

คนชอบนอนกลางวันสมองบรรเจิดจินตนาการ

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2551

คนชอบนอนกลางวันสมองบรรเจิดจินตนาการ



สงสัยทาง**โนบิตะ**ได้มาอ่านบทความในเรื่องนี้คงทำให้เขามีแรงบันดาลใจในการนอนมากขึ้น เพราะจากการวิจัยล่าสุดเผยว่า คนที่ชอบนอนกลางวันจะเป็นการช่วยฟิตสมองให้เกิดจินตนาการมากยิ่งขึ้น เพราะสิ่งที่วาดฝันเอาไว้บนนิมิตในอากาศจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์มากมาย.....

ผลวิจัยใหม่ระบุแม่อาจทำให้ใจลอยจากงานไปบ้าง แต่แท้จริงแล้วการนอนกลางวันช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเรา สำหรับงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอีสต์ แองเกลีย ยืนยันว่า การนอนกลางวันเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการความคิดที่เปิดทางให้สมองสร้างการเชื่อมโยงใหม่ๆ

แต่แทนที่จะจดจ่อกับสภาพแวดล้อมปัจจุบันรอบข้าง การนอนกลางวันทำให้สมองเป็นอิสระเพียงพอจะคิดถึงความคิดรูปธรรมและจินตนาการไหลลื่น ส่งผลให้คนเราสามารถจินตนาการในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง

ด้าน **เทเรซา เบลตัน** นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยอีสต์ แองเกลีย เมืองนอริช อังกฤษ เริ่มสนใจเรื่องนอนกลางวันตอนที่อ่านเรียงความของเด็กประถม แม่เบลตันสนับสนุนให้นักเรียนเขียนสิ่งที่อยากเขียน แต่เธอกลับต้องประหลาดใจว่าเรื่องราวเหล่านั้นขาดแรงบันดาลใจโดยสิ้นเชิง "เรียงความเหล่านั้นค่อนข้างน่าเบื่อและไร้อินเตอร์รา วาท์กับว่าเด็กๆ ติดอยู่กับวิธีคิดที่ถูกตีกรอบ แม่เราพยายามให้เด็กคิดอย่างสร้างสรรค์ แต่กลับดูเหมือนว่าพวกเขาไม่รู้วิธีการที่จะทำแบบนั้น"

หลังจากตรวจสอบดูตารางเวลาประจำวันของเด็กอยู่หลายเดือน เบลตันได้ขอสรุปว่าอย่างน้อยส่วนหนึ่งที่เป็นต้นเหตุของการขาดแคลนจินตนาการคือ การไม่มีเวลาว่าง ซึ่งหมายถึงช่วงเวลาที่เราปล่อยให้เด็กทำกิจกรรมหรือสิ่งเราตามอารมณ์เลย เบลตันสังเกตว่าทันทีที่เด็กเหล่านั้นเริ่มเบื่อ พวกเขาจะหันไปหาทีวีโดยไม่ต้องคิด และภาพเคลื่อนไหวสะกดความคิดของเด็กให้หยุดนิ่ง "เป็นปฏิกริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ การดูทีวีเป็นสิ่งที่เด็กๆ ทำเมื่อไม่รู้จะทำอะไร"

ปัญหาจากพฤติกรรมนี้คือ การจำกัดไม่ให้นอนของเด็กกลางวัน เนื่องจากเด็กมักไม่ค่อยเบื่อเมื่ออยู่ใกล้ๆ ทีวี เด็กจึงไม่เคยเรียนรู้วิธีจินตนาการเพื่อสร้างความบันเทิงให้ตนเอง "ความสามารถในการนอนกลางวันเปิดโอกาสให้เราเติมเต็มเวลาว่างด้วยกิจกรรมที่น่าสนุกसानผลิตพลินที่ทำได้ทันทีได้ แต่ปัญหาก็คือ ทักษะนี้ต้องการการปฏิบัติจริง ทว่าเด็กมากมายไม่เคยได้ทำมาก่อน"

โจนาธาน ซูเลอร์ นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ชานูร์บิว์ ถ้าสมองไม่ได้ต้องเที่ยว ความคิดก็ถูกพันนาการกับสิ่งที่ทำอยู่ ในขณะที่นั้น "ในทางตรงข้าม คุณสามารถใช้เวลาทองเที่ยวด้วยความคิดและจำลองสถานการณ์ในรูปแบบอื่นๆ

เพราะระหว่างการฝันกลางวัน ความคิดของคุณจะเป็นอิสระไร้ขีดจำกัดอย่างแท้จริง"

ในรายงานที่กำลังจะเผยแพร่ออกมาเร็วๆ นี้ การวิจัยของซูเลอร์แสดงให้เห็นว่า คนที่ฝันกลางวันทำคะแนนการทดสอบความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่าคนอื่นๆ "การฝันกลางวันเกี่ยวข้องกับรูปแบบการคิดที่ผอนคลาย ที่คนเราเต็มใจคิดถึงไอเดียที่ดูเหมือนน่าหัวเราะหรือไกลจากความจริง" เบลดัน กล่าว

ที่มา : สยามดารา

...doremon