

الفصل التاسع الأحلام

تظهر لك الأحلام مكان
وجودك،
والى أين تذهب، وتفتح
مصيرك، أمامك.

كارل يونغ

شغلت الأحلام البشرية منذ ما قبل التاريخ. وتفسير الأحلام مكتوب على رقيعات قرميدية، ويمكن الحصول عليها في «أسطورة جلجامش» البابلية، التي تعود إلى ثلاث آلاف سنة ق. م. ومعروف اليوم أن اليونانيين والمصريين القدماء مارسوا «استحضار الأحلام» في المعابد والأماكن المقدسة، المخصصة لعمليات الشفاء. وفي الكتاب المقدس «الإنجيل» يحكى عن أشخاص كثيرين، كانت تُسيرهم الأحلام أثناء حياتهم. أما يوسف (النبي) فتنبأ للفرعون بسبع سنوات ازدهار، تليها سبع سنوات من القحط، وقد كان تأويل حلمه صحيحاً. وعند الأزتيك^(١) وفي درجات مقامات الآلهة، فالإله الرئيس هو من يؤثر في الأحلام. أما عند هنود شمال أميركا فتوجد فرقة متخصصة بالأحلام، حيث يقوم زعيم القبيلة بتفسير الأحلام، التي حلم بها أثناء وقت المناسك، ويتخذون قرارات تتناسب مع ذلك. وحتى وقت قريب، كان أكثرية الناس في المجتمع المعاصر لا يعتبرون هذه الناحية من السيكولوجيا الإنسانية مهمة، حارمين أنفسهم، بذلك، الاتصال مع عالمهم الداخلي الخاص. ولحسن الحظ. فإن الوضع تغير، وأخذ الناس يحاولون تملك هذا المرجع بفهم الـ «أنا» الخاصة. وأكثر إمتاعاً في الأحلام أنه يختلط فيها

١ - قبائل من هنود المكسيك، أسست إمبراطورية ضخمة في القرون 14-16. المترجم.

الفهم وعدم الإدراك، عندما تصطدم الأنماط والصور اليومية مع حكمة العقل الباطن السرية.

وكان الكثير من العلماء قد رأوا، حلول المسائل التي يعملون عليها، في الأحلام أولاً، ومن ثم عملوا عليها بوعي وإدراك. فقد حلم أينشتاين أنه يسير إلى الأعلى على أشعة الشمس قبل أن يكتشف نظرية النسبية بوقت طويل. وكثير من الفنانين، رجال الأعمال، الباحثين، وكذلك أشخاص أصحاب مهن مختلفة، يجدون الحلول الإبداعية في أحلامهم.

واليوم، نملك إثباتات كافية لإقناع، حتى، أكبر المرتابين في أن الأحلام ليست، ببساطة، هذياناً غير ذي معنى.

في الفصل السابق، كنت قد تكلمت عن الدكتور بانتينغ والياس هاو، اللذين لم يقوموا باكتشافاتهما من دون مساعدة الأحلام. واسمح لي أن أعرض مثلاً مقنعاً آخر.

فالحائز على جائزة نوبل، الدكتور جيمس واطسون اكتشف الصفات المحيرة لجزيء الحمض النووي بمساعدة الحلم، الذي حلمه مرة في الليل. فأثناء سنوات كثيرة، حاول كشف التركيب الجزيئي للحمض النووي، لكنه لم ينجح في ذلك. وفي إحدى المرات ليلاً، جاءه في الحلم ثعبانان، وقد لف أحدهما الآخر. وفي اللحظة، استيقظ وصاح: «أيمكن أن يكون هذا ما أبحث عنه؟ هل يمكن أن الحمض النووي هو لولب ثنائي، ملتف حول نفسه؟». وهذه الصورة لم تعد موجودة في الطبيعة. إلا أن واطسون أجرى هذه الفرضية، مفسراً بهذا الشكل سر الشيفرة الجينية، الأمر الذي استحق من أجله جائزة نوبل.

