

## الفصل الحادي عشر النوم الطبيعي للإنسان !

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي، تفاوتًا كبيرًا من شخص إلى آخر، ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاجها نفس الشخص، تكون ثابتة دائمًا، فبالرغم من أن الإنسان قد ينام في إحدى الليالي أكثر من ليلة أخرى، إلا أن عدد الساعات التي ينامها نفس الشخص خلال أسبوع أو شهر تكون عادة ثابتة.

ويعتقد كثير من الناس أن عدد ساعات النوم اللازمة يوميًا هو ثمان ساعات، وإذا أردنا الدقة أكثر فإن أغلب الأشخاص ينامون من (٧ - ٧.٥) ساعات يوميًا، وهذا الرقم هو متوسط عدد الساعات لدى أغلب الناس، ولكنه لا يعني بالضرورة أن كل إنسان يتراوح بين أقل من ثلاث ساعات لدى البعض إلى أكثر من ١٠ ساعات لدى الآخر.

في دراسة للمركز الوطني للإحصاءات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية، وُجد أن اثنين من كل عشرة أشخاص ينامون أقل من ٦ ساعات في الليلة، وواحد من كل عشرة ينام ٩ ساعات أو أكثر في الليلة .. ويُدعى الأشخاص الذين ينامون أقل من ٦ ساعات بأصحاب النوم القصير، والذين ينامون أكثر من ٩ ساعات بأصحاب النوم الطويل وكلهم طبيعيون.. فنابليون وأديسون كانوا من أصحاب النوم القصير، في حين أن العالم أينشتاين كان من أصحاب النوم الطويل، بمعنى أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان إذا كان طبيعيًا، ولا يعاني من أحد أمراض النوم ألا تؤثر على إنتاجيته وإبداعه.

وخلاصة القول أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، فالكثيرون يعتقدون أنهم يحتاجون إلى ثمان ساعات للنوم يوميًا، وأنهم كلما زادوا من عدد ساعات النوم كان ذلك صحيًا أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ، فعلى سبيل المثال إذا كنت تنام

لمدة خمس ساعات فقط بالليل، وتشعر بالنشاط في اليوم التالي، فإنك لا تعاني من مشكلات نقص في النوم.

### **النوم الصحي، والأرق،!**

الدراسات العلمية الحديثة تؤكد أن الإنسان ينام في متوسط حياته ما لا يقل عن ٢٢ سنة، أي ما يعادل ربع قرن من الزمان، ورغم ذلك فلم يزل النوم أمراً غامضاً على العلماء والباحثين في سائر جامعات العالم، وما استطاع العلماء إدراكه حتى الآن لا يتعدى إيقاع النوم لكل إنسان، وساعات النوم المناسبة له، علاوةً على حقيقة علمية تقول: إن المخ والجسم أثناء النوم.. يكونان في ذروة نشاطهما على عكس ما يُعتقد تماماً.

### **إيقاعات النوم ..!**

وإذا تحدثنا عن إيقاعات النوم لكل إنسان فسوف نكتشف أن للناس في نومهم شؤوناً، وقد نسمع أحياناً عن أزواج نشبت بينهم خلافات؛ لأن إيقاعات نومهم مختلفة؛ أحدهما ينام مبكراً والآخر يحب السهر، أو أحدهما "يشحّر" أثناء النوم أو هو كثير الحركة والآخر لا يُطبق ذلك.

وربما نندهش إذا سمعنا أن بعض الناس لا ينامون أكثر من ساعتين، أو خمس ساعات على أكثر تقدير يومياً، وهذا ما كان يفعله نابليون بونابرت وتوماس إديسون وفكتور هوجو وبنجامين فرانكلين وتشرشل وهو أيضاً ما تفعله مارجريت تاتشر رئيسة وزراء بريطانيا السابقة والملقبة بالمرأة الحديدية.

أما الطريف من ذلك فهو أن نابليون بونابرت كان ينام قاعداً فوق جواده، مثلما تنام الخيول واقفة .. وحديثاً في جمهورية كوبا بأمريكا اللاتينية، وبالتحديد في مدينة هافانا ظهر رجل من عدة سنوات يُدعى (توماس ايزكييردور)، قلب أبحاث الأطباء والعلماء المتعلقة

بالنوم رأسًا على عقب، فهذا الرجل - الذي أطلق عليه الناس: الرجل الذي لا ينام، لم ينم فعلاً منذ الحرب العالمية الثانية، بسبب إصابته بالتهاب في الدماغ، أصاب مركز النوم في مخه بتلف شديد، أفقده الرغبة في النوم أو القدرة عليه.

ويعتقد توماس الذي لا ينام، أن الخوف من الموت هو الذي يؤرّقه منذ اشتراكه في الحرب، وحاول الأطباء في كوبا والولايات المتحدة الأمريكية مساعدته، لكي يسترد نومه عن طريق التنويم المغناطيسي، أو الصدمات الكهربائية أو الإبر الصينية أو العقاقير، ولكن دون جدوى.

وقد لاحظ الدكتور (جارسيا فيليّس) - وهو الطبيب المشرف عليه، وهو من أفضل الأطباء في كوبا - أن توماس حتى في لحظات الراحة فإن نشاط مخه هو نشاط شخص مستيقظ.

## مراحل النوم ..!

يؤكد العلماء أن المخ يتميز بنشاط كبير أثناء فترة النوم، وهذا ما أثبتته الباحثون تحت إشراف العالم الأمريكي د. آلان هويستون في معمل النوم، الملحق بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة، حيث قاموا بتصوير ذبذبات المخ لشخص نائم، عن طريق تثبيت جهاز خاص فوق حجمته، يرسم ذبذبات المخ كلّ أربع دقائق أثناء النوم، وقد تبين أن الليلة تنقسم إلى أربع دورات، كل منها ساعة ونصف، وفي نهاية الدورة الأولى يبدأ النوم المتقطع ومرحلة الأحلام، وفي نهاية هذه المرحلة يتغير وضع النائم قبل أن يصحو.

