

## Τα όνειρά σας σε ένα app

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ψηφιακή καταγραφή των ονειρικών περιπλανήσεών μας θα προσφέρει η εφαρμογή *Shadow* για έξυπνα κίνητα

Μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα διευκολύνει τον χρήστη να θυμάται και να καταγράφει τις ονειρικές περιπλανήσεις του

Μια εφαρμογή που θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να καταγράφετε λεπτομερώς και να οπτικοποιείτε τα όνειρά σας φιλοδοξεί να «κατέβει» στο έξυπνο κινητό σας. Το *Shadow* δεν είναι το πρώτο app που λειτουργεί ως ψηφιακό «ημερολόγιο ονείρων», είναι όμως το μοναδικό που στηρίζεται σε επιστημονικά ευρήματα για να διευκολύνει τον χρήστη να θυμηθεί το περιεχόμενο των ονειρικών περιπλανήσεών του. Παράλληλα καταγράφει τα μοτίβα του ύπνου του συνδέοντάς τα με τις καθημερινές του δραστηριότητες και προσφέροντας έτσι έναν «δείκτη» τού πώς ο τρόπος ζωής του επηρεάζει τον ύπνο και τα όνειρά του. Φιλοδοξία των δημιουργών του είναι να προσφέρουν στους χρήστες καλύτερη αυτοαντίληψη και να φωτίσουν το συλλογικό μας ασυνείδητο συστήνοντας μια παγκόσμια βάση δεδομένων των ονείρων.

### Φευγαλέες εικόνες

Σε πρώτο επίπεδο το *Shadow* λειτουργεί σαν ένα ξυπνητήρι το οποίο, με αυξανόμενο ήχο και δόνηση, ξυπνάει απαλά και σταδιακά τον χρήστη. Μελέτες

έχουν δείξει ότι ξεχνάμε το 95% του περιεχομένου των ονείρων μας μέσα σε πέντε λεπτά από τη στιγμή που ξυπνάμε. Επομένως, αν θέλουμε να συγκρατήσουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος τους, θα πρέπει να τα καταγράψουμε άμεσα, και αυτό προτείνουν τα υπάρχοντα «ημερολόγια ονείρων» - ψηφιακά και μη. Η υπό ανάπτυξη εφαρμογή διευκολύνει αυτό το όχι πάντα εύκολο καθημερινό έργο, όχι μόνο από την τεχνολογική πλευρά - με ένα πιο εύχρηστο και λειτουργικό πρόγραμμα - αλλά και από την επιστημονική. Ο απότομος τρόπος με τον οποίο ξυπνάμε συνήθως - με το ξαφνικό «κουδούνισμα» του ξυπνητηριού - δεν ευνοεί καθόλου τη συγκράτηση των αναμνήσεων από τα όσα διαδραματίστηκαν στο μυαλό μας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το σταδιακό ξύπνημα από το ξυπνητήρι του Shadow είναι μελετημένο έτσι ώστε να βγάζει σταδιακά τον χρήστη από το υπονομοπικό στάδιο - την κατάσταση της μισοκοιμισμένης-μισοξύπνιας συνειδητότητας στην οποία βρισκόμαστε καθώς ξυπνάμε - διευκολύνοντας με τον τρόπο αυτόν τη συγκράτηση των αναμνήσεων.

### **Το σύννεφο των ονείρων**

Από τη στιγμή που θα απενεργοποιήσει το ξυπνητήρι και θα ξυπνήσει, ο χρήστης δεν έχει παρά να καταγράψει στο τηλέφωνό του ό,τι θυμάται από το όνειρο που είδε, είτε φωνητικά είτε πληκτρολογώντας ένα κείμενο. Η εφαρμογή αντιγράφει τις πληροφορίες και τις αποθηκεύει δημιουργώντας ένα ψηφιακό ημερολόγιο το οποίο αρχειοθετεί σε βάθος χρόνου τα μοτίβα των ονείρων αλλά και του ύπνου του. Ανάλογα με τη ρύθμιση που θα επιλέξει ο χρήστης οι πληροφορίες αυτές μπορούν να είναι ιδιωτικές ή να «μοιραστούν» μεταφερόμενες - υπό απόλυτη ανωνυμία - σε ένα «σύννεφο» δεδομένων το οποίο θα προσφέρει τη δυνατότητα ανάλυσης των ονείρων και των μοτίβων του ύπνου σε συλλογικό επίπεδο.

*«Πάρα πολλά πράγματα συμβαίνουν στο ασυνείδητο και αν κάποιος αρχίσει να ανασύρει περισσότερες λεπτομέρειες από αυτά έχει μια καλύτερη εικόνα του εαυτού του»* εξήγησε στο περιοδικό «Wired» ο **Χάντερ Λι Σολκ**, ο οποίος μαζί με τον **Τζέισον Καρβάλιο** έχει σχεδιάσει το Shadow. *«Έχουμε κοινωνικοποιηθεί έτσι ώστε να θεωρούμε τον ύπνο ως μη δραστηριότητα, ορισμένα τμήματα του εγκεφάλου μας όμως - αυτά που χειρίζονται πράγματα όπως η επίλυση προβλημάτων και η μνήμη - είναι περισσότερο ενεργά όταν κοιμόμαστε. Ενδεχομένως υπάρχει τεράστιος αριθμός δεδομένων τα οποία ξεχνάμε όταν ξυπνάμε».*

Οι δημιουργοί του Shadow έχουν δύο φιλόδοξους στόχους. Αφενός θέλουν να δημιουργήσουν μια βάση δεδομένων των ονείρων και των μοτίβων του ύπνου σε παγκόσμιο επίπεδο η οποία θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί από τους επιστήμονες για διάφορους σκοπούς - από τη μελέτη του ύπνου ως την ανάλυση του συλλογικού μας ασυνειδήτου. Αφετέρου επιδιώκουν να προσφέρουν στους ανθρώπους μια καλύτερη αυτοαντίληψη, όχι απαραίτητα σε ψυχικό επίπεδο (όπως υποδηλώνει η

καταγραφή των ονείρων), αλλά σε καθαρά σωματικό. Οπως τονίζουν, αν και μπορεί να μετράμε καθημερινά τους καρδιακούς παλμούς μας, τις θερμίδες που καταναλώνουμε ή τις ώρες που κοιμόμαστε, δεν ξέρουμε πώς όλα αυτά συνδέονται με την ευρύτερη ιδέα του «εαυτού» μας. «Θέλουμε να πάμε στο επόμενο επίπεδο» ανέφερε ο κ. Σαλκ. «Δηλαδή να αναρωτιόμαστε «τι σημαίνουν αυτά τα δεδομένα για μένα; Αν ανέβω 10.000 σκαλιά θα κοιμηθώ 5% πιο γρήγορα, θα έχω καλύτερα όνειρα;»».

Το μεγαλόπνοο σχέδιο βρίσκεται προς το παρόν μόνο στα «σκαριά». Η εφαρμογή έχει ανέβει προς χρηματοδότηση στον δικτυακό τόπο Kicstarter. Το μέλλον θα δείξει αν θα τη δείτε σύντομα στο κινητό σας.**Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus στις 23 Σεπτεμβρίου 2013**

Της Φαφούτη Λαλίνα

Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)