

الحلم هو سلسلة متتالية من الصور والأفكار والعواطف والأحاسيس التي تحدث عادةً بشكل لا إرادي في العقل خلال مراحل معينة من النوم. [1] يقضي الإنسان حوالي ساعتين في الحلم كل ليلة، [2] ويستمر كل حلم حوالي 5 إلى 20 دقيقة، على الرغم من أن الحالم قد يرى أن الحلم أطول من ذلك بكثير. [3] تفسير الأحلام، [5][6] يظهر بشكل بارز في النصوص الدينية في العديد من الثقافات، وقد لعب دوراً رائداً في العلاج النفسي. [7] [8] تُسمّى الدراسة العلمية للأحلام بعلم الأعصاب. [9] تركز معظم دراسات الأحلام الحديثة على الفيزيولوجيا العصبية للأحلام وعلى اقتراح واختبار الفرضيات المتعلقة بوظيفة الحلم. لا يُعرف من أين تنشأ الأحلام في الدماغ، وما إذا كان هناك أصل واحد للأحلام، أو إذا كانت هناك مناطق متعددة في الدماغ، أو ما هو الغرض من الحلم بالنسبة للجسم أو العقل. منذ فترة طويلة، وفقاً لكتابات من بلاد ما بين النهرين ومصر القديمة، كانت الأحلام تملّي سلوكيات ما بعد الحلم إلى حد انخفاض بشكل حاد في آلاف السنين اللاحقة. [بحاجة إلى توضيح] هذه الكتابات القديمة عن الأحلام تسلط الضوء على أحلام الزيارة، عادةً إلهاً أو سلف بارز، والتي قد تتنبأ بالأحداث المستقبلية. تحدث الأحلام بشكل رئيسي في مرحلة حركة العين السريعة (REM) أثناء النوم، عندما يكون نشاط الدماغ مرتفعاً ويشبه نشاط اليقظة. نظراً لأن نوم حركة العين السريعة يمكن اكتشافه في العديد من الأنواع، ولأن الأبحاث تشير إلى أن جميع الثدييات تمر بحركة العين السريعة، ومع ذلك، فإن البشر يحلمون أثناء مرحلة نوم غير حركة العين السريعة أيضاً، يجب أولاً اختزاله إلى تقرير شفهي، وهو عبارة عن وصف لذاكرة الموضوع للحلم، لذا، فإن الحلم من قبل غير البشر غير قابل للإثبات حالياً، كما هو الحال بالنسبة للأجنة البشرية والرضع قبل النطق. [17] الخبرة الذاتية والمحتوى في أحلام الزيارة المذكورة في الكتابات القديمة، كان الحالمون سلبيين إلى حد كبير في أحلامهم، كوديا، أعاد بناء معبد نينجيرسو نتيجة للحلم الذي طُلب منه أن يفعل ذلك. أفسح السمع السلبي لأحلام الزيارة المجال إلى حد كبير للسرديات المرئية التي يصبح فيها الحالم شخصية تشارك بنشاط. منذ أربعينيات القرن العشرين وحتى عام 1985، جمع كالفن إس هول أكثر من 50 ألف تقرير عن الأحلام في جامعة ويسترن ريزيرف. في عام 1966، نشر هول وروبرت فان دي كاسل كتاب تحليل محتوى الأحلام، حيث أوجزوا نظام ترميز لدراسة 1000 تقرير أحلام من طلاب الجامعات. إن البقايا الوحيدة لشخصية الحلم ذات السلطة في العصور القديمة في قائمة شخصيات الحلم في القاعة وفان دي كاسل هي إدراج الله في فئة الشخصيات البارزة. أصبحت تقارير أحلام هول الكاملة متاحة للجمهور في منتصف التسعينيات من قبل تلميذه ويليام دومهوف. تستمر في الاستشهاد بدراسة هول بشكل إيجابي. جان ستিকা (1858-1925). كانت المشاعر الأكثر شيوعاً في الأحلام هي القلق. وكانت المشاعر السلبية أكثر شيوعاً من المشاعر الإيجابية. [21] أظهر تحليل بيانات هول أن الأحلام الجنسية لا تحدث أكثر من 