أما الدورة الثانية من النوم، فهي تتميز بمرحلة رابعة أقصر، وأقل نشاطاً من المرحلة الرابعة للدورة الأولى، فالمرحلتان الثالثة والرابعة من هذه الدورة تشكّلان النوم العميق،

الذي يعوّض الجسم تعبَه وإرهاقه، والجدير بالذكر أن هذه تنتهي بمرحلة النوم المتقطع، التي لا صحوَ فيها ولكن يغيّر فيها النائم وضعه.

أما في بداية المرحلة الثالثة من النوم، أي ما بين الساعة الثانية وأربعين دقيقة فجرًا والثالثة تبدأ المرحلة الأولى من النوم الخفيف جدًّا والمتقطع، وقرب الساعة الرابعة وتسع عشرة دقيقة تبدأ حركات عيون النائم تزداد نشاطًا.

وفي الدورة الرابعة من النوم لوحظ أن رسم المخ كثيرًا ما يتغير، كما لوحظ أن بها مرحلة نوم متقطع قرب الساعة الخامسة وسبع وعشرين دقيقة، تتخللها أحلامٌ. ومن خلال رسم مخ النائم الطبيعي وتصويره، يتبين أن الأشخاص المتوترين يتحركون ضعفيّ أو ثلاثة أضعاف ذلك.

وقد لوحظ أن ليلة هذا النائم قيّد البحث، تتكون من ٢٩٤ دقيقة نوم عادي و٥٦ دقيقة نوم متقطع، ويحدد العلماء المعدل الطبيعي لنوم الإنسان ما بين ٧ إلى ٩ ساعات في كل ليلة، ولكن يمكن الإنسان أن يحدد عدد ساعات نومه بمعرفته، بشرط ألا تقل عن خمس ساعات، وأن يحترم دورات نومه؛ لأن الإنسان العادي الذي يفتقد النوم يصيبه الجنون، فمن الضروري جدًّا أن ينام الإنسان؛ أولًا: ليسترد نشاطه ويعوّض إرهاقه، وثانيًا: لكي يعبر من خلال أحلامه عن رغباته المكبوتة، والأهم من ذلك: ليجدد أنسجته وينشّط أعصابه، ويثبّت ذاكرته.

إذن فإن المقولة الشهيرة للشاعر والفيلسوف عمر الخيام: فما أطال النوم عمراً ولا قصر في الأعمار طول السهر .. تحتاج إلى إعادة نظر من الناحية العلمية؛ فالعلماء هنا يؤكدون - والعهد على البروفيسور ميشيل جوفيه مدير وحدة اضطرابات النوم بمركز الأبحاث الطبية

بمدينة مونبلييه الفرنسية - أن النوم مهمته الأولى، هي: تعويض التعب الجسدي والعصبي، إذ يبدو وكأن النوم يجدد الأنسجة من المخ إلى القدمين مروراً بجهاز المناعة. أما النوم المتقطع الذي تتخلله الأحلام، فهو يفيد الأعصاب ويضعف من تمثيل البروتينات، ويساعد على تحسّن وظائف المخ.

علاوة على ذلك فقد أكّد البروفيسور جوفيه، أن النوم من ٧ - ٩ ساعات يومياً هو المعدل الطبيعي، وهي - كما أسماها - ساعات العمر الطويل، فمن ينم ساعات قصيرة يعاني من أمراض القلب، وكذلك من ينم ساعات طويلة أكثر مما يجب.

والأطباء أيضاً قد قالوا: إن الإنسان يستطيع البقاء مستيقظاً لمدة أربعة أيام حتى أسبوع، دون نوم نهائياً، بعدها يُصاب بالانهيار العصبي الحاد، الذي قد يؤدي إلى الموت، ويذكر أن أدولف هتلر كان يفعل هذا مع أسراه، حيث يملأ الزنازين التي يحبس فيها الأسرى بالمياه، حتى لا يناموا، فينهاروا تماماً ويعترفوا له بأسرارهم الحربية.

### **عجائب النوم ..!**

وللناس في طرق نومهم مذاهب، فبرغم أن الأطباء يضعون شروطاً قياسية للنوم المريح، مثل: أن يكون الفراش مريحاً وأن يكون الإنسان مستلقياً عليه وجسمه مفرد تماماً وأن يُظلم المكان تماماً ويسد أذنيه عن الأصوات الخارجية، إلا أنه من عجائب المخلوقات أن يكون هناك قبائل في إفريقيا تسمى "الماساي". ينام أفرادها وهم واقفون، ويسمون: نوم الخيول.

وهناك قبائل من الهنود الحمر بشمال أمريكا تسمى قبائل "السي" ينامون ورأس كل منهم عند قدمي الآخر، وينامون فوق جلود الثيران الأمريكية المعروفة بالبيسون.

أما بعض القبائل الهندية فإن أفرادهم ينامون حول الناس، على هيئة دائرة، وتحاشياً للبرودة الشديدة في فصل الشتاء، يتلحفون بجلود حيوان اللاما المتوحش.

