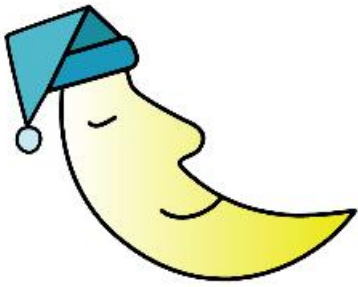


واقعیت جالب درباره خواب

مردها خواب می‌بینند. زن‌ها خواب می‌بینند. حتی بچه‌ها خواب می‌بینند. همه ما خواب می‌بینیم، حتی کسانی که ادعا می‌کنند که خواب نمی‌بینند هم خواب می‌بینند.



۱- همه خواب می‌بینند

مردها خواب می‌بینند. زن‌ها خواب می‌بینند. حتی بچه‌ها خواب می‌بینند. همه ما خواب می‌بینیم، حتی کسانی که ادعا می‌کنند که خواب نمی‌بینند هم خواب می‌بینند. در واقع، پژوهشگران دریافته‌اند که افراد معمولاً هر شب چند بار خواب می‌بینند که هر کدام بین ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. بنابراین، در یک طول عمر معمولی، افراد به طور میانگین شش سال را صرف خواب دیدن می‌کنند!

۲- اما اغلب خواب‌ها فراموش می‌شوند

بر اساس برآوردهای صورت گرفته توسط آلن هابسون، پژوهشگر خواب، در حدود ۹۵ درصد خواب‌ها کوتاه زمانی پس از بیدار شدن، فراموش می‌شوند. چرا به یاد آوردن خواب‌ها دشوار است؟ بر اساس یک نظریه، تغییراتی که در مغز در خلال خوابیدن اتفاق می‌افتد از پردازش و ذخیره‌سازی اطلاعات که برای شکل دادن حافظه مورد نیاز است، پشتیبانی نمی‌کند. اسکن مغزی از افراد به هنگام خواب نشان داده است که قطعه پیشانی، ناحیه‌ای که نقشی کلیدی در شکل دادن حافظه بازی می‌کند، در خلال خواب REM (حرکات سریع چشم)، یعنی مرحله‌ای که خواب دیدن اتفاق می‌افتد، غیرفعال است.

۳- همه خواب‌ها رنگی نیستند

با وجودی که در حدود ۸۰ درصد خواب‌ها رنگی هستند اما درصد کمی از افراد ادعا می‌کنند که فقط خواب‌های سیاه و سفید می‌بینند. در یک مطالعه، افرادی که در حال خواب دیدن بودند را از خواب بیدار می‌کردند و از آنها می‌خواستند که از یک طیف رنگ، رنگی که مطابق با خوابشان بوده را انتخاب کنند. بیشترین رنگی که انتخاب شد، رنگ‌های روشن و ملایم بودند.

۴- خواب زن‌ها و مردها متفاوت است

پژوهشگران به تفاوت‌هایی بین محتوای خواب‌های زن‌ها و مردها پی برده‌اند. در یک مطالعه، چنین نتیجه‌گیری شده است که مردها بیشتر از زن‌ها خواب‌هایی درباره پرخاشگری می‌بینند. بر اساس گفته‌های ویلیام دامهوف، پژوهشگر خواب، زن‌ها خواب‌های طولانی‌تر و با شخصیت‌ها و اشخاص بیشتر می‌بینند. در ارتباط با شخصیت‌هایی که نوعاً در خواب‌ها ظاهر می‌شوند، در خواب مردها تعداد شخصیت‌های مرد دو برابر تعداد زن‌هاست در حالی که زن‌ها درباره هر دو جنسیت تقریباً به طور برابر خواب می‌بینند.

۵- حیوانات هم احتمالاً خواب می‌بینند

آیا تا کنون سگ یا گربه‌ای را دیده‌اید که پا یا دمش را در هنگام خواب تکان می‌داده است؟ هر چند با اطمینان نمی‌توان در این مورد صحبت کرد اما پژوهشگران معتقدند که حیوانات نیز احتمالاً خواب می‌بینند. حیوانات نیز مانند انسان‌ها، مراحل خواب شامل چرخه‌های REM و NREM را طی می‌کنند. در یک مطالعه، به گوریلی چند نماد به عنوان ابزار ارتباطی آموخته شد. در یک مقطع، گوریل علامت #171؛ شکل خواب؛ را انتخاب کرد و این احتمالاً نشانگر این بود که تجربه خواب دیدن داشته است.