10% من الوقت، وهي أكثر انتشاراً بين الشباب وحتى منتصف فترة المراهقة. تُعرف هذه بالعامية باسم "الأحلام الرطبة". [25] إن الطبيعة البصرية للأحلام تكون بشكل عام خيالية للغاية؛ قد تحكي بعض الأحلام قصصاً متقنة حيث يدخل الحالم إلى عوالم جديدة تماماً ومعقدة ويستيقظ بأفكار وأفكار ومشاعر لم يسبق له مثيل قبل الحلم. الأشخاص المكفوفون منذ ولادتهم ليس لديهم أحلام بصرية. أيّاً كانت موجودة منذ الولادة. [26] الفيزيولوجيا العصبية يقترح البعض "اختزال جوانب ظواهر الأحلام في علم الأحياء العصبي." لكن العلم الحالي لا يمكنه تحديد فسيولوجيا الأحلام بالتفصيل. يُسمح بإجراءات الدماغ الغازية على الإنسان فقط عندما تعتبر ضرورية في العلاج الجراحي لتلبية الاحتياجات الطبية لنفس الشخص. مثل متوسط جهد مخطط كهربية الدماغ (EEG) أو تدفق الدم الدماغية، كما أن إشارات الرنين المغناطيسي الوظيفي بطيئة جداً بحيث لا يمكنها تفسير كيفية إجراء العمليات الحسابية في الدماغ في الوقت الفعلي. [30] كما ذكرت جمعية علم الأعصاب، "نظراً لعدم وجود بدائل كافية، يجب إجراء الكثير من هذه الأبحاث على مواضيع حيوانية." [31] ومع ذلك، بما أن أحلام الحيوانات يمكن استنتاجها فقط، حقائق صعبة لإلقاء الضوء على الفيزيولوجيا العصبية للأحلام يمكن أن يوفر فحص الأشخاص المصابين بأفات دماغية أدلة، لكن طريقة الإصابة لا يمكنها التمييز بين آثار التدمير والانفصال ولا يمكنها استهداف مجموعات عصبية محددة في مناطق غير متجانسة مثل جذع الدماغ. تكتشف الدراسات زيادة في تدفق الدم في منطقة معينة في الدماغ ومن ثم تنسب لتلك المنطقة دوراً في توليد الأحلام. [32] يتضمن إنشاء الصور في الدماغ نشاطاً عصبياً كبيراً بعد دخول العين، ومن المفترض أن "الصور المرئية للأحلام تنتج عن طريق تنشيط نفس الهياكل أثناء النوم التي تولد صوراً بصرية معقدة في إدراك اليقظة." دون محاولة تحديد الآليات العصبية، وجود "مترجم للدماغ الأيسر" يسعى إلى إنشاء سرد معقول من أي إشارات كهروكيميائية تصل إلى النصف الأيسر من الدماغ. توصلت أبحاث النوم إلى أن بعض مناطق الدماغ النشطة بالكامل أثناء الاستيقاظ، أثناء نوم حركة العين السريعة، يتم تنشيطها فقط بطريقة جزئية أو مجزأة. [34] وبالاعتماد على هذه المعرفة، يشرح مؤلف الكتاب المدرسي جيمس دبليو كالات، تجمع القشرة الدماغية هذه

المدخلات العشوائية مع أي نشاط آخر كان يحدث بالفعل وتقوم بعملها". [35] كان عالم الأعصاب إندري فيسكونتاس أكثر صراحة، نظريات حول الوظيفة بالنسبة للعديد من البشر عبر العصور والثقافات المتعددة، من وجهة نظر داروينية، أو توفر بعض الفوائد لحدوث الانتقاء الطبيعي، أو على الأقل ليس لها أي تأثير سلبي على اللياقة البدنية. [38] وهو طبيب من هامبورغ، و (ب) الأفكار التي تم حلها. لم يتم تطويره بشكل كامل خلال النهار. في الأحلام، تتم إزالة (قمع) المواد غير المكتملة أو تعميقها وإدراجها في الذاكرة. الذي ركزت دراساته على الأحلام على تفسير الأحلام، اعترض على فرضية روبرت واقتراح أن الأحلام تحافظ على النوم