وعند بعض الهنود أيضاً فإن أسلوب النوم المفضل هو الأرجوحة، وهي عبارة عن قطعة نسيج تشبه شبكة الصيد، يتم تعليقها من طرفيها بين شجرتين وينام عليها الناس هناك، كذلك يروى أن الحجاج بن يوسف الثقفي كان ينام كالذئب، يغمض عيناً ويفتح الأخرى، وأن نابليون كان ينام فوق جواده قاعداً، أما الإسكندر فيقال أنه كان يفضل النوم في حوض مليء بالماء .. يغطي جسده حتى عنقه، ويقال: إن ذلك كان يمنحه الأحلام السعيدة والأفكار الجيدة أثناء النوم.

### لولم نعلم...!

ولا ينكر العلماء المختصون حتى اليوم، مسألة اكتشاف فكرة جيدة من حلم، فمثلاً: عالم الكيمياء الشهير فوك كيكولي، يؤكد: أنه اكتشف التركيبة الكيميائية للبنزين في الحلم، والأديب المعروف روبرب لويس ستيفنسون، يقول: إنه عثر على الفكرة الرئيسية لكل رواياته أثناء النوم أيضاً.

أما الإمام البوصيري صاحب قصيدة "البردة" الشهيرة، في مدح الرسول ﷺ فيروى عنه أن بيتاً استعصى عليه ولم يستطع تكملته، وعند استغراقه في النوم، حلم بالرسول ﷺ يهديه برده، ويكمل له البيت، وعندما استيقظ أكمل القصيدة وأسماها (البردة).

أما شاعر العامية المصرية الذي قال: «لو بطلنا نحلم نموت»، ربما كان يقصد الحلم بمعناه المعنوي والبلاغي، ولكن في الوقت نفسه ذكر حقيقة علمية، يؤكد بها الأطباء النفسيون والعصبيون، فمثلاً: سيجموند فرويد أبو التحليل النفسي، يرى أن الأحلام هي صمات

الأمان للصحة النفسية والذهنية حيث تختبئ رغباتنا المكبوتة في العقل الباطن على هيئة رموز تتجسد في الأحلام أثناء النوم.

ويرى الدكتور أحمد عكاشة رئيس الجمعية المصرية للأطباء النفسيين أن الأحلام تمحو أسباب التوتر التي عايشناها طوال اليوم، وتقترح لنا حلولاً بديلة لمشاكلنا وإحباطاتنا، وأحياناً يبدو الحلم وكأنه مجرد تعويض عن إحباط معين مما يخلق نوعاً من التوازن لدى الإنسان نفسياً وذهنياً.

ويلاحظ الأطباء أن ٢٠٪ من الأشخاص لا يتذكرون أحلامهم، وهناك تفسيران لذلك: إما أن هؤلاء الأشخاص لا يفرّقون بين الأفكار والأحلام، ويعتقدون أنهم مستيقظون بينما هم يخلمون،. وإما أن محتوى حلمهم تأمّ لدرجة أن الذاكرة لم تثبته فيها.

ويقول الدكتور يسري عبدالمحسن أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة: أن الإنسان يُبحر في كل ليلة باتجاه عالم الأحلام، وأنه يحلم ما يعادل ساعتين من الوقت، على شرائح تتراوح مدة كل منه ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، كما أن الإنسان يحلم قرب الفجر أكثر مما يحلم في بداية الليل، والأطفال الصغار يخلمون أكثر مما يحلم البالغون، وفي المتوسط يحلم المرء عشرة أحلام كل ليلة، إلا أنه في الغالب لا يتذكر سوى حلم واحد، وهناك من لا يتذكر أحلامه على الإطلاق ومع ذلك فإنه يحلم.

### **الحلم، لغز النفس البشرية!**

عرّف بعض الباحثين الأحلام بقولهم: إنها سلسلة من الصور أو الأفكار أو الانفعالات التي تتمثّل لعقل المرء أثناء النوم، وعرّفها بعضهم الآخر بقولهم: إنها (مسرّحات) عقلية تصوّر جانباً من حياة النائم غير الواعية.

ومن الناس من يزعم أنه لا يرى في المنام أحلامًا، ولكن زعمه هذا غير صحيح، فالواقع أن الناس جميعًا يحلمون أحلامهم، بيد أن كثيرًا منهم يعجزون عن تذكر هذه الأحلام عند اليقظة.

ومثيرات الأحلام؛ بعضها سيكولوجي، وبعضها فيسيولوجي، فأما المثيرات السيكولوجية فتتمثل في الرغبات الدفينة، التي تحاول التعبير عن نفسها خلال النوم، وأما المثيرات الفيسيولوجية فتنشأ عن أوضاع كثيرة، نذكر منها على سبيل المثال: تناول المرء قبيل الرقاد عشاءً ثقيلاً يعجز جهازه الهضمي عن تمثله، وقد عُنِيَ الناس منذ أقدم العصور بتأويل الأحلام، ولكن دراسة الأحلام دراسة علمية منهجية، لم تبدأ إلا في مطلع القرن العشرين بعد ظهور فرويد، إذ شغلت الأحلام بأفكارها ومعانيها أذهانَ الناس على مر آلاف السنين، وما زالت تُعتبر إحدى ألغاز النفس البشرية التي حيرت الجميع، بالرغم من تمكُّن الطب النفسي من تأويل دلالاتها في نفس الإنسان، وذلك عندما جاء رائد الطب النفسي فرويد ليترجم معانيها في كتابه (تفسير الأحلام).

وفي عصرنا الحالي يتعلم الباحثون في علوم الدماغ المزيد عن طبيعة الأحلام، والأحلام - ببساطة - هي انطباعات وأفكار ومشاعر وأحداث تمر في عقولنا خلال فترة نومنا، والناس - عادة - يحلمون لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين في ليلة واحدة، فالكل إذن يحلم، ولكن البعض فقط يتمكن من تذكر تلك الأحلام.

