



أحلام اليقظة

الأبحاث أن نوعاً معيناً من أحلام اليقظة، خاصة النوع الاجتماعي ينطوي على زيادة الروابط الاجتماعية الحميمة والإيجابية بين الأشخاص.

- تحسين عمل الذاكرة، تُعزّز أحلام اليقظة من عمل الذاكرة، حيث تساعد هذه الأحلام على تقوية عمل الذاكرة، وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة في جامعة ويسكونسن ومعهد ماكس بلانك للعلوم الإنسانية وجود علاقة قوية بين أحلام اليقظة وبين قوة الذاكرة.

- الحفاظ على الصحة، حيث أثبتت الأبحاث أن أحلام اليقظة هي نوع من التنويم المغناطيسي الذاتي، ولكنها ذات مستوى منخفض، وتساعد على تقليل التوتر، وتُعزّز الصحة من الناحية الفسيولوجية، كما تقلل من التعب والإجهاد، وتساعد على النوم بشكل أفضل.

- تعزيز تحقيق الأهداف.
- حلّ المشاكل بطريقة خلاقية، كما تعمل على تعدد مهام الدماغ؛ حيث وجد العلماء أن أحلام اليقظة هي الأفكار العفوية التي تنشأ ذاتياً، وتقوم بتشيط مجالات الدماغ، وتحفز من الإبداع، وتزيد القدرة المعرفية، وتحسّن الحالة المزاجية.

يُعرّف طبيب الأعصاب الدكتور ميريان أحلام اليقظة بأنها عمل شاق يحدث في النهار وخلال الاستيقاظ، ويخدم بعض الوظائف المهمة، من خلال القدرة على تذكر الماضي، وتخيل المستقبل ضمن سلسلة من الأفكار المعقدة، التي يتم توليدها في الأنسجة الداخلية للدماغ، وتتغير هذه الأفكار نتيجة تغير المعلومات الواردة إلى المسارات العصبية في جسم الإنسان،

وتشير الدراسات إلى أن ما يقارب 96٪ من الأفراد البالغين يملكون حالة واحدة على الأقل من الأوهام اليومية، التي تنتج بسبب التذبذبات التي تحدث في العقل، حيث كتب عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس نظرية الوظائف العقلية، وأشار إلى أنه بالإمكان تحول الاهتمام الفكري إلى أشياء غائبة عن الذهن، أو ربما يقود التأمل إلى خلق حالة من الهفوات العابرة، التي تؤدي بدورها إلى تحول الانتباه من العالم الخارجي إلى الأوهام الداخلية.

فوائد أحلام اليقظة
يوجد فوائد عديدة لأحلام اليقظة، ومنها ما يأتي:

- استراحة الدماغ، حيث تساعد أحلام اليقظة على إعطاء الدماغ فرصة لكي يستريح، حيث يحتوي الدماغ على نظامين رئيسيين، وهما: الجزء التحليلي لصنع القرارات، والجزء العاطفي، وبالتالي يسمح حلم اليقظة بتوازن العمل بين هذين الجزئين.

- زيادة الإبداع، حيث تلعب أحلام اليقظة دوراً مهماً في زيادة إبداع بعض الناس؛ وذلك لأن أحلام اليقظة تولّد أفكاراً إبداعية جديدة.

- زيادة الحب بين الناس، حيث تزيد أحلام اليقظة من السعادة والحب والتفاهم بين الناس، حيث أظهرت

ترتبط أحلام اليقظة بروابط قوية بالشبكة الافتراضية في الدماغ، حيث تربط هذه الشبكة أجزاء من القشرة الأمامية، بالعديد من الأجزاء القشرية الأخرى في الدماغ، ويلعب نشاط هذه الشبكة في توليد التحفيز، الذي يُسمّى بتحفيز التفكير المستقل، وبالتالي فإن

كيفية تشكّل أحلام اليقظة
ترتبط أحلام اليقظة بروابط قوية بالشبكة الافتراضية في الدماغ، حيث تربط هذه الشبكة أجزاء من القشرة الأمامية، بالعديد من الأجزاء القشرية الأخرى في الدماغ، ويلعب نشاط هذه الشبكة في توليد التحفيز، الذي يُسمّى بتحفيز التفكير المستقل، وبالتالي فإن