من خلال تمثيل تلك الرغبات التي قد توقظ الحالم على أنها تتحقق. الأحلام هي حراسة النوم وليست مزعجة. حلم الجدة والحفيدة (1839 أو 1840). تاراس شيفتشينكو تشمل نظريات وظيفة الحلم منذ التعرف على نوم حركة العين السريعة ما يلي: "[44] في عام 2010، 45] نظرية "التعلم العكسي" لكريك وميتشسون عام 1983، والتي تنص على أن الأحلام تشبه عمليات تنظيف أجهزة الكمبيوتر عندما تكون غير متصلة بالإنترنت، اقترح هارتمان عام 1995 أن الأحلام تخدم وظيفة "شبه علاجية"، حيث تمكن الحالم من معالجة الصدمة في مكان آمن. 48] فرضية محاكاة التهديد التي وضعها ريفونسو عام 2000، والتي تنص على أنه خلال معظم مراحل التطور البشري، كانت التهديدات الجسدية والشخصية خطيرة، 49] في عام 2015، اقترح ريفونسو نظرية المحاكاة الاجتماعية، 50] والتي تقول إنه نظراً للمرونة العصبية للدماغ، يقترح إريك هويل، استناداً إلى الشبكات العصبية الاصطناعية، أن الأحلام تمنع الإفراط في التكيف مع تجارب الماضي؛ السياقات الدينية والثقافية الأخرى أدت تجربة الحلم لدى البشر الأوائل، إلى ظهور فكرة "الروح" البشرية، وعلى الرغم من جهله، ترك جسده النائم في كون واحد وذهب يتجول في عالم آخر. ويُعتقد أنه لولا ذلك الهمجي، لم تكن فكرة شيء مثل "الروح" لتخطر على بال البشرية أبداً. في ماندوكيا أوبانيشاد، والحالتان الأخريان هما حالة اليقظة وحالة النوم. على معنيين للأحلام. الأول يقول أن الأحلام هي مجرد تعبيرات عن الرغبات الداخلية. والثاني: اعتقاد خروج الروح من الجسد واهتداءها حتى تستيقظ. الإبراهيمية حلم يعقوب بسلم الملائكة ج. تعتبر الأحلام جزءاً من تجربة العالم التي يمكن تفسيرها واستخلاص الدروس منها. تمت مناقشته في التلمود، Tractate Berachot 55-60. على الرغم من أن العبرانيين كانوا توحيديين ويعتقدون أن الأحلام هي صوت إله واحد وحده. العبرانيون، مثل العديد من الثقافات القديمة الأخرى، احتضنوا الأحلام من أجل الحصول على الوحي الإلهي. على سبيل المثال، كان النبي العبري صموئيل "يرقد وينام في الهيكل في شيلوه أمام التابوت ويتلقى كلمة الرب"، 57] يبشر العديد من المسيحيين بأن الله يستطيع أن يتحدث إلى الناس من خلال أحلامهم. المكتوب باسم دانيال، لقد بحث إيان ر. إدغار في دور الأحلام في الإسلام. وفقاً لإدغار، يصنف الإسلام ثلاثة أنواع من الأحلام. غالباً ما يُشار إلى الحلم الحقيقي من خلال تقليد الحديث الإسلامي. زوجة النبي، 59] وكما هو الحال في أسلافه، 59] بوذي تشبه الأفكار المتعلقة بالأحلام التقاليد الكلاسيكية والشعبية في جنوب آسيا. أحياناً ما يختبر نفس الحلم عدة أشخاص، قبل أن يغادر منزله. يوصف في ماهافاستو أن العديد من أقارب بوذا كانت لديهم أحلام سابقة قبل ذلك. كما تقول لاليتافيستارا. في الأدب البوذي، غالباً ما تعمل الأحلام بمثابة "علامة" لتحديد مراحل معينة في حياة الشخصية الرئيسية. الصين كتب الناس عن جانبيين حيويين للروح، أحدهما يتحرر من الجسد أثناء النوم ليسافر في عالم الأحلام، 61] وقد تم التشكيك في هذا الاعتقاد وتفسير الأحلام