

# الأحلام الواعية

تبقى الأحلام الواعيةLucid dreams  التي يدركها الناس ويمكنهم التحكم بها، نادرة على العموم.  إلا أن علماء اليوم كشفوا من خلال دراسة مفصلة نشرت نهاية الأسبوع على دورية Nature Neuroscience طريقة غريبة لتحفيز العقل البشري على استحداث تلك الأحلام، و ذلك بصعق أدمغتهم بتردد معين من الكهرباء.

رغم استبعاد العلماء في البداية لإمكانية حدوث ذلك، إلا أن التجارب بينت بأن صعقا بتردد 40 هرتز لدماغ مشاركين، لا يحلمون عادة، أعطى نتيجة مع 77 بالمئة شهدوا حدوث أحلام واعية، حيث أكدوا للباحثة "أورسولا فوس" (Ursula Voss) من جامعة فرانكفورت، على وعيهم التام أثناء الحلم بأنهم كانوا داخل حلم لا حقيقة !

يمكن تفسير الحلم الواعي على أنه تداخل بين مرحلتين من الإدراك: إحداها تكون خلال الحلم العادي و الأخرى أثناء اليقظة، حيث يكون الوعي و التحكم أكبر.

هذا التداخل ينعكس كذلك على موجات الدماغ، والتي يمكن رصدها باستعمال جهاز تخطيط كهربية الدماغ electroencephalography أو EEG حيث يكون لفترة الأحلام تخطيط موجات خاص، بينما في حالة الأحلام الواعية، تظهر موجات غاما gamma waves  المرتبطة باليقظة، و التي تكون شبه منعدمة في حالات النوم والأحلام العادية. و يظهر نشاط غاما في دماغ أصحاب الأحلام الواعية على مستوى قشرة الدماغ الأمامية.

و يتخذ الباحثون اليوم من الأحلام الواعية فرصة فريدة لدراسة ملاحظة التحولات الدماغية بين حالات اليقظة المختلفة، حيث تسهل دراسة الاستجابة للتحفيزات التي يتم تطبيقها على وعي الإنسان.