والأحلام - هي لغة منسية من قبل العنصر البشري. وتحتوي في داخلها رموزاً غريبة واستعارات مليئة بالمعاني السرية، يجب فقط، تعلم كيفية فهمها. وأثناء سنوات عديدة، من ممارستي تفسير أحلام خاصة وتحليل كمية ضخمة من الأحلام في هذا الوقت، يمكنني، وثقة، القول إنه، وأثناء الأحلام، يتحدث معنا العقل الأكبر. فالأحلام تظهر أين نحن محقون، وأين لم نكن كذلك، وتشير للسبب الغامض للتنافر الداخلي أو الإحباط الانفعالي. وهي تكشف المغزى العميق للحياة البشرية، شارحة ظواهر عديدة. وتبدي للإنسان كيف يتبع مصيره، ويحقق مقدرة الحياة المخبأة في داخل كل منا.

ونحن نرى الأحلام بمعدل وسطي من خمس إلى سبع مرات في الليلة الواحدة. وهذا سيدهش البعض، فيوجد أشخاص، يبدو لهم، أنهم نادراً ما يشاهدون الأحلام. وفي الحقيقة، كل شخص يرى الأحلام كل ليلة، بغض النظر عما إذا كان يتذكرها فيما بعد أم لا. وهذا ما يمكن إثباته بدقة، حيث إنه، وفي وقت الحلم «تجري حركة سريعة للعين». ومثبتين هذه الظاهرة، فإن علماء الفيزيولوجيا يحددون بالضبط، كيف أن الإنسان كثيراً ما يرى الأحلام.

ويشاهد الأطفال الأحلام في 50% من الوقت، طالما هم نائمون؛ أما الأطفال الخدج، فتأخذ أحلامهم 70% من وقت نومهم. ونحن نشاهد الأحلام أكثر، إذا ما كان اليوم السابق مليئاً بالانفعالات، الدراسة الجدية، أحداث جديدة. وبالتالي، فالأحلام تساعد الشخص على التهيؤ لاستخدامها في حياته.

كيف تبرمج عقلك على الحلم؟

1- قبل الذهاب للنوم، قل لعقلك: «اليوم ستأتيني أحلام، وسأتذكرها». كرر ذلك لنفسك نحو عشرين مرة. حتى أنه يمكنك الافتراض ما أردت لو تشاهده في الحلم، وأي مجال من مجالات الحياة يتبع، ولكن، تذكر أن الأحلام تبرز مع برنامجها الخاص. والكيان أفضل من يعرف ماذا يريد الشخص أن يفهم في تلك اللحظة.

2- ضع إلى جانب السرير ورقة وقلماً. وهذا ليس تدريباً فقط، ولكنه تماثل كذلك. وبهذا تظهر رغبتك في التعمق إلى معنى أحلامك. فعلاقتك مع أحلامك تحدد علاقتها بك. واستعداداً لفهم الأحلام، يجب احترامها والاعتراف بها في الدرجة الأولى، وعند ذلك، فإنها سوف تمر في ذهنك بشكل أكثر بكثير.

3- وإذا حلمت، فلا تنهض من فراشك في اللحظة نفسها، التي تستعيد وعيك فيها ببطء. فهذا الفاصل الزمني بين الحلم واليقظة له معنى كبير جداً. فهو شق بين عالمين. ويمكن أيضاً أن جزءاً من الحلم ما زال يخلق في مكان ما من حولك؟ وإذا كان الأمر كذلك، فراقبه كما يفعل كلب الصيد، مطارداً فريسته. وحاول تجميعه بالجزئيات. ودور الحلم، ذهنيًا، عدة مرات، مضيفاً إليه، في كل مرة، جزءاً جديداً، حتى تعيد عملياً بناء الحلم كله. والآن، انهض واكتب حلمك، مضيفاً الأجزاء، التي ظهرت في ذاكرتك على مستوى التدوين. وعندما يكتمل الحلم، يمكن تفسيره مباشرة أو تأجيل ذلك إلى وقت آخر.

