คนชอบนอนกลางวันสมองบรรเจิดจินตนาการ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

สงสัยทางโนบิตะได้มาอ่านบทความในเรื่องนี้คงทำให้เขามีแรงบันดาลใจในการนอนมากขึ้น เพราะจากการวิจัยล่าสุดเผยว่า คนที่ชอบฝันกลางวันจะเป็นการช่วยฟิตสมองให้เกิดจินตนาการมากยิ่งขึ้น เพราะสิ่งที่วาดฝันเอาไว้บนวิมานในอากาศจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์มากมาย

ผลวิจัยใหม่ระบุแม้อาจทำให้ใจลอยจากงานไปบ้าง แต่แท้จริงแล้วการฝันกลางวันช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของคนเรา สำหรับงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอีสต์ แองเกลีย ยืนยันว่า การฝันกลางวันเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการความคิดที่เปิดทางให้สมองสร้างการเชื่อมโยงใหม่ๆ

แต่แทนที่จะจดจ่อกับสภาพแวดล้อมปัจจุบันรอบข้าง การฝันกลางวันทำให้สมองเป็นอิสระเพียงพอจะคิดถึงความคิดรูปธรรมและจินตนาการไหลลื่น ส่งผลให้คนเราสามารถจินตนาการในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง

ด้าน เทเรซา เบลตัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยอีสต์ แองเกลีย เมืองนอริช อังกฤษ เริ่มสนใจเรื่องฝันกลางวันตอนที่อ่านเรียงความของเด็กประถม แม้เบลตันสนับสนุนให้นักเรียนเขียนสิ่งที่อยากเขียน แต่เธอกลับต้องประหลาดใจว่าเรื่องราวเหล่านั้นขาดแรงบันดาลใจโดยสิ้นเชิง 'เรียงความเหล่านั้นค่อนข้างน่าเบื่อและไร้จินตนาการ ราวกับว่าเด็กๆ ติดอยู่กับวิธีคิดที่ถูกตีกรอบ แม้เราพยายามให้เด็กคิดอย่างสร้างสรรค์ แต่กลับดูเหมือนว่าพวกเขาไม่รู้วิธีการที่จะทำแบบนั้น'

หลังจากตรวจดูตารางเวลาประจำวันของเด็กอยู่หลายเดือน เบลตันได้ข้อสรุปว่าอย่างน้อย ส่วนหนึ่งที่เป็นต้นเหตุของการขาดแคลนจินตนาการคือ การไม่มีเวลาว่าง ซึ่งหมายถึงช่วงเวลาที่ปราศจากสิ่งเร้าให้ทำกิจกรรมหรือสิ่งเร้าด้านอารมณ์เลย เบลตันสังเกตว่า ทันทีที่เด็กเหล่านั้นเริ่มเบื่อ พวกเขาจะหันไปหาทีวีโดยไม่ต้องคิด และภาพเคลื่อนไหวสะกดความคิดของเด็กให้หยุดนิ่ง 'เป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ การดูทีวีเป็นสิ่งที่เด็กๆ ทำเมื่อไม่รู้จะทำอะไร'

ปัญหาจากพฤติกรรมนี้คือ การจำกัดไม่ให้สมองเด็กฝันกลางวัน เนื่องจากเด็กมักไม่ค่อยเบื่อเมื่ออยู่ใกล้ๆ ทีวี เด็กจึงไม่เคยเรียนรู้วิธีใช้จินตนาการเพื่อสร้างความบันเทิงให้ตนเอง 'ความสามารถในการฝันกลางวันเปิดโอกาสให้คนเราเติมเต็มเวลาว่างด้วยกิจกรรมที่น่าสนุกสนานเพลิดเพลินที่ทำที่ไหนก็ได้ แต่ปัญหาก็คือ ทักษะนี้ต้องการการปฏิบัติจริง ทว่าเด็กมากมายไม่เคยได้ทำมาก่อน'

โจนาธาน ชูเลอร์ นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ขานรับว่า ถ้าสมองไม่ได้ท่องเที่ยว

ความคิดก็จะถูกพันธนาการกับสิ่งที่ทำอยู่ ในขณะนั้น 'ในทางตรงข้าม
คุณสามารถใช้เวลาท่องเที่ยวด้วยความคิดและจำลองสถานการณ์ในรูปแบบอื่นๆ เพราะระหว่างการฝันกลางวัน
ความคิดของคุณจะเป็นอิสระไร้ขีดจำกัดอย่างแท้จริง'

ในรายงานที่กำลังจะเผยแพร่ออกมาเร็วๆ นี้ การวิจัยของชูเลอร์แสดงให้เห็นว่า
คนที่ฝันกลางวันทำคะแนนการทดสอบความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่าคนอื่นๆ
'การฝันกลางวันเกี่ยวข้องกับรูปแบบการคิดที่ผ่อนคลาย
ที่คนเราเต็มใจคิดถึงไอเดียที่ดูเหมือนน่าหัวเราะหรือไกลจากความจริง' เบลตัน กล่าว

ข้อมูลโดย **นิตยสารสยามดารา**