



في فيلم "Inception" الذي أُنتجَ في عام 2010، استخدمَ الممثلُ ليوناردو دي كابريو - الذي أدّى دورَ "كوب" - خدعةً للتمييز بينَ الواقعِ والحلم - حيثَ تدور معظم أحداث الفيلم - وذلك بالاستعانة بالطوطم "totem" وهو بلبل (قطعة دوّارة) مَدببُ القيمة يستمرُّ بالدوران أثناء الحلم، أما في الواقع فيتوقف بعد فترة قصيرة. ولكن بحسب دراسة أسترالية يُعدُّ الطوطم - الذي يُطلق عليه علماء النفس المختصين بدراسة الأحلام الصافية "أداةَ التحقق من الواقع" - إحدى أقل الطرق فعاليةً ليتأكد الشخص فيما إذا كان نائماً أم لا.

ولكن متى يحدثُ الحلمُ الصافي "dream lucid"؟ الجوابُ ببساطة؛ عندما تدرك أنك كنت تحلمُ بينما أنت نائم، وعلى الرغم من أن هذه الأحلام تحدثُ صدفةً، لكن بعضَ الناس يجربون تقنياتٍ مختلفةٍ لمحاولة استحداثها، وهو ما دفع العلماءَ في هذه الدراسة لاختبار أبرز هذه التقنيات، وتحديد مدى نجاحها بتحريض حدوث الأحلام الصافية، وتقليل الغموض الذي يحيط بالأحلام عموماً، وقد أجرى الباحث "Aspy Denholm" - المختصُّ بعلم النفس - هذه الدراسةَ رغبةً منه بتطوير تقنياتٍ فعالةٍ تتيحُ استكشافَ الفوائد الكثيرة المحتملة للأحلام الصافية وتطبيقاتها.

وقد طلبَ الباحثون في هذه الدراسة التي نُشِرتَ في مجلة Dreaming من 170 مشاركاً تجربةَ ثلاث تقنياتٍ يعتقد أنها تزيد من احتمال حدوث حلم صافي، وتسجيل مواعيد حدوث هذه الأحلام بدقة قبل البدء بالتجربة وخلالها، واستخدمت في التقنية الأولى إحدى طرائق التحقق من الواقع كقراءة نص مطبوع والذي -بخلاف الواقع- يتغير في الأحلام من قراءةٍ لأخرى، أو محاولة التنفس من الفم أثناء إغلاقه، إذ تنجح عملية التنفس إذا ما كان الشخص يحلم - بخلاف الواقع.

وتُدعى التقنية الثانية "استيقظ؛ ثم عد للسرير bed to back wake" والتقنية الثالثة "تحريض الأحلام الصافية بمساعدة الذاكرة (dreams lucid of induction mnemonic) (MILD)" وتنطوي كلتاهما على الاستيقاظ لوضع دقائق بعد النوم قرابة الخمس ساعاتٍ ومن ثم النوم مجدداً، ولكن يردد الشخص بتقنية النوم إلى الخلود قبل "أحلم نيأز سأندكر فيها أحلم التي القادمة المرة في" عبارة "MILD".

وبعد مرور أسبوعين من بدء التجربة؛ وجد الباحثون أن المشاركين الذين استخدموا التقنيات الثلاث معاً كانوا قادرين على استدعاء أحلام صافية بمعدل أكبر بالمقارنة مع الذين استخدموا تقنية واحدة أو تقنيتين اثنتين



فقط من التقنيات الثلاث السابقة؛ إذ مرَّ أعضاء الفريق الذي استخدم التقنيات الثلاثة بأحلام صافية بنسبة 17%.

وإنَّ الخلود للنوم بعد 5 دقائق من ممارسة تقنية "MILD" قد رفع نسبة النجاح باستدعاء الأحلام الصافية إلى 46% مقارنةً بمن استخدموا هذه التقنية لكنهم احتاجوا وقتاً أطول للخلود للنوم، هذا ولم يُلحَظ أيُّ ارتباطٍ بين استخدام أدوات التحقق من الواقع وزيادة الأحلام الصافية، وهو ما يستدعي إجراء دراساتٍ تستمر لفتراتٍ زمنيةٍ أطولٍ للتحقق من فعاليتها.

ووفقاً لرافائيل بيلايو "Dr. Pelayo Rafael" المختص بطب النوم؛ لا تُنقِصُ الأحلامُ الصافية من جودة النوم، وتشير بعض دراسات مسح الدماغ أنه عندَ مرور الشخص بحلم صافي فإن دماغه يكون بحالة هجينة بين النوم واليقظة بدلاً من كونه نائماً نوماً كاملاً.

وبحسب "Aspy" يمكن إجراء المزيد من الدراسات التي تتناولُ الاستخدامِ العملية للأحلام الصافية، كممارسة الهوايات أو الحرف اليدوية خلال هذه الأحلام، ومن ثمَّ مشاهدة مقدار التحسن بها في الحياة الواقعية، أو الاستفادة من الأحلام الصافية بمساعدة مرضى اضطراب ما بعد الصدمة على تجنب الكوابيس.

المصدر:

<http://syr-res.com/?3b3d>

المساهمون في المقال :

ترجمة: نقشو عبدالمنعم - Abdulmonem Naksho



تدقيق علمي: Bashar Almasri



تدقيق لغوي: Amer Hatem



تصميم الصورة: Mahmood Dibs



صوت: Bahaa Tajeddine



نشر: Kinan Jarrouje



تعديل: Kinan Jarrouje

