5 حقائق مدهشة عن الأحلام

حقائق اكتشفها الباحثون والعلماء في مجال الأحلام، والتي قد لا يعرفها أغلب الناس:

1- جميع الناس يحلمون

لا يوجد أحد لا يحلم من النساء أو الرجال أو الأطفال الرضع، حتى الذين يناكفون قولا إنهم لا يحلمون. كما وإن الإنسان يحلم أكثر من مرة في الليل، وكل حلم يستغرق من 5 إلى 20 دقيقة، وخلال حياة الإنسان فمجموع ما يعيشه الفرد داخل الأحلام، يصل إلى 6 سنوات من عمره.

2- أغلب ما تحلم به لا تتذكره

ما يصل إلى نسبة 95% من الأحلام تُنسى على الفور بمجرد اليقظة، والسؤال لماذا أغلب أحلامنا لا يمكن تذكرها؟

بحسب النظريات فإن التكيف الدماغي في فترة النوم يختلف عنه في ساعات اليقظة، أي إن التغير في عمل المخ أثناء النوم لا يسمح له بأن يشغل الذاكرة بالطريقة نفسها أثناء اليقظة، ما يضعف عملية تخزين المعلومات وبالتالي يصعب استدعاؤها بعد اليقظة.

2- الأحلام لا تكون كلها ملونة

حتى لو أن 80% من الأحلام تكون ملونة، فإن هناك نسبة ضئيلة من الناس تتمسك بأنها تحلم بالأبيض والأسود فقط. وفي تجارب تم إيقاظ الحالمين فجأة وسؤالهم عن الألوان التي رأوها من رسم بياني للألوان وضع أمامهم، فتبين أنهم يختارون الألوان التي تضاهي درجة أقلام الباستيل ذات المسحة اللونية أو الضربة الناعمة.

3- الرجال والنساء يحلمون بشكل مختلف

وجد الباحثون اختلافات بين محتوى الأحلام عند الرجال والنساء، وقد بينت دراسة أن الرجال يحملون أحلاما عنيفة أكثر من النساء، وأحلام النساء دائما ما تكون أطول وتكثر بها الشخصيات وتتنوع بخلاف الرجل.

5- أنت مشلول أثناء الحلم

في مرحلة النوم المتعمق التي يحدث خلالها الحلم، والتي تعرف اختصارا بـ REM وهي واحدة من خمس مراحل للنوم، فإن العضلات الإرادية للجسم تكون مشلولة تماما. والسبب؟ أن هذه المرحلة تعرف بالارتخاء النومي، ويحدث ذلك ببرمجة من الدماغ ليحمي الإنسانٍ من أي تصرف أو حركة وأنت تحلم ما يؤثر على محيطك الخارجي سلبا ، بحيث تنقل ما تعيشه في الحلم إلى تصرفات خارجية فيشكل أذى لك أو لغيرك. ويحدث ذلك لأن أغلب الخلايا العصبية الحركية يُعطل تحفيزها ما يمنع حركة الجسم.