Vì sao chúng ta có những giấc mơ khi ngủ?

(Dân trí) - Các giấc mơ có thực sự ảnh hưởng đến trí nhớ không? Khoa học đã trả lời được đến đâu trong các bí ẩn của giấc mơ?



Các nhà khoa học và triết gia đã dành nhiều thế kỷ để tìm hiểu mục đích của giấc mơ (Ảnh minh họa: Getty).

Suốt một thời gian dài, thỉnh thoảng chúng ta lại thay đổi lúc gọi nghiên cứu về giấc mơ là nghiên cứu chính thống, lúc thì cho là nghiên cứu ngoài lề. Tuy nhiên, những nghiên cứu mới cùng với công nghệ hiện đại cuối cùng đã giúp chúng ta biết được vì sao chúng ta mơ trong khi ngủ.

Một số nhà nghiên cứu cho rằng mục đích của các giấc mơ là để chia sẻ với những người xung quanh nhằm nâng cao trí tuệ cảm xúc và sự đồng cảm mà chỉ có ở con người.

Một nghiên cứu được công bố năm 2019 cho thấy khi chúng ta có thể kể lại về những giấc mơ của mình thì sự đồng cảm giữa người kể và người nghe thực sự tăng lên.

Trong nghiên cứu đó, các nhà khoa học lập luận rằng lý do chúng ta mơ xuất phát từ một số kỹ năng sinh tồn của tổ tiên giúp con người thời sơ khai hình thành những mối liên hệ quan trọng với những người xung quanh. Tất nhiên, đây chỉ là một trong những lý thuyết hiện nay về nguyên nhân của giấc mơ.

Một giả thuyết khác cho rằng các giấc mơ chuẩn bị cho chúng ta những hành động nhận thức mà chúng ta trải qua mỗi ngày sau khi thức dậy.

Một số người tin rằng mơ là hoạt động có liên quan đến trí nhớ. Trên thực tế, nghiên cứu cũng cho thấy một số người có khả năng nhớ lại nhiều hơn các giấc mơ của mình chính là những người kém bỏ qua những yếu tố gây mất tập trung, hay nói cách khác là họ có xu hướng dễ bị các yếu tố xung quanh làm xao nhãng.

Ngoài ra, những người không thể nhớ lại được đã mơ thấy gì lại có khả năng bỏ qua những phiền nhiễu tốt hơn.

Tất nhiên, nhận định này chưa được chứng minh đầy đủ và cần được nghiên cứu kỹ hơn để xác minh độ chính xác. Tuy vậy, vẫn có nhiều lý thuyết về ý nghĩa chính xác của chúng và lý do vì sao chúng ta mơ trong khi ngủ.