

# الخليج

منوعات, استراحة الخليج

15 سبتمبر 2023 23:27 مساء

## الأحلام.. إثارة وغموض يحيران البشر





### الشارقة: راندا جرجس

يحيط عالم الأحلام حالة من الإثارة والغموض، وربما تكون غريبة، أو ساذجة، أو مرعبة، وفي أحيان أخرى لا يمكن فهمها، وفي أغلب الحالات يستيقظ الأشخاص ويندمجوا في حياتهم اليومية لا يتذكرون أحداث الحلم، وربما يظل أحدهم متذكراً لحلم واحد لفترة طويلة، أو يربطه بمواقف ويراها يتحقق مع الأيام.

تراود الأحلام الذين فقدوا حاسة النظر خلال حياتهم مثل الإنسان الطبيعي، أما الذين ولدوا بإعاقات بصرية، فإنهم يحلمون بطريقة مختلفة من خلال حواسهم الأخرى الفعالة مثل السمع واللمس والشم، وفقاً للدراسات، كما أكدت أن الرضع يشاهدون أحلاماً أثناء النوم، ويمكن أن يحلم الإنسان أكثر من مرة في نفس الليلة، ويستغرق الحلم الواحد من 5 إلى 20 دقيقة، ويصل مجموع ما يعيشه الفرد داخل الأحلام إلى 6 سنوات من عمره

الصورة



لاحظ الباحثون أن التجارب الشخصية أحد العوامل التي تتحكم في طبيعة الحلم، وهناك العديد من المواضيع التي تتكرر بين البشر من مختلف الثقافات حول العالم، مثل: السقوط من الأماكن العالية، مواجهة المخاطر، التعرض للمطاردة، أو الوصول المتأخر للمدرسة أو الطائرة، وأكدت الدراسات على اختلاف محتوى الأحلام بين الجنسين، فعند الرجال تكون أكثر عنفاً، بينما أحلام النساء غالباً ما تكون أطول ويكثر بها التنوع والشخصيات والتفاصيل بخلاف الرجل.

### تخزين المعلومات

تصل نسبة الأشخاص الذين ينسون محتوى الحلم على الفور بمجرد الاستيقاظ 95%، وتذكر الدراسات إن التكيف الدماغي وتشغيل الذاكرة في فترة النوم يختلف عنه في ساعات اليقظة، ما يضعف عملية تخزين المعلومات وبالتالي يصعب استدعاؤها، كما تبين أن الفص الجبهي المسؤول بشكل رئيسي عن الذاكرة لا يكون نشيطاً أثناء النوم، في مرحلة الأحلام، من خلال مسح أمخاخ المستيقظين من النوم للتو، ووفقاً للنظريات فإن الحلم يظل في الجانب اللاشعوري في داخل الإنسان، ولذلك يعتقد البعض أن بعض المواقف حدثت قبل ذلك

### إيقاظ الحالمين

يعيش ما يقارب من 50% من البشر تجربة ما يُعرف بـ «الحلم النقي» مرة واحدة في حياتهم، وهي الشعور بأن الشخص يعلم أنه لا يزال نائماً ولم يستيقظ بعد ولكنه قادر على التحكم في المحتوى أو توجيهه، وأكدت الإحصاءات في عالم الأحلام، أن 80% تكون ملونة، وهناك نسبة ضئيلة من الناس تفيد بأنها تحلم بالأبيض والأسود فقط، وفي تجاربهم إيقاظ الحالمين فجأة وسؤالهم عن الألوان التي رأوها من رسم بياني للألوان وضع أمامهم، فتبين أنهم يختارون الألوان التي تضاهاي درجة أقلام «الباستيل» ذات المسحة اللونية أو الضربة الناعمة

### مشاعر مكبوتة

تشير الدراسات والتجارب إلى تأثير الأحلام بالأجواء المحيطة للشخص أثناء النوم، كالمكان والزمان والأصوات وكذلك المشاعر المكبوتة في اللاوعي، وأكدت أن الأحلام لا تبتكر وجوهاً جديدة، وكل من يراه هم أناس مروا في حياته وقابلهم ويعرفهم، ولكن قد لا يتذكرهم، وأثبتت الأبحاث غياباً واضحاً للأحلام خلال الشخير، ولكن لم يذكر سبباً واضحاً لذلك

تحدث الأحلام خلال النوم العميق أو ما يطلق عليها «الارتخاء النومي» وفي هذه المرحلة تكون العضلات الإرادية للجسم مشلولة تماماً، ويرجع السبب وفقاً للعلماء إلى أن أغلب الخلايا العصبية الحركية يُعطل تحفيزها، وتحمي برمجة

الدماغ الإنسان من حدوث أي حركة أثناء الحلم حتى لا تؤثر في محيطه الخارجي سلباً، أو ينتقل ما يعيشه في الحلم إلى تصرفات خارجية ويؤدي الآخرين، وربما يعاني بعض الأشخاص استمرار حالة الارتخاء أو الشلل وعدم القدرة على تحريك الأطراف لما بعد الاستيقاظ بمدة قد تصل إلى عشر دقائق، ويعرف بـ «شلل النوم»، وينصح الخبراء بالاسترخاء على السرير حتى تعود العضلات للسيطرة الطبيعية على الأوضاع

### القدرة الاستيعابية

تقول د.ياسمين الخالدي مستشارة نفسية وتربوية، إن الأحلام ظاهرة نفسية لها معنى وتسعى إلى تحقيق غرض أو رغبة ما للشخص، وتحتوي على إثارة وغموض تحير البشر، ويلجأ العديد إلى مفسر للأحلام، والحلم هو نتاج التشكيل الخاص بالإنسان من كل الاتجاهات، سواء من خبرات الحياة أو المواقف التي يعيشها، أو ما يدور في عقله الباطن، وخاصة أن الذاكرة لا تستطيع أن تحتل كل ما يمر به أثناء الوعي، وما يحدث خلال اليوم، وبالتالي يترجم ما يزيد على قدرة استيعابه في صورة «أحلام» من مشاعر ومخاوف ورغبات مكبوتة لا يريد أن يفصح عنها

تشير الأبحاث والدراسات العلمية في ما يخص مشكلات القلق التي تنجم عن حبس الأفكار السلبية وتظهر مع الوقت على شكل نوبات هلع وذعر غير طبيعي، إلى أن اللاوعي يبدأ في إخراج المخاوف المكبوتة وطردها من العقل عن طريق الأحلام، وبالتالي تُعد من أهم طرق التعافي من هذه العلامات المزعجة والتي تؤثر سلباً على الحالة النفسية للإنسان، وعامل مساعد لتنفيس الرغبات والمشاعر السلبية والشعور بالهدوء النفسي