إن أحلامنا قد تتضمن استخدامًا لكل أنواع الحواس، ففيها نسمع ونشاهد ونشم وحتى نتذوق الأشياء. وقد يحدث أن يتكرر نفس الحلم مرارًا وتكرارًا، وغالبًا ما تكون تلك الأحلام المتكررة غير سارة، فقد تتحول لى كوابيس مفزعة تروِّعنا، أو تبعث الضيق فينا.



## تفسير الأحلام، نبذة تاريخية،!

كان الناس - ولايزالون - يحاولون معرفة ما ترمي إليه الرموز التي يشاهدونها في أحلامهم، فالقدماء من الإغريق والرومان يعتقدون أنها رسائل من آلهتهم، وأحياناً اعتمدوا على تفسير الأحلام بهدف إرشاد القادة العسكريين في ساحات المعارك، وفي مصر القديمة اعتُبر الأشخاص القادرون على فك رموز الأحلام أناساً مميزين، وفي الصين تعتبر الأحلام طريقة لزيارة الموتى من أفراد العائلة، كما يؤمن بعض قبائل الهنود الحمر والحضارات في المكسيك أن الأحلام هي - في الواقع - عالم آخر نزوره عندما ننام.

وفي أوائل القرن العشرين أتى عالمان شهيران بأفكار مختلفة غيرت نظرتنا عن الأحلام، وهما رائد الطب النفسي النمساوي سيجموند فرويد وعالم النفس كارل يونغ، نشر فرويد كتاباً بعنوان: (تفسير الأحلام) في عام ١٩٠٠ م.

ويعتقد فرويد أن الناس غالباً ما يحلمون بالأشياء التي يريدونها، والتي لا يستطيعون امتلاكها، خصوصاً المتعلقة بالرغبات الجنسية والانتقامية، وبالنسبة لـ (فرويد) فإن الحلم مليء بالمعاني الخفية، ولذلك حاول أن يفهم الأحلام كطريقة لفهم نفسية الناس الذين يشاهدونها، كما يعتقد أن كل فكرة وفعل يتولدان أولاً في أعماق عقلنا، والأحلام يمكن أن تكون طريقاً مهماً لفهم ما يحدث في عقولنا.

## تجارب العلم،!

في عام ١٩٥٣ م اكتشف العلماء شكلاً خاصاً من النوم، يُدعى (حركة العين السريعة) أو اختصاراً بـ REM، فقد لوحظ في التجارب أن العين تتحرك جيئةً وذهاباً وبسرعة عند نومنا كما وُجد أن أجسادنا تمرّ بعدة فترات من النوم كل ليلة، وعندما ندخل فترة (حركة العين السريعة) تتوقف أجسادنا عن الحركة، ونشاهد خلالها الأحلام، ويمكن أن نمر بعدة

فترات (حركة عين سريعة) خلال ليلة واحدة، وفي حال ما إذا تم إيقاظ شخص أثناء فترة (حركة العين السريعة) فإنه سيتذكر ٩٠٪ من تفاصيل حلمه، وهذا ينطبق أيضًا على الأشخاص الذين لا يتذكرون أحلامهم أبدًا.

ويوجد نوع خاص من الحلم يُدعى: الحلم الجلي "Lucid Dream"، وهي الحالة التي يعلم فيها الشخص أنه يحلم أثناء حلمه، وتوجد هيئة في كندا تدعى (مؤسسة الأحلام "Dreams Foundation"، التي تؤمن بإمكانية تدريب الشخص بهدف أن يحدث له أحلام من النوع الجلي "Lucid"، من خلال إعطاء الأهمية لأحلامه التي يشاهدها وكتابة تفاصيلها.

إن العلماء الذين يدرسون الأحلام يقومون بوصل أسلاك على رأس الشخص موضوع التجربة، تقوم الأسلاك بتسجيل النشاط الكهربائي في الدماغ، وأظهرت التجارب أن هناك ازديادًا ملحوظًا في نشاط منطقة من الدماغ، تكون مسؤولة عادة عن المشاعر والأحاسيس عندما نحلم، كما لوحظ أن المنطقة الجبهية من الدماغ سجّلت أقل مستوى من النشاط، وهي المسؤولة عادة عن المستويات العالية من التفكير كالتنظيم والذاكرة، وهذا يفسر: لماذا تكون أحلامنا غريبة بعض الشيء أو مستهجنة.

وأفادت دراسة حديثة أن الإنسان يقضي عشر عمره في رؤية الأحلام، وهذا يعني أن إنسانًا عمره خمسون عامًا قد قضى خمس سنين وهو يحلم، أي حوالي ١٨٠٠ يوم، أو ٤٥٠٠٠ ألف ساعة، وهذه الفترة من العمر يعيش الإنسان بواقع تفاعلي.

### تأثير الحلم في الإبداع!

قد يأتي الفنانون والأدباء والعلماء بأفكارهم وإبداعاتهم من عالم الحلم، وقد حدث ذلك فعلاً لمغني فرقة "Bettle" الشهيرة (باول مكارتن)، حيث زعم أنه استيقظ في أحد الأيام وكانت أغنية "Yesterday" الشهيرة ترن في رأسه، وكذلك الكاتبة الشهيرة (ماري

شيلي) حلمت بحلم قوي عن باحث يستخدم آلة بغرض إعادة الحياة إلى مخلوق بشري ميت فألهمها ذلك الحلم كتابة رواية عن باحث اسمه (فرانكشتاين)، أعاد الحياة إلى وحش مرعب، أصبحت الرواية شهيرة وتناولتها العديد من أفلام الرعب، أو حتى ساعدت كتاب الفيلم في إنتاج نسخ مشابهة معتمدة عليها.

