

الفصل الثالث

الأحلام من منظور الفطرة السليمة أو الإدراك العام^(١)

وجدت في الماضي طرق كثيرة لتناول الأحلام والتعامل معها. ولا شك أنه سيوجد منها الكثير أيضا في المستقبل. بيد أن من أحدث هذه الطرق التي ظهرت في وقت مبكر من هذا القرن ما يعرف بطريقة الفطرة السليمة أو الإدراك العام. وقد تجاهلت هذه الطريقة أعمال كل من «فرويد» و«يونج» واعتمدت أساسا على دليل علمي وهدف قريب مفاده أن الأحلام في أصلها ليست إلا تعبيرات عن الجانب العضوى فى الجسم.

وذهب منظرو هذه الطريقة إلى الاعتقاد بأن سوء الهضم وتعب عضلات الجسم والألم والحمى والقلق كلها أمور تزعجنا أثناء النوم وتعبّر عن نفسها فى صورة أحلام أو كابوس.

الدراسة العلمية للأحلام:

أصبحت الدراسة العلمية للأحلام ممكنة منذ اختراع أجهزة الرصد الكهربائية خلال الخمسين سنة الماضية. وتختلف هذه الطريقة عن طريقة التحليل النفسى التى تتضمن جوانب نفسية وفلسفية ودينية وغيبية. ومثل هذه الدراسة العلمية تستند بدرجة كبيرة على تجارب مضبوطة بدقة يمكن تكرارها وإعادتها بحيث تعطى النتائج فى كل مرة. ومن المؤسف أنه سرعان ما تكشف أن الأحلام لا تخضع لنمط ثابت أو لأى شئ مهما كان نوعه. وهكذا تختلف البيانات الإحصائية منذ البداية. ومع أن هذه الإحصاءات قد هدمت أكثر مما أكدت ما قاله منظرو طريقة الفطرة السليمة أو الإدراك العام فإنها قد أضافت على الأقل بعدا آخر للأحلام.

(١) ترجمة لكلمة common Sense

موجات المخ؛

فى بداية هذا القرن اكتشف علماء وظائف الأعضاء أن الأعصاب والعضلات بما فيها عضلة القلب تصدر موجات أو إشعاعات كهربائية. وفى نهاية العشرينات أكتشفوا أن فروة الرأس تصدر أيضا موجات حركية قليلة. وقد استنتجوا أن هذه الموجات أو الأشعة تصدر من المخ وأطلقوا عليها اسم أشعة ألفا Alpha وبيتا Beta وتبع ذلك إكتشاف أشعة مخية أخرى مثل دلتا Delta وثيرتا Theta ومو Mu- وجاما Gamma وفيرتكس Vertex وسبايك Spike و «ك» k. وحتى يمكن تتبع هذه الأشعة ثبتت توصيلات كهربائية فى أماكن من الجسم والرأس التى يمكن منها الحصول على متابعة النشاط الداخلى ويتم بعد ذلك تركيز هذه الأشعة وتحويلها إلى موجات حركية مرسومة على الورق ويمكن عرضها من خلال جهاز خاص يعرف باسم «أوسيلوسكوب» oscilloscope. وتعرف هذه الرسومات باسم الرسومات الكهربائية للقلب. Electro - Cardiograms ECGs إذا كانت خاصة بالقلب. أما إذا كانت خاصة بالمخ فتعرف باسم الرسومات الكهربائية للمخ - Electro (EEGs) Encephalograms - هذه الرسومات وغيرها من البيانات المسجلة الخاصة بالموجات والأنماط الفسيولوجية تعرف كلها باسم موحد هو المعلومات الحيوية للتغذية الراجعة أو المرتدة Bio Feedback Data ومع التقدم فى مجال الإلكترونيات أصبح من الممكن الحصول على تفصيلات أكثر عن نشاط المخ. ومنذ الخمسينات أمكن معرفة وجود حالتين متميزتين للنوم حالة النوم الحالم والنوم غير الحالم. ومنذ ذلك الحين وجدت تناقضات عديدة بين المصطلحات المستخدمة فى وصف الحالتين. كما وجدت اختلافات فى الرأى بالنسبة للتناجج التى ذكرها الأفراد. ولم يكن من المستغرب فى الستينات أن كل باحث تقريبا كان يستخدم مسمياته الخاصة بالنسبة للنوم الحالم وغير الحالم. ومن هذه المسميات «النوم العميق» و«النوم الخفيف» و«الساكن» و«المرتفع» والمنخفض» و«المتزامن» و«غير المتزامن». وأكثرها شيوعا فى الوقت الراهن «الوهمى» أو المتناقض والمألوف أو الصحيح.

حالة النوم الحالم وغير الحالم؛

أمكن ملاحظة أن حركات العين السريعة ترتبط بالحلم المنظور أو المرئى.

والتجارب الأولى التي أجريت على متطوعين نائمين في الستينات استخدمت سبعة مهابط كهربية. وهو أسلوب ما زال يستخدم حتى الآن. والمهابط رقم (١)، (٢)، (٣) تسجل أنشطة قشرة الدماغ cortical والمهبطان رقم (٤)، (٥) يسجلان حركة العين. والمهبط السادس يسجل النغمة أو الصوت في مقدمة الرقبة. والمهبط السابع يسجل ضربات القلب. وكانت الدهشة عندما أغلق المفحوص عينه. فقد تغيرت بالكامل موجات قشرة الدماغ كما لو كانت في حالة الاستعداد للنوم. وفي أثناء النوم نفسه لوحظ أن الرسومات الكهربائية للمخ EEGs يمكن تقسيمها إلى ستة أنواع متميزة سميت بالحالات أو المراحل الست: أ، ب، ج، د، هـ، و.

