



چه کار کنیم تا رؤیاهای شبانه مان را به خاطر بسپاریم؟

به خاطر سپردن رؤیاهای برای اغلب مردم، کار دشواری است و افراد کمی پس از بیداری رؤیایشان را به یاد می آورند، اما برای یادآوری رؤیاهای خود کافی است چند کار ساده انجام دهید

به خاطر سپردن رؤیاهای برای اغلب مردم، کار دشواری است و افراد کمی پس از بیداری رؤیایشان را به یاد می آورند، اما برای یادآوری رؤیاهای خود کافی است چند کار ساده انجام دهید

می گویند که به خاطر سپردن رؤیاهای کار دشواری است. در حقیقت، اگر پیش از بیدار شدنمان، خوابی که داریم می بینیم تمام شود، آن را به خاطر نخواهیم سپرد. فرایندی که امکان حافظه بلندمدت را برای ما فراهم آورده، همزمان با خوابیدن ما خودش نیز به خواب می رود و دلیل اصلی این که عمده خواب هایمان را اندکی پس از بیدار شدن از یاد می بریم نیز همین است. برای مثال، در هنگام رؤیا دیدن، نوربینفرین در سطح بسیار پایینی قرار دارد و برای فعالیت الکتریکی در مناطقی از مغز که کلید حافظه بلندمدت است (مثل قشر پیش پیشانی) نیز امر مشابهی صادق است.

به گزارش سایننتیفیک امریکن، وقتی مغز بیدار می شود شروع به روشن کردن فرایندهایی می کند که برای حافظه بلندمدت مورد نیاز است. به این ترتیب، اگر بلافاصله پس از دیدن یک رؤیا از خواب بیدار شویم، بیشتر احتمال دارد که آن را به خاطر بسپاریم. تحقیقی در سال 1390/2011 نشان داد افرادی که پس از بیدار شدن از خواب REM (یکی از مراحل پنج گانه خواب افراد معمولی که طی آن، چشم حرکت های سریع تصادفی انجام می دهد) در قشر پیش پیشانی خود فعالیت بیشتری در امواج مغزی تتا دارند، رؤیاهای را بهتر به خاطر می سپارند. فعالیت تتا نشان از حالت مغزی آهسته و در آرامش دارد و هرچه فعالیت تتا بیشتر باشد، هنگام بیدار شدن حافظه بهتری خواهیم داشت.

محتوای احساسی و سازگاری منطقی رؤیا هم بر یادآوری آن اثر می گذارد. پژوهشی نشان داده که یادآوری رؤیاهای غیرمنطقی تر، سخت تر از یادآوری رؤیاهایی است که روند منظمتری داشته و محتوایشان شدیدتر احساس می شود. رؤیاهایی که احتمال به خاطر سپردنشان بیشتر است، (کابوس ها و دیگر رؤیاهای احساسی و روشن)، مغز و بدن را بیشتر بیدار می کنند و در نتیجه بیشتر احتمال دارد که ما را از خواب بپرانند.

برخی شیوه های خاص می توانند به یادآوری رؤیاهای کمک کنند. هر چیزی که توجه شما را بلافاصله پس از بیدار شدن جلب کند، روند یادآوری رؤیا را مختل می کند، در نتیجه به محض این که به خواب می روید، به خود یادآوری کنید که می خواهید خوابتان را به خاطر بسپارید. بگذارید قبل از خوابیدن این آخرین فکرتان باشد. یک مداد و دفتر در کنار تختتان داشته باشید. وقتی بیدار می شوید، اولین کارتان بیرون پریدن از تخت یا توجه به چیز دیگر نباشد، حتی اگر فکر نمی کنید که بتوانید رؤیایی را به خاطر بسپارید، یک دقیقه وقت بگذارید تا ببینید که آیا تصویر یا احساسی هست که بتوانید آن را شرح دهید یا خیر؟ شاید با پیروی از این گام های ساده بتوانید کل یک رؤیا را به یاد بیاورید.