

النوم والارق

ابومدين الشافعي

كلية الآداب

M.A. (علم النفس) — جامعة فؤاد الأول

عملية النوم
عالم النوم
أسباب الأرق
علاج الأرق

النوم والارق

مهذاة الى

اسنادى الدكتور مصطفى زبور

ليس من السهل تقديم بحث فنى إلى الجمهور—ور دون محاولة التبسيط بقدر الامكان . ويلاقى المتحدث فى موضوعات علم النفس مشكلة خاصة وهى ناتجة عن اعتقاد الناس أنه فى إمكانهم فهم كل ما يقال حول الظواهر النفسية، ويمرض الكثير منهم عن التعليقات العلمية لتعـارضها مع معرفتهم السطحية . ويرى البعض الاعراض عن محاولة إقناع الناس أهمية الشرح الفنى للمماريات النفسية . ويرى البعض الآخر وجوب التبسيط إلى حد النزول إلى مستوى الجمهور — والحقيقة أن الموقف العلمى يقتضى مراعاة الموقفين : فلا بد من التزام حدود العلم بكل قواعده العلمية مع عدم الابتذال فى الشرح الأدبى ، والاطناب الخطابى ولا بد من جهة أخرى أن نبذل كل ما فى وسعنا للتقرب من الفهم العام — وهذا التوفيق واجب حتى نعلم فائدة علم النفس التى لا يمكنها أن تألى بشعرة تذكر إن لم تعط فكرة مهما كانت خشنة عن بعض المماريات النفسية . لأن الفهم الصحيح أساس الوقاية لكثير من الأمراض النفسية والاضطرابات النفسية — الجسمية والنفسية — الاجتماعية .

واعلم من الأخطاء الكبيرة التى ارتكبتها العلوم الموصوفة بالدقيقة هو ابتعادها عن اللغة العامة ، وتقيدها بلفظ الأرقام والمعادلات . وقد قام العلامة اميل ميرسن بمعارض هذا الاتجاه ويدعو ، إلى « الشرح فى المعلوم » معتقدا أن كل ما وصل إليه العلماء ، وساءعبروا عنه بلغتهم الخاصة ، يمكن ترجمته إلى اللغات العادية . وأرى

أن لهذا الرأي كثير من الصحة ، غير أنه لا يمكن اتباعه إلا في تقديم النتائج ، أما البحث العلمى الذى يقدم العلم هو فى حاجة ماسة إلى استعمال رموزه لتحديد المعانى ، ولاختصار الوقت . وأنا لا أدعى أنى قمت فى هذه الصفحات بمبحث للوصول إلى نتائج جديدة ، وإنما اقتصررت على تقديم نتائج أبحاث العلماء مثل بيرون وكلاباريد ، وبرجسن ، وب . جانى ، وكراموسيل وغيرهم ، وحاولت أن أعرض بمض النتائج التى توصلت إليها فى بحثي « الانتباه الارادى » كحاولت الاستفادة من البحوث العلمية لأعطى لهذا العرض صيغة خاصة فيها شئ من الجدة .

والنوم هو الطرف المقابل للانتباه الذى يمثل أعلى درجة للنشاط النفسى ، واعتقد قوم أن النوم يمثل هبوطا مطلقا ، وأنه لا يوجد نشاط نفسى أثناء النوم ، ولكن الأبحاث الدقيقة فى عملية النوم برهنت على خطأ هذا القول . ومقابلة النوم بالانتباه ألقى لى ضوءاً ساعدنى على فهم اليقظة والانتباه — وليست مشكلة الأرق التى يحجز الطب الجسمى عن حلها إلا مشكلة الصلة بين النوم والانتباه وطرق الانتقال من أحدهما إلى الآخر .

وقد حاول الأطباء معالجة الأرق بطرق فسيولوجية ، وشاع استعمال حقن المرفين لايقاف الأرق وجلب النوم ، ولكن الأطباء أنفسهم يعترفون بخطورة هذا العلاج المؤقت . إذ الجسم يتعود بسرعة على هذه الحقن ، ونجد أنفسنا فى حاجة الى رفع كمية المرفين لاجداث النوم . وكل ذلك يمرض المريض الى تعوجه تعاطى هذه المواد السامة كما يتعود الجسم المواد المنبهة مثل النيكوتين الموجود فى التبغ أو الكافيين الموجود فى البن . ودراسة علم النفس للنوم بينت أنه عملية نفسية جسمية . فامتناع حدوث النوم يرجع إلى أسباب عدة ، فلا بد من الوقوف عليها إذا أردنا أن نضمن للشخص نوما صحيا خاليا من الأرق الذى يضمف الجسم ويحدث اضطرابات نفسية قد تؤدى الى الجنون وعلاج الأرق قد

يكون نفسياً أو فسيولوجياً حسب الأسباب وفي كلتا الحالتين يحتاج الشخص إلى فهم أسباب النوم الحقيقية لأن لذلك الفهم دواراً مهماً في دفع الأرق وطرده وبهذا يكون الشرح العلمي المبسط ضرورياً حتى يكون في إمكان كل شخص التخلص من الأرق الذي يشكو منه الكثير ، ولا يمرف الأطباء إلى الآن طارق تخليصنا منه بوسائل سليمة لا ضرر فيها

وبقطع النظر عن الخوف من الأرق يجد كل قارئ لذة في الاطلاع على كيفية حدوث النوم ، وهو أخفى عملية يمكن للشخص أن يمر بها رغم تكررها كل ليلة وإنى أشكر استاذى الدكتور مصطفى زبور الذى تطوع سنة ٤٠/٣٩ لالتقاء محاضرات في جامعة فؤاد الأول عن ميكانيك النوم . فاني شمرت من الاستماع إلى محاضراته باكبر لذة أحاول بهذه الرسالة أن اتبع لغيرى الشعور بها . وكانت محاضرات الاستاذ وافية بحيث أنى لم أهرف كيف استغنى عن الكثير من حقائقها وبهذا لا أكون باهداء هذه الرسالة إليه إلا ارجاع الحق إلى أهله .

أبو صديق الشافعى .

القاهرة — بيت المغرب ٩/١٠/٤٤

النوم واليقظة

التناوب بين النوم واليقظة

نلاحظ كلنا على أنفسنا وعلى الحيوانات اختلافًا بينا بين حالتين تتناوبان ، وكل حالة مخالفة للأخرى ، والتناوب دورى حسب اختلاف الفصول أو اختلاف الليل والنهار - فترى بعض الحيوانات مثل الساعفاء تنام طيلة فصل الشتاء لا تتحرك ، ولا تأكل ، ولا يبدو عليها علامة من علامات الحياة . وزاها تقع في حالة شبيهة عام التشابه بحالة الموت . ونجد بعض الحيوانات الأخرى تنام أوقاتا متقطعة في الأربع والعشرين ساعة ونجد من بين هذا البعض الضفضة والقط والأرنب . ونجد فترات النوم عند الضفضة أطول منها عند القط ، وهى عند القط أطول منها عند الأرنب . ونجد بعض الحيوانات الأخرى تنام فترة واحدة ، وتستيقظ فترة واحدة كل أربع وعشرين ساعة ، منها بعض الطيور مثل البابل (Canari) وأغلب هذه الحيوانات جعلت نومها بالليل ، ويقظتها بالنهار ، مثل الانسان والحيوانات التى تميش تحت تأثيره . وهناك حيوانات تستيقظ بالليل لتصطاد ، وتنام بالنهار ، نجد من بينها السكالب والقطط المتوحشة ونجد مثلها الوطواط من بين الطيور .

وهناك عوامل عدة يرجع اليها اختلاف الحيوانات من وجهة تقطع فترات النوم أو اتحادها . وذلك لأن أغلب الحيوانات المتقطعة النوم غير بصرية ، بينما تخضع الحيوانات المتصلة النوم الى العامل الضوئى وتخضع الحيوانات الأخرى الى عوامل مختلفة ، مثل الرائحة ، كما هو الأمر عند الفار والأرنب أو على الحس اللمس ، كما هو الأمر عند الديدان ^(١) ونستخرج من هذه الملاحظة

(1) Ed Claparède - Le som. et la Veille Ch IV.

N. Traité G Dumas. P. 408 .

العامّة أن التناوب بين النوم واليقظة قانون عام يشمل كل الحيوانات بل قد قيل إن بعض النباتات تعترها حالات شبيهة بالنوم . ولوحظ أن بعض الحيوانات ذات الخلية الواحدة لا تتغير أحوالها ، وتظل في نشاط مستمر . وعلى كل فأننا لانستطيع أن نجزم في حالة النباتات ، ولا يمكننا أن نقول إنها تنام ، وإنما نقول كأنها تنام . وأما ظاهرة استمرار النشاط في الحيوانات ذات الخلية الواحدة تبرهن لنا على أن النوم تابع لتأثر الحواس في الحيوانات التي وجد عندها تخصص حسي .^(١) ويزيد تأكيداً لذلك ظاهرة اختلاف مدة النوم حسب اختلاف الحواس ، ونوع الحاسة المتسلطة في النوع الحيواني . وسنرى أن علاقة النوم بالحواس متينة جداً^(٢) فلا شك أن النوم كان بالليل لتسلط حاسة البصر عند الانسان ، ويزي أن الحرارة بما تحدثه من انحلال جسمي تحدث النوم أيضا . غير أن فترات النوم عند الانسان لم تبقى خاضعة للعوامل الطبيعية وحدها . بل تدخلت هناك عوامل اجتماعية أخرى ، وللتربية أثر كبير في تنظيم فترات النوم عند الانسان ، وحتى عند غيره من الحيوانات . وقد أجريت تجارب على طيور كانت تنام الليل وتصحوا بالنهار ، وجعلت هذه الطيور في ظلمة مصطنعة مستمرة مدة ٧٣ يوما متتابعة ، فلاحظ تغير في فترات النوم . فمن متصلة صارت متقطعة وقد تداخلت بين الليل والنهار . وإن ظلت أغلب أوقات الراحة بالليل . .^(٢) ويبدو أن التربية وإن كانت تحدث نوعا من التغير فإنها لا تستطيع أن تغير من الاشياء الجوهرية التي ترجع من غير شك إلى عمل القرون الطويلة

(١) النوم والنوم ص ١٤

(2) Ed Claparède G. Dumas N.T. Ch IV. P 458-59

من اليقظة إلى النوم

إنه ان أصعب الأمور على الإنسان الذي زود بمقدرة الرجوع الى نفسه وتلبيح تطورات شعوره ايشعر بنفسه ينام . إننا لانعرف اننا نمنا الا بعد مانستيقظ . وقليل من الناس من يستطيع تتبع هبوط نشاطه منتقلا من اليقظة الى النوم . فكل الذى نذكره هو الميل بالنخلى عن العالم الخارجى . فالعين تميل الى الانغاض من جراء الهبوط فى التوتر العضلى كما أن الشفتين تميلان الى الارتخاء . ويحاول الشخص أن يتدارك نفسه من حين الى آخر ، كما ان عضلات اليد ترتجى ، ويترك الشخص كل ما كان فى يده ، ويتبع ذلك ارتخاء عضلات الرقبة فتميل الرأس يمينا وشمالا - وآخر حاسة تنام فى الانسان هى حاسة السمع ، يستطيع الشخص تتبع حديث وهو فى حالة النعاس ولكنه لا يستطيع ان يجيب بأى كلام أو اشارة . وهذا الهبوط فى النشاط العام ناشئ عن هبوط فى التوتر العضلى لكل الجسم ولذلك يميل الجسم لأن يتخذ وضعا معينا . وهو الوضع الذى لا يتطلب أضعف مجهود عضلى وقد ينام الشخص فى وضع غير مريح بدعو إلى بذل مجهود عضلى عال ، وبما أن النوم يتطلب انخفاضا فى التوتر العضلى العام فيحدث الهبوط فى التوتر بصورة فجائية ويشعر الشخص كأنه وقع من مكان مرتفع ، وقد يحصل هذا الانخفاض الفجائى للشخص وهو فى السرير ، ويتصور نفسه كأنه وقع من مكان مرتفع شاهق - وهذا الهبوط فى التوتر العضلى يحدث فى حالة النوم بطريقة غير إرادية إذا كان الشخص هيا لجسمه الظروف الملائمة لحالة النوم ، ويستطيع الشخص مساعدة جسمه على الراحة بشئ من التصميم الإرارى فيقوم بما يعبر عنه العامة بقولهم : « يسبب نفسه » . وأما هبوط النشاط فى الجهاز العصبى الاشتراكى « السنبطاوى » أى المشرف على النشاط الداخلى فيحدث بطريقة غير إرادية ، ويظهر ذلك الهبوط فى بطيء التنفس الذى بصير عميقا وفى الدورة الدموية وعملية

الهضم فكل ذلك يحدث فيه هبوط كما أن نفس العضلات الماسكة مثل المصرة Sphincter فأنها قد تنطلق عند الأطفال والمرضى أثناء النوم . وذلك لأن قوة التوتر تنزل في النوم إلى حد لا يكفي لمنع العضلات عن الخروج وتصبح المصبرات عاجزة عن المقاومة الكافية —

وإذ انتهيت في رسالتي « الانتباه الارادى » إلى الاعتقاد بأن النفس وظيفة الجسم فإن حالة الشعور تتبع حالة الجسم في الهبوط والصعود — إن أول ضعف يلحق النشاط النفسى عند هجوم النوم يظهر فى الانتباه . فإن الشخص القارىء قبل النوم يكثر من الأخطاء وتعمر عليه أشياء لا يلاحظها مما يدل على أن دقة التمييز تضعف وهذه الحالة شبيهة بحالة التنب . ففي كلتا الحالتين نشاهد ضعفاً فى النقاط الحالات الشعورية الجديدة . وذلك كاف ليدعو النفس إلى بذل نشاط داخلى ، فتظهر للشخص صور وأفكار متضاربة ، ويكون الشخص فى حالة يشبه فيها عليه الحلم باليقظة — قد يسمع شيئاً ، ويخيل إليه أنه حلم وقد يحلم شيئاً ويخيل إليه واقعا محسوساً . ويخطئ البعض فينسبون إلى الذاكرة ضعفاً ، والضعف يلحق فى الحقيقة الانتباه . فالذاكرة غير مطالبة بما لم يسجل ولم يصل إلى الحافظة والمهم هو أن الشخص شيئاً فشيئاً تنقطع صلته بالخارج ، وينتقل إلى حالة مفارقة للحالة الأولى ، ويمتد البعض أن الحالة الثانية عكس الحالة الأولى ، ولكن هذا غير صحيح من ناحية النشاط الذى يظل مستمرا حتى أثناء النوم الذى لا يمكننا أن نقول عنه هو حالة سلبية بالنسبة لليقظة بل النوم فعل وأن المقبل عليه وإن كان يشعر بنفسه مدفوعاً إليه ، فهو قد اختار لنفسه وضعاً ملائماً لهذه الحالة ، وفى ذلك ما يدل على أن النوم فعل إرادى ، وإن كان هذا الفعل لا يتم بطريقة مباشرة كما أن التحكم فى ضربات القلب قد يتم بواسطة تصور يلائم الحالة النفسية الطبيعية التى تغير من ضربات القلب . ولا يشعر الشخص بالمجهود الارادى الذى يبذله لينام إلا إذا

وجدت موانع تمنعه عن تحقيق هذه الرغبة، كما أن الأعمال البسيطة التي يقوم بها الانسان من غير شعور بالجهود الارادى مثل رمش العين تصبح في حاجة إلى مجهود يشعر به الشخص - ولهذا الفسكرة التي تثبت أن النوم فعل إرادى دور كبير في فهم الكثير من أسباب الأرق .

نلاحظ في حالة النوم الطبيعى عند ما يكون الشخص في أشد الحاجة إليه يمد ما حرم منه ليال عدة أنه يصير قبل النوم في حالة عزم المبالاة بكثير من الأشياء التي كانت بهم . يشعر بسأم شديد من حديث كان من قبل في أشد الاقبال عليه . ويتمع ذلك بمجز إرادى كبير ، والمجز الارادى يصور للشخص بارادة عدم القيام بالعمل الذى كان يريد القيام به من قبل وهذا الانقلاب الملاحظ قبل النوم هو الذى يلاحظ في الحالات المرضية أو حالات الشيخوخة عندما يصير الشخص غير قادر على القيام بعمل فانه لا يريد ، ويؤيد هذا فكرة العلامة بيرون Pieron اذ قال الذى يستطيع يريد Qui peut veut ويكون بهذا عكس المثل الفرنسى المشهور الذى يقول « من اراد استطاع Qui veut Peut »

من النوم الى اليقظة

يكون الشخص نائماً ثم يستيقظ إما من نفسه إن كان اكتفى من الراحة التي يحدثها النوم ، وإما يخرج من نومه بسبب إزعاج خارجى بواسطة إحساس خارجى قوى . وفى الغالب يكون هذا الحس سميماً لأن هذا الحس هو الذى يظل يقظاً أكثر من غيره وإما يكون الإزعاج صادراً من حس حشوى داخلى مثل سوء الهضم أو ضغط العضلات على العصرة - ويصعب علينا في حالات الصحو الفجائى كما هو الشأن في حالة النوم الفجائى أن نتبع المراحل التي تمر عليها لنصل الى اليقظة . وفى أغلب الأحيان يكون الاستيقاظ طبيعياً فيبتدىء الشخص بشك في احلامه ان كان يحلم ، وفى وجوده ان كان نومه من غير احلام - وحالة الشك هذه تكاد تكون عامة ومتكررة وذلك مما يثبت دقة الملاحظة الديكارتية في الدليل الوجودى - نشك بعد

النوم العميق في وجودنا ثم يتلاشى هذا الشك بعد الاتجاه في الزمان والمكان فيحتاج المستيقظ من نوم عميق إلى أن يتساءل عن المكان الذي هو فيه ، وعن الزمان الذي هو فيه غير أن هذا التساؤل لا يظهر أمام الشمور بكل وضوح ، إلا إذا كان الشخص يغير مواعيد نومه أو يغير مكانه - ووقع لسكل منا في حياته أنه جلس في غرفته وفكر وهو مائق على الفراش في الزمن الذي هو فيه أو المكان الذي يمش فيه . وهذا مما يدل على أن النائم يفصل عن العالم الخارجى إلى حد بعيد وأهم ما يفقده هو الشمور بالزمان والمكان . وقد يغتر البعض بأعمال النائم الذي قد يقوم ببعض الحركات اللاإرادية الموجهة كأن يقوم من مكانه ويتجه نحو الباب ويقوم بممل له غاية كأنه إرادى وكأن الأعمال التي قام بها الشخص إرادية ولكن ذلك غير صحيح وأن كل الأعمال التي يقوم بها النائم هي أعمال آلية لا تدخل للإرادة والاتجاه فيها . وإن ما يقوم به النائم من أعمال هي الأعمال المادية التي تعودها في مكان عاش فيه مدة طويلة ، ولذلك يظهر تكيف النائم مع الوسط .

والحالة التي يكون فيها المستيقظ من نوم عميق ، وهي حالة الشك والتردد في الاتجاه الزمانى والمكانى ، تدل على أن النشاط النفسى متصل اتصالاً وثيقاً بهذا الاتجاه . وكثيراً ما يستيقظ الشخص ويدرك شعوره بالمكان والزمان ، ولكنه يكون في حالة عجز إرادى وكأن النشاط النفسى مستقل عن النشاط الجسمى فيقبل الشخص على التفكير . ويمش في داخله حياة فكرية خصبة . ولكنه لا يستطيع أن يتحرك من فراشه ، وقد عرف هذه الحالة كثير من العلماء والأدباء وأشهرهم لافونتين La Fontaine الأديب القصصى الفرنسى المعروف ويحد بعض الأشخاص أنفسهم في حاجة إلى وقت طويل ليسترجعوا نشاطهم بعد النوم . ونلاحظ أننا في كثير من الأحيان بعد التعب الشديد يستيقظ شعورنا ولكننا نعجز عن أى حركة جسمية مهما كانت خفيفة . وهذه الحالة تكثر في البلاد الحارة وخصوصاً في نوم الظهر بعد أكل ثقيل لأن الحرارة تهبط التوتر العصبي وتؤدي إلى حالة ارتخاء الأعصاب وتلاشى التكامل الجسمى . وكذلك الهضم أثناء النوم يتعب الأعصاب

لاشتركية خاصة والأعصاب المركزية عامة - وحالة « الكابوس » هي حالة تعب عصبي تستدعي راحة جسمية ونفسية . وحالة (الكابوس) هذه تجعل الشخص يشعر بخوف من الشلل لأنه يكون مستيقظا شاعرا بوجوده ولكنه فاقد لسلطانه على جسمه . وما على الشخص أثناء هذا الانفصال بين المراكز والأطراف إلا أن يحرك أصابع رجليه يرفعها ويخفضها ليساعد الأعصاب على استرجاع توترها الطبيعي ، وهذا تطبيق لاكتشاف العلامة بابنسكي Babinski للعلاقة بين أصابع الرجل والأعصاب المركزية في النخاع الشوكي التي تتحكم في حركة الجسم . ويصحو الشخص من النوم وهو في حالة استعداد لأي انفصال ، فكثيرا ما يتغلب الحزن ويكون الشخص (مبلم) ، وثارة يتغلب الفرح فيكثر الشخص من النكت وهذا الاختلاف راجع إلى عوامل فسيولوجية إذ القشرة المخية التي تقوم بالوظائف العليا ، وأهم وظائفها السيطرة على الطبقة (التلاموسية) التي تتحكم في الانفعالات . تتأخر في استرجاع نشاطها . ولهذا السبب يجد بعض الناس أنفسهم في حاجة إلى أخذ (دش) بعد النوم ليسترجعوا نشاطهم بسرعة . ولكني أرى في هذه الطريقة شيئا من الخطر على الأعصاب ، وانه من الأحسن اللجوء إلى الحركات الرياضية فهي أكثر تأثيراً في عملية تنشيط الأعصاب

ويجب أن نعلم أن الأحلام هي الصلة بين النائم والمؤثرات الداخلية والخارجية ، فالطفل عند ما يتبول يري نفسه يتبول بإرادته في المكان المخصص للتبول مثل المراحيض أو في البحر ، أو في أي مكان تعود التبول فيه وقت اليقظة ، كذلك المستحلم رجلا كان أم امرأة فإن نزول المني أو انطلاق الماء هو الذي يدعو الشخص إلى تصور نفسه في حالة معينة ملائمة للأحاساس الفسيولوجي . ويعتقد عامة الناس أن الحلم سابق للفعل ، وأنه هو الذي يحدثه ولكن الحقيقة والواقع هو أن الفعل الفسيولوجي هو الذي يحدث الحلم يشعر الشخص بما يحدث فيه . كما أن الاحساسات الخارجية تؤول تأويلات مختلفة ليتصور الشخص أنه في أثناء القيام بعمل . وأنه مشارك ومتكيف في الوسط الموهوم . فالأحلام هي محتويات الشعور أثناء النوم

ولهذا لا يجوز أن تقول إن النوم هو هبوط النشاط إلى الصفر . بل فإن النشاط يظل موجوداً وهو الذى يحاول أن يخبر الشهور بما يحدث فى الجسم من تأثيرات داخلية وخارجية . غير أن هذه الاحساسات تختلط بصور وذكريات عديدة فيحاول النشاط النفسى الضعيف ربطها بالاحساسات الجديدة غير أن هذا الربط لا يكون فى أغلب الأحيان محكماً .

ويستطيع الشخص أن يوجه شهوره إلى منه معين قبل أن ينام ، وينام وهو فى حالة انتظار حدوثه فيحرم هذا الانتظار النائم المتطوّر من التعمق فى النوم ، وأقل حركة فى الناحية التى وجه الشخص انتباهه إليها قبل النوم تجعله يستيقظ بينما أن المنبهات الأخرى مهما كانت شديدة فإنها لا تحدث أى تغيير فى حالة النائم وذلك ما لوحظ أثناء هذه الحرب من أن بعض البوابين لا يتحركون لصوت القنابل ويستيقظون لأقل حركة فى ناحية الباب ، وكذلك مثل الأمهات المشهور وهو أن الأم لا تبالي بأى منهيه مهما كان شديداً ، وقد تهز الأم هزاً لتستيقظ فلا تستيقظ بينما تراها تفتح عينها لأقل حركة تأتى من ابنها وذلك لأنها قبل أن تنام وجهت انتباهها إلى هذه الناحية . وهذه الأمثلة وغيرها مثل موقف مراقب الرحى الذى يستيقظ من وقوف الرحى عن الدوران تدل دلالة قوية على أن الانتباه الذى يظل عاملاً حتى أثناء النوم هو الذى يتحكم فى اليقظة والنوم . ومثل مراقب الرحى يدل على أن شدة المنبه الحى ليس لها كل الأهمية لأن وقوف الرحى هو انقطاع المنبه الحسى السمعى ، وكان من الطبيعى أن يكون انقطاع صوت دوران الرحى مساعداً على تعمق الحارس فى نومه ، ولكن المهم ليس الصوت وإنما هو تصميم الحارس على مراقبة دوران الرحى والحرص على استمرار الدوران ومنعه عن الوقوف إذ وجه انتباهه قبل أن ينام إلى وقوف الرحى . وهذا النشاط الذى يستمر عاملاً فى أثناء النوم هو الذى لا يسمح لنا بالقول إن النوم حالة سلبية وأن النشاط الانتباهى ينزل إلى الصفر .

النوم والانتباه

لعل البعض يمتدح أن الكلام عن النوم واليقظة هو في نفس الوقت كلام عن النوم والانتباه موحداً بذلك بين الانتباه واليقظة . ولكن حسب ما انتهينا إليه في الفصل السابق تبين أن الواقع غير ذلك ، وأن الانتباه والنوم قد يجتمعان وإذا كان البعض لا يكتفي بالأمثلة السابقة على وجود انتباه أثناء النوم ، فإن شكهم يتلاشى أمام موقف بعض العلماء الذين يعيشون في جو كله تفكير وبحث فإن هؤلاء كثيراً ما يستمرون في أبحاثهم وتفكيرهم أثناء النوم ، ويصلون بالفعل إلى النتائج التي كانوا يسمون وراءها في اليقظة ، وإن كانت أمثلة العلماء النادرة لا تعتبر حجة في هذا الباب . فإن الأمثلة قد تتكرر عند عامة الناس في صورة الأحلام الصادقة وكثير من الطلبة يشهدون بأن عجزهم عن حل مسألة هندسية في اليقظة يدفعهم إلى إعادة النظر في طريق الحل وكثيراً ما يجدون الحل أثناء النوم بسهولة يستغربون منها ويضحكون من أنفسهم كيف أنهم لم يروا علاقة بين خطين أو بين قاعدتين ولا شك أن القاري يستغرب أمام هذه الحالة ويتساءل عن سرها . ولا يمكن فهم هذا السر إلا إذا كنا اقتنعنا بما تقدم ، وهو أن النوم ليس حالة سلبية أو أن النشاط يظل مستمرا . ويجب أن نفهم بعد ذلك أن النشاط الانتباهي هو على درجات متفاوتة من الشدة التي هي سرعة الاتجاه إلى أشياء مختلفة في أقصر مدة ممكنة . ويذكر نابليون كمثل لشدة الانتباه لأنه كان يستطيع أن يملأ على ستة أشخاص رسائل هامة في نفس الوقت . فالقيمة هنا في استطاعته الانتقال من موضوع إلى آخر وقوة تسلطه على توجيه ذهنه ، وكلما زادت هذه الاتجاهات اشتد الانتباه واشتدت اليقظة وقل النوم وليست اليقظة الأعداء اتجاهات تجعل الانتباه يشتد وتقل هذه الاتجاهات في النوم خصوصاً الاتجاهات التي ترجع إلى اختلاف الحواس ، ولذلك فإن النوم قد يساعد على إحصار النشاط في اتجاه واحد حول موضوع يهم الشخص . فإذا كانت موضوعات كثيرة تتوزع انتباهنا في اليقظة وهناك موضوع واحد يجذب مقداراً كبيراً من اهتمامنا ، فهذا يؤدي إلى أننا نظل

متجهين الى هذا الموضوع - وبهذا نستطيع أن نقول أننا نعام بالنسبة الى موضوعات معينة . وقد نظل في بقطة بالنسبة الى موضوعات أخرى . ولذلك قال نابليون بونابرت أنه اذا أراد أن ينام فإنه يتخلى عن مشاكلة الواحدة بعد الأخرى كما لو أنه كان يقفل « الادراج » الواحد بعد الآخر .

١ - ومن بحثنا لملاقة النوم بالانتباه نصل الى الفكرة القيمة التي وصل اليها العلامة كلاباريد في شرحه لعملية النوم . وهذه الفكرة تقتضى أن النوم هو عدم اهتمام desinterressement . نلاحظ أن شخصا يكون في حاجة الى النوم ، ويكون قد استسلم الى سلطان النوم ، ولكن موضوعا مهما بالنسبة اليه يستطيع طرد النوم . فان كان طالب على وشك النوم لابد من أن يصحو اذا سمع نتيجة امتحان كان ينتظرها من أسبوع . ويكفى لتأجير أن يصله خبر كسبه في صفقة تجارية ليمد عنه كل ميل الى النوم . ومن ناحية أخرى نرى أن عدم اهتمامنا بموضوع يفرض علينا فرضا يستدعى النوم . وكلنا لاحظنا نفسه في محاضرة مملة أو صعبة أو ليس لها أى جاذبية بالنسبة اليها : فان ذلك كله يستدعى النوم . وعدم الاهتمام ينشأ من عدم وجود صلة تربط بين الشخص والموضوع من الاصل أولأن الموضوع فقد أهميته بالتكرار . وذلك لأن الحركة النفسية تميل الى الوقوف الذى يؤدى الى السأم ومن هذا الى النوم . يشعر الانسان في حالة السأم أنه متمطش الى الحديد ليستخدم انتباهه . فان طال عليه السأم فإنه يضطر الى السكون بعد المحاولات المتديدة لاكتساب حالات شعورية جديدة . وحالة السأم قد تظهر من الشخص نحو موضوعات مهمة بالنسبة اليه غير أن حاجته الى النوم فإنها تجعل الشخص مضطرا الى التخلي عن اهتمامه ، والاسترخاء النوم ، ولذلك قيل ان النائم يأخذ اجازة من العالم الخارجى ، ولا يعبأ بأى شئ مادامت حياته في أمان . والاسباب التي ذكرتها الى الآن في إضعاف درجة الانتباه وتقوية السأم لتؤدى الى النوم كلها أسباب سيكولوجية ، وماهى علاقة الانتباه والسأم كما ملين سيكولوجيين بحالة النوم التي هى حالة بيولوجية فسيولوجية . فاننا نلاحظ أن البحث في النقطة قريب من البحث في العلاقة بين النفس والجسم . واننا في

الحقيقة نجد هذا البحث العلمى يلقى لهما ضوءا على المشكلة الفلسفية التى حار فى حلها كبار الفلاسفة، وعلى رأسهم الفيلسوف ديكارت . هذا من الناحية الفلسفية، أما من الناحية العلمية، فاننا نجد فى علاقة الانتباه بالنوم دليلا قويا على أن الانتباه الذى يعتقد بعض الناس أنه نفسى محض نرى أن له أسسا فسيولوجية .

ولا يمكننا أن نفهم علاقة النوم بالانتباه إن لم نذكر علاقة الانتباه بالاهتمام والانفعال . فالذى يمنع النوم ليس هو فى الحقيقة الانتباه والاهتمام وإنما هو الانفعال الذى يصحبهما . وفى كل انفعال نجد تغيرا فسيولوجيا ظاهرا ، خصوصا فى الدورة الدموية فى كل انفعال نلاحظ أن الدورة الدموية تزيد فى شدتها . وبهذا تقوى الدورة الدموية الخاصة بالمخ . ونلاحظ أن أى انفعال يطرد النوم ، اللهم الا اذا كان الانفعال شديدا مثل انفعال الخوف فى بعض الأحيان الذى يجعل الشخص يفر الى النوم . وقد لوحظ فى أثناء الحرب أن هناك أشخاصا كثيرين نراهم عند الشعور بالخطر المهدد للحياة ينامون ، وكأنهم يفرون الى النوم . فى غير هذه الحالة فإن الانفعال يمنع النوم ومن بين أنواع الانفعال نجد انفعال الاهتمام والانتباه . وفى استطاعة أى شخص أن يلاحظ الحالات الفسيولوجية المصاحبة للنوم وقد أشرت اليها ورأيت أنها كلها تميل الى البطء ، والانفعال يدفع كل العمليات النفسية الى التنشيط .

ولسكننا لانهب مع Rignano الذى يوحّد بين النوم وعدم الانفعال . فإن الانفعال قد يظهر اثناء النوم ، فقد يصحو الشخص عندما يشتد انفعال الخوف أحدثه حلم من الاحلام، ولكن أغلب الانفعالات التى يشعر بها الشخص فى الحلم هى سدى لتغيرات فسيولوجية غير طبيعية .

وإذا كانت علاقة الانتباه بالاهتمام والانفعال تشرح لهما علاقة الانتباه بالنوم فإن علاقة الانتباه بالأداة تشرح لهما سر الابهام . لقد بينت فى بحث الانتباه الارادى أن الانتباه كتنشيط فعال وكأنجاه لا يمكن أن ينفصل عن الارادة وأن الانتباه معناه اختيار لأتجاه معين للنشاط .

فما هي علامة هذه النظرية بالايحاء الذي نلاحظ تأثيره في النائم ؟. لأن الايحاء يجعل النائم يخضع لارادة غيره وينفذ كل ما يأمره به ، وكثيرا ما يلعب الكشف بالايحاء فيوحى الكشف لزميله النائم بأن يقوم بفعل ارادى غريب مثل التبول ولا يلبث الثاني أن ينفذ هذا الأمر . فهذه الظاهرة تقتضى ملاحظة شيئين أولا تلقى الأمر وتفهمه ، وثانيا تنفيذ من غير ارادة الشخص الموحى اليه .

فأما تلقى الأمر وتفهمه يمكننا فهمه إذا تذكرنا أن النشاط النفسى لا ينعدم في حالة النوم ، وأنه يمكنه الاتصال بالخارج . وتنفيذ الشخص للأمر يدل على أن الانتباه مقرون بالعمل فاذا أوحيت الى شخص بأن يقوم بعمل فانه يقوم به ، ولا شك أنه في حالة صحوه يستنكر هذا العمل الذى قام به دون أن يعلم أنه قام به ودون أن يكون « أراداه » ففي حاله اليقظة لا يقوم الشخص بأى عمل حتى يريده ولو كان عملا عاديا فكيف يقوم النائم بأعمال لا « يريدوها » فالذى ينقص النائم هو الضبط والمراقبة ونحن لانستطيع أن نوحى الى النائم القيام باعمال دقيقة التنفيذ تحتاج الى تكيف جديد بالبيئة بل قهولا ينفذ إلا الاعمال العادية أو الأعمال الدقيقة التى صرف وقتنا طويلا للتمود عليها .

فوجود حالة الايحاء في النائم تدل دلالة قوية على اتصال الشخص بالخارج الى حد ما . وأن الشخص يستطيع القيام ببعض الحركات التى تشبه الحركات الارادية وكل ما هناك هو أن هذه الحركات غير مشعور بها وغير خاضعة لمراقبة الشخص . فالنوم يحدث تعطيل المراكز العليا عن وظائفها ويكون النوم انحلالا وقتيا يتلف الاتصال بين المراكز العليا والمراكز السفلى . وبظهر هذا الانفكاك فى فقد الشخص للتوازن ، فالنائم يفقد توازنه كما يفقد شارب الخمر وبظهر ذلك علامة النشاط النفسى العام بالتوازن الجسمى . وتلاشى التكامل الجسمى بانفعال الجهاز العصبي يجعل المراقبة والضبط الارادى يتلاشيان . وهذه الوظيفة المعقدة قوة لها تأثير كبير على الجسم ويظهر هذا التأثير بعد سكوتها وتعطلها عن العمل . إذ نوحى الى الجسم بحالات غير خاضعة للارادة وتم انشاء النوم . وقد ذكر

كلا باريد^(١) معالجته لبعض الحالات المرضية الجسمية المحضة بالايحاء مثل الكبح وغير ذلك من الامراض . وعقب على ذلك كلا باريد بقوله : كأن حالة النوم تساعد على الاتصال بين أجواء الذهن (التي تتقبل الایحاء وتفهمه) وبين المناطق الموجودة تحت القشرة المخية القادرة على تنفيذها ونفهم ذلك تشریحا بما أشرنا اليه من أن الكف الصادر من القشرة المخية غير موجود بالمرّة .

وقد استغل قوم هذه الظاهرة النفسية الطبيعية للملاج وإزالة العادات السيئة وهناك بعض الحالات النفسية التي لا يمكن التصرف فيها والشخص مستيقظ وقوته الارادية حاضرة مثل ازالة أثر الوحش في السيدات المقبلات علي الحمل اذ يطالب بمضهن أشياء نادرة غريبة فلا يمكن جعل السيدة تمرض عن طلبها من غير ضرر الا بالايحاء اثناء النوم . وكذلك فيما يرجع الى ابعاد بعض الامادات السرية السيئة في الشبان والفتيات . قد ينمذ مصارحتهم في اليقظة خوفا من تنبيههم الى شيء لم يكونوا يعرفونه ولذلك يستحسن تحذيرهم أثناء النوم .

واستغل آخرون هذه الظاهرة في التدرجـيل واستخدموا الایحاء في النوم الصناعي الذي يمكن احداثه في أي وقت وهو الذي يسمى بالتنويم واول البعض أعمال الأشخاص القابان للتنويم والایحاء ونسبوا أقوالهم وأعمالهم الى الأرواح . وقد تساءل الكثير حول هذه الظواهر واضطربت حولها آراء مختلفة ولكن النقطة المهمة التي يجب معرفتها هي أن ظاهرة التنويم والایحاء من ميدان علم النفس ، وهو وحده يستطيع حل الغازها التي تدخل فيها رجال من مختلف العلوم . وأهم سؤال يتوقف عليه حل المشكلة هو هل توجد علاقة بين النوم الطبيعي والتنويم؟ وما هي هذه العلاقة ؟

(1) G. Dumas N. Traité ch IV. Claparede Le som. et La Veille P.417

« النوم والتنويم »

تفطن الهنود القدماء، إلى ظاهرة نفسية غريبة وهي احضار النوم باطالة النظر إلى أرنبة الأنف . وكان الهنود يستعينون بهذا النوم الاختياري على تحمل آلام الصوم الطويل .

واستطاع الانسان أن يوقع غيره في حالة النوم كما أن بعض الحيوانات تؤثر على البعض الآخر ، وتجعلها عاجزة عن أى مقاومة بشل حركتها . وهذا التأثير على الغير المؤدى إلى إيقاف الحركة هو الذى سموه تنويمًا . فالظاهرة ثابتة، ولا يمكن الطعن فيها . وقد ادعى بعض العلماء مثل Hirschlaiff و Verworn أن التنويم حالة بقطعة وذهب Dupré إلى القول بأنه وهم ، وأن التنويم لاحقيقة له ، ويرد كلاهما على هذه الآراء بقوله : إن وجود ظاهرة التنويم فى الحيوانات وعند القردة على وجه الخصوص يدل على أن التنويم ظاهرة حقيقية .

وقد أشرت إلى هذا الموضوع فى بحث الانتباه الارادى ، وحاولت شرح ظاهرة التنويم فأول خطوة خطوتها فى هذا الموضوع هو ملاحظة التنويم عند الحيوانات مثل الأرنب والدجاج . ولأحظت أن الأرنب إذا ألقى على ظهره فإنه لا يلبث أن ينام غير أنه لا يكفى أن نأق الأرنب على ظهره فلا بد من أن تكون الرأس فى مستوى واحد مع الجسم وأن الرأس تكون مثبتة بحيث أن العينين لا تتحركان . كما أن تنويم الدجاج يكون بوضع منقار الدجاجة أو الديك فى نقطة من خط مستقيم بحيث أن منقار الحيوان يكون مثبتا على الخط — وقد درست العلاقة بين الضغط على المقلتين وضربات القلب — ولوحظ أن حركتى المقلتين متصلتان اتصالاً وثيقاً بالشعور بالتوازن فإيقاف مقلتى العين يؤدى إلى عدم الشعور بالتوازن ، ويؤدى هذا إلى هبوط النشاط النفسى ، وخصوصاً نشاط الانتباه الذى يؤدى بهبوطه إلى حالة النوم .

وقد لاحظت على نفسى فى حالات الأرق أن رفع مقلتى عيني، كأتى أنظرالى فوق، كان يساعد على حدوث النوم كما أتى فى حالات السكابوس التى عرفتها منذ الصغر صرت قادراً على طرده بتحريك مقلتى عيني .

وتؤيد هذه الملاحظات أن حالة التنويم شبيهة بحالة النوم . وقد قال البعض إن النوم يحدث عن تعطيل الحواس بأن تكون العين في الظلام والأذن في الصمت وإن كان هذا التعليل للنوم غير كاف فهو صحيح من بعض الوجوه . وإن كنا نرى بعض الأشخاص ينامون في الضوضاء وآخرين ينامون في النور — غير أن هذه حالات شاذة لا تتم إلا بعد تمود ومجهود للتكيف — ولكن تعطيل الحواس عن وظيفتها يلعب دوراً مهماً في إحداث النوم — وهكذا نستطيع التقرب بين حالتين : حالة السأم الذي يحدثه تكرار صوت أو أى منبه حسي آخر ، وإحداث النوم (التنويم) يجعل الشخص يثبت نظره على نقطة مضاءة ونوم الشخص في القطر من سماعه لحركة متكررة بنفس الصوت ، وكذلك سماع محاضرة يلقيها شيخ عجوز في مسجد يكرر فيها أفسكاراً معروفة بصوت خافت له تقاطع متشابهة . وكذلك الاستماع إلى دقات الساعة المنتظمة أو الضربات الخفيفة والاهتزازات والأصوات الغنائية التي « تنوم » بها الأم طفلها . وهكذا فإن النوم الذي ننامه نعلمناه بالتنويم .

وقد قال البعض إن الفرق بين النوم والتنويم في أن المنوم يظل تحت تصرف من نومه . وذهب البعض يستدل ببعض الملاحظات من الاتصال الفكري بين المنوم والمنوم حتى أن البعض يرى أن المنوم قادر على قراءة أفسكار المنوم . وانفتح باب واسع للأقوال والأهوام ، وذهبوا إلى أن ما يقوله النائم ليس كلامه ولا كلام المنوم وإنما هو صوت شخص متوفى ، وتضاربت الأقوال حول هذا الموضوع وانتشرت عملية التنويم لهذا الغرض ، وظهر محترفون دجالون . والمروجون لهذه الافكار مذاهب مختلفة : مذهب دجال يصطنع طرقاً خاصة لإحداث حركات وأصوات غريبة ، يحقق بها غاية تجارية ، ومذهب آخر يقف عند الظواهر الواقعية دون تدخل منه ، بل احتاط ودقق الملاحظة وكانت غايته البحث والمعرفة . ويوجد من بين الداهيين هذا المذهب من استعجل الحوادث وذهب يملل تعليلها ميتافيزيقياً دينياً ، وأرجع تلك الظواهر إلى تأثير الأرواح واستغل عقائد دينية مثل عقيدة الأديان السماوية في خلود الروح ، فهو يجعل من

هذه العقيدة أكبر دعامة لاقامة مذهبه ، بل فانه يذهب الى أبعد من هذا إذ هو يزعم أنه يستدل بتحضير الأرواح على خلود الروح ، وهنا يظهر شيء من التلاعب في المنهج ، إذ يقلب هذا المذهب الوسيلة غاية . وأما الطائفة الأخيرة التي لاتزال نواصل جهوداً جبارة في الملاحظة والتجربة ، وتحتاط في تمليها كل الاحتياط والتي لاتخطو خطوة إلا حسب ما يقره المنهج العلمى هي طائفة علماء النفس . وزججىء الكلام عنها بعد عرض سريع لظواهر الوسطاء ، ولن أتمرض إلى مسألة الأرواح ولن أحاول التصريح في شأنها ومصيرها بشيء إذ ليست من أمري يرجع مؤرخو ظواهر الوسطاء أول مشاهدة لهذه الظواهر إلى آنستين أمربكيتين من عائلة فكس (Fox) وذلك حوالى سنة ١٨٤٨ . ويقول البعض أن فرنسا سبقها إلى ذلك . غير أن الملاحظة قديمة ، وكانت تؤول تأويلات مختلفة ، ولم توجه اليها العناية الكافية كما هو الشأن مع كل الظواهر الطبيعية التي لم تكن عرفت بعد أهميتها ، واطراد قوانينها .

وهناك أمر واقع ، وهو أنه في إمكان بعض الجمادات أن تتحرك حركات تبدو ذاتية تلقائية ، أى دون أن تتصل حركتها بحركة أخرى تكون سببها لها . وبذلك عرفت أولا هذه الظاهرة في الكتب الكثيرة التي ألفت فيها تحت عنوان المنضدات الدائرة (Tables tournantes) والغريب أن هذه الحركات ليست حركات مبهمة بل هي حركات منتظمة ، تحاول أن تؤدى معنى ، وقد تثيرها أسئلة بعض الأشخاص حتى لا يشك أحد في أنها تجيب عن الأسئلة . وأمكن الممئين بهذه الظاهرة أن يهذبوها ، وجعلوا الحركة تنحصر في خشبة صغيرة تدور حول أحرف وتشير إلى بعضها ، وإذا جمعنا هذا البعض تكونت منها كلمات وجل لها معان معينة تهم بعض الحاضرين . ولوحظ أيضا أن هذه الحركات لاتم إلا بحضور أشخاص معينين هم الذين نطلق عليهم كلمة « الوسطاء » جمع وسيط (Medium) وأثبت الاحصاء ودات المشاهدة ألا يمكن لكل الناس أن يكونوا وسطاء ، وهؤلاء أنفسهم تتعاون قدرتهم في التأثير على الأشياء عن بعد ، ومنهم من يستعمل القلم ليكتب من غير إرادته أشياء لاعهد له بها ، وقد ينطق

الوسيط بكلام لا يعرفه هو وإنما يعرفه بعض الحاضرين ، ويستفرب هذا إذ يراه يصدر عن غيره ، ولهذا يختار بعض « محضرى الأرواح » وسطاءهم من عمال أميين عمدا حتى تزيد الغرابة ويزيد الاحراج كل هذا واقع وملاحظ ، ويمكن لأى شخص توفرت فيه شروط معينة أن يصادفه فى الحياة . . غير أن موقف الناس ، الخاصة منهم والعامة ، اختلفت اختلافا شديداً أمام هذه الظواهر .

لقد ذهب الأمريكيون حسب مذهبهم المعتاد واعتنوا بالناحية العملية ، واستغل البعض هذه الظواهر الغريبة كوسيلة للرزق ، كما كان الشأن فى الظواهر الكيماوية عند أول ملاحظتها ، وأدخل الأمريكيون على تلك الظواهر الطبيعية تحسينات فنية ، واستطاعوا إحداث ظواهر اصطناعية ظهر ما يماثلها فى فلم « العامل الخفى » المشهور وغيره من الافلام الأمريكية الحديثة .

واتجه البعض الآخر فى كل انحاء العالم ، وخصوصا فى فرنسا إلى محاولة التعامل . واستغل الفرصة بعض الفلاسفة لتدعيم مذهبهم الفلسفى ، فأقبل بعض الروحيين على هذه الظواهر يشيدون عليها كل مذهبهم فى وجود الروح وخلودها وسهل لهم Allen Kardec المهمة إذ جمع ما « نزل » من وحي على وسطاء مختلفين فى كتاب واحد أسماه « كتاب الأرواح » (Le livre des esprits) شرح فيه — على لسان الأرواح — حقيقة الأرواح وطرق تحضيرها وإثبات خلودها وعلاقتها بالأحياء (١) .

وأما العلم الحديث مع كل احترامه للخدمات الكبيرة التى قدمها له هؤلاء المؤيدون لظواهر الوسطاء لا يوافق على طريقة فهمهم لها . ومهما كان أمر الأرواح فالظواهر المذكورة تتعلق بالإنسان ، ولا يمكن لأحد أن يشك فى تقدم علم النفس ونضوجه وخدماته للإنسانية . فعلم النفس كعلم له منهج علمى محدد لا يسمح بهذه القفزة السريعة بمدى مشاهدته

ظواهر الوسطاء الغريبة . ولا يسمح لنا أن نستعجل استعمال بعض الفلاسفة في الاستنتاج والتعميل .

ويجب أن نعرف أن علماء النفس لاحظوا أن اقتصار هذه الظواهر على الوسطاء راجع إلى حالتهم النفسية ، فهم في الغالب مصابون أو مهددون بأمراض المسترية أو أي ضممف في الأعصاب واضطرابها ، ولذلك يوجد أفراد عائلة واحدة يشتركون في هذه الميزة لاشتراكهم في المرض . وهذه الخاصية وحدها تجعلهم يتأثرون بسهولة بأفكار الغير وحركاتهم ويؤثرون بدورهم بسهولة في الأشياء الخارجية . وتعميل علم النفس هو بداية بحث يظل مفتوحا للباحثين والمجربين ، وستذهب لاشك هذه الغرابة بعد مدة سنقضيها في البحث .

كل الذي نجده في هذا الميدان من محقق ، هو أن التنويم ليس بعميد عن ظاهرة النوم ، بل فإن التنويم هو الأصل وأن النوم هو عادة قامت على التنويم والعلاقة بين النوم والتنويم متينة والتشابه كبير . وليس هناك فرق حاسم بين النوم والتنويم من ناحية صفات النوم في حد ذاته . وإن كان هناك فرق فهو فرق بسيط يوجد بين أنواع كثيرة من النوم لأنه لا يوجد نوع واحد من النوم فعند الشخص نفسه يمكن ملاحظة أنواع مختلفة من النوم ، فهناك نوم خفيف يسمى في اللغة المربية (السنة) يكون فيها الشخص في حالة نوم مع حالة يقظة ، ويكون وكأنه نائم ومستيقظ في نفس الآن ، فهو قريب من اليقظة ويمكن لأدنى منبه أن يطرد النوم . وهناك اختلاف كبير بين حالات النوم حسب الوقت الذي ينام فيه الشخص نوم الصباح أو نوم الظهر أو نوم الليل . فكل هذه أنواع تختلف اختلافاً بيناً ، كما أن النوم يختلف من شخص إلى شخص ، فهناك شخص نومه أعمق من نوم الشخص الآخر ، ويرى أن بعض الناس يقولون عن أنفسهم إن نومهم خفيف ، وأما الآخرون يقولون إن نومهم ثقيل ، وإن كان النوم في أوله ثقيل عند معظم الأشخاص غير أن هناك تفاوتاً ويمكن إيقاظ البعض بسهولة والبعض الآخر بصعوبة . وحالة الاختلاف في خفة النوم وثقله الملاحظة

بين الأشخاص تترك أثراً كبيراً في الصحة العامة للجسم ، فالتنا نلاحظ أن كل الأشخاص ذوي الانتباه القوي في اليقظة هم الذين يكون نومهم خفيفاً ، وذلك لأن درجة الانتباه المرتفعة في اليقظة واستمرار نشاط الانتباه في درجة مرتفعة أثناء النوم يكون على حساب الطاقة الجسمية . فأغلب الأشخاص الذين لا يستعملون المنبه ليستيقظوا في ساعة معينة في الصباح تجددهم في حالة معينة من الجسم . وهذه قريبة من النعافة ، وذلك لأن أجسامهم لا تستفيد من النوم الاستفادة الكاملة بحيث أنه يصعب على هؤلاء الأشخاص أن يتمودوا بسهولة على النوم وسط منبهات حسية مثل النور أو الضوضاء .

فالشخص ينام نوما عميقا ان حل كل مشاكله ولم يبق ذهنه معلقا بأى مشكلة من المشا كل التي شغلت ذهنه بالنهار ، وقد ينام الشخص بالنسبة للمشاكل المهمة ، ولكنه قد لا ينام بالنسبة لمشاكل أخرى . ومثل ذلك في نوم البواب الذي ينام ، وهو ينتظر الطارق الذي يجب عليه أن يفتح له الباب . أو حارس الرحي ، فهو لا ينام نوما جزئيا .

وحالة النوم شبيهة بحالة النوم الجزئى . فالشخص ينام للموامل الفسيولوجية ولكن ذهنه يظل متجها ودرجة الانتباه تظل مرتفعة خصوصا فيما يتعلق بتأثير النوم بمد النوم . ويكون التنويم نوما جزئيا قائما على عوامل فسيولوجية من جهة وعلى نية الشخص في النوم من جهة أخرى . ويلاحظ أن الشخص الذى لا يريد أن ينام يتطلب وقتا طويلا لتنويعه ، وحتى الشخص الذى يخضع للنوم ويحدد ببصره في النقطة المضاءة ، يتطلب وقتا ليتعود النوم ولا بد من تمرين الشخص على هذا النوع من النوم ، وكلما تكرر التمرين سهل على الشخص عملية النوم . وقد يسهل الدخول في النوم الطبيعى . فيصير في مقدور الشخص الذى تعود أن ينوم يستطيع دائما أن ينام بسهولة . وهذا دليل آخر على صلة النوعين من النوم . وكما أن الناس يختلفون في قابلية التنويم ، كذلك يوجد اختلاف في الوقوع في النوم الطبيعى . فترى بعض الناس ينامون بسهولة غريبة ولا تمر على استعدادهم للنوم أكثر من بضع دقائق حتى تراه يغط في النوم

وأما البمض الآخر فإنه يقضى الساعتين لينام ، ويشمر بألم شديد ناشئ من انتظار النوم ؛ ويحاول التفكير في إحداث النوم ويغير وضع الجسم ويحصل له ما يسمى بالتقلب . وكلما فكر في النوم وفي حالته امتنع النوم وابتعد ، ويشمر الشخص بحرارة خصوصا في وجهه ورأسه وهذا ما يسمى بالأرق .

الأرق

نجد في أغلب أحوال الأرق أن الشروط الخارجية غير ملائمة لحدوث النوم فكثيرا ما يمتنع النوم لشدة حرارة الجو . ويشكو الكثيرون من قلة النوم في الصيف عندما يكون الجو حارا — كما أن شدة البرد قد تجعل النوم مستحيلا — فهذه الأسباب لا يمكن التغلب عليها ، ولا بد من أن يكون الجسم في درجة من الحرارة طبيعية قريبة من درجة حرارة الجسم . وكل ذاك لأن الجسم في حالة النوم يفقد الكثير من قوة مقاومته . فيتأثر بالحرارة والبرد في حالة النوم بطريقة أكبر من التي يتأثر بها في حالة اليقظة . ولهذا السبب تلاحظ أن العرق يتصبب بطريقة غزيرة ، وأقل تيار يأتي يؤثر في الجسم ويجعله يفقد توازنه الحرارى ، ويحصل تغير كبير في العمليات الجسمية الداخلية ، ويظهر ذلك في صورة اضطراب وظيفة من وظائف الجسم . ولا يتحمل الجسم حالة البرد الشديدة لأن النوم تعويض للحرارة التي فقدها الجسم في حالة اليقظة — فلا بد من مراعاة الجو الملائم للجسم —

وأما الأسباب الخارجية المحصورة في الصوت والنور فهي قد تقلق النوم إن كانت متقطعة الشدة . فالو أن المنبه الحسى يكون متصلا فإن الشخص يستطيع تعود النوم ، وأما إذا كان المنبه متقطعا فإنه يساعد الانتباه ويعوق النوم . وموقف الشخص من المنبهات الخارجية مهم جدا وهو شبيه بموقف الشخص من المنبهات في حالة الحاجة الى الانتباه . فإن شخص يريد أن يركز ذهنه في موضوع ، وكانت هناك اصوات يمكنها لفت انتباهه فإنه لا يستطيع أن يركز

ذهنه إن كان ثائراً ضدها وهو قادر على إسكاتها وتعطيلها . ولكن ، إن كان الشخص عاجزاً عن إسكات هذه المنبهات ، وظل ثائراً عليها ، فإنه لا يستطيع التركيز معها حاول ، ولكنه إن اتفق مع نفسه أن يوطد نفسه على ذلك ورضى بالوضع كما هو ، فإنه يستطيع أن يركز ذهنه ، وأن يقوم بأعماله بل فإنه يأتي بنتيجة حسنة لأنه يبذل مجهوداً كبيراً لكيلا تشغله الأصوات المنبهة عن القيام بعمله . وفي الغالب فإن الشخص لا يستطيع الثورة على المنبهات الخارجية التي هو عاجز عن إسكاتها مثل أصوات الشارع ، فذلك يساعده على الخضوع للأمر الواقع . وأما الأصوات التي هي داخل البيت معها كانت ضعيفة فإنها تقلقه لأنه يستطيع إسكاتها كذلك في الأرق الذي ينشأ من حالة التنبيهات الحسية يستطيع الشخص أن ينام لو يستطيع توطيد نفسه بالنسبة إليها ، ويرضى عن وجودها ويكف عن الثورة ضدها . فلا شك أن هذا الموقف قد يغير من إزعاج المنبهات ، ويظهر ذلك جيداً في تعود الشخص النوم في ضوضاء الشارع التي تأتي عن حركة المرور وتغمر الغرفة ، وذلك راجع إلى أن الشخص يأس من إسكاتها ، والتصرف فيها بخلاف الضوضاء داخل البيت معها كانت خفيفة فإنها تحدث الأرق وتزعج النائم . وهذا التعليل لأثر المنبهات في النوم راجع إلى فكرة عدم المبالاة التي أثرت إليها من قبل . فالشخص الذي يوطد نفسه على تحمل إزعاج المنبهات ، ويرضى بالحالة كما هي عليه ، ويأس من كل تغيير يمكن إدخاله على الموقف فإنه يستطيع أن ينام لأن انتباهه لم يمد موجهها إلى المنبهات ، وذلك يضعف من قيمتها

وقد يكون الأرق ناشئاً عن منبهات حسية داخلية مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم من أثر حمى ، فتحدث هذه الحرارة اضطراباً في النشاط النفسي ، ويظهر هذا الاضطراب في تضارب أفكار وأحلام مزعجة ، ويجسد الشخص نفسه في حالة من الضيق . ولا يعرف نفسه في أية حالة هو ، وينقص شعوره بوجوده فلا يدري هل هو نائم أم صاح ، ويشعر بنفسه يفكر ولكنه لا يجد موضوعاً محدداً أمام شعوره . وذلك ناشئ عن سرعة مرور الأفكار الكثيرة (١) ويفر الشخص

(١) ترجع هذه الملاحظة الدقيقة إلى صديق بدیع السكسم من تأمله في نفسه أثناء مرضه

في هذه الحالة الى اليقظة ويشعر بشيء من الراحة وكأنه وجد نفسه . وكل ذلك ناشئ من سرعة الدورة الدموية التي تحدثها الحرارة

ومن بين المنبهات الداخلية التي تحدث الأرق زيادة الحوض في المعدة ، ويكون هذا النوع من الأرق في الصباح الباكر بعدما تهضم المعدة أكل المساء ، وتوجد كمية من الأحماض زائدة في المعدة ، فهذا يحدث ضغطا على المعدة يزيد بدوره من ضربات القلب التي ترفع شدة الدورة الدموية . وهذه تكون سببا في يقظة فجائية ولا يستطيع الشخص الرجوع إلى النوم إلا إذا تناول نوعا من الباسكوت لينشف شينام من الحوض التي كانت السبب في الضغط على القلب . وقد تأملت شخصا سنتين من هذه الحالة ، ولاحظت أنها كانت تكثر عندي لعدم تبخر السوائل الزائدة في الجسم . ولاحظت أني عندما أضغط على المعدة وأنزل الأحماض إلى الأمعاء فاني أستطيع النوم بسهولة — وازدياد الأحماض في المعدة وما ينتج عنه من سرعة في الدورة الدموية يجعل الشخص في حالة شبه انفعالية فتكثر الصور العاطفية أمام الشخص ، ولاحظت أن كل كتاباتي العاطفية كانت ناجحة إذا كتبت في الصباح الباكر بعد أرق ناشئ من كثرة الأحماض في المعدة .

وأما السبب المهم في الأرق هو السبب النفسي الناشئ عن فكرة ثابتة أو انفعال نحو موضوع جديد . والاهتمام بشيء أو بشخص يحدث الانفعال .

لقد لاحظ الأستاذ أحمد أمين بك أنه إذا كتب بالساء جاءه أرق ، وذلك راجع الى تعلقه بموضوع ، فيفكر ولا يستطيع إيقاف تفكيره بسهولة ، ويستمر يمسد النظر في الموضوع ويقلبه عليه يجد خللا أو هفوة . واستمرار التفكير هذا لا يسمح للشخص أن ينام ، ولو أراد أن ينام . وهذه الحالة أصعب حالات الأرق لأن طرد الأفكار ليس بميسر لكل الأشخاص ، فلابد من عادة طويلة يتمودها الشخص في تخليصه عن أفكاره . والذين يمكنهم ان يتخلوا عن افكارهم في الوقت الذي يختارونه هم في الغالب اشخاص يتجهون في افكارهم اتجاه واحد وقد كسبوا سلطة على انفسهم في إيقاف هذا التفكير عن الاتجاه الذي يمكنه ان يتجه فيه . وهذه الحالة التسلطة على

التفكير وإمكان الشخص إيقافه ظهر واضحا عند نابليون الذى كانت خطته الحربية غير مرسومة في ذهنه ، وكانت له ثقة كبيرة في نفسه ، ولذلك كان لا يحتاج إلى التفكير في توجيه المعركة إلا في الميدان نفسه - كما أن الخطيب المرتجل الذى أدرك أن كل تحضير لا يكون له أى أثر وقت الالتقاء لا يكلف نفسه عبء التحضير بل فانه ينام ليلته هادئا ويسلك السلوك المطلوب في الوقت الملائم تحت إجماع الموقف الحاضر - ويصعب على الأديب اذا ابتدأ التفكير في موضوع في آخر النهار أن يوقف بسهولة تيار تفكيره لأن الأديب مضطر أن يرجع إلى نفسه وان يرجع الى الكون ، فهو يربط نفسه بالطبيعة الحية والطبيعة الجامدة . وهذا الربط مناف لحالة النوم التى هى - كما قد أشرت - انفصال السكائن الحى عن العالم الخارجى وتفكير الأديب ليس تفكيراً صورياً تخطيطياً فقط بل هو تفكير وانفعال - فالأديب يفكر بكل نفسه ، ولذلك يصعب عليه اسكات التفكير في الوقت الذى يريد اسكاته فيه فتفكيره شبيه بالتيار كما وصفه جوتى في كتابه «آلام فرير»

وأما الفكرة الثابتة سواء كانت عند العبقرى أم عند المجنون فانها تمنع النوم وتجعله مستحيلا الى أن تنفذ عند العبقرى أو تطرد عند المجنون - وكثير من حالات الأرق التى نجدها في مستشفى الأمراض العقلية راجعة الى سيطرة الفكرة الثابتة التى تنشب الى أفكار أخرى ومشروعات عديدة تشغل ذهن المريض ، ولا تترك له حرية التخلي عن العالم الخارجى .

وحالات الحب الشديد شبيهة بحالة وجود فكرة ثابتة ، فان الشخص الذى يحب شخصا ثانياً ويفنى في حبه يقع بسهولة عجيبة في الأرق ، لأن صورة حبيبته وما يفكر فيه من مشروعات لارضائه واسعادته يجعله في حالة تفكير وانفعال مستمرين . والخطورة في هذه الحالة أن الشخص لا يشعر بالتعب الذى يعاينه من جراء «أرقه» ويظل هائما في وادى الخيال متنقلا من صورة الى صورة . وما يزيد في الانفعال أن الشخص لا يرضى عن كل ما قدمه ويجد نفسه في حاجة الى تقديم خدمات أخرى وهدايا جديدة - وترى كل أحلامه تدور حول الشخص الذى يحبه

ويشعر الشخص كلما مكث طويلا في هذه الأحلام وهذا التفكير بلذة خاصة ، وإذا نام الشخص وغابت عنه صورة حبيبه ، فانه أول ما يفكر فيه هو حالة حب شخص له ، ويشعر أثناء ذلك بشعور كأنه جديد رغم أنه نفس الشعور الذي كان غارقا فيه قبل النوم . ولاحظت على نفسي أني في أيام الحب الشديد بعد أحلام اليقظة التي كانت تشل حركة تفكيرى ، فاني كنت قبل النوم أتجه أتجاهها إراديا ، وأحاول بصورة فعالة تخيل كل ما يمكن أن يغذى عاطفة الحب في ، وأحاول أن أظهر أمام الحبيب في مظاهر خاصة ترفع من شأنى ، وكنت أقضى ساعات متأخرة من الليل في هذه الجولات ثم أنام تحت تأثير التعب نوما متقطعا ، ولا ألبث أن أراجع الى موافى بمدما فارقتها رغم أني ، وأشعر بلذة واضحة لرجوعى الى الموضوع الذى كان شاغلا هنى قبل أن أنام . هذا الأرق اختياري يرغب فيه الشخص نفسه بخلاف الانواع الأخرى من الارق التي يشعر فيها الشخص بنوع من العذاب والآلام .

وهناك نوع آخر من الارق ناشئ عن مرