



ثريد | كيف تحدث الأحلام في المنام 🤔 <https://t.co/K1d4UsSqrB>



في هذا الثريد بشرح لكم كيف ان الحلم يحدث في المنام وعلى كم طريقة يحدث .

في البداية ما هو تعريف الحلم :

تُعرف الأحلام بأنها عبارة عن صور أو قصص يخلقها العقل في أي وقت خلال فترة النوم.

وحيثما يكون الدماغ في ذروة نشاطه يحدث النوم العميق، وتُعرف هذه الفترة بـ Rapid Eye Sleep.

وفي فترة النوم العميق يحدث فيها اغلب الاحلام الواقعية البعيدة عن الخيال.

<https://t.co/CmecEYarTa>



مراحل النوم
وتنقسم الى قسمين على النحو الاتي:

الاول : الشعور بالنعاس.

يشعر الجسم بالنعاس بسبب تراكم مركب الأدينوسين الطبيعيّ فيه أثناء ساعات النهار، ممّا يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، وتباطؤ النبض والتنفس، واسترخاء العضلات في جميع أنحاء الجسم. <https://t.co/zXWBhKst18>



والمرحلة الثانية هي : مرحلة حركة العين السريعة.

أثناء النوم ينتقل الدماغ خلال خمس مراحل مختلفة من ضمنها مرحلة حركة العين السريعة، والتي تحدث بعد حوالي تسعين دقيقة من النوم، وتستمر لمدة عشر دقائق أو أكثر، كون هذه المرحلة تتكرر عدة مرات خلال الليل وتزداد تدريجياً في كلّ مرة. <https://t.co/WNUDEK6cAB>



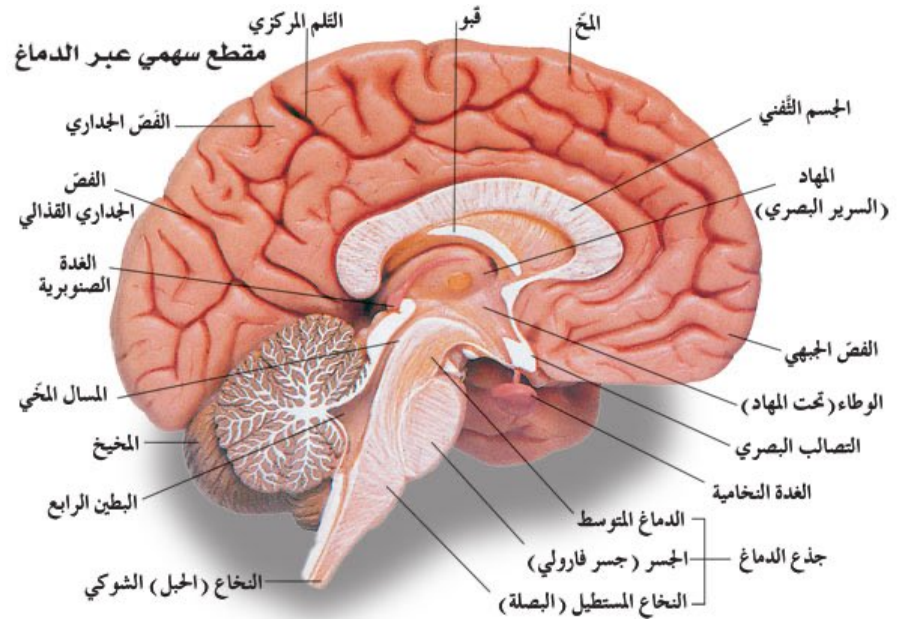
وخلال هذه المرحلة يمر الدماغ والجسم بعدة تغيرات منها؛ زيادة سرعة حركة العين، والتنفس بشكل سريع وغير منتظم، وزيادة ضغط الدم، ومعدّل نبضات القلب، وتغيّر في درجة حرارة الجسم، ويكون الدماغ في أوج نشاطه كما لو كان الشخص مستيقظاً، ويحدث شلل مؤقت في الأطراف والوجه.

