye ulaşmasıyla birlikte uyanırsanız, bu bileşim sayesinde günün geri kalanını uyanık ve zinde geçirirsiniz.