منذ العصور المبكرة، قسم البابليون والآشوريون الأحلام إلى "صالحة" أرسلتها الآلهة، 62] مجموعة باقية من بشائر الأحلام بعنوان Işkar Zaqûqu تسجل var بداية من أواخر القرن التاسع عشر، افترض عالم الأعصاب النمساوي سيغموند فرويد، مؤسس التحليل النفسي، وعلى وجه التحديد أن محتوى الحلم يتشكل من خلال تحقيق الرغبات اللاواعية. توسع كارل يونج وآخرون في فكرة فرويد بأن محتوى الحلم يعكس رغبات الحالم اللاواعية. يمكن أن يكون تفسير الأحلام نتيجة لأفكار وتجارب ذاتية. 74] قام الباحثون باستطلاع آراء الطلاب في الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية والهند، ووجدوا أن 74% من الهنود و65% من الكوريين الجنوبيين و56% من الأمريكيين يعتقدون أن محتوى أحلامهم يزودهم برؤية ذات معنى لمعتقداتهم ورغباتهم اللاواعية. أو حل المشكلات، وجدت نفس الدراسة أن الناس يعطون أهمية أكبر لمحتوى الأحلام مقارنة بمحتوى الأفكار المشابه الذي يحدث أثناء استيقاظهم. كان الأمريكيون أكثر عرضة للإبلاغ عن أنهم سيفوتون رحلتهم عمداً إذا حلموا بأن طائرهم تتحطم أكثر مما لو فكروا في تحطم طائرهم في الليلة السابقة للطيران (أثناء الاستيقاظ)، 78] تجربة أخرى أعطت للمشاركين مذكرات مزيفة لطالب يبدو أن لديه أحلاماً إدراكية. عندما طُلب من المشاركين أن يتذكروا الأحلام التي قرأوها، كان حلم سلم يعقوب في سفر التكوين وأحلام القديس يوسف في الإنجيل بحسب متى مفضلاً بشكل خاص لدى الفنانين التشكيليين. نيكولا دييري. El sueño de Jacob، خوسيه دي ريبيرا (1591-1652). El sueño de Jacob، حلم يعقوب (1518) رافائيل. رامبرانت. حلم

يوسف (1645) جوزيف (1773 أو 1774) قام العديد من فناني الجرافيك اللاحقين بتصوير الأحلام، بما في ذلك الفنان الياباني هوكوساي (1760-1849) والرسامين الأوروبيين الغربيين روسو (1844-1910)، وبيكاسو (1881-1973)، ودالي (1904-1989). استُخدمت إطارات الأحلام بشكل متكرر في القصص الرمزية في العصور الوسطى لتبرير السرد؛ كتاب الدوقة [80] والرؤية المتعلقة ببيرس بلومان [81] هما رؤيتان من هذه الرؤية الحلمية. طبعة 1866 ظهرت الأحلام أيضاً في الخيال والخيال التأملية منذ القرن التاسع عشر. أحد أشهر عوالم الأحلام هو بلاد العجائب من مغامرات أليس في بلاد العجائب للويس كارول، وكذلك أرض النظرة الزجاجية من تكملة لها، من خلال المرأة. مع التحولات والسببية المرنة. P. ديك، مثل The Three Stigmata of Palmer Eldritch وUbik. تم استكشاف موضوعات مماثلة بواسطة خورخي لويس بورخيس، على أنها تعبيرات عن أعمق مخاوف الحالم ورغباته. [84] في الخيال التأملية، [85] قد يتم غزو الأحلام أو التلاعب بها نفسياً (1984، Dreamscape؛ 2010) أو حتى تصبح حقيقة حرفياً (كما في The Lathe of Heaven، 1971). الحلم الواضح هو الإدراك الواعي لحالة الفرد أثناء الحلم. تم الإبلاغ عن تحسين التحكم في الأحلام من خلال ممارسة الحلم الواضح المتعمد، [86] وقد تم التحقق من حدوث الحلم الواضح علمياً. [87] "Oneironaut" هو مصطلح يستخدم أحياناً لأولئك