### الحلم، وعلم النفس!

حسب علم النفس والمنهاج الفرويدي، يُفترض أن رمزية الحلم لا تمتُّ بصلة إلا إلى الذاكرة والماضي، بيد أن الواقع التجريبي - أو السريري إن شئت - يبيّن أن الحلم مسرح لأفكار ومشاعر لم تكن واعية في يوم من الأيام قط، ويتفتق فيه عقل الإنسان عن قدرة مذهلة على إبداع رموز متنوعة، إبداعاً فطرياً عفويّاً، والحلم الذي يحقق رغبة وهو الحلم الذي يراه الشخص لإشباع رغبة يتمنى تحقيقها، وهذا النوع من الأحلام يكثر لدى الأطفال ويحلمون بها يتمنون.

وهذا النوع من الأحلام هو الخاص بالتعبير عن الرغبات والاندفاعات المكبوتة، والحلم الذي يشبع احتياجاً بيولوجياً يلح عليه مثل من يحلم بممارسة جنسية، والحلم الذي يحافظ على استمرارية الوضع النفسي، وهو الحلم الذي تتحول فيه المثيرات الخارجية إلى حلم مثل من ينام وبجواره آخرون يتحدثون، فيتحول كلامهم إلى حلم يعيشه النائم، أو النائم الذي تمتلئ مثانته فيحلم بالبحث عن دورة مياه لإفراغ المثانة، كل هذه أمثلة للحلم الذي يحوّل المثيرات إلى حلم، فبعض الأحلام عبارة عن إشباع لرغبات ودوافع الإنسان وخاصة اللاشعورية.

وكان فرويد أول من وجّه الانتباه إلى وظيفة الحلم كوسيلة لإشباع الدوافع اللاشعورية وقال: إن الأحلام تنتج عن الصراع النفسي بين الرغبات اللاشعورية المكبوتة، والمقاومة

النفسية التي تحاول كبت هذه الرغبات اللاشعورية ومنعها من الظهور في الشعور، وليس الحلم في نهاية الأمر غير حل وسط ومحاولة للتوفيق بين هذه الرغبات المتصارعة: الرغبات اللاشعورية التي تريد أن تظهر في الشعور، والمقاومة التي تريد كبتها ومنعها من الظهور في الشعور.

### وظيفة الحلم الرئيسية !

يرى فرويد أن وظيفة النوم الرئيسية هي استمرار النوم وحمايته، ويقول: إن الحلم هو حارس النوم، فإذا أحسَّ النائم بالجوع أو العطش مثلاً، تدخَّل الحلم في الحال لمنع هذه الحالات التي تقلق راحة النائم، وتشبع رغباته في صورة حلم، ولذلك يحلم الإنسان - عادة، في مثل هذه الحالة - أنه يأكل الطعام أو يشرب الماء، وهكذا يستطيع النائم أن يستمر في نومه. وفي حلم آخر كان على الشخص أن يستيقظ مبكراً للذهاب إلى عمله، ولما كان هذا الشخص لا يريد أن يذهب إلى عمله فقد حلم أنه موجود في العمل، وقد أشبع هذا الحلم في هذه الحالة الرغبة التي كانت تريد قطع النوم، وبذلك استمر الشخص في نومه، ويحدث أثناء النوم - عادة - كثيرٌ من الأمور التي تقلق راحة النائم، كالأصوات والأضواء الشديدة والإحساسات والآلام البدنية والأفكار المخيفة المزعجة.

وفي كل هذه الحالات يحاول الحلم - دائماً - أن يحول الأشياء المثيرة أو المؤلمة، إلى أشياء أخرى لا يظهر فيها عنصر الإثارة أو الألم أو الخوف، فإذا نجح الحلم في عمله استمرَّ النائم في نومه، ولكن كثيراً ما يفشل الحلم في هذا العمل، فيستيقظ الفرد من نومه، وتضعف رقابة العقل عادةً أثناء النوم، كما تضعف المقاومة التي تكبت الدوافع والرغبات اللاشعورية، ولذلك تجد هذه الدوافع والرغبات اللاشعورية في النوم فرصةً للظهور في الشعور، ولكن المقاومة لا تزول نهائياً أثناء النوم، بل إنها تظل وتحاول أيضاً أثناء النوم منه هذه الدوافع

والرغبات اللاشعورية من الظهور في الشعور، وهكذا ينشأ صراع نفسي ينتهي بإيجاد حل وسط بين الطرفين، وفي هذا الحل أو الاتفاق تتخذ الدوافع والرغبات اللاشعورية صوراً وأشكالاً ورموزاً مبهمّة غامضة.

وللحلم إذن صورتان:

- صورة ظاهرة: وهي الصورة التي نراها في الحلم، والتي نتذكرها بعد الاستيقاظ من النوم.

- صورة حقيقية كامنة وراء هذه الرموز: وهي الدوافع والرغبات اللاشعورية التي ظهرت في الحلم في صورة رموز غير مفهومة.

ولهذا السبب يعتبر المحللون النفسيون الأحلامَ من أحسن المواد، التي تساعد على معرفة حقيقة الدوافع النفسية التي تؤثر على المريض، ولذلك فهم يُعَنُون عنايةً كبيرة بتفسير الأحلام، كوسيلة من الوسائل التي يتبعونها في العلاج، للكشف عن العوامل الحقيقية التي تلعب دوراً هاماً في شخصية المريض.

**الأحلام والحقل المغناطيسي الأرضي،!**

- هل تبحث عن تفسير لكوابيس متكررة تُقْصِّ مضجَعَكَ..؟!

- كأن ترى نفسك دون ملابسك أو أن تفقد أسنانك..؟!

