ما سر اختلاف قدراتنا على تذكر الأحلام؟

يستطيع بعض الناس تذكر أحلامهم كل صباح، فيما يعجز البعض الآخر عن تذكر أي منها إلا في حالات نادرة.

بينت البحوث في دراسة حديثة أن زيادة نشاط التقاطع الصدغي الجداري temporo-parietal junction (وهو مركز لمعالجة المعلومات في الدماغ، ويعتبر الأكثر نشاطا لدى أهم مسترجعي الأحلام) يسهل توجيه الاهتمام نحو المؤثرات الخارجية، وبالتالي زيادة مرات الاستيقاظ أثناء النوم مما يسهل ترميز الأحلام في الذاكرة.

تبقى مسببات الأحلام ،حتى يومنا هذا، لغزا يحير الباحثين الذين يدرسون الفرق بين الذي يتذكر الأحلام بانتظام، والآخر الذي قلما يتذكر أحلامه.

في يناير 2013 ، كشف فريق يعمل تحت إشراف برين روبي Perrine Ruby من مركز أبحاث علم الأعصاب "بليون"، الملاحظات التالية: كان الأشخاص الأقدر على تذكر أحلامهم كثيري التقلب أثناء النوم، مقارنة بأولئك الأقل تذكرا، كما أن أدمغتهم كانت أكثر استجابة للمثيرات الصوتية أثناء النوم وفي اليقظة.

تساهم هذه التفاعلية الزائدة للدماغ في زيادة مرات الاستيقاظ خلال الليل، وهو ما يسمح بتخزين الأحلام خلال فترات اليقظة القصيرة.

في هذه الدراسة الحديثة، سعى فريق البحث إلى التعرف على منطقة الدماغ المسؤولة عن تباين مستويات تذكر الأحلام، و استخدم لأجل ذلك "التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني" (Positron" PET) Emission Tomography لقياس النشاط الدماغي ل 41 متطوعا، في حالتي النوم و اليقظة.

و خلصت الدراسة إلى أن القابلية للاستجابة إلى المثيرات البيئية والاستيقاظ أكثر أثناء النوم، تسمح بحفظ أحسن للأحلام في الذاكرة. فالدماغ النائم غير قادر على حفظ معلومات جديدة؛ وهو يحتاج إلى الاستيقاظ و التنبه ليكون قادرا على القيام بذلك، حسب ما فسرته روبي برين.

و قد لاحظ مارك سولمز،عالم النفس العصبي من جنوب إفريقيا ، في دراسات سابقة أن تضرر هاتين المنطقتين من الدماغ ، يقابله وقف تذكر الأحلام. فيما تتميز نتائج الفريق الفرنسي لإظهارها العلاقة بين قوة تذكر الأحلام و النشاط الدماغي أثناء النوم و كذلك أثناء اليقظة.

المصدر

الصورة