تفسير الأحلام

يؤدي الاهتمام الشديد دوراً كبيراً في تفسير الأحلام، أكثر من الفضول الفارغ. تصور أنك - أول عابر أو عالم آثار، تمارس التنقيب عن آثار حضارات قديمة. وتفسير الأحلام قريب جداً للحفريات الأثرية. فواجبك ليس فقط إيجاد الآثار، ولكنك مضطر لتفسير ماذا تقدم بنفسها وماذا تعني.

والأحلام، التي تم تفسيرها في هذا الفصل والفصول السابقة، يمكن تأويلها ببساطة، وقد أوردتها لكي أظهر كيف يمكن للحلم توجيه نشاط الإنسان. إلا أن هذه الأحلام استثنائية. وتسعون في المئة من أحلامك تبدو مجردة من المعنى بشكل عام، أو يصعب جداً تفسيرها. فهي تظهر كرسالة، سخيفة، بلغة أجنبية لا تعرفها. غير أنك لو أردت فهم أحلامك، وأنت تعرف ببعض مفاتيحها، فستفتح أمامك عالماً جديداً غير مكتشف.

ولإيصال رسائل في الأحلام، تستخدم الرموز والاستعارات. والرموز تلقن بديهتنا الكلمات، التي يجب التفكير بها. ف لغة الأخبار، كثيراً ما تنتسب لفئة الشعر أو الفن، أكثر منها إلى اللغويات. وتوجد فرضية ممتعة تقول إن الرموز، هي التي تستخدم في الأحلام، وليس العلامات اللغوية، لأن هذا الجزء ظهر في الوعي الإنساني قبل اللغة.

إذاً فالأحلام هي الرسائل، التي يرسلها لنا العقل الباطن، لذلك هي تحمل معلومة حول عالمك الداخلي. وهي متصلة دائماً، مع شخص محدد، لتظهر له أين يواجه صعوبات، ما يحاول تجنبه، ما ينقصه، ما لا يلاحظه ويجب عليه القيام به. و 95% من وقت الحلم أشخاص مؤثرون، غيلان ووحوش من أحلامك، تعكس نواح محددة من الحياة الواقعية. وقبل أن تنشغل بتفسير الأحلام، يجب أن توضح لنفسك أن كل الأشخاص المؤثرين في الحلم - هم أنت (باستثناء الحالات، التي يبدو فيها واضحاً أن شخصية الحلم هو طفل، قريب، زميل في العمل وهكذا دواليك، ولكن، وعند ذلك فهم كثيراً ما يعتبرون انعكاساً لك وحسب).

وعلى سبيل المثال، نتأمل حلماً، حيث يتسلل إلى منزلك لص مسلح، بقصد خطف أولادك وإحاق الضرر بهم. وأنت تحاول مقاومته والتصدي له، وبالنتيجة يشتعل الصراع ليس على الحياة، بل على الموت. وتستيقظ.

ولشرح هذا الحلم ذاتياً، وقبل كل شيء يمكن القول إنك، في هذا الحلم، تتصدى لشخصيتين - في دور اللص المسلح ودور شخصيتك الذاتية. فاطرح على نفسك سؤالاً: أي جزء من الـ «أنا» خاصتي يتسبب بالأذى للأولاد؟ يمكن أنك

تعمل كثيراً، ولا يبقى لديك وقت لأجلهم؟ ويمكن أنك تتأخر طويلاً في العمل، فأنت تسرق الأطفال، حارماً إياهم اجتماعهم بك.