الآن، بإمكانك إلقاء اللوم على متهم ليس له صلة بحالتك النفسية أو بطفولة بائسة، وإنما له صلة بالحقل المغناطيسي الأرضي، حسب ما أظهره بحث جديد مؤخراً، فقد وجد (دارين لبنيكى) الخبير السابق بعلم النفس في مركز طب الفضاء، الكائن في برلين بألمانيا، صلة ما بين الأحلام المستهجنة أو الغريبة، التي كان يشاهدها، والتي كان يسجلها ويتقَّصَّها على مدى ٨ سنوات، وبين التغيُّرات الشاذة في النشاط المغناطيسي الأرضي المحلي.

كذلك أظهرت دراسات أخرى علاقةً وثيقة ما بين انخفاض النشاط المغناطيسي الأرضي وزيادة إفراز "الميلاتونين"، وهو هرمون يساعد الجسم على تحديد الساعة البيولوجية اليومية، حيث ظهر بالدليل أن استخدام مادة الميلاتونين كوسيلة مساعدة على النوم، يسبب أحلامًا متزايدة، فتساءل (لبنكي) أيضًا عما إذا كان للحقل المغناطيسي الأرضي المحلي نفس تلك التأثيرات.

### قياس غرابة الأحلام،!

بين عامي ١٩٩٠ و ١٩٩٧م كان (لبنكي) يحتفظ بسجلات مفصلة عن الوسائس التي راودته في أحلامه الليلية، بلغ عددها ٢٣٨٧ حلمًا مكتوبًا خلال سنين مراهقته، يعلّق (لبنكي) على ذلك، بالقول: كنت دائمًا أرغب في أن يكون للعلم دور يشرح تلك الأحلام. ويهدف الدراسة، قام (لبنكي) باستخدام نظام تنتيج، أي يحسب نقاطًا "Scoring System" لقياس وجه الغرابة في تلك الأحلام.

«فالأحلام التي تأخذ قيمة منخفضة تكون واقعية، على سبيل المثال: أنا جالس أمام الطاولة وأقوم بواجباتي المدرسية، أو أحلّ مسائل في مادة الرياضيات أو الفيزياء. بينما الأحلام التي تسجل ٣ نقاط فهي أحلام ممكنة الحدوث في الواقع، لكنها تبدو غير مألوفة، على سبيل المثال: وجدت صديقي يلعب في باحة منزلي الخلفية، وهو يني منصة خشبية ترتفع لمسافة مترين في الأعلى ومستندة على قوائم.

أما الأحلام الأكثر غرابة فهي أبعد ما تكون عن الواقع، أو ليست على ارتباط معه على الإطلاق، مثلاً: كنت أتمشى على شاطئ غريب مع قرد يتكلم الإنجليزية، وامرأة تحوّلت فجأة إلى دمية صغيرة، ثم رأيت نفسي في البيت».

كان (لبنيني) يتفقد يوميًا تغيرات النشاط المغناطيسي الأرضي في منزله، الكائن في مدينة بيرث - أستراليا، مع مقياس أطلق عليه اسم تدريجة "k"، تحدد كمية نشاط المغناطيسية الأرضية، وكان يسجل فقط الأيام التي تكون فيها التغيرات شاذة أو بعيدة عن قيمتها المألوفة، فكانت محصلة تسجيلاته عبارة عن ٦٦ يومًا من النشاط المنخفض، و٧٠ يومًا من النشاط المرتفع.

ومن خلال قراءة القياسات كشف (لبنيني) عن علاقة إحصائية بين مستوى الغرابة في الأحلام، والنشاط المغناطيسي الأرضي، حيث يزداد ظهور الأحلام غير المألوفة عند أدنى مستويات هذا النشاط.

وأخيرًا، هذه العلاقة لا تبرهن على أن نشاطًا مغناطيسيًا أرضيًا معينًا، قد يتدخل فيما سنراه بالتحديد في أحلامنا، فقد يكون موضوع الحلم قضاء النهار في الحديقة أو رحلة في الهلوسة "LSD"، ولكن بحثًا أعمق وأضخم ومتحكمًا به في المستقبل قد يأتي بنتائج مذهلة عن الأسباب التي تجعلنا نرى في أحلامنا رؤى دون الأخرى، ويضيف (لبنيني)، قائلاً: المرحلة التي وصلنا إليها تُعتبر بداية الفكرة.

## الأرق!..

أما الأرق فهو ليس بالمرض الخطير في حد ذاته، بل هناك مسببات له مثل الاضطرابات النفسية، والقلق ومعاقرة الكحول والمخدرات، أو الإفراط في تناول المنبهات. والأرق مُقلق في ذاته، إذ يشعر الإنسان بالإرهاق الذهني والجسدي أيضًا، وفي هذا الصدد ينصح أخصائيو علم النفس باللجوء إلى الغفوة. أو فترات الاسترخاء أو النوم القصير، وممارسة التمارين الرياضية؛ لأنها تساعد على استعادة النشاط البيولوجي للجسم، فيعود الجزء الخاص بالنوم في مخ الإنسان إلى وظيفته.

## العادات الصحية للنوم!..

- للحصول على العادات الصحية للنوم، على المرء أن يتبع الإرشادات التالية:

- اجعل لنفسك موعدًا معينًا ثابتًا، تأوي فيه إلى فراشك، فإن موعد النوم الثابت أمر مهم بالنسبة للنوم الهانئ الطيب.
- احصل على مقدار النوم الذي تحتاج إليه، حتى تشعر في الصباح بالراحة والانتعاش.
- تعرّف بنفسك على مقدار النوم الذي تحتاج أنت إليه شخصيًا، فإن من الناس من يُمكنه الاكتفاء بالقليل من النوم، كما أن منهم من يحتاجون إلى مقادير أكبر من النوم.
- نم في غرفة هادئة مظلمة، جيدة التهوية فوق حَشِيَّة (مرتبة) ليست طرية بدرجة زائدة.
- إن وجدت نفسك غير قادر على النوم، فانفض من فراشك وابحث عن شيء تفعله من قراءة أو حياكة أو نشاط يدوي آخر .. إلى أن تشعر بالتعب، وتجنّب النوم أثناء النهار إذا كان نومك مضطربًا.

