

## أنا وأنت على الطريق

### العوامل الستة التي تؤثر على الأحلام

هل سمعت صديقتي المستمعة بالعوامل الستة التي تؤثر على الأحلام؟ هاك الخبر التالي الذي ورد مؤخرا في الصحيفة العربية يقول: عندما نخلد للنوم نحاول أجسامنا فعل أي شيء حتى لا نستيقظ، وتتفاعل مع المؤثرات المحيطة كالروائح والأصوات عن طريق دمجها داخل الأحلام، لذلك غالبا ما يسمع البعض ما يدور حولهم أثناء النوم. وهذا يدل على أن هناك بعض العوامل التي تؤثر بشكل مباشر على الأحلام، وتصبح جزءا منها. وهذه مجموعة من المؤثرات الخارجية التي تتطفل على الأحلام بحسب صحيفة هافينغتون **Havington** بوست الأمريكية: **أولا الأصوات**: إذ يسمع الكثير من الناس أصواتا في أحلامهم، ما هي في الواقع إلا استجابة لما يحدث حولهم، مثل صوت المنبه أو الضجيج الذي يحدثه الأطفال أو غيرها من الأصوات . وينصح بتجنب ذلك عن طريق النوم في مكان هادئ. ويمكن أن تساعد الموسيقى للحصول على أحلام مريحة.

**ثانيا الروائح**: أجريت دراسة في ألمانيا عام ٢٠٠٨ على مجموعة من النساء ، تم تعريض مجموعة منهن أثناء النوم إلى استنشاق روائح زهور لطيفة، واستنشقت أخريات رائحة بيض فاسد. وتبين أن اللواتي استنشقتن روائح زكية كانت أحلامهن لطيفة، وعلى النقيض عانت اللواتي استنشقتن روائح سيئة من كوابيس وأحلام مزعجة. و **ثالثا: وضعية النوم**: بينت دراسة في هونغ كونغ أن وضعية النوم تؤثر بشكل مباشر على طبيعة الأحلام. وتوصل الباحثون إلى أن أفضل طريقة لتذكر الحلم هو البقاء على الوضعية نفسها عند الاستيقاظ. بالإضافة على أنه يمكن استكمال الحلم بعد الاستيقاظ في الليل للذهاب إلى الحمام ، شرط المحافظة على الوضعية نفسها.

ويتابع التقرير ليقول **رابعا بأن الحالة العقلية او البدنية** هي أيضا أحد العوامل المؤثرة ، إذ تؤثر الحالة الذهنية والبدنية بشكل مباشر على الأحلام. إذ تبين أن الاكتئاب على سبيل المثال يؤدي إلى جعل الأحلام قاتمة وباللونين الأبيض والأسود. كما أن القلق يؤدي لأحلام عن العواصف والمطر، في حين تكون أحلام الشخص الهادئ أكثر إشراقا. **والعامل الخامس هو الإقلاع عن بعض أنواع الطعام**: يحلم بعض الأشخاص الذين يتبعون حمية معينة بالأطعمة المحرومين منها، كذلك الحال بالنسبة للذين يعانون من مرض ما يمنعهم من تناول أنواع من الأطعمة . بالإضافة إلى أن الذين يقلعون عن التدخين تراودهم أحلام عنه يمكن أن تمتد لأكثر من

عامين. **وسادسا الأدوية:** هناك أنواع من العقاقير الطبية لها تأثير على الأحلام سلبا أو إيجابا، إذ تسبب بعض الأنواع منها أحلاما وكوابيس مزعجة، في حين تساعد أنواع أخرى مثل مضادات الاكتئاب على تذكر الأحلام . إلى هنا ينتهي الخبر.

**الأحلام الأحلام، وتتعلق السيدات والنساء بشكل عام بما يعنيه كل حلم ، وبما يفسر به. ويحاولن تطبيق الواقع على هذه الأحلام في كثير من الأحيان تماما كما يفعلن في قراءة الفجان. لكن ثبت من هذا الخبر ومن التحاليل والدراسات بأن المؤثرات الخارجية والداخلية هي التي تتحكم في الأحلام. إنمّا الأحلام نفسها ليست بدليل عما سيجري في المستقبل . أتعلمين سيدتي أن الحالة ليست النفسية والجسدية فحسب هما اللتان تؤثران على الأحلام بل أيضا الحالة الروحية للإنسان. أعني بذلك أن علاقة الإنسان بالله والضمير الذي وضعه الله في كل بشر، هذا أيضا له تأثيره على الأحلام. فالضمير المعذب من الخطايا، هذا لن يساعد الإنسان على النوم الهادئ بل يجعله يعيش في قلق دائم وخوف من الموت. أليس كذلك؟ لهذا يقول الفادي والمخلص الرب يسوع المسيح في الإنجيل بحسب بشارة يوحنا عن هذا الروح القدس الذي يبكت الإنسان ويعذب ضميره هذه الكلمات: **لكني أقول لكم الحق، إنه خير لكم أن أنطلق لأنه إن لم أنطلق لا يأتيكم المعزي، ولكن إن ذهبت أرسله إليكم. ومتى جاء ذاك يبكت العالم على خطية وعلى بر وعلى دينونة. أما على خطية فلأنهم لا يؤمنون بي. وأما على بر فلأنني ذاهب إلى أبي ولا ترونني أيضا. وأما على دينونة فلأن رئيس هذا العالم قد دين. (يوحنا ١٦ : ٧-١١)****

إذن، إن روح الله القدوس الذي أرسله الأب أتى لكي يشجع ويعلم ويرشد أولاد الله المؤمنين بيسوع المسيح المخلص والملك ، وهو أيضا مرسل لكي يعمل في قلوب الناس ويحيي ضمائرهم الميته بفعل الخطية. وكل من يستسلم لهذا الروح القدسي فإنه لابد أن يصبح من دون قلق أو هم. وهكذا يعيش في سلام مع الله الخالق وهكذا تعود الشركة إلى الإنسان الخاطيء. فعذاب الضمير يا سيدتي يؤدي بك إلى أحلام مزعجة لابل مرعبة في بعض الأحيان. لأن الخوف مما سيأتي من دينونة يجعل الإنسان منزعجا وقلقا ومضطربا . أما كلمات الرب يسوع المسيح لكل إنسان فهي **لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب أنتم تؤمنون بالله فأمنوا بي. (يوحنا ١٦) فكلما تم مطمئنة ومريحة بالفعل. فهل اختبرت قوة الروح القدس في حياتك يا سيدتي؟**

\*\*\*\*\*