<https://t.co/VF5klmUyRx>



والان كيفية حدوث الأحلام

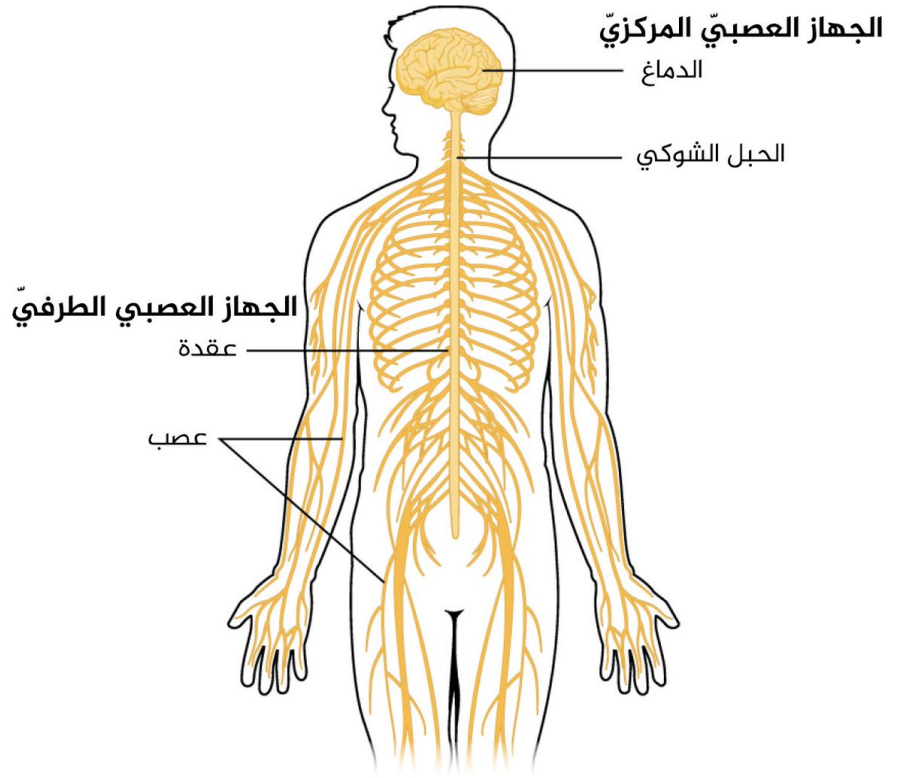
أثناء مرحلة حركة العين السريعة يصبح الدماغ بأكمله في أوج نشاطه، ويتحكم في هذه المرحلة نظام تنشيط شبكي يمر في دوائر من جذع الدماغ حتى المهام ثم إلى القشرة. <https://t.co/cJREAWU1un>



حيث يعدّ النظام الحوفي أو الجهاز الطرفي الموجود في منتصف الدماغ هو المسؤول عن التعامل مع العواطف بشكل عام خلال الأحلام ويشمل هذا النظام اللوزة الدماغية

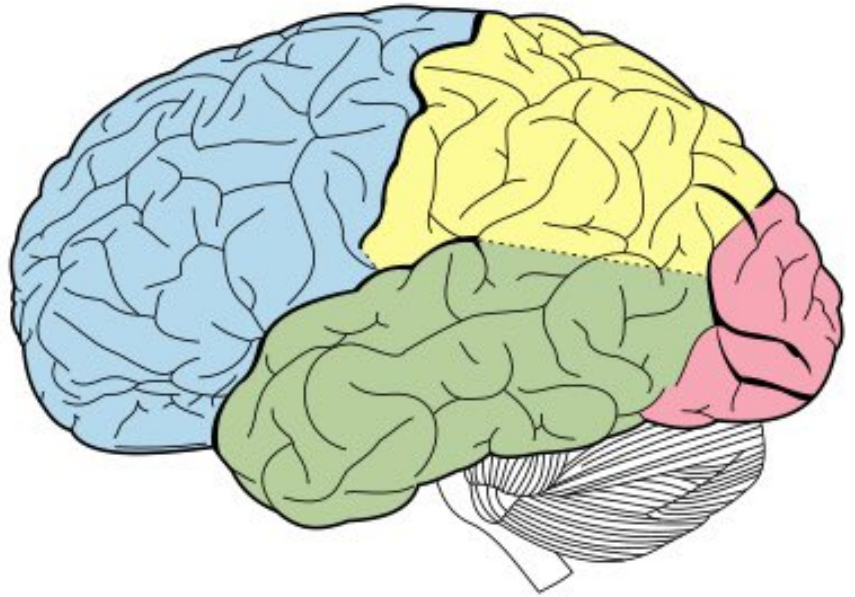
المرتبطة عادةً بعواطف الخوف والتي تنشط أثناء الأحلام.

