



اگر هنگام فکر کردن به مسئله بخوابیم، جواب را پیدا می‌کنیم؟ علم پاسخ جالبی دارد

حتماً تاکنون برایتان پیش آمده که کسی به شما گفته باشد: «بهش فکر کن و بخواب!» وقتی با مسئله‌ای سخت روبه‌رو می‌شویم، رفتن به رختخواب و فکر کردن دوباره به آن هنگام صبح، واقعاً به ما کمک می‌کند بهتر ببینیم و تصمیم بگیریم.

حتماً تاکنون برایتان پیش آمده که کسی به شما گفته باشد: «بهش فکر کن و بخواب!» وقتی با مسئله‌ای سخت روبه‌رو می‌شویم، رفتن به رختخواب و فکر کردن دوباره به آن هنگام صبح، واقعاً به ما کمک می‌کند بهتر ببینیم و تصمیم بگیریم. این فقط یک اثر روانی نیست. پشت این کار، علم واقعی وجود دارد که نشان می‌دهد خوابیدن در حال فکر کردن به مسئله واقعاً ایده خوبی است.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: اگر هنگام فکر کردن به مسئله بخوابیم، جواب را پیدا می‌کنیم؟ علم پاسخ جالبی دارد اگر هنگام فکر کردن به مسئله بخوابیم، جواب را پیدا می‌کنیم؟ علم پاسخ جالبی دارد
توصیه «بهش فکر کن و بخواب» مبنای علمی دارد. مغز ما در خواب مسائل را پردازش می‌کند و به راه حل‌های بهتری می‌رسد.

حتماً تاکنون برایتان پیش آمده که کسی به شما گفته باشد: «بهش فکر کن و بخواب!» وقتی با مسئله‌ای سخت روبه‌رو می‌شویم، رفتن به رختخواب و فکر کردن دوباره به آن هنگام صبح، واقعاً به ما کمک می‌کند بهتر ببینیم و تصمیم بگیریم. این فقط یک اثر روانی نیست. پشت این کار، علم واقعی وجود دارد که نشان می‌دهد خوابیدن در حال فکر کردن به مسئله واقعاً ایده خوبی است.

می‌دانیم خواب برای بدن انسان ضروری است، اما مدت‌ها طول کشید تا دانشمندان از عملکرد دقیق آن مطمئن شوند. حتی نظریه‌های بسیار پذیرفته شده هم توسط تحقیقات اخیر به چالش کشیده شده‌اند. تحقیقات زیادی درباره آنچه در مغز در زمان خواب رخ می‌دهد انجام شده و همچنین درباره مشکلات احتمالی خواب و روش‌های رفع آن‌ها مطالعه شده است.

یکی از موضوعاتی که درباره آن مطمئن هستیم این است که وقتی می‌خوابیم، مغزمان فعال است. رویاها بخشی از این فعالیت هستند که گاهی به یاد می‌آوریم، اما پشت صحنه اتفاقات بسیار بیشتری در حال رخ دادن است.

حافظه و حل مسئله

طبق نظریه‌ای معروف به نظریه تثبیت فعال سیستم‌ها، مغز ما در زمان خواب، خاطرات قدیمی را بازپخش می‌کند. مقاله‌ای در سال ۲۰۲۱ توضیح می‌دهد: «فعال سازی دوباره حافظه در خواب دو کار انجام می‌دهد: یکی تثبیت و تقویت خاطرات اولیه تا کمتر در معرض فراموشی یا تداخل قرار بگیرند، و دیگری بازسازی و یکپارچه سازی خاطرات جدید با شبکه موجود از خاطرات بلندمدت.»

علاوه بر نقش مهم در شکل‌گیری حافظه بلندمدت، تصور می‌شود این فرآیند به حل مسئله هم کمک می‌کند.

در سال ۲۰۱۸، مطالعه‌ای پیشنهاد کرد که تعامل بین مراحل خواب REM (حرکت سریع چشم) و غیر REM به ما کمک می‌کند راه حل‌های خلاقانه‌تری برای مسائل خود پیدا کنیم. مرحله REM خواب که با حرکت سریع چشم و فعالیت مغزی بالا همراه است، معمولاً با رویاهای شدید و فرآیندهای ذهنی پیچیده مرتبط است، در حالی که مرحله غیر REM خواب شامل خواب عمیق و آرامش بیشتر است. نظریه تثبیت فعال سیستم‌ها که به همکاری این دو مرحله خواب اشاره دارد، بیان می‌کند که ترکیب این مراحل می‌تواند به مغز کمک کند تا اطلاعات را به طور مؤثرتری پردازش کرده و راه حل‌های نوآورانه‌تری پیدا کند.

مطالعه سال ۲۰۲۱ نظریه یاد شده را با استفاده از یک بازی ویدیویی حل مسئله آزمایش کرد. پس از آموزش بازی به شرکت کنندگان، آن‌ها یا یک روز بیداری داشتند یا یک شب خواب، سپس از آن‌ها خواسته شد تا معمای جدیدی را حل کنند. نویسندگان این تحقیق گزارش دادند: «خواب باعث بهبود حل مسئله شد؛ به طوری که ۶۲ درصد از شرکت کنندگان گروه خواب موفق به حل معما شدند، در حالی که تنها ۲۴ درصد از گروه بیداری توانستند آن را حل کنند.»

این نتیجه با یافته‌های پژوهش قدیمی‌تر از سال ۲۰۱۹ همخوانی داشت. در آن مطالعه، ۵۷ نفر با معماهایی که با صداهای تصادفی همراه بودند روبه‌رو شدند. هنگام خواب، نیمی از صداهایی که به معماهای حل نشده مربوط می‌شدند، برایشان پخش شد. وقتی صبح بیدار شدند، توانستند آن معماها را بهتر حل کنند.

مطالعات یاد شده نشان می دهند «خواب به حل مسئله کمک می کند» بود، اما نکته مهمی وجود دارد که باید مورد توجه قرار داد. همان طور که مارک بیمن، نویسنده ارشد مقاله، توضیح می دهد: «فرقی نمی کند چقدر بخوابیم؛ نمی توانم ناگهان سیاه چاله ها را درک کنم یا درمان بیماری نادری پیدا کنم، چون دانش پایه ای مورد نیاز برای این کار را ندارم.»

خواب خوب می تواند به حل مسائلی کمک کند که همه قطعات را داریم اما نمی دانیم چطور آن ها را کنار هم بچینیم. اما بعید است که بعد از چرتی کوتاه، ناگهان مشکل محاسبات کوانتومی در دمای اتاق را حل کنید!

تصمیم گیری

علاوه بر کمک به حل مسائل پیچیده، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد خواب می تواند به ما کمک کند تصمیمات بهتری بگیریم.

مطالعه سال ۲۰۲۴ توسط دانشمندان دانشگاه دوک نشان داد خوابیدن درحال فکر کردن به گزینه ها به ما کمک می کند از سوگیری اطلاعات اولیه جلوگیری کنیم. این سوگیری زمانی اتفاق می افتد که ما بیشتر از حد تحت تأثیر اولین اطلاعاتی که درباره چیزی دریافت می کنیم قرار می گیریم، حتی اگر بعداً اطلاعات بهتری به دستمان برسد.

البته این همیشه مشکل ساز نیست؛ مثلاً شاید عجیب باشد که قبل از انتخاب ساندویچ برای ناهار در فروشگاه بخواهیم چرت کوتاهی بزنیم. اما برای برخی تصمیم ها، گرفتن کمی فاصله و فکر کردن قبل از انتخاب مفید است. خواب می تواند همان فاصله را به ما بدهد. طبق گفته آلی سینکلر، نویسنده اصلی این مطالعه، خواب به شرکت کنندگان کمک کرد تا «تصمیم های منطقی تر و بهتری» بگیرند.

قدرت رویاها

رویاها می توانند به حل مسائل کمک کنند. یکی از حالت هایی که به این موضوع مربوط می شود، هیپناگوزیا است. این حالت بین خواب و بیداری رخ می دهد، زمانی که شما نه کاملاً بیدار هستید و نه کاملاً خوابیده اید. در این حالت، ممکن است تصاویر ذهنی یا افکار غیرمعمولی به ذهن شما بیایند که گاهی می توانند به پیدا کردن راه حل برای مشکلات کمک کنند.

به نظر می رسد توماس ادیسون طرفدار این روش بوده و از نوعی روش معروف به «آزمون قاشق» استفاده می کرد. ایده این بود که اگر هنگام خوابیدن شیئی مثل قاشق را در دست بگیرید، به محض اینکه خوابتان ببرد، آن شیء می افتد و صدای آن شما را بیدار می کند. ادیسون می گفت این روش به او کمک می کرد چرت های روزانه اش طولانی نشود و زمان بین خواب و بیداری، خلأیت او را تقویت می کرد.

به نظر می رسد او تا حدی درست می گفت. دن دنیس، روانشناس دانشگاه یورک، می نویسد: «در سال ۲۰۲۱، دانشمندان فرانسوی ادعای ادیسون را آزمایش کردند.» نتیجه این مطالعه که از عنوانش هم مشخص بود، این بود: شروع خواب نقطه طلایی برای خلأیت است.

در این مطالعه، شرکت کنندگان با یک مسئله ریاضی مواجه شدند که یک «قانون پنهان» داشت که می توانست به حل سریع تر آن کمک کند. بعد از یک چرت کوتاه، که با روش نگه داشتن فنجان برای ایجاد صدای بلند هنگام خواب انجام می شد، شرکت کنندگان دوباره به مسئله فکر کردند. کسانی که پس از یک چرت کوتاه بیدار شدند، موفق تر از کسانی بودند که یا بیدار ماندند یا به خواب عمیق رفتند.

دنیس به مطالعه دیگری اشاره می کند که همین یافته را تأیید کرده است: «مشخص شد ادیسون درست می گفت؛ شروع خواب واقعاً یک نقطه طلایی خلأانه است و خوابیدن درحال فکر کردن به مسئله جواب می دهد.»

البته، واضح است که نمی توان در هر موقعیتی مثل امتحان رانندگی گفت «فقط می خواهم چشم هایم را برای یک دقیقه ببندم.» در برخی شرایط، خوابیدن روی مسئله عملی نیست و این مقاله قصد آموزش این روش را ندارد.

اما این تحقیقات، تصویری از برخی مطالعات جذاب در این زمینه ارائه می دهد. هنوز چیزهای زیادی درباره تأثیر خواب بر مغز ما کشف نشده است. اما خوب است بدانیم که مثل بسیاری از نصایح مادر بزرگ ها، «خوابیدن درحال فکر کردن به مسئله سخت»

واقعاً توصیه ای علمی و مؤثر است.

منبع: زومیت