وقد ظهر من الحالة أو المرحلة (أ) أنها تماثل كثيرا حالة الشخص وهو مستيقظ لكنه مغلق عينيه. المرحلة الثانية (ب) وهي بعد الأولى بدقائق أظهرت تغيرا واضحا عن المرحلة الأولى. فقد كانت الموجات أبطأ وشدة التيار أو الفولت أكثر إنخفاضاً وكانت عينا المفحوص تنحرك كأن يبطء. أما المرحلة الثالثة أو المرحلة (ج) فهي بعد المرحلة الثانية بعشر دقائق وقد أظهرت أن الموجات البطيئة كانت مصحوبة بنوم طويل. فلم يكن هناك تقريبا أى حركة للعين. ولذلك أعتبر المفحوص في حالة نوم كامل. المرحلة الرابعة وتشبه المرحلة الثالثة (ج) فيما عدا أن الموجات كانت أبطأ لكن شدة تيارها أعلى. والمرحلة الخامسة (هـ) كان فيها «الفولت» أعلى مع استمرار بطء الحركة. وكان هناك توقف كامل لحركة العين. أما المرحلة الأخيرة فقد ظهر فيها نمط مختلف تماما. فقد اختفت موجات «الفولت» البطيء المرتفع وحل محلها موجات «الفولت» السريع المنخفض (أى أنها عكسية). وأصبحت العينان الساكنتان في السابق نشيطتين تماما ومهترتين. وتلاشت الحركة العادية لعضلة الرقبة كما أن نبضات القلب المنتظمة التي سجلت في المراحل الخمس السابقة أصبحت الآن غير منتظمة. وعلى هذا فإن خاصية حركة العين السريعة في المرحلة الأخيرة هي التي أصبحت تعرف باسم «حالة النوم الحالم» ويتكرر هذا النمط ما بين أربع إلى ست مرات كل ليلة تبعا لكمية النوم التي نحتاج إليها وعندما تقترب من الصباح يقل النوم غير الحالم ويزداد النوم الحالم. وهذا يفسر حقيقة أن الأحلام التي حدثت في الصباح

هى الأحلام التى نتذكرها جيدا ذلك لأننا قبل الاستيقاظ مباشرة نمر بأطول فترة نوم حالم.

وهذا النمط المتكرر لفترة التسعين دقيقة يمكن أن يفسر أيضا السبب فى أن من يصاب بالأرق فى منتصف الليل يجد من المستحيل عليه أن يعود للنوم مرة أخرى قبل ساعة ونصف على الأقل أى حتى تمر فترة نوم كاملة مدتها تسعون دقيقة. إن تسمية النوم غير الحالم قد لا تكون قاطعة الدلالة كما قد يقههم منها. فقد أظهرت الملاحظات العملية التالية أو اللاحقة أنه خلال النوم غير الحالم يستمر وجود نشاط كبير للمخ. وهذا قد يعنى أن الأمر يتعلق بتحديد نمط الحلم أكثر من كونه متعلقا بتحديد نمط النوم. وقد أمكن لثمانين فى المائة من المتطوعين الذين استيقظوا أثناء النوم الحالم أن يعطوا أوصافا لرؤى بصرية. وعلى العكس من ذلك نجد أن سبعة فى المائة فقط هم الذين استطاعوا أن يصفوا حلما عندما أوقظوا من حالة النوم غير الحالم. لكن عندما أعيدت صياغة السؤال من : هل كنت تحلم ؟ إلى : هل كنت تفكر فى شئ ؟ استطاع سبعة وثمانون فى المائة من المتطوعين أن يتذكروا رؤى بصرية. ومن الغريب أن أربعة وسبعين فى المائة منهم استطاع أن يتذكر نشاطا تفكيريا محددًا ليس بالضرورة حلما مرثيا.

ربما أننا فى حالة النوم غير الحالم نعالج مشاكلنا الدنيوية الخارجية فى حين أننا فى حالة النوم الحالم نتعامل مع أمور رمزية داخلية. والواقع أن ذلك قد تأكد بدرجة ما فى الستينات عندما ساد الاعتقاد بأن ما كان يعرف آنذاك بالنوم «الوهمى» أو المتناقض «Paradox» وهو ما يسمى الآن بالنوم الحالم قد أدى إلى تذكر مغامرات نفسية مثيرة بينما أن ما كان يعرف بالنوم المألوف أو الصحيح orthodox والسذى يسمى الآن بالنوم غير الحالم كان يتعلق بالأحداث اليومية.

الحيوانات؛

إن ذوى الخبرة فى إقتناء القطط أو الكلاب يعرفون أن هذه الحيوانات الأليفة تمر بأحلام مثيرة وهى نائمة. وقد توصلت إلى نفس النتيجة أدلة علمية قائمة على أساس إشارات حركة العين السريعة. ومثل هذه النتائج فى حدود مصداقيتها تشير إلى أن الأسماك لا تحلم أبدا وأن الطيور تحلم بمقدار خمسة فى المائة فقط من مجمل أوقات

نومها. وهذا لا يتفق تماما مع النتائج غير العلمية لهواة إقتناء الببغاوات الصغيرة Budgies فهم يقولون إنها كثيرا ما تنطق أثناء نومها لمدة عشر دقائق أو أكثر وأنه قد يلزم إيقافها عن الإستمرار فى ذلك. ويبدو أن ما تنطق به وهى نائمة أكثر وضوحا وإرتباطا عما تفعله وهى مستيقظة. ومن الممكن أن الطيور شأنها شأن الأدميين لا تسلك دائما سلوكا طبيعيا كاملا فى الظروف المعملية أو التجريبية.

أما الزواحف والسلاحف والشعابين والحيات فإنها لا تحلم مطلقا مع أنها تقضى ستين فى المائة من وقتها نائمة. ويقال بأن التماسيح تحلم بدرجة أكبر من الطيور. ومن ناحية أخرى كل الحيوانات الفقرية تحلم. ويمكن تقسيمها إلى مجموعتين متميزتين هما: «الصائد» و«المصيد» فالصائدون بما فى ذلك الكلاب والقطط وبنات عرس وكذلك الإنسان يحلمون ما بين عشرين وخمسة وعشرين فى المائة من أوقات نومهم. أما المصيدون بما فيهم الماشية والغزلان والماعز والأغنام والأرانب فإن نومهم أقل. ومعظمه نوم غير حالم. أما النوم الحالم فيشكل نسبة تتراوح ما بين ستة إلى ثمانية فى المائة من وقت نومهم. ومن ذا الذى يلومهم؟ إن عليهم لكى يحيوا أن يظلوا يقظين وعلى إتصال كبير مع الواقع. ولذلك فإن الأحلام الرمزية والتجريدية والخيالية المرتبطة بالنوم الحالم تمثل أهمية ثانوية بالنسبة لهم.

النوم:

من البديهى أنه لايد لنا أن ننام قبل أن نحلم. وفى كل ليلة نمر بحالة لا وعى يمكن أن تثير مخاوفنا إذا لم نكن على ألفة بها. لكنها عادة عملية نقدم عليها برضى كبير لا سيما بعد متاعبنا اليومية. وربما أن هذه الحالة من النوم تشبه حالة الموت. والخبرات التى نمر بها خلال النوم هى بالتأكد من ذلك النوع الذى خبره أناس ماتوا إكلينيكيا، بيد أن هذا موضوع آخر.

إن ما كنا نعلمه عن النوم حتى هذا القرن كان ينحصر فى تذكرنا لأحلامنا. الا أن هذا قد تغير بعد التوصل إلى الرصد الالكترونى لموجات المخ. وقبل هذا التقدم العلمى كان من المستحيل دراسة النوم لسبب بسيط هو كيف ندرسه بدون أن نُخل بنظامه؟. وهذا يمكن مقارنته بعملية مشاهدة الطيور قبل اكتشاف المنظار المقرب. فما إن تقترب من الطيور حتى تطير بعيدا فى الهواء شأنها فى ذلك شأن النوم.

الهدف من النوم:

إعتقد علماء نظرية الفطرة أو الإدراك العام أن الهدف من النوم هو مساعدتنا على الراحة الجسمية. إلا أن هذا الأعتقاد سرعان ما إنهار عندما وجد أن الإنسان إذا إستلقى أو تمدد لمدة أربع وعشرين ساعة وظل مستيقظا فإنه يكون قد إستراح جسيا لكنه أنْهك إن لم يكن إنهار عقليا.

وفى مجموعة من الصور المتسلسلة التى أخذت أثناء النوم وجد أن الجسم يقوم بمحاولات مستمرة للحيلولة دون حدوث أى إسترخاء جسمى كبير. وفى الليلة الواحدة يتقلب الجسم عادة مرات كثيرة تصل إلى عشرين مرة. وهذا يحدث لكى نحرك بالفعل عضلاتنا. وهذا ما دعا أصحاب نظرية الفطرة أو الإدراك العام إلى تغيير موقفهم والقول بأن ما نحتاج إليه هو الراحة العقلية وليست الراحة الجسمية. وقد يبدو من المعقول الإفتراض بأن الأمر لا يعدو أن يكون كذلك إذا نظرنا إلى المخ- وهو أهم عضو فى جسمنا- على أنه يعمل طول النهار ما بين تفكير وتدبير وتذكر. وهو لهذا يحتاج إلى راحة. بيد أن هذا الافتراض لم يقدر له البقاء. فقد كشفت الأدلة العلمية أسرار النوم والأحلام وأظهرت بوضوح أن المخ يظل نشيطا سواء فى حالة النوم أو فى حالة اليقظة.

وقد توصل الباحثون الأوائل من دراستهم للمعلومات الحيوية من التغذية الراجعة أو المرتدة لعمليات رصد المخ إلى عدم وجود أى دليل على تقلص نشاط المخ فى حالة النوم على الرغم من أن الذبذبات قد تغيرت حركتها أو موجاتها السريعة المنخفضة فى حالة اليقظة إلى موجات بطيئة عالية فى حالة النوم. وقد كان ذلك هو السبب فى هدم رأيهم القائل بأن الأحلام ترجع فى الأصل إلى سبب جسمى أو مرضى.

وقد كان أهم شئ فى النوم لهؤلاء العلماء الباحثين أنه ينبغى أن يتم دون أى ازعاج أو اخلال به ودون أية أحلام أيضا. فإذا ما حدث أن الأحلام تداخلت مع النوم فإن هذا يعنى أنها أى الأحلام غير عادية. وهذا أيضا غير صحيح بالنسبة لما نعرفه اليوم. فإذا كان النوم غير كاف كما أو كيفا فإن الأحلام لا تعبر عن نفسها كما ينبغى وهذا يؤدى إلى اضطراب عقلى.

ما النوم؟

من المحاولات التى اتبعت لفهم كل من النوم والمخ مقارنتهما بأنظمة وأشياء كثيرة منها الإذاعة والتليفون والتلفاز والحاسب الآلى. ويقول الباحثون مستخدمين لغة الحاسب الآلى، إننا على «الخط» أى «على الشاشة» نلثى اليوم و«بعميدون عن الخط» أو «الشاشة» الثلث الآخر. وهذا يعنى أننا عندما نكون بعميدين عن الخط أو الشاشة خلال نومنا فإن المخ، مثله مثل الحاسب الآلى، لا يكون متوفقا عن العمل أو مستريحا بل يكون فى حالة القيام بعمليات التصنيف وإعادة الحساب ومراجعة كل مدخلات يومنا. والمخ يقوم بعملية تخلص من كل المعلومات القديمة غير المواتمة.

وأحلامنا تبعا لهؤلاء المنظرين تشبه ما تبقى من التصفية فى عملية التخلص هذه. بيد أنه حتى مع إفتراض أن هذه المقارنة صحيحة فإنها تظل جزءا من المفهوم الكلى للنوم. وسنحتاج إلى ما هو أكثر من أدوات من صنع الإنسان لكى نكتشف لب الحقيقة.

ومن الصحيح على كل حال أننا عندما نستيقظ فى الصباح نجد أحيانا أن مشاكلنا قد قلت حداثها أو حلت. وقد توصل أيضا إلى أفكار قيمة. وهذا كله ربما يرجع إلى عملية إعادة التقويم العقلى على غرار الحاسب الآلى. إن الذكريات السابقة لنا لا تمحى من عقولنا كما تمحى المعلومات المراد التخلص منها فى الحاسب الآلى. فهذه الذكريات تبقى إلى الأبد. والنوم هو بلا شك مجدد كبير لنشاطنا لكن ليس بالطريقة التى اعتقد فيها الباحثون الأوائل من قبل. والقوة المتجمعة خلال النوم تختلف فى مستواها عن القوة المتحصلة من الطعام أو من الراحة الجسمية فهى تتميز بالقدرة على إستعادة صحتنا الجسمية والعقلية..

التغيرات الجسمية أثناء النوم؛

لكى نعطى أصحاب نظرية الفطرة أو الإدراك العام حقهم نقول إن كثيرا من الأمور الجسمية والعقلية تحدث لنا بالفعل أثناء نومنا وأنها بلا شك مستولة عن بعض أحلامنا وعن الكابوس الذى يحدث لنا والخبرات الأخرى أثناء النوم. خذ على سبيل المثال الشعور أو الإحساس بسقوط مفاجئ من على الرصيف والصدمة التى

توقظنا على الفور. إن هذا يحدث في المراحل الأولى للنوم. وسببه هو رد الفعل الذى يسبب تقلصا عضليا مفاجئا. وهو ما يشبه «الخضة». ويجب ألا نخلط بين الإحساس بالسقوط وبين حالة الطيران أو إنعدام الوزن. ويحدث الإحساس بالسقوط أيضا فى النوم الخفيف المبكر. وسببه هو حالتنا العقلية فى أثناء حالة التوسط بين النوم واليقظة.

ومن خبرات النوم الأخرى التى ترجع إلى أساس عضوى رؤية توهج ضوء ساطع أو سماع طلقة أو الإحساس بشئ يشبه انفجارا فى الدماغ كل هذه الأمور يعتقد أنها تحدث نتيجة استثارة كهربية لمنطقة من المخ فى الجانب الخلفى من الرأس. هذه الاستثارة الكهربائية هى بدورها نتيجة تراكم الكهرباء الإستاتيكية فى العضلات الكبيرة فى الأطراف بصورة رئيسية. ويحدث تفريغ لها فى صورة صدمة كهربية من الجسم إلى الرأس تحدث لحالها. وهذا الإنسياب التحذيرى للطاقة يعتقد أن له تأثيرات علاجية مفيدة. ويبدو أنه السبب فى بعض العلاج المدهش.

الشلل:

الشلل إحساس كرهه تشعر به أحيانا أثناء النوم وهو ليس حلما أو خيالا. إنما هو واقع بالفعل. والسبب فى ذلك يرجع إلى أن ردود الفعل العضلية المرتبطة بأطرافنا تختفى تماما أثناء النوم وتكون النتيجة عجزنا عن الحركة. وعندما يمتزج ذلك بحلم كما يحدث أحيانا فإنه يكون عادة من النوع الذى نرى فيه أنفسنا وكأننا مطاردون لكننا لا نستطيع أن نتحرك. ولما كانت حالة النوم الحالم تسبق حالة اليقظة فإنه يحدث أحيانا أن هذا الشلل يمتد مؤقتا إلى فترة ما بعد الاستيقاظ، لكنه يختفى على الفور عندما تفتح أعيننا. ومن حسن الحظ أن حركة العضلات اللاارادية المتصلة بالتنفس ودقات القلب لا تتأثر بهذا الشلل.

توقف التنفس: Apnea

عندما تستمع إلى ضربات القلب المنتظمة لطفل صغير نائم تلاحظ أنه قد يتوقف عن التنفس لعدة ثوان فيما يبدو أنه سيستمر إلى الأبد. هذا التوقف المؤقت للتنفس يعتبر شيئا عاديا بالنسبة للأطفال حديثى الولادة. وبعض الكبار تلازمهم هذه العادة حتى آخر العمر. إن الأطفال الذين يولدون قبل إكمال نضجهم هم بصفة خاصة

معرضون لهذا النوع من توقف التنفس. وعندما يولدون يوضعون في الحاضن الصناعي وتم مراقبتهم بالأجهزة الكهربائية. وعندما يتوقفون عن التنفس فإن جرسا كهربائيا يذق على الفور. وكل ما علينا أن نفعله لكي يواصلوا التنفس مرة أخرى أن نهزهم هزة خفيفة. ذلك أن تكون ثاني أكسيد الكربون في الدم وتجمعه أثناء عدم الزفير يستثير عادة الجهاز التنفسي ويعيده مرة أخرى إلى الحركة. بيد أن مثل هذا النظام من التنسيق بين الأفعال الإرادية والارادية يكون غير واضح تماما بالنسبة للأطفال الذين يولدون قبل اكتمال نضجهم. لكنهم ينمون خلال أسابيع ويتغلبون على هذه المشكلة.

الاضطرابات الداخلية والخارجية:

إن المثيرات الداخلية والخارجية لا تكفى لإيقاظنا مباشرة. وهى أحيانا تكون متضمنة فى أحلامنا. وان عقلنا الحالم يستطيع بعبقرية أن يستفيد كاملا من الضوضاء الخارجية ومن الاضطرابات الجسمية الداخلية وينسج منها معانى أحلام ذات مغزى تحمل رسائل تكون مجالاً للتفكير والتفسير بعد الإستيقاظ. وإن خبرة الشلل المؤقت أثناء النوم هى إحدى الأمثلة. ومع أن السبب فى حدوثها عضوى بالكامل فإن الحلم الذى يمثلها يكون له معنى خاص. وفى كل ليلة نمر بمرحلة النوم الحالم عدة مرات. وفى كل مرة يحدث لنا شلل مؤقت. ومع ذلك فإن هذه الخبرة تشكل فى صورة حلم. وعندما يحدث الحلم فإنه يستخدم لتوصيل تحذير واضح يرمز إلى عدم قدرتنا على الهرب من بعض الأمور الهامة فى الحياة.

من المدهش أن أحلامنا تستخدم كل ما يمكن لتصوير موضوع ما. والسبب الخارجى غير معروف فى معظم الأحيان. وربما يرجع ذلك إلى أنه أى السبب هو فى حد ذاته عديم الصلة بالحلم كما يتضح من الحلم ذاته فيما بعد.

وفى هذا المقام نشير إلى سيدة حلمت أن أختها ظلت بدون توقف تدق الباب الخارجى فى حين أن جرس التليفون هو الذى كان يذق. ومع أن السبب فى إيقاظها هو دقات فعلية لجرس فإن المهم هو ما يرمز إليه ذلك. فالرسالة الواضحة من هذا الحلم هى تذكرة السيدة بأن أختها ستصل فى ذلك الوقت. فهى قد نسيت ذلك تماما حتى دق الحلم الجرس منبها إياها.

وعندما باتى الأمر إلى الأحلام التى تستخدم فيها المثيرات الداخلية علينا أن نتذكر

حكايات «العواجيز» بأن أكل الجبن (الحادق) متأخرا بالليل بسبب لنا كابوسا أثناء النوم. وحقيقة ذلك هي أن الأكل المتأخر بالليل ولا يقتصر ذلك على الجبن يمكن أن يسبب سوء هضم لبعض الناس. وهكذا يكون تعب المعدة هو الأساس في هذا الحلم المزعج وإن كان تحذيريا لسبب وجيه. والرسالة التي يتضمنها الحلم هي بوضوح إخبار صاحب الحلم ألا يأكل متأخرا بالليل وإلا .. وعندما يكون الألم حادا بدرجة كبيرة فإنه يوقظنا حتى يمكن أن نعالجه على الفور. أما إذا كان خفيفا ومستمرًا لبعض الوقت فإنه يمكن أن يصبح محورا لحلم علاجي قد يتضمن وصف الدواء.

الإستيقاظ الزائف:

إن أحد الأسباب التي تحملنا على الإعتقاد بأننا نستيقظ في منتصف الليل ونرى أشياء غريبة في حجرة النوم مثل العفاريت أو أشباح موتانا من الأقارب أو الحيوانات الغريبة هو أننا في الحقيقة نحلم بأننا مستيقظون. ويبدو ذلك وكأنه حقيقة لدرجة يصعب أو يستحيل معها أن نقنع أنفسنا بأنه كان مجرد حلم. وهنا نجد أنفسنا مرة أخرى أمام التساؤل ما الخيال وما الحقيقة؟ وليس من السهل دائما أن نحدد ذلك عندما نكون في حالة اليقظة في وضع النهار فما بالك بحالة النوم في أعماق الليل.

التنويم المغناطيسى والتعلم أثناء النوم:

هناك أوجه تشابه بين التنويم المغناطيسى وبين النوم. فالأول أبو الثانى. والشخص الجيد أثناء نومه المغناطيسى يستجيب جيدا لما يقدم له أثناء نومه. والعكس صحيح، إذا كان الشخص سيئا فى أثناء نومه المغناطيسى تكون إستجابته رديئة لما يقدم له أثناء النوم. وفيما عدا ذلك لا يوجد أى تشابه بين الإثنين.

إن تسبع الصدمات الكهربائية للمخ تؤيد ذلك لوجود نمطين مختلفين تماما لموجات المخ لكل من النوم والتنويم المغناطيسى. والتعلم أثناء النوم هو إحدى صور التنويم المغناطيسى. وقد شاع فى أواخر الخمسينات وفى الستينات عندما نظر إلى النوم باعتباره مضيعة لوقت ثمين. ونظرا لاعتقاد بعض الخبراء آنذاك فى أن المخ لا يعمل شيئًا أثناء الليل فمن المستحسن أن نشغله بشئ مفيد مثل تعلم لغة. إلا أن النتائج لم تكن على مستوى التوقع. وقد جاءت النهاية فيما بعد عندما نظر إلى هذا الأسلوب على أنه صورة من صور غسيل المخ وأنه يحول دون العملية الطبيعية للأحلام. ومن الطبيعى أن التعلم يحدث أثناء النوم وفى أحلامنا لكن ليس بالطريقة

المبرمجة التي فكر فيها التربويون. بيد أن من الصعوبات التي ووجهت أنه كما أننا ننسى أحلامنا فإننا أيضاً ننسى ما تعلمناه في نومنا.

المشي أثناء النوم:

إن المشي أثناء النوم يشيع بين الأطفال أكثر منه بين الكبار. والسبب في ذلك على ما يعتقد هو أن الأطفال يحاولون أن يضمنوا أحلامهم شيئاً من الحركة. وهذا ينطبق أيضاً على الكلام أثناء النوم. ولكن يبدو أننا نتخلص من ذلك بالنضج. بيد أن السيدة «ماكبت» لم تفعل ذلك (إشارة إلى رواية شكسبير). ونظراً لأن البحوث قد أظهرت أن المشي والكلام يحدثان أثناء النوم في مراحل النوم غير الحالم فإن هذا التفسير قد لا يكون صحيحاً تماماً لأننا قد لا نحلم في هذه المرحلة.

الأحلام والأشياء:

لاشك في أن أكثر الأشياء التي نحلم بها يكون عادة إما منزلاً أو بناء. إن حوالي أربعين في المائة من أحلامنا تتركز على البناء ككل، وهو يتراوح ما بين «شقة صغيرة» إلى «قصر» أو «عمارة كبيرة» أو حتى مصنع. وما يقرب من ٢٥ ٪ من الأحلام تتركز على حجرة واحدة سواء كانت حجرة نوم أو حجرة طعام أو حجرة جلوس أو مطبخ أو مخزن أو مكتب أو حجرة دراسة. وحوالي ١٥ ٪ منها تتضمن سلالم وممرات و ١١ ٪ تتركز على الأبواب والمخارج بصفة عامة و ٩ ٪ خاصة بالشبابيك.

إن الأحلام عن الشوارع والحدائق يأتي بعدها أحلام السفر بالسيارة أو القطار أو الباص أو الحصان أو الدراجة أو الطائرة. وأحلام المشي على الأقدام تأتي بعد ذلك مع رحلات الفضاء والأجسام الغريبة. وهذه تأتي في نهاية القائمة. كما يتردد بكثرة أيضاً أحلام السباحة والألعاب ومشاهد من العروض أو الأفلام. ويكون حظ الرجال من الأحلام المكروهة أكثر من النساء بخمس مرات. إلا أن كلا الجنسين يتساوى في نسبة الأحلام الخاصة بالجنس.

وعندما يتعلق الأمر بالأحلام بالألوان فإن ٢٩ ٪ فقط من ثلاثة آلاف حالم اعتقدوا بأنهم فعلوا ذلك مع أنه من المحتمل أن كل واحد يفعل ذلك. ونفس النسبة تذكرت أو لاحظت ذلك. إن ذاكرة الألوان مثل الحلم نفسه تلاشى بسرعة عند الاستيقاظ. وفيما يتعلق بالمدة التي يستغرقها الحلم كان من المعتقد لعدة سنوات في

الماضى أنه يستمر لجزء من الثانية. أما الآن فيعتقد بأنه يستمر ما بين ثوان قليلة إلى أكثر من نصف ساعة.

كم نحتاج من النوم؟

ينام الأطفال فى بداية حياتهم ثلاثة أرباع يومهم. وهذا أمر يمكن تصديقه فى ظل معرفتنا لبعض الأطفال. ولكن يبدو غالبا أن العكس هو أقرب إلى الصواب فى الواقع. وهم على كل حال يقضون معظم وقتهم أثناء النوم فى حالة النوم الحالم. وهم يفعلون ذلك حتى قبل ولادتهم. والسؤال المثير هنا هو ماذا يحلمون؟ ويتساءل أصحاب أسلوب الفطرة السليمة أو الذوق العام كيف يستطيع هؤلاء الأطفال أن يحلموا بأى شئ ناهيك عن الإحساس بالإستشارة أو السعادة أو الغضب أو التسلية فى مثل هذا السن البرئ مع أنهم يفتقرون إلى الخبرة بالعالم الخارجى؟ إن كثيرا من إبتسامات الأطفال يسببها خروج الهواء أبداً أن الضحكات الخافتة من أعماق الحلق الشبيهة بضحكات الرجل الكبير المجرب والتي نسمعها فى الأسابيع الثلاثة الأولى فقط من حياتهم ليس سببها خروج الهواء. ترى هل يمكن أن يكون ذلك دليلا على نكتة ظريفة خاصة؟ وماذا بالنسبة لأحلام الطفولة المزعجة التى تصدر عن أفكار مخيفة لا مجال لها فى ظل الأمن والدفء الذى يحاطون به فى حضانتهم وفى ظل الرعاية الأبوية المحبة؟ إن الإجابة على هذا التساؤل ليست هى الصعوبة فى خبرات الميلاد وما يرتبط بها من ذكريات سيئة. ومن المؤكد أن أصحاب نظرية الفطرة السليمة أو الذوق العام وجدوا أنه من الصعب تفسير لماذا يخشى الأطفال أو يخافون من أشياء لم يسبق لهم مواجهتها فى حياتهم؟ إن مثل هذه الصعوبة لا وجود لها بالنسبة لمن يؤمن بالتقمص أو تجسد الروح من جديد reincarnation. وبالنسبة للكبار ووفقا لمصادر فرنسية نجد أننا ننام فى المتوسط لمدة سبع ساعات وثلث كل ليلة وإن كان ذلك مسألة فردية بدرجة كبيرة. وتقل حاجتنا إلى النوم كلما كبرنا. ووجد أيضا أن الرجال ينامون أكثر من النساء وأن الأشخاص المنبسطين ينامون أكثر من الإنطوائيين والأشخاص السمان ينامون أكثر من النحاف.

من المستحيل أن ننام أكثر من اللازم. وإذا حدث هذا فهو يعنى عادة أننا مرضى أو أننا نعوض أحلاما مفقودة أو أننا بصفة عامة نشحن أنفسنا. إن معظم الأمراض تتطلب مزيدا من النوم لأن ذلك يساعد على الشفاء. وهذا هو السبب فى أن الأطفال

يذهبون للنوم بمجرد إحساسهم بتغير لونها أو حالتهم بصرف النظر عن الوقت من النهار. ومن سوء الحظ أننا ككبار لا نستطيع عمل ذلك دائما على الرغم من أننا نوفر على أنفسنا كثيرا من المتاعب لو أننا فعلنا ذلك.

النوم المبكر:

إن عبارة أوقول مثل: «النوم المبكر والإستيقاظ المبكر يجعل الإنسان صحيحا وغنيا وحكيما» و«إن ساعة قبل منتصف الليل تساوي ثلاث ساعات بعد منتصفه» فيها بعض الحقيقة. فقد اكتشف أن ٧٠٪ من نومنا العميق غير الحالم يحدث خلال الثلث الأول من الليل. وعندما نتجاوز النوم قبل منتصف الليل فإننا نفقد كثيرا من نومنا العابر غير الحالم بيد أن عبارات النصح السابقة كان لها معنى عندما كان معظم الناس يقومون بأعمال مجهدة جسميا وكانوا يذهبون للنوم مبكرا. كما أنه في تلك الأيام كان الناس مثلهم مثل أصحاب مذهب الفطرة السليمة يعتبرون أن النوم غير الحالم هو النوع الوحيد الأكثر فائدة.

الأرق:

إننا نميل إلى القلق كثيرا عندما لا ننام. ومع أن عدم النوم يسبب الإجهاد فإن القلق يزيد من صعوبة الموقف. إن أرق الآباء الذي يسببه استيقاظ الأطفال بالليل شئ مؤقت ومدته قصيرة نسبيا. لكن خطر هذا على المدى الطويل هو حدوث عملية تثبيت لنمط النوم المتقطع. وقد يتكرر ذلك في سنوات لاحقة. وهذا يفسر حقيقة أن أولئك الذين سبق لهم تربية أطفال هم أكثر أرقا من غيرهم. إن القلق ونقيضه شدة الفرح كلاهما يحولان دون النوم. وسبب ذلك أنه في كلتا الحالتين يزداد نشاط عقولنا بدرجة كبيرة، ولا يتوقف هذا النشاط عندما ينتهي يومنا.

وعلى كل حال فإن الأرق الذي سببه الإستشارة يمر كالحلم. أما الأرق الذي سببه القلق فإنه يميل لسوء الحظ إلى أن يكون مزمنًا وسرعان ما يتحول إلى كابوس بصورة منتظمة.

الحبوب المنومة:

إذا ظل النوم يجافينا فإننا نعانى من نتيجة ذلك أثناء النهار. وعندئذ يكون تناول الحبوب المنومة أخف الضررين. لكن هذه الحبوب لا تعالج الأرق بأى حال من

الأحوال. وتعتبر القراءة ونحن في السرير طريقة فذة لتحويل أفكارنا وتركيزها على شئ آخر غير المشاكل. ومن الوسائل الأخرى المساعدة على النوم هو التأكد من أن أيدينا وأقدامنا دافئة، وكذلك اتباع نظام للتنفس شبيه بنظام التنفس أثناء النوم ويمكن محاكاة هذا النظام بأن تعد من واحد إلى اثنين أثناء الشهيق ثم نواصل العد مرة أخرى إلى ثلاثة أثناء الزفير. وعندما نفعل ذلك فإننا نمهد الطريق لحالة الدخول فى النوم.

إن أفكارنا الباعثة على القلق باستمرار فى محاولتها التى لا تعرف الراحة للتنفيس عن ذاتها بلا خلاص هى التى تسبب تلك الحلقة المفرغة من الإستيقاظ الدائم. وعندما نحرم من النوم فإن قدرتنا على التفكير تقل وتتدهور إلى حد كبير. وكلما عجلنا بإقناع أنفسنا بأن الإستمرار فى الإستيقاظ مضيعة لوقت ثمين كان ذلك أفضل. ومن الطرق الفعالة فى جلب النوم أن نحاول تصور مناظر بصرية أو خيالية فى عقولنا. ذلك أنه بتركيز أفكارنا داخليا حيث ينبغى أن تكون - إذا ما كان للنوم أن يحدث - فإننا نستطيع تغيير حالتنا العقلية ومستوى تفكيرنا للإستعداد للنوم.

إن الصور التى نتخيلها يمكن أن تأخذ أى شكل نختاره طالما أنها خالية تماما من أية إرتباطات تذكرنا بالمتاعب أو تستدعى ذكريات مؤلمة. فالإستماع إلى البحر بأذن الخيال ورؤيته أيضا بعين الخيال يعتبر من التمرينات المفيدة جدا فى الاسترخاء. ومن التمرينات الأخرى أن نتخيل «جنة عدن» لنا، نملؤها بالنبات والحيوان وأولئك الأفراد الذين نختارهم وندعوهم لمحافلنا الخاصة. ويمكننا فى كل ليلة أن ندلف بخيالنا إلى هذا المكان الخفى فى أمان ومنتظر وصول سلطان النوم الذى سرعان ما يحلق بنا فى أرض الأحلام.

الرأس والقلب:

قد نعرف أو لا نعرف أننا جميعا نملك القدرة على حل مشكلاتنا بأسلوبين مختلفين وعلى مستويين متمايزين من الفهم. فى حالة اليقظة نستخدم قوانا العقلية والفكرية. وفى حالة النوم تسيطر علينا الايحاءات والرؤى الرمزية. وباستخدام لغة المجاز نقول إن هذه الأمور فى الحالتين تأتى من عقولنا وقلوبنا. وقوة الأحلام - وهى

التي تزودنا بالرؤى الإيحائية - تعمل بقوة ذاتية. ولذلك فإننا في معظم الوقت غير واعين بالدور الفريد الذي تلعبه في مساعدتنا. إن من النصائح التي تقدم لمن يواجه قرارات صعبة أو مواقف يبدو أنه لا حل لها، أن ينام وذهنه معلق بها. ومعظمنا لمس فائدة هذه الطريقة. ونحن غالبا ما نذهب إلى النوم والمخاوف تضطرم في رؤوسنا. وعندما نستيقظ في الصباح نجد أن الغمة قد انزاحت والسحب قد انقشعت والآمال قد عادت. وهذا التحسن في أمورنا - بفضل عقولنا الحاملة - نتقبله كأمر مسلم به.

وعلى أية حال فإن الإمتزاج بين جاتبي العقل والشعور أو الرأس والقلب هو الذي يقدم لنا إجابات فريدة للمشكلات العادية. بل ويساعدنا على التوصل إلى إكتشافات رائعة عندما نكون في حاجة حقيقية لها. ولكن لكي نصل إلى ذلك فإن علينا أن نتذكر كلمات النصح المشهورة لكيكولي Kekule^(١) التي وجهها لطلابه: أيها السادة علينا أولاً أن نتعلم كيف نحلم.

مصدر الطاقة الروحية أو «المصدر»:

أين نذهب كل يوم طيلة الفترة التي ننامها والتي تعادل ثلث يومنا؟ ولماذا نذهب؟ لقد توصل أصحاب نظرية الفطرة السليمة إلى ما خيب آمالهم. وهو أنه ليس من الضروري أن ننام لكي نستريح جسديا وعقليا. صحيح أن بعض العمليات الحيوية تتم بالليل مثل إفراز الهرمونات وتجدد خلايا الجسم والتماثل للشفاء. وهذا يمكن أن يتم أيضا ونحن في حالة الراحة. لكننا في هذه الحالة لا نستخدم قوتنا في النواحي الأخرى.

وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون أسلوبا آخر لمعنى الأحلام فإنه يبدو أن النوم هو الحالة الأولى التي وجدنا عليها. ذلك أن حالة النوم تمثل خبرة على نفس المستوى مثل حالة اليقظة. ومن المؤثرات التي تؤدي بنا إلى مثل هذا الإستنتاج هو الحقيقة القائلة بأننا عند أول مجيئنا إلى هذا العالم نقضى كل وقتنا تقريبا نائمين في أرض الأحلام. ثم نبدأ بالتدرج في اكتساب مزيد من الخبرات من خلال حواسنا الخمس في عالم واقعي. وبالتدرج أيضا نظل في حالة يقظة طيلة ثلثي يومنا. وخلال النوم

(١) هو كيكولي فون ستراندونيتز Kekule Von Strandonitz (١٨٢٩ - ١٨٩٦م). عالم كيمياء ألماني معروف قام ببحوث هامة عن الطاقة الذرية. وفي سنة ١٨٦٥ توصل إلى اكتشاف تركيب البنزين وقد مرت الإشارة إليه (المعرب).

نعود إلى حالتنا الأولى. وهى الحالة التى أدخلنا بنظامها بكوننا ولدنا فى جسم محدود بمجال ثلاثى الأبعاد وينشد التعبير عن نفسه خلال فترات اليقظة. ان هذا بالطبع يمثل الوجه الآخر للعملة بالنسبة لما تذهب إليه نظرية الفطرة السليمة والتى أرادت أن تبرهن فيما تصدت للبرهنة عليه، أن النوم هو أكبر دخيل مسلط على حالة اليقظة. ونحن عندما نعكس مفاهيمهم المادية فإن الحياة تأخذ معان مختلفة جدا. ونجد أن العالم الحقيقى يوجد هنا فى داخلنا وليس هناك خارج نفوسنا. ويمكننا عندئذ أن نرى ذلك البعد الذى تسميه الأديان بالسموات. وفى حالة النوم نعود من خلال أحلامنا لتتصل ببقية الخلق. من هذا المصدر نستمد طاقتنا وإلهاماتنا أيضا وهو ما لا يمكن أن نحصل عليه بأية حال من خلال العقل وحده. إننا بهذا قبل كل شئ نحصل على التشجيع والأمل فى المستقبل.

منذ نهاية حرب ١٩٣٩-١٩٤٥ (الحرب العالمية الثانية) أصبح وقع الحياة سريعا لدرجة أن ثلث يومنا الذى نقضيه فى النوم وفى الإتصال بالمصدر أصبح غير كاف لكى نحفظ بتوازننا. إن مبدولنا الجسمى يفوق كثيرا زادنا النفسى والروحى. ولذلك نبحت عن مزيد من الزاد خلال يومنا. «تعسيلة» قصيرة من نوم بعد الغداء تعيننا على ذلك النقص المزمّن. فيها نجد الإسترخاء والتأمل يزحفان إلى أنشطتنا اليومية خلال النهار. إن ما نحاول أن نفعله عندما نشارك فى هذه الممارسات هو الإتصال الشعورى بذلك المصدر الروحى الكبير لكى نزود أنفسنا.

إننا عندما ننظر إلى مصدر الطاقة الروحية «المصدر» على أنه ميراثنا الطبيعى فإن الأمور، التى لا تتفق مع النظام الدقيق للتفكير العقلى ومحدودية الحواس الخمس، مثل الأحلام والصدفة وتوارد الخواطر والأشباح والأشياء الغريبة وغيرها من الألف شئ وشئ تصبح أمورا لا تحتاج إلى تفسير. وعلى كل حال فإننا فى النوم نعود إلى أرض الأحلام وبمجرد التعرف عليها تأخذ حياتنا بعدا جديدا. إن العالم الحقيقى لم يعد هو ما نراه. والمهم هو «المصدر». مصدر الروح والإلهام حيث كنا قبل مولدنا وحيث نذهب عند نومنا وحيث نعود بعد موتنا. هل هذا ما عناه شكسبير عندما كتب: «إلى النوم هيا. هيا. إلى النوم.. لعلنا نحلم. آه.. ها هى العقبة. فى نوم الموت قد تأتى الأحلام عندما نتخلص من ذلك الجسم الفانى.