ويمكن تفسير هذا الحلم بشكل آخر أيضاً: فمن الممكن أن الأطفال هم الجزء غير المخطئ، الخال من الهموم، من الـ «أنا» خاصتك، في الوقت نفسه حيث إنك شخصياً ترمز، في هذا الحلم، لكل ما هو جدي ومنطقي فيك. ويمكن أن يكون «الراشد» فيك يكبح طبيعتك ومباشرتك؟ وليس من المستبعد أن هذا الحلم يقول لك: إذا تابعت الحياة بهذا الشكل، فأنت تفقد شيئاً ما - هل أدركت؟

حاول التملص من تفسيرات الأحلام الحرفية جداً. ولنقل إنك تشاهد نفسك في الحلم، وأنت تقود سيارة سباق في طريق جبلي متعرج وبسرعة تسعين ميلاً في الساعة. وتفقد السيطرة على السيارة، وتصطدم وتتكرر. فهل يعني هذا أنك ستموت قريباً، في حادث سيارة؟ إنه قليل الاحتمال. وأكثر الظن، أنه في هذا الحلم يحكى عنك شيء ما، ولكن ليس حرفياً جداً. ويمكن أنك ستفقد السيطرة على حياتك؟ حيث من الضروري سحب الفرامل؟ ويمكن أن الحلم يندرك إذا لم تخفض السرعة، فسوف «تتحطم»، يعني أنك ستمرض، تفقد شيئاً ثميناً أو تبتعد عن أحد ما عزيز عليك. فالموت في الحلم يعني تغييراً، انتقالاً إلى وضع آخر، نهاية مرحلة من حياتك، وبداية أخرى جديدة. يرشدونك إلى التغييرات؟ قد تحدث بانديفاع قوي. أيناسبك تفسير كهذا؟ الكابوس الليلي هو محاولة عقلك الباطن هزك، وإجبارك على توجيه انتباهك إلى ناحية ما من نواحي حياتك. وكأنه يقول لك: «انظر إلى هنا، فهذا لا يحتمل التأجيل». وهكذا بالضبط، الأحلام المتكررة - إنها أخبار تحاول الوصول إليك. وإذا ما أولتها بشكل صحيح فسوف تخفقي. فهي تتكرر من جديد ومن جديد، لأنك فسرتها بشكل غير صحيح.

واليك بعض الطرائق، التي تساعدك في تفسير أحلامك:

• عَنُون حلمك. والعنوان يمكن أن يكون بلا معنى تماماً، ومن المهم أن تعمل بديهتك. فهذا العنوان يمكن أن يخدم مفتاحاً لتفسير الحلم.

ولإظهار كيفية عمل هذه الطريقة، سأورد المثال التالي: منذ سنوات كثيرة مضت، كنت أستعد لتوظيف أموال في إحدى المؤسسات، والتي بدت مأمونة للغاية. وأثناء وقت ليس طويلاً، قبل أن نقرر توقيع اتفاق، جاءني في الحلم أن أحد مساهميهما يتمشى ممسكاً بعنان الظعربان الأميركي^(١). فسألته: «لماذا تنزله الظعربان؟». فقام بهز كتفيه، كما لو أنه اعتبر ذلك شيئاً عادياً تماماً وعندما

١ - الظعربان الأميركي: من الحيوانات المفترسة، صغير الحجم، ذو فرو بني فاتح اللون، منقوش غالي الثمن. المترجم.

استيقظت، حاولت النقاط معنى هذا الحلم، واخترعت له تسمية - «شيء ما نتن». وبالنتيجة، قررت عدم إيداع أموال في تلك المؤسسة. ومن جهة بدا أنني، حقاً، فوت فرصة فريدة، غير أنه، وأثناء سنتين، كان كل مشاركي هذه الاتفاقية قد أفلسوا. وقد أنقذت أموالني بإصغائي لصوت حلمي.

