

Η ΟΝΕΙΡΟΠΟΛΗΣΗ “ΛΥΝΕΙ” ΔΥΣΚΟΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (της Ειρήνης Βενιού)



Η απελευθέρωση του νου βελτιώνει την ικανότητα επίλυσης περίπλοκων θεμάτων

Η νοητική δύναμη για την επίλυση δύσκολων προβλημάτων κρύβεται στο «ταξίδι» του μυαλού, υποστηρίζουν οι αμερικανοί επιστήμονες. Λύση ακόμη και για τα πιο περίπλοκα προβλήματα αποτελεί η ονειροπόληση σύμφωνα με νέα μελέτη αμερικανών

επιστημόνων. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που ιδιοφυΐες και γνωστοί «ονειροπόλοι» όπως ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, ο Άιζακ Νιούτον κ.ά. έκαναν μερικές από τις σημαντικότερες ανακαλύψεις στην Ιστορία.

Σύγχρονη μελέτη των ειδικών του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στη Σάντα Μάρμπαρα, έδειξε ότι μπορούμε να βελτιώσουμε την ικανότητα επίλυσης περίπλοκων προβλημάτων, επιτρέποντας στον νου μας να πετά στα.. σύννεφα.

Νοητικό «ταξίδι»

Στο πλαίσιο δοκιμών, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι εθελοντές που αναλάμβαναν την επίλυση ενός δύσκολου προβλήματος μετά από ένα διάλειμμα ή μια εύκολη δραστηριότητα είχαν κατά 40% καλύτερες επιδόσεις, συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Αντίθετα, οι εθελοντές που περνούσαν το «διάλειμμα» τους εκτελώντας δύσκολες ασκήσεις και δεν ξεκουράζονταν καθόλου δεν εμφάνιζαν καμία βελτίωση ως προς αποδοτικότητά τους.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι απλές δραστηριότητες, οι οποίες

«απελευθερώνουν» τον νου και μας επιτρέπουν να ονειροπολούμε αποτελούν το «κλειδί» στο ξεμπέρδεμα του κουβαριού προβλημάτων.

«Πολλά από τα μεγαλύτερα μυαλά της ανθρωπότητας υποστηρίζουν ότι είχαν στιγμές έμπνευσης κατά τη διάρκεια σκέψεων ή δραστηριοτήτων που δεν συνδέονταν άμεσα με το πρόβλημα το οποίο τους απασχολούσε τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο» εξηγεί ο επικεφαλής της μελέτης **δρ Μπέντζαμιν Μπερντ**.

«Από τη μελέτη μας φάνηκε ότι ένα διάλειμμα με κάποια δραστηριότητα που δεν απαιτεί τον προβληματισμό μας, βελτιώνει τις επιδόσεις μας σε μια δημιουργική δοκιμασία, πολύ περισσότερο από το αν το διάλειμμά μας ήταν αφιερωμένο στην επίλυση ενός προβλήματος, στην ξεκούραση ή αν δεν γινόταν ποτέ. Τα ευρήματα αυτά αποτελούν την πιο άμεση απόδειξη ότι οι συνθήκες που ευνοούν την ονειροπόληση ενισχύουν τη δημιουργικότητά μας» καταλήγει ο ειδικός.

Τα ενδιαφέροντα ευρήματα παρουσιάζονται στο επιστημονικό έντυπο «**Psychological Science**».

Ειρήνη Βενιού

Πηγή/φωτό: Το Βήμα