- ومن الأمور التي ينبغي تجنبها في ساعات المساء:

- الإفراط في تناول القهوة والنيكوتين.
- الوجبات الثقيلة.
- الأنشطة المجهدة الذهنية أو الجسمية.
- وتذكر: إن ليلة واحدة تنقضي بدون نوم، لا ينبغي أن تكون مدعاةً للانزعاج والهمّ.



## الصلاة، والتنويم المغناطيسي،!

إن الخشوع في الصلاة من أكثر الأمور التي حَصَّ عليها الإسلام، ومن أهم العلاجات النفسية التي فرضت على الإنسانية، فقال الرسول ﷺ: {وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ}، وكان يقول قبل كل صلاة: {أرحنا بها يا بلال}، أي يؤذن للصلاة، وقال ربنا ﷺ مخاطبًا المؤمنين: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (البقرة: ٤٥).

وقال الكثير من الخبراء: أنه خلال دراستهم للتنويم المغناطيسي، وبيان وأثره البالغ على الوضع النفسي للإنسان، وتغييره للعديد من العادات السيئة التي يمكن باستطاعة الإنسان العادي أن يتخلص منها، وبهذه المناسبة أريد أن أعطي بُذرة حول التنويم المغناطيسي، لتصحيح بعض المفاهيم:

- أولاً، هو: ليس تنويمًا، بل هو تجميع لقوى العقل البشري . بالتفكير بأمر واحد وهذا يؤدي بالإنسان إلى الشرود الذهني كما نسميه نحن، فلا يستطيع الإنسان أن يسمع أحدًا، ولا أن يعرف ماذا يحدث حوله، وهنا يبرز دور الملقن أو الدكتور الذي يكون مع الشخص المنوم، فيجعله يركز في صوته فقط، ولا يسمع أي شئ غيره، مما يجعل الشخص يُطيع الدكتور إلى حد المستطاع، ولا نظن هنا أن الدكتور يستطيع أن يفعل ما يشاء بالملقن فلا يفعل الملقن إلا ما يريد هو فقط فهو قبل البدء مثلاً يريد أن يترك التدخين وهنا نحن نعمل على زيادة كرهه للتدخين فقط وقد تفكرت كثيرًا . هل بإمكان الإنسان أن يقوم بدور الملقن و الملقن بنفس الوقت؟!!

والإجابة: لا؛ لأنه يستطيع أن يصل إلى حالة الاستقبال والاسترخاء، ولكن يجب أن يكون هنا من يقوم بدور الملقن.

- ثانيًا: بما أن الإسلام جمع الخير للإنسان، ولم يترك مجالًا فيه الفائدة للإنسان، إلا وأمره بعمل معيّن يكون فيه الخير له، فأين دور هذا الإسلام من التنويم المغناطيسي ونحن نعلم مدى فوائد التنويم المغناطيسي الكثيرة على البشرية؟!؟
- ففوجئت بأن أكثر العبادات مشابهةً لعملية التنويم المغناطيسي، والتلقين هي أداء الصلاة، ولكن كيف؟، وكيف الوصول الى هذه الحالة؟. ولكن قبل البدء، أريد أن أذكر أن كل شعوب العالم الآن تحاول الوصول إلى الراحة النفسية عن طريق التنويم المغناطيسي أو اليوجا، أو أي عمل فيه خير للآخرين، فيريح النفس، ولا تظنوا أن أعمال الشر تريح النفس.

- وهنا لننظر، ما هو الشبه بين الصلاة والتنويم المغناطيسي...؟!؟

التنويم المغناطيسي هو الوصول لحالة الاسترخاء التام، والاطمئنان التام للملقّن وعدم الاعتراض على ما يقول الملقّن، وهنا الصلاة الصحيحة تعمل على الوصول إلى الاسترخاء التام والاطمئنان والاستسلام لقول القران (سورة الفاتحة، والسورة الأخرى) والاستماع للكلمات القرآنية كأنها تنزّل على الإنسان في نفس اللحظة، والاستماع والتدبّر في كل الكلمات، وهنا يكمن التلقين الذاتي، والركوع والقيام والسجود والقعود في أداء هذه الحركات، من مهمتها تحريك كل عضلات الجسم، وهذه المرحلة من أفضل أنواع اليوجا فالذي جرّب اليوجا بأنواعها يعرف أن أفضل أنواعها التي تصحبها الحركة؛ لأنها تقوم بتنشيط الجسم بزيادة الدورة الدموية، فالذي يعتمد على اليوجا الجالسة يتعوّد على الاسترخاء والجلوس والكسل، أما اليوجا المصاحبة للحركة فهي تقوم بشدّ العضلة في حالة الاسترخاء أي شد العضلة بدون الشعور بالتعب الذي نحس به بعد القيام بالأعمال العادية، مما يجعلك تستمتع بالعمل، الذي تقوم به وتحس أنك تجد الراحة النفسية فيه.

