

افزایش خلاقیت با دیدن رویای شبانه دلپذیر

پژوهشگران اپلیکیشنی برای تلفن هوشمند ساخته اند که می تواند رویاهای شیرین را به افراد هدیه کند تا با حس شادی و نیروی تازه از خواب بیدار شوند.



پژوهشگران اپلیکیشنی برای تلفن هوشمند ساخته اند که می تواند رویاهای شیرین را به افراد هدیه کند تا با حس شادی و نیروی تازه از خواب بیدار شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر، این اپلیکیشن که 'Dream:ON' (رویا : روشن) نام دارد فرد را در طول خواب نظارت می کند و وقتی که فرد می خوابد صدای محیطی دلپذیری برای او پخش می کند.

هر صدای محیطی به خوبی برای ایجاد یک سناریوی دلپذیر مانند راه رفتن در جنگل و یا دراز کشیدن در ساحل طراحی شده است؛ صداهایی که خواب فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

دکتر ریچارد وایزمن استاد دانشگاه هرتفوردشایر انگلیس با همکاری یک گروه طراح اپلیکیشن به نام YUZA اپلیکیشن 'Dream:ON' را در سال 2010 ساخته است.

وی این اپلیکیشن را در یک مطالعه دو ساله برای کنترل رویا مورد بررسی قرار داد. کاربران در پایان هر رویا می بایست رویای خود را از طریق این اپلیکیشن توصیف می کردند.

این اپلیکیشن بیش از 500 هزار بار دانلود شده است و محققان میلیون ها گزارش رویا را جمع آوری کردند. وایزمن پس از مطالعه این داده ها کشف کرد این صدای محیط واقعا رویاهای مردم را تحت تاثیر قرار داده است.

به گفته وی اگر کسی صدای طبیعت را انتخاب کند به احتمال زیاد رویایی در مورد طبیعت سبز و گلها خواهد دید. در مقابل اگر صدای دریا را برگزیند احتمال خواب تابش نور دلپذیر خورشید بر پوست خود را خواهد دید.

علاوه بر این محققان کشف کردند رویای افراد در شب هایی که ماه کامل است عجیب و غریب می شود. در سال 2013 دانشمندان علوم مغز و اعصاب در دانشگاه بازل کشف کردند مردم در شبهایی که ماه کامل است الگوهای خواب آشفته ای را تجربه می کنند.

وایزمن گفت: ما نیز در مطالعات خود الگوی مشابهی را با رویاهای عجیب و غریب که با ماه کامل در ارتباط است رصد کردیم. این گروه دریافت است صدای های محیطی خاص رویاهای دلپذیرتری را ایجاد می کند.

وایزمن می گوید هرچه فرد رویای مثبت تر و دلنشین تری دیده باشد سرحال تر از خواب بیدار شده و خلاقیتش افزایش می یابد.

وی تاکید کرد: اکنون راه نوینی برای دیدن رویاهای شیرین کشف کرده ایم؛ شیوه ای که می تواند زمینه را برای اشکال تازه ای از درمان برای مبتلایان به مشکلات روانی خاص مانند افسردگی فراهم آورد.