• وبعد الاستيقاظ مباشرة، ارجع إلى الورا، في الحلم، وتكلم مع أشخاصه. وأوجد مكاناً معزولاً حيث لا أحد يزعجك أثناء خمس إلى عشر دقائق. ومغضاً عينيك، حاول، ذهنياً، إعادة تكوين حلمك. واسع لاسترجاع كل شيء في ذاكرتك - وتصور تلك الأحداث وأولئك الأبطال. وانقلهم إلى الخلف في الحلم. دع الأحداث تتطور، وفقط، في هذه المرة يمكنك أن تستجيب لها، حيث إن هذا ما أردته. مثلاً، ما حدث مع المنام حول اللص المسلح، الذي دخل إلى عمق المنزل لكي يخطف الأولاد، وهنا يجب تكوين الأحداث كما حلمت بها، ولكن لا تتدخل في الاشتباك مع اللص، بل حاول التكلم معه. اسأله: من يكون؟ ماذا يريد؟ ولماذا يفعل هذه الأشياء؟ والآن يمكنك القيام بذلك، لأنك تتحكم بالحلم. فباستطاعتك التحدث مع أولادك - ويمكن لأجوبتهم أن تدهشك جداً. ولا بديل لهذه الطريقة، إذا ما أردت أن تفقه بكل شيء.

• تصور أن حلمك هو مسرحية، وقم بتحليلها عبر النقاط التالية:

- 1- مقدمة. التركيب الفني للحلم ومعنى القضية الملموسة فيه.
 - 2- المضمون. حركة، ومجرى الأحداث في منامك.
 - 3- الخاتمة. بماذا ينتهي حلمك؟ هل كانت المشكلة الموضوعية محلولة؟ ما هي التفاصيل خلف هذه الخاتمة.
- ودارساً المنام بواسطة هذا المخطط، تستطيع طرح الأسئلة، فما هي الرموز الأساسية فيه؟ وماذا يمكن أن تعني؟ ما هي تداعيات الماضي لدي، التي يمكن أن تجلبها؟ ما الذي أرادت أن تخبرني به؟

وحل، كذلك، وضعك الانفعالي في كل لحظة من المنام: هل تشعر فيه، بالراحة، الفرع، الثقة، احتقان القوة غير الطبيعي، أم لا؟ فيمكن أنك حلمت بأنك أصبحت شاهداً على جريمة قتل، ولكن بدلاً من أن تخاف، شعرت بالسعادة والإثارة. وعندما تستيقظ تشعر بالإرباك بسبب أحاسيسك.

وإحساسك لحظة الجريمة يعتبر المفتاح لعقدة المنام. فأى جزء من حياتك يجب أن يتغير (يقتل)؟ أنشعر بالسعادة والإثارة، إذا ما حدثت هذه

التغيرات؟ فإلى أيّ تغيرات في حياتك، يمكن لهذا المنام أن يشير؟ فاشتغل على احتمالات مختلفة.

وأحياناً، ينكشف مغزى الحلم أثناء وقت ما، وطوراً يلزم عدة أيام أو أسابيع، قبل أن يبدو للحلم معنى، وتارة لا يكون هذا الوقت كافياً. ولكن، حتى لو أنك لم تتمكن من تفسير حلم ما (في الساعات الأولى، يمكنك تفسير حلم واحد فحسب، من أصل أربعة)، فإن حقيقة العمل على الحلم ستساعد في نمو وتطور عقلك الباطن. ولا توجد الجهود، التي ما كانت لتكافأ على مستوى ما. وهكذا تماماً لا يجوز ممارسة تفسير الأحلام من وجهة نظر التفكير المنطقي فحسب. فالبدية هنا ليست أقل أهمية من المنطق.

وكل منام، إذا ما تذكرته وفسرته بشكل صحيح، فسيملك تأثيراً طويلاً الأمد. وسيكون الإنسان دائماً على اتصال معه، ومن خلاله ومع كل العالم الداخلي بواسطته، وعندما نجد تفسيراً صحيحاً للمنام، فكأن اهتزازاً ما يحدث في داخلنا. ونقول: «نعم.. ها هو»، ونشعر بتدفق القوة. فالفهم الصحيح للحلم مفيد جداً، بحيث إن الإنسان يشعر بالمتعة والسكينة، حينما يستلم إرشاداً من الداخل.

فتفسير الأحلام هو دائماً حوار حي مع العقل الباطن خاصتنا. وعندما يجد الإنسان خبرة تفسير الأحلام، يبدأ مباشرة بفهم أنه يملك تواصلاً مع شيء ما قادر وغير محدود في داخله.