

دراسة: وضعية النوم قد تكون لها تأثير كبير على طبيعة الأحلام



توصلت الدراسات إلى أن: "وضعية النوم قد تكون لها تأثير أكبر مما نظن على طبيعة الأحلام التي نراها أثناء النوم".

ففي حين يُعتقد أن تناول الجبن قبل النوم قد يؤدي إلى أحلام أكثر حيوية، فإن الباحثين يشيرون الآن إلى أن وضعية الجسم أثناء النوم تلعب دورًا مهمًا في تشكيل محتوى الأحلام.

وفي دراسة نُشرت عام 2021 في مجلة Hypnosis and Sleep، شملت "63" متطوعًا طُلب منهم النوم إما على الجانب الأيسر أو الأيمن. بعد الاستيقاظ، ملأ المشاركون استبيانًا حول جودة نومهم، والأحلام التي رأوها، ومدى وضوحها، ومزاجهم في الصباح.

وأظهرت النتائج أن: "النوم على الجانب الأيسر يزيد من احتمالية رؤية الكوابيس، حيث أبلغ 40.9% من المشاركين عن أحلام مزعجة، مقارنة بـ 14.6% فقط من الذين ناموا على الجانب الأيمن. أما المجموعة التي نامت على الجانب الأيمن، فقد تذكرت أحلامًا تحمل شعورًا بالراحة أو الأمان، لكنها أبلغت عن

جودة نوم أقل عمومًا".

ورغم صغر حجم العينة واعتماد النتائج على التقارير الذاتية، خلص الباحثون إلى أن هناك ارتباطًا بين وضعية الجسم أثناء النوم وطبيعة الأحلام، ما يشير إلى تأثيرات محتملة على وظائف الدماغ المرتبطة بالنوم.

وفي عام 2024، أجرى باحثون من جامعة هونغ كونغ شيو يان في هونغ كونغ دراسة شملت "670" شخصًا بالغًا. وجدوا أن النوم على البطن يرتبط بأحلام أكثر وضوحًا، مثل رؤية أجسام فضائية، أو الوقوع في الحب، أو الشعور بالاختناق، أو إقامة علاقة مع شخص مشهور.

وأشار الباحث كالفن كا-يتشينغ يو إلى أن: "هذه التأثيرات لا يمكن تفسيرها بالكامل بعوامل شخصية، مما يعزز الفرضية بأن وضعية النوم تؤثر بالفعل على طبيعة الأحلام. فإذا كنت ترغب في رؤية أحلام أكثر وضوحًا، قد يكون النوم على البطن أو الجانب الأيسر تجربة مثيرة - ولكن بحذر!".