



گردآوری: شاد.دات.کام

### مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرستی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود اما به هر حال مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

### ۱۰ واقعیت جالب درباره خواب

□ 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 طول یک عمر معمولی، افراد به‌طور میانگین شش سال را صرف خواب دیدن می‌کنند.

□ اغلب خواب‌ها فراموش می‌شوند.

براساس برآوردهای صورت گرفته توسط آلن هایسون، پژوهشگر خواب، در حدود ۹۵ درصد خواب‌ها کوتاه زمانی پس از بیدار شدن، فراموش می‌شوند. چرا به یاد آوردن خواب‌ها دشوار است؟ براساس 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 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.

□ 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.

□ خواب زن‌ها و مردها متفاوت است.

پژوهشگران به تفاوت‌هایی بین محتوای خواب‌های زن‌ها و مردها پی برده‌اند. در یک مطالعه، چنین نتیجه‌گیری شده که مردها بیشتر از زن‌ها خواب‌هایی درباره پرخاشگری می‌بینند. براساس 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 زن‌ها است در حالی که زن‌ها درباره هر دو جنس تقریباً به‌طور برابر خواب می‌بینند.

□ حیوانات هم احتمالاً خواب می‌بینند.

آیا تاکنون سگ یا گربه‌ای را دیده‌اید که پا یا دمش را در هنگام خواب تکان می‌دهد؟ 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 به‌عنوان ابزار ارتباطی آموخته شد. در یک مقطع گوریل علامت «شکل خواب» را انتخاب کرد و این احتمالاً نشانگر این بود که تجربه خواب دیدن داشته است.

□ 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 یک بار چنین خوابی را تجربه کرده‌اند و برخی افراد به دفعات چنین تجربه‌ای را داشته‌اند.

□ هیجانات منفی در خواب‌ها متداول‌تر هستند.

در طول یک دوره چهار ساله، کالیون هال پژوهشگر، بیش از ۵۰ هزار خواب را از دانشجویان دانشکده ثبت کرد. این گزارش‌ها در خلال دهه

می‌دارد. اساساً به دلیل آن که نورون‌های حرکتی تحریک نمی‌شوند، بدن شما حرکت نمی‌کند. در برخی موارد، این فلج عضلانی حتی تا ۱۰ دقیقه پس از بیدار شدن نیز ادامه می‌یابد. وضعیتی که به آن فلج خواب می‌گویند. آیا تاکنون برایتان پیش آمده که وسط یک خواب وحشتناک از خواب پریده باشید و ببینید که قادر به حرکت نیستید؟ با وجودی که این تجربه ترسناکی است اما به عقیده متخصصان کاملاً عادی است و تنها چند دقیقه طول می‌کشد تا کنترل عادی عضلانی باز گردد.

#### □ بسیاری از خواب‌ها عمومیت دارند.

با وجودی که خواب‌ها غالباً به شدت تحت تاثیر تجربیات فردی ما هستند اما پژوهشگران دریافته‌اند که برخی موضوعات در بین فرهنگ‌های مختلف بسیار مشترک می‌باشند. برای مثال، آدم‌ها در سراسر دنیا غالباً خواب‌هایی درباره تحت تعقیب بودن، مورد حمله قرار گرفتن و یا پرت شدن می‌بینند. خواب‌های مشترک دیگر شامل رویدادهای مدرسه، احساس یخزدگی و بی‌حرکتی، دیر رسیدن، پرواز و عریان بودن در بین جمع می‌باشد.

منبع: سلامت نیوز

۱۹۹۰ توسط یکی از دانشجویان هال به نام ویلیام دامهوف در دسترس عموم قرار گرفت. گزارش خواب‌ها نشان داد که بسیاری از هیجانانگیزانه از جمله شادی، لذت و ترس در خواب‌ها وجود داشته است. متداول‌ترین هیجانی که در خواب‌ها وجود داشته اضطراب بوده و به‌طور کلی هیجانانگیز منفی بسیار بیشتر از هیجانانگیز مثبت بوده است.

#### □ ناپینایان نیز خواب می‌بینند.

با وجودی که کسانی که قبل از پنج سالگی بینایی‌شان را از دست داده‌اند، در دوران بزرگسالی خواب‌های تصویری نمی‌بینند اما هنوز خواب می‌بینند. علی‌رغم فقدان تصاویر، خواب افراد نابینا به همان پیچیدگی و روشنی افراد بینا است. خواب افراد نابینا به جای حس تصویری، معمولاً شامل اطلاعاتی از دیگر حواس نظیر صوت، لمس، مزه شنوایی و بویایی است.

#### □ در هنگام خواب دیدن، عضلاتتان فلج هستند.

مشخصه خواب REM، مرحله‌ای که خواب دیدن در خلال آن اتفاق می‌افتد، فلج عضلانی است. چرا؟ این پدیده، فقدان کشیدگی طبیعی عضلانی در خواب نام دارد و شما را از حرکت و نقش بازی کردن در خواب‌هایتان به هنگام خوابیدن باز