لقد جُعِلت قرة عيني في الصلاة، أرحنا بها يا بلال، وقد ذُكر عن الصالحين أنهم عند دخولهم في الصلاة لا يدرون بالذي يدور حولهم، وهو الوصول إلى قمة الاسترخاء،

- كيف الوصول إلى هذه الحالة،؟! -

١- الوضوء الصحيح، التأكد من أن الأمعاء فارغة من الريح والفضلات، وإسباغ الوضوء، وهو يعمل على موازنة مسارات الطاقة في الجسم، فيكون الجسم متزناً.

٢- قبل التكبير، تتنفس ثلاث مرات تنفساً عميقاً، حتى تصل للاسترخاء اللحظي، وتحس أن جميع العضلات في الجسم مرخية وليست مشدودة، مع عدم التفكير بأي شيء يشدك إلى الدنيا، وتيقن أنك الآن تقف بين يدي الله، مع الخوف منه والإجلال والتعظيم له.

٣- مع التكبير، تقنع نفسك أنها الحركة الفاصلة بينك وبين الحياة، وأنت دخلت في مكان لا يراك فيه أحد، وأن كل الذي حولك اختفى (كل هذا يأتي مع الممارسة وليس من أول مرة)، وسوف تحس بالاستمتاع بها، وسوف تصبح التكبيرة هي الفاصل الحقيقي لك بعد ذلك.

٤- الفاتحة هنا يجب أن تتأكد أن الله، يجيب المؤمن عندما يقرأ الفاتحة، فيجب أن تكون قراءتك لها بتمعن وتدبر، وهدوء شديد، لو تستطيع أن تقرأها كلمة كلمة يكون أفضل.

٥- السورة الأخرى، الأفضل أن تقرأها من السور، التي تعرف تفسيرها جيداً، وتجد قراءتها وإن كانت أصغر السور، مثل سورة الكوثر أو الإخلاص، وتقرأ على نفس الشاكلة بهدوء وتمعن.

٦- عند الركوع، أن تقوم بالحركات بكل هدوء، وعدم الاستعجال، وأن تتدبر قوله: سبحان الله العظيم، وتشكر الله في داخلك أن جعلك أحد عباده الذين يسبحونه، ومنّ عليك بذلك.

٧- القيام، على نفس الشاكلة بكل هدوء، والوقوف وقوفاً صحيحاً، مستقيم الظهر لإراحة الفقرات والأكتاف.

٨- السجود، وهو أكثر الأوضاع قرباً من الله، وهنا يجب أن تتدبره جيداً وعليك عدم الاستعجال في السجود، وهنا اجعل جميع جسمك يسترخي كأنك لا تريد القيام منه، وهنا استمتع بالتسبيح لله، فهنا نظر الإنسان يُغلق بالأرض فلا يرى شيئاً إلا عظمة الله، الذي تسجد له ولن تسجد لشيء سواه.

٩- القعود هنا، هو قعود التدبر، وعند قراءة التحيّات فيجب أن تعرف أنها قيلت في المعراج إلى السماء، عندما تقابل الرسول ﷺ مع الملائكة ف قيل له: السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته، فردّ ﷺ: السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين، فردت الملائكة: أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمداً عبد الله ورسوله، وتكملة الصلاة على الرسول ﷺ.

التسليم للخروج من الصلاة، ويجب أن أذكر أنه في كل مرحلة، من مراحل الصلاة لو أحسست أنك خرجت من الاسترخاء لأي سبب ما فعليك أن تأخذ نفساً عميقاً ثلاث مرات لتحاول العودة إلى الاسترخاء، وصدقوني يا إخوتي من صلّى الصلاة الصحيحة فإنه لن يفضل شيئاً عليها. والله الموفق والقادر على كل شيء،!

**وأخيراً:-**

**التنويم الإيحائي، أهو علم، أم سحر وشعوذة؟!**

هناك من يرى أن التنويم الإيحائي من العلوم الوهمية، وهو ضرب من ضروب الشعوذة والكهانة، وهذا ما يروونه، وليس ما يراه المتخصص الذي تصوّر هذا العلم وفهمه بالشكل الحقيقي، فهذا علم النفس تم رفضه في بداياته، وخاصة في بلادنا العربية والإسلامية والآن يتعلّمه ويستفيد منه الكثير.

وللأسف، إننا بنمط تفكيرنا المعهود نرفض كلَّ غريب وكأننا نقول: إننا نعلم كل شيء،  
ويحق لنا أن نقرّر ما هو صواب وما هو خطأ، مع أن القاعدة الشرعية تقول: الحكم على  
الشيء فرع عن تصوُّره.

والتصوُّر هو فهم الشيء بكل جزئياته ووكلياته، ثم بعد ذلك سؤال أهل الاختصاص،  
وليس أهل النقد ومن لديهم نمط الإعاقَة المعرفية، الذين يرفضون أن تتطور عقولنا معرفيًا  
بحجة أن ما يطرحه الآخر لا يجوز، فأين ذهب الحكمة وهي ضالة المؤمن، أينما وجدها فهو  
أحق الناس بها؟!!

ووالله إنه لمضحك قولهم: إن التنويم الإيحائي ضرب من السحر والشعوذة، إننا - نحن  
المسلمين - واعون وقادرون على التفكير، بشكل منطقي ذي نتائج مرغوب فيها، يجب أن  
ندرك أننا مسؤولون عما سنقدمه للآخرين، ونحن بحاجة لفهم حقيقي لكل وافد ينطوي تحته  
فوائد حقيقية لنا، نستطيع من خلالها تطوير ذواتنا في ظل تعددية المعارف، وتضخم العملية  
الفكرية في العالم، والحاجة الماسة لمواكبة كل جديد مع الحرص على أن يتوافق مع شريعتنا  
السمحة، دون إفراط ولا تفريط،.... وأشكركم، أحبّتي!