

چرا بعضی‌ها خواب خود را فراموش می‌کنند؟

دیدن رویا هیچ تأثیر منفی روی کیفیت خواب ندارد اما به خاطر سپردن آن می‌تواند نشانه‌ای از سلامت بدن است.



دیدن رویا هیچ تأثیر منفی روی کیفیت خواب ندارد اما به خاطر سپردن آن می‌تواند نشانه‌ای از سلامت بدن است.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: شاید برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که چرا خواب می‌بینیم و چرا بعضی افراد بهتر رؤیای خود را به یاد می‌آورند؟

چرا خواب می‌بینیم؟

فرآیند رؤیا دیدن زمانی اتفاق می‌افتد که خواب به مرحله REM یا حرکت سریع چشم‌ها برسد، که این پدیده چندین بار در شب رخ می‌دهد. REM همراه افزایش حرکات و تکان خوردن بدن و تسریع در تنفس است. به گفته Mike Kisch عمل خواب دیدن بیشتر در این زمان (REM) رخ می‌دهد، زیرا فعالیت موجی مغز در این زمان شباهت بیشتری به وقتی دارد که فرد بیدار است.

این مرحله زمانی اتفاق می‌افتد که حدود ۹۰ دقیقه از خواب فرد می‌گذرد و به خواب عمیق رفته است. به گفته دکتر Alex Dimitriu خواب دیدن یک فرآیند ضروری برای مغز است، پس تمام مردم خواب می‌بینند فقط بعضی‌ها آن را فراموش می‌کنند. اما چه چیزی باعث می‌شود که همه خواب‌های خود را نتوانند به یاد بسپارند؟

تحقیقات در رابطه با خواب، بسیار گسترده و پیچیده و بررسی آن در آزمایشگاه نیز دشوار است. به همین دلیل نظریه‌های گوناگونی برای پاسخ به این سوال وجود دارد. اما تا حدودی به این دلیل است که فعالیت مغز نمی‌تواند در رابطه با محتوای رؤیا و خواب چیزی به ما بگوید.

به خاطر سپردن رویاها

دکتر Sujay Kansagra می‌گوید: بعضی‌ها معتقدند رؤیا پنجره‌ای است به ضمیر ناخودآگاه در حالی که نظریه‌های دیگر بر این باورند که رؤیا تنها یک نتیجه بی‌معنی از فعالیت مغز است که سبب بازگردانی مغز می‌شود.

بر اساس یک نظریه، رؤیا زمانی اتفاق می‌افتد که مغز در حال پردازش اطلاعات و حذف غیر ضروری‌ها و انتقال موارد مهم به حافظه بلندمدت باشد. پس افرادی که می‌توانند خواب خود را به یاد بیاورند، توانایی بالایی در حفظ کردن نیز دارند.

به گفته Lambert افرادی که خواب کافی ندارند، به دلیل کاهش میزان REM به خاطر سپردن رؤیا برای آنها دشوارتر خواهد بود. عواملی چون استرس یا آسیب دیدگی می‌تواند باعث رویاهای زنده یا کابوس شود که سبب به خاطر سپردن آن در روز بعد می‌شود. دیدن رؤیا هیچ تأثیر منفی بر روی کیفیت خواب ندارد اما به خاطر سپردن آن می‌تواند نشانه‌ای از سلامت بدن باشد.