



۱۵ حقیقت تامل برانگیز درباره خواب دیدن

مطالعات نشان داده تنها چهره کسانی را در خواب می بینیم که با آنها آشناییم یا آنها را در تلویزیون دیده ایم.

مطالعات نشان داده تنها چهره کسانی را در خواب می بینیم که با آنها آشناییم یا آنها را در تلویزیون دیده ایم.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: چه به خاطر بسپاریم یا نه انسان ها خواب می بینند. بعضی از آنها خوب، بعضی تلخ و بعضی دیگر عجیب و غریب هستند. انسان حدود یک سوم زندگی خود را خواب است و رویا و خواب دیدن نیز بخشی طبیعی از آن است.

روپاهای طولانی اکثرا در صبح اتفاق می افتند.

در طول خواب بیشتر عضلات بدن از کار می افتند تا مانع از دخالت آنها در رویا شوند.

حدود ۱۲٪ مردم سیاه و سفید خواب می بینند.

در طول خواب، قسمتی از مغز که وظیفه منطقی جلوه دادن اتفاقات را به عهده دارد از کار می افتد.

بیشتر رویاهای ما مربوط اتفاقات و تفکرات روز یا دو روز گذشته است.

به گفته دانشگاه Stanford، تنها چهره کسانی را در خواب می بینیم که با آنها آشناییم یا آنها را در تلویزیون دیدیم.

استرس کم و احساس رضایت از زندگی موجب رویایی آرام و دلنشین می شود.

کابوس بیشتر در کودکان و در سن ۳ تا ۶ سالگی اتفاق می افتد و از ۱۰ سالگی به بعد نیز کاهش می یابد.

زنان بیشتر از مردان، چه در دوران کودکی چه بزرگسالی کابوس می بینند.

عدم توانایی در حرکت بین زمان خواب و بیداری را فلج خواب می گویند که ۸٪ مردم جهان آن را تجربه می کنند.

روپاهای غم انگیز، مثل از دست دادن عزیزان بیشتر در تعطیلات اتفاق می افتد.

غذا خوردن قبل از خواب به دلیل افزایش متابولیسم و فعالیت مغز، باعث می شود که رویا و کابوس واقعی تر به نظر برسد.

مردم حدود ۹۵٪ خواب خود را فراموش می کنند!

می توان با یادگیری تکنیک هایی مخصوص، خواب را کنترل کرد.

یکی از رایج ترین رویاها، سقوط است که پرس ها و حرکات سریع هیجانی در طول روز می توانند از دلایل آن باشد.

با تمام این تفاسیر، هنوز هم محققان نمی دانند چرا انسان ها خواب می بیند.