ماعلاقة الاحلام بالصحة النفسية؟

كلنا نحلم، وهذه الأحلام تختلف من شخص لاخر، بحسب ما تخفيه رغباتهم ومخاوفهم، فالحلم مرآة للعقل الباطن، وتختلف طبيعة الأحلام بين شخص وآخر، فهناك من يتذكر تفاصيل دقيقة من الحلم، عندما يستيقظ، وهناك من ينسون ما رأوه.

ومعروف للجميع أن الحلم سلسلة من الصور والأفكار والعواطف والأحاسيس، التي تحدث عادةً بشكل لا إرادي في العقل، خلال مراحل معينة أثناء النوم، قد يتحقق بها المستحيل، أو يرى النائم أشخاصاً راحلين أو أصدقاء أو أقارب، لم يرهم منذ زمن، ودائماً يعكس العقل الباطن للشخص أحلامه في منامه.
ويميل معظم الناس إلى تصديق تفسير عالم النفس فرويد للأحلام، بأنها تعبر عن صحة الشخص النفسية، وأن ما يراه، وهو نائم، يعبر عن الرغبات المكبوتة داخله، والصراعات النفسية والأمنيات التي لا يستطيع التعبير عنها بصورة واضحة ومباشرة أثناء يومه العادي.

ولهذا السبب، يبين خبراء الصحة النفسية، في موقع مايو كلينك الصحي، أن الأحلام انعكاس لما يجول في العقل الباطن، كونها تأتي غالباً نتيجة للمشاعر العميقة، والأفكار غير الواعية.

ومن يحلم بأنه يطير، على سبيل المثال، يعبر عن رغبة مكبوتة في التحرر، والهروب من شيء معين. أما الحلم بالسقوط، فيعكس الخوف من الفشل أو فقدان السيطرة، كما أن الأحلام التي تتكرر دائماً تعني وجود مشاكل دائمة، ومشاعر مكبوتة، وقلق مزمن، وخوف من المستقبل، ورغبات لم تتحقق، خلال الماضي.

كما أن حلم الامتحان يعكس الشعور بالضغط والتوتر من الأداء أو الاختبارات في الحياة الواقعية، وقد يعبر عن القلق من الفشل أو عدم الجاهزية. أما حلم المطاردة، فقد يكون تعبيراً عن الهروب من مسؤوليات ثقيلة، أو ضغوط حياتية مقلقة. وتعكس الكوابيس، بالتأكيد، مشاعر الخوف والتوتر والقلق، وقد تكون تعبيراً خفياً عن المخاوف، التي تنتاب الشخص من شيء ما.
ويميل الناس إلى تفسير أحلامهم، من خلال مطالعة كتب تفسير الأحلام الشهيرة، مثل: «كتاب ابن سيرين»، و«كتاب النابلسي»، و«كتاب ابن شاهين»، والبحث كذلك في مواقع الإنترنت الكثيرة، التي تقوم بتفسير الأحلام بطريقة عمومية.

وينصح خبراء علم النفس الأشخاص، الذين تقلقهم أحلامهم، بتدوين الأشياء التي حلموا بها، فور استيقاظهم من النوم، للمساهمة في طرد الأفكار السلبية، والعمل على نيل قسط من الاسترخاء العقلي قبل النوم، فضلاً عن طرد التفكير في المشاكل والسلبيات قبل الخلود للنوم.