<https://t.co/dT0uYfV1sV>



وتعدّ القشرة المخية هي المسؤولة عن محتوى الأحلام؛ كرؤية الأشخاص وتجربة الطيران وغير ذلك، وتكون القشرة البصرية الموجودة في الجزء الخلفي من الدماغ نشطة، بينما تكون هناك أجزاء من الفص الجبهيّ أقل نشاطاً، وهذا ما يفسّر عدم قدرة الأشخاص خلال الأحلام على التمييز، وقبول أحداث الأحلام.

<https://t.co/btAhjGZW0z>

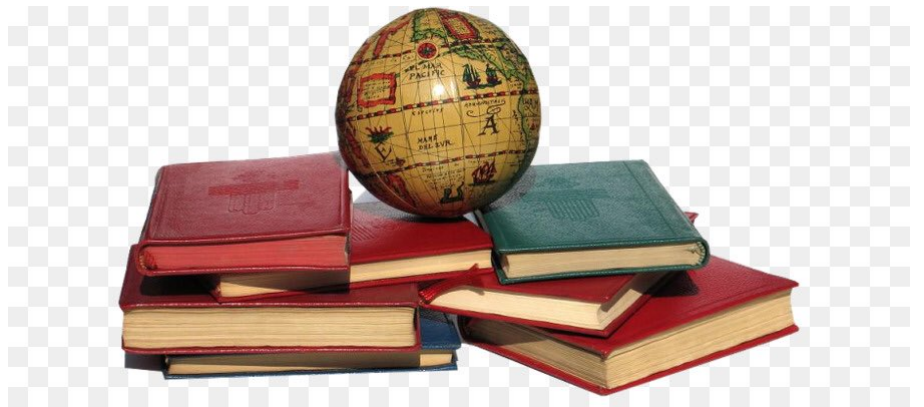


وبعد ذلك يقوم الدماغ بتفسير وتحليل هذه النشاطات وإيجاد معنى للإشارات العشوائية التي ينتج منها الحلم.

ويرى بعض الباحثين أنّ الأحلام عبارة عن أنشطة غير حسية دون هدف أو معنى يجربها الدماغ خلال فترة النوم، بينما يعتقد البعض الآخر بأنّها ضرورية ومهمة لصحة الجسد والعقل والعاطفة. <https://t.co/Un1BYtzjuo>



وقد أثبتت الدراسات أنّ الأشخاص الذين لا يدخلون مرحلة حركة العين السريعة، يعانون من القلق، والاكتئاب، والتوتر، وصعوبة التركيز، وزيادة الوزن، والهلوسة، ويشير العديد من الباحثين إلى أنّ الأحلام تساعد على حل المشاكل، ومعالجة العواطف. <https://t.co/A1jAGKCxtu>



وفي الختام اشكركم على حسن المتابعة ونصائحكم لي تساعدني على تقديم محتوى يليق بكم وشكرًا لكم ♥.

تم انشاء هذه الصفحات عن طريق خدمة رتبها (<https://www.rattibha.com>)

إن محتويات هذه الصفحات، بما في ذلك جميع الصور والفيديوهات والمرفقات والوصلات الخارجية المنقولة معها (يشار إليها مجتمعة باسم "هذا المنشور")، تم انشاؤها بناء على طلب مستخدم/مستخدمين من موقع تويتر. حساب رتبها يقدم خدمة آلية، من غير تدخل بشري، لنسخ محتويات التغريدات من موقع تويتر ونشرها بأسلوب مقالي وتكوين صفحات PDF قابلة للنشر والطباعة، عند طلب المستخدم/المستخدمين. ويرجى ملاحظة أن الآراء وجميع المحتويات الواردة في هذا المنشور هي آراء الكاتب ولا تمثل بالضرورة آراء موقع رتبها. موقع رتبها، لا يتحمل أي مسؤولية عن أي ضرر أو مخالفات لأي قانون ناتجة عن محتويات هذا المنشور.