



خواب هاي معطر

همان طور که مي دانيد، گاهي رویدادها و حوادثي که در دنياي واقعي اتفاق مي افتد مي تواند روياهاي ما را تحت تاثير قرار دهد.

خواب هاي معطر

جام جم آنلاين: همان طور که مي دانيد، گاهي رویدادها و حوادثي که در دنياي واقعي اتفاق مي افتد مي تواند روياهاي ما را تحت تاثير قرار دهد.

ممکن است براي مدت زماني هرچند کوتاه به شخصي فکر کرده باشيد و همين موضوع موجب شده باشد در روياها و خواب هاي شبانه آن فرد را ببينيد يا اين که صدائي شبیه صدائي زنگ ساعت را شنیده باشيد و صدائي شبیه همان صدا را در روياهاي شبانه تان نيز بشنوید.

به گفته محققان آلماني، عطرها و رايحه هاي مختلف نيز مي تواند خواب هاي شبانه ما را تحت تاثير خود قرار دهد. بوهاي خوشايند مانند بوي گل هاي رز در روياهايي که در آنها احساس شادماني را تجربه مي کنيم احساس خواهيم کرد و اين در حالي است که بوهاي نامطبوع و ناخوشايند را در خواب هاي وحشتناک يا بهتر بگوييم در کابوس هايمان احساس مي کنيم.

در اين مطالعه درباره گروهی از زنان جوان 20 ساله يعني گروهی که بهترين و قوي ترين حس بويایی را دارند تحقيقاتي انجام شد.

در مرحله REM يعني در مرحله اي که فرد خواب مي بيند و چشم ها بسرعت در حرکت است، در نزديکي بيبي افراد شرکت کننده در اين آزمایش رايحه هاي مختلفي منتشر شد و پس از چند دقيقه آنها را از خواب بيدار کردند.

گروهی که بوي معطر و خوشايندي در محيط اطرافشان منتشر شده بود از تجربه رويايي شيرين و خوشايند سخن مي گفتند و آن گروه از داوطلبان که بوي ناخوشايندي را هنگام خواب استشمام کرده بودند، از تجربه احساسی ناخوشايند شبیه يك کابوس صحبت مي کردند.

به عبارت ديگر مي توان گفت هيچ يك از آنها نمي توانستند بگویند دقيقا هنگام رويايي شبانه چه بويي را استشمام کرده اند.

به گفته محققان رايحه ها و عطرهاي مختلف مي توانند به طور غيرمستقيم و از طريق ايجاد تغيير در احساسات و عواطف فردي که در حال خواب ديده اند است روياهاي شبانه را تحت تاثير قرار دهد.

به طور کلي حس بويایی از طريق بخشي از سيستم عصبي بدن که عواطف و احساسات و رفتارها را کنترل مي کند اداره مي شود بنابراين با توجه به اين که حس بويایی و تجربه رايحه هاي مختلف مي تواند هنگام بيداري عواطف و احساسات ما انسان ها را تحت تاثير قرار دهد، بنابراين ترديدي نيست اطلاعاتي که از طريق حس بويایی به دست مي آوريم وقتي خواب هستيم يا خواب مي بينيم نيز بتواند به آساني بر احساسات و عواطف مان تاثير گذاشته و يك رويايي زيبا و به ياد ماندني را به کابوسي ترسناک مبدل ساخته يا به عکس يك کابوس شبانه ترسناک را به رويايي شيرين تبديل کند. (جام جم - ضميمه سيب)

مترجم: ميترا مهدوي

منبع: Lifeinfo