

در خواب آموخته‌های روز را تمرین می‌کنیم



مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که افرادی که در خواب راه می‌روند، هنگام خواب همان حرکاتی را انجام می‌دهند که در طول روز و وقتی بیدار بوده‌اند یاد گرفته‌اند. انگار خواب فرصتی برای تمرین آموخته‌ها در مغز است.

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که افرادی که در خواب راه می‌روند، هنگام خواب همان حرکاتی را انجام می‌دهند که در طول روز و وقتی بیدار بوده‌اند یاد گرفته‌اند. انگار خواب فرصتی برای تمرین آموخته‌ها در مغز است. بهنوش خرم‌روز: فرضیه‌های متعددی در مورد خواب انسان وجود دارند و این فرضیه‌ها با گذر زمان و مطالعات تازه در حال تغییر هستند. در گذشته تصور غالب این بود که ذهن افراد خواب، زمینه‌ای خالی برای فعالیت بدون جهت سلول‌های عصبی مغز است. اما وقتی در مطالعات به افراد چیزهای تازه‌ای آموزش می‌دادند و بعد به آن‌ها اجازه می‌دادند استراحت کنند، بعد از یک خواب خوب خیلی بهتر از یک چرت زدن کوتاه، آموخته‌ها را به خاطر می‌آوردند.

تصویربرداری‌های مغزی هم این یافته را تایید می‌کردند. تصویربرداری‌ها الگوهای مشابهی را بین زمانی که افراد در حال آموزش بودند و زمانی که خواب بودند، نشان می‌دادند. با این حال همه این یافته‌ها به نحوی غیرمستقیم فرضیه تمرین و تکرار آموخته‌ها در خواب را تایید می‌کردند و هیچ‌کدام دلیل کافی برای این فرضیه نبودند.

اما ابن‌بار، به گزارش وایرد، دلفین اودیت، محقق خواب در دانشگاه ماری و پیر کوری در پاریس فرانسه، برای این که تردیدها را از بین ببرد، دست به ابتکار تازه‌ای در مطالعه خود زده است.

وی به اتفاق همکارانش روش تازه‌ای را ابداع کردند که در آن به افراد در هنگام بیداری یک مهارت حرکتی جدید را آموزش می‌دادند و سپس خواب او را مشاهده می‌کردند. آن‌ها برای مطالعه خود از داوطلبانی استفاده کردند که اختلال خواب داشتند، کسانی که در خواب بر اساس خوابی که می‌دیدند حرکت می‌کردند، مثل خوابگردها یا کسانی که در خواب راه می‌روند. بنابراین اگر شرکت‌کننده‌ها در خواب همان حرکت‌هایی را که در بیداری یاد گرفته بودند انجام می‌دادند، دلیل محکمی برای تایید این فرضیه به دست می‌آمد که آن‌ها در حال تکرار آموخته‌های روز خود هستند.

اودیت و گروهش به شرکت‌کننده‌ها یاد می‌دادند که با دیدن یک رنگ خاص روی نمایشگر، جسمی با همان رنگ در اطراف خود را لمس کنند. سپس از آن‌ها هنگام خواب تصویربرداری می‌شد. چنان که در فیلم فوق می‌بینید، شرکت‌کننده‌ها هنگام خواب رفتاری مشابه آنچه در تکلیف روز انجام می‌دادند را از خود نشان دادند.

به گفته محققین، این یافته‌های جدید بالاخره به طور مستقیم تظاهر آموخته‌های روز در خواب شب را نشان می‌دهد. به اعتقاد آن‌ها، افرادی که دچار اختلالات خواب هستند، منابع خوبی برای مطالعه در مورد فرایندهای شناختی و حرکتی مغز در طول خواب هستند.

بنابراین اگر از آن دسته کسانی هستید که در خواب راه می‌روید یا حرف می‌زنید یا هر رفتاری شبیه به آن دارید، خیلی ناراحت نباشید، چون منابع ارزشمندی برای علم محسوب می‌شوید. با این حال اگر بعدازظهرها کلاس کاراته یا ورزش‌های رزمی می‌روید، مراقب رفتار خود هنگام خواب باشید!