



حل مسئله در خواب ممکن شد

پژوهشگران نشان داده‌اند که می‌توانند تا حدی بر خواب‌های افراد کنترل داشته باشند؛

پژوهشگران نشان داده‌اند که می‌توانند تا حدی بر خواب‌های افراد کنترل داشته باشند؛ آن‌ها موضوعی را که به طور مداوم در آن‌ها علمه، تخیل، وحشت، سیخ، شده است، از کتاب‌های داستان به آزمایشگاه منتقل کرده‌اند. به گزارش آیسنا، برخلاف تصورات خیال پردازانه تر درباره کنترل رؤیا، پژوهشگران دانشگاه نورث وسترن (NU) علاقه مند بودند بررسی کنند آیا می‌توانند از رؤیاهای برای تقویت این ایده استفاده کنند که «خوابیدن با یک مسئله» می‌تواند به حل آن کمک کند یا خیر.

به نقل از نیواپلس، آن‌ها ۲۰ نفر را که در رؤیای شفاف (lucid dreaming) تجربه داشتند یعنی توانایی تشخیص اینکه در حال خواب دیدن هستند را داشتند و گاهی می‌توانستند کنترل آنچه در خواب رخ می‌دهد را به دست بگیرند، استخدام کردند. یک مطالعه مرتبط با رؤیا که این ماه منتشر شد، نشان داد رؤیاهای شفاف ممکن است در درمان سلامت روان برای شرایطی مانند اختلال استرس پس از حادثه و بیماری پارکینسون مفید باشند. پژوهش‌های پیشین با مشارکت محققان دانشگاه نورث وسترن و سایر مؤسسات نیز نشان داده بود که نوع ساده‌ای از ارتباط میان رؤیابین‌های شفاف و مجریان آزمایش ممکن است. در این مطالعه، شرکت کنندگان حدود دو ساعت پیش از خوابیدن در محل حضور یافتند و مجموعه‌ای از معماهای فکری (brain-teaser puzzles) به آن‌ها داده شد که هر بار سه دقیقه روی آن کار می‌کردند. در طول هر معما ارائه شده، شرکت کنندگان یک موسیقی متن منحصر به فرد را می‌شنیدند که همراه با نام همان معما به صورت تکرار شونده پخش می‌شد. داوطلبان به کار روی معماها ادامه دادند تا زمانی که چهار معمای حل نشده به دست می‌آمد.

در مرحله بعد، از همه خواسته شد به رختخواب بروند. بر اساس پایش چند حسگری، پژوهشگران سپس در مرحله خواب REM (مخفف حرکات سریع چشم)، موسیقی متن مربوط به دو مورد از چهار معمای حل نشده را برای شرکت کنندگان پخش کردند؛ با این امید که رؤیاهای آن‌ها به سمت یادآوری آن مسئله و احتمالاً یافتن راه حل هدایت کنند.

نتایج نشان داد ۷۵ درصد از شرکت کنندگان حداقل یک رؤیا را گزارش کردند که با یکی از معماهای حل نشده مرتبط بود. علاوه بر این، معماهایی که نشانه صوتی دریافت کرده و در رؤیاهای گنجانده شده بودند، با نرخ ۴۲ درصد یا در صبح روز بعد یا در زمانی پس از آن حل شدند؛ در حالی که معماهایی که نشانه گذاری نشده بودند، تنها نرخ حل ۱۷ درصدی داشتند. علاوه بر کمک به شرکت کنندگان برای حل معماها، نشانه‌های موسیقایی بر جنبه‌های دیگر رؤیاهای آن‌ها نیز تأثیر گذاشت. کارن کنکولی (Karen Konkoly)، نویسنده اصلی مطالعه، می‌گوید: حتی بدون دیدن رؤیای شفاف، یکی از رؤیابین‌ها از یک شخصیت در خواب خواست تا در حل معمایی که ما نشانه گذاری کرده بودیم، به او کمک کند. فرد دیگری با معمای «درختان» نشانه گذاری شده بود و با رؤیای قدم زدن در یک جنگل از خواب بیدار شد. رؤیابین دیگری با معمایی درباره جنگل‌ها نشانه گذاری شده بود و از خوابی بیدار شد که در آن در حال ماهیگیری در جنگل بود و به همان معما فکر می‌کرد. این نمونه‌ها برای ما جذاب بودند، زیرا نشان می‌دادند رؤیابین‌ها می‌توانند دستورالعمل‌ها را دنبال کنند و حتی بدون داشتن رؤیای شفاف، رؤیاهای می‌توانند تحت تأثیر صداها در هنگام خواب قرار بگیرند.

پژوهشگران می‌گویند یکی از محدودیت‌های این مطالعه آن است که بخشی از نتایج مربوط به حل مسئله ممکن است به دلیل پردازش شناختی پس از بیدار شدن رخ داده باشد، نه صرفاً چیزی که در خود رؤیا به صورت مشخص حل شده باشد. به همین دلیل، آن‌ها می‌گویند مطالعات آینده باید طوری طراحی شوند که حل مسئله بلافاصله پس از فازهای خواب REM آزمایش شود یا حتی از طریق ارتباط مستقیم با شرکت کنندگان در حالی که هنوز در حال رؤیا دیدن هستند، بررسی شود. آن‌ها همچنین در نظر دارند پژوهش‌های آینده را فراتر از تأثیر رؤیا بر حل معما گسترش دهند و به جنبه‌های دیگری مانند یادگیری تعمیم یافته یا تنظیم هیجان بپردازند.