



پیش از امتحان خواب آن را ببینید تا موفق تر شوید!

نورولوژیستهای آمریکایی در تحقیقات خود نشان دادند که رویاها می توانند موجب تقویت حافظه و یادگیری شوند.

نورولوژیستهای آمریکایی در تحقیقات خود نشان دادند که رویاها می توانند موجب تقویت حافظه و یادگیری شوند. محققان مرکز Bidmc در بوستون دریافتند که رویاها بخش مهمی از فرایندی هستند که مغز به کمک آن در زمانی که فرد خواب است قدرت حافظه و یادگیری اطلاعات جدید را تقویت می کند. این محققان در این خصوص اظهار داشتند: "پس از 100 سال بحث و بررسی، اکنون تحقیقات ما نشان می دهد که چگونه رویاها همانند یک شاخص مهم برای بررسی مکانیزمهایی که مغز در طول خواب برای افزایش قدرت حافظه انجام می دهد مد نظر قرار می گیرند. در کل زمانی که فرد خواب است رویا دیدن به این معنی است که مغز در حال پردازش، ادغام و درک اطلاعات جدید است." براساس گزارش ABC، این محققان به منظور آزمایش فرضیه خود از 19 داوطلب خواستند که در یک هزار توی سه بعدی رایانه ای گردش کنند و با هدف رسیدن به راه خروج با بیشترین سرعت ممکن این ساختار پیچیده را یاد بگیرند. این تکلیف، حافظه فضایی این افراد را مورد بررسی قرار می داد. پس از تمرین، داطلبان به دو گروه تقسیم شدند. به گروه اول اجازه داده شد که 90 دقیقه بخوابند و از گروه دوم خواسته شد که استراحت کنند اما بیدار باشند. پنج ساعت بعد، آزمایش تکرار شد. نتایج آزمایش دوم نشان داد شرکت کنندگانی که برای آنها خواب تجویز شده بود و آنها در طول خواب ساختار هزارتو را در رویا دیده بودند 10 برابر بهتر آزمایش دوم را انجام دادند. به گفته این محققان، اگر قبل از یک امتحان و یا یک کار مهم رویای مرتبط با آن فعالیت را در خواب ببیند با توان بهتری آن عملکرد را انجام می دهد. در حقیقت رویا نشان می دهد که مغز در حال کار برای ذخیره سازی بهتر اطلاعات و تثبیت خاطرات است.