

## คิดไม่ออก...สื่อนอกวิจัย..ให้จับหลักสักครู ...ความรู้อะไรจะพรั่งพร้อม..ลองดูครับ

นำเสนอเมื่อ : 12 มิ.ย. 2552

### คิดอะไรไม่ออก

## ให้ล้มตัวลงจับหลัก นอกขอบปัญหาออก



สื่อเมืองผู้ดี ดีข่าวผลวิจัย ระบุ การนอนหลับทับปัญหา และยิ่งถึงกับฝันได้ก็ยิ่งดี จะช่วยนึกแก้ปัญหาออกได้ เพราะการนอนช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์...

นักวิจัยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งสหรัฐอเมริกา บอกหนทางสวรรค์ให้ว่า หากพบปัญหาปวดหัว ก็ไม่ต้องงอแงมอแงใจให้รีบจับหลักไปเลย พอล้มตัวตื่นขึ้นก็จะคิดออกเอง หนังสือพิมพ์รายวัน "เดอะ เดลี่ เทเลกราฟ" มีชื่อเสียงเมืองน้ำชา รายงานข่าวเรื่องนี้ว่า ทีมนักวิทยาศาสตร์ระหว่างชาติ ซึ่งมีศาสตราจารย์ซารา เมตริก มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเป็นหัวหน้า ได้พบว่า การนอนหลับทับปัญหา และยิ่งถึงกับฝันได้ก็ยิ่งดี จะช่วยนึกแก้ปัญหาออกได้จริงๆ เพราะการจับหลักจะช่วยให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ดีขึ้น ช่วยให้คิดนอกกรอบกว้างและไวขึ้น ยิ่งฝันได้ยิ่งดีใหญ่ ยิ่งจะช่วยให้ คิดออกขึ้น"

รายงานผลการศึกษา เสนอในวารสารวิชาการของสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งชาติสหรัฐกล่าวว่า อาจารย์เมตริกได้ระบุว่า "เราพบว่า เวลาจะข่วยแก้ ปัญหาความคิดสร้างสรรค์ของงานที่ทำอยู่เองแต่ถ้าหากเป็นปัญหาใหม่ๆ จะต้องให้เป็นระหว่งการนอนหลับระยะที่สอง ที่มีการกลอกตาอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นเท่านั้น จึงจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้น"

- โดย ทีมข่าววิทยากร
- 12 มิถุนายน 2552, 05:30 น. ขอบคุณ ไทยรัฐออนไลน์ ครับ

ในฝัน - ทูล ทองใจ ตันฉบับ