الذين يحلمون بوضوح. في عام 1975، في 12 أبريل 1975، بعد موافقته على تحريك عينيه يميناً ويساراً عندما يصبح واضحاً، في تنفيذ هذه المهمة بنجاح. [88] وبعد سنوات، أجرى عالم النفس الفسيولوجي ستيفن لابيرج عملاً مماثلاً، بما في ذلك: استخدام إشارات العين لرسم خريطة للإحساس الذاتي بالوقت في الأحلام. مقارنة النشاط الكهربائي للدماغ أثناء الغناء في اليقظة وأثناء الحلم. والإثارة، والنشوة الجنسية. كما تم توثيق التواصل بين اثنين من الحالمين. وشملت العمليات المعنية مراقبة مخطط كهربية الدماغ (EEG)، والإشارات العينية، ودمج الواقع في شكل محفزات الضوء الأحمر وموقع ويب للتنسيق. تم اكتشاف ذلك من خلال موقع الويب حيث تم إرسال التحفيز إلى الحالم الثاني، مما يستدعي الاندماج في حلم ذلك الحالم. [90] مزيد من المعلومات: مذكرات الحلم حلم رافائيل (1821). لا يمكن الاعتماد على تذكر الأحلام على الإطلاق، على الرغم من أنها مهارة يمكن التدريب عليها. [91] تميل النساء إلى تذكر الأحلام بشكل متكرر أكثر من الرجال. [91] الأحلام التي يصعب تذكرها قد تتميز بتأثير قليل نسبياً، تقترح فرضية البروز أن محتوى الحلم البارز، أي الجديد أو المكثف أو غير المعتاد، أو لأغراض المصلحة الشخصية أو العلاج النفسي. يفيد البالغون أنهم يتذكرون حوالي حلمين أسبوعياً في المتوسط. ما لم يكن الحلم حيويًا بشكل خاص وإذا استيقظ الشخص أثناءه أو بعده مباشرة، فإن محتوى الحلم عادة لا يتم تذكره. [95] تماشيًا مع فرضية البروز، يميل الأشخاص الذين لديهم تجارب حية وغير عادية خلال النهار إلى الحصول على محتوى أحلام لا يُنسى، وبالتالي تذكر أحلام أفضل. مثل الانفتاح على التجربة، والاستيعاب، يميلون إلى إظهار تذكر أكثر تكرارًا للأحلام. هناك أيضاً أدلة على الاستمرارية بين الجوانب الغريبة لتجربة الحلم واليقظة. مثل الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الفصام (القابلية للذهان)، كما يبلغون عن كوابيس أكثر تكرارًا. [92] قد يساعد تسجيل الأحلام أو إعادة بنائها يوماً ما في تذكر الأحلام. باستخدام التقنيات غير الجراحية المسموح بها، تمكن الباحثون من تحديد صور الأحلام الأساسية، [98] ونشاط الكلام الحلمية [99] والسلوك الحركي الحلمية (مثل المشي واليد). وهم الواقع المقال الرئيسي: حجة الحلم من يحلم بشرب الخمر قد يبكي عندما يأتي الصباح. من يحلم بالبكاء يمكنه أن يذهب للصيد في الصباح. أثناء حلمه لا يعلم أنه حلم، وفي حلمه قد يحاول تفسير حلم. فقط بعد أن يستيقظ يعرف أنه كان حلمًا. ومع ذلك، ويطلقون على هذا الرجل اسم الحاكم، فأنا أحلم أيضاً. سيتم تصنيف كلمات مثل هذه على أنها "الاحتمال الأعلى". أحلام المخالفة شاردة الذهن (DAMT) هي أحلام يقوم فيها الحالم شارده الذهن بعمل كان يحاول إيقافه (أحد الأمثلة الكلاسيكية هو أن يحلم المدخن المقلع عن التدخين بإشعال سيجارة). [104] أحلام غير حركة العين السريعة حلم اليقظة هو خيال خيالي، خصوصاً أفكار أو آمال أو طموحات سعيدة وممتعة، [107] هناك العديد من الأنواع المختلفة لأحلام اليقظة،