۶- شما می‌توانید خواب‌هایتان را کنترل کنید

خواب روشن خوابی است که شما با وجودی که هنوز در حال خواب هستید اما از این که دارید خواب می‌بینید آگاهی دارید. در خلال این نوع خواب، شما می‌توانید غالباً محتوای خوابتان را کنترل یا هدایت کنید. تقریباً نیمی از مردم می‌توانند به یاد آورند که حداقل یکبار چنین خوابی را تجربه کرده‌اند و برخی افراد به دفعات چنین تجربه‌ای را داشته‌اند.

۷- هیجان‌ناز منفی در خواب‌ها متداول‌ترند

در طول يك دوره چهل ساله، كاليون هال، پژوهشگر، بيش از ۵۰ هزار خواب را از دانشجويان دانشكده ثبت كرد. اين گزارش‌ها در خلال دهه ۱۹۹۰ توسط يكي از دانشجويان هال به نام ويليام دامهوف در دسترس عموم قرار گرفت. گزارش خواب‌ها نشان داد كه بسياري از هيچانات از جمله شادي، لذت و ترس در خواب‌ها وجود داشته است. متداول‌ترين هيچاني كه در خواب‌ها وجود داشته اضطراب بوده و به طور كلي هيچانات منفي بسيار بيشتر از هيچانات مثبت بوده است.

۸- نابينايان نيز خواب مي‌بينند

با وجودي كه كساني كه قبل از پنج سالگي بينائيشان را از دست داده‌اند، در دوران بزرگسالي خواب‌هاي تصويري نمي‌بينند اما هنوز خواب مي‌بينند. علي‌رغم فقدان تصاوير، خواب افراد نابينا به همان پيچيدگي و روشني افراد بيناست. خواب افراد نابينا به جاي حس تصويري، معمولاً شامل اطلاعاتي از ديگر حواس نظير صوت، لمس، مزه، شنوايي و بويابي است.

۹- در هنگام خواب ديدن، عضلاتان فلج هستند

مشخصه خواب REM، مرحله‌اي كه خواب ديدن در خلال آن اتفاق مي‌افتد، فلج عضلاني است. چرا؟ اين پديده، فقدان كشيديگي طبيعي عضلاني در خواب نام دارد و شما را از حركت و نقش بازي كردن در خواب‌هايتان به هنگام خوابيدن باز مي‌دارد. اساساً به دليل آن كه نورون‌هاي حركتي تحريك نمي‌شوند، بدن شما حركت نمي‌كند.

در برخي موارد، اين فلج عضلاني حتي تا ۱۰ دقيقه پس از بيدار شدن نيز ادامه مي‌يابد. وضعيتي كه به آن فلج خواب مي‌گويند. آيا تا كنون براي‌تان پيش آمده كه وسط يك خواب وحشتناك از خواب پریده باشيد و ببينيد كه قادر به حركت نيستيد؟ با وجودي كه اين تجربه ترسناكي است اما به عقیده متخصصان كاملاً عادي است و تنها چند دقيقه طول مي‌كشد تا كنترل عادي عضلاني باز گردد.

۱۰- بسياري از خواب‌ها عموميت دارند

با وجودي كه خواب‌ها غالباً به شدت تحت تأثير تجربيات فردي ما هستند اما پژوهشگران دريافته‌اند كه برخي موضوعات در بين فرهنگ‌هاي مختلف، بسيار مشتركند. براي مثال، آدم‌ها در سراسر دنيا غالباً خواب‌هايي درباره تحت تعقيب بودن، مورد حمله قرار گرفتن و يا پرت شدن مي‌بينند. خواب‌هاي مشترك ديگر شامل رويدادهای مدرسه، احساس يخ‌زدگي و بي‌حركتي، دير رسيدن، پرواز و عريان بودن در بين جمع مي‌باشد.