

## أحلامك.. تحل مشاكلك!



هل يمكن لأحلامنا أن تحل مشاكلنا؟ هذا السؤال كان محور دراسة أجراها باحثون في "كندا" على 470 طالباً في قسم الطب النفسي بإحدى الجامعات هناك، وقاموا بتسجيل أحلامهم خلال أسبوع في محاولة تقييم قدراتهم على إستعادة تلك الأحلام وتذكرها، ومدى تفاعلهم العاطفي معها.

في الأسبوع التالي لتسجيل أحلام طلبة قسم الطب النفسي بإحدى الجامعات الكندية، قام المشاركون بإلقاء نظرة أقرب على أحلامهم القريبة، التي بقيت راسخة في أذهانهم بشكل جيد، حيث لوحظ وجود إرتباط بين الحلم وما تعرّض له صاحب الحلم. في رأي الباحثين أنّهم إذا استطاعت الأحلام أن تطرح حلولاً للمشاكل التي سببتها الأحداث، فإنّ ذلك محاولة من الأحلام لطرح حلول فعليّة من خلال ذلك العالم المليء بصور وإشارات تتحرك بسرعة هائلة، وقد تنهال وسط سيل الصور والإشارات مشاريع لحلول، وربما نصائح، تقدمها الأحلام بعد وقوع حدث ما، إما في يوم وقوع الحدث نفسه، أو بعد مرور ستّة أو سبعة أيام على حدوثه. يقول البروفيسور "دون كويكين" من قسم الأمراض النفسية بجامعة "ألبرتا"، إنّ نتائج الأبحاث تقترح وجود جهود مستمرة لحل المشاكل في الحلم خلال الأسبوع الذي يلي وقوع المشكلة. ويذكر "كويكين" أنّ هناك دراسات أخرى أظهرت وجود إختلافات في الأحلام بين الرجال والنساء...

فمثلاً النساء الشابات حتى عمر 39 عاماً يستذكرن أحلامهنّ أكثر من الرجال في نفس العمر، وهذا يعود إلى الضغط النفسي الذي تعيشه المرأة، وقدرتها على التعبير وشرح الحلم بصورة أكثر تعبيراً من الرجال، إضافة إلى أنّ هناك إختلافاً كبيراً بين محتوى الأحلام لدى الرجال والنساء. ما زال عالم الأحلام يشكل العديد من التساؤلات، ويعتبر حتى الآن من المجهول، لكن على الرغم من الغموض الذي يغلف هذا العالم، فقد تمكّن علماء فرنسيون من التوصل إلى طريق يمكن من خلاله أن يتحكم الفرد بصفة عامة، والمرأة بصفة خاصة، في نوعية الأحلام التي يشاهدها أثناء النوم. وطريقة التحكم في الأحكام كما يراها علماء النفس بسيطة جداً، وتعتمد على برمجة النفس على رؤية ما تريده، هي تشبه إلى حد كبير عملية الإستيقاظ يومياً في ساعة معينة، ونفس الشيء يمكن للفرد أن يبرمج نفسه لكي يرى الحلم الذي يريده. الفرنسيون على الإيحاء للنفس بالحلم الذي تريده، وبطبيعة الحال يأتي الحلم بجميع التفاصيل والصور والإشارات ذات الصلة بطبيعة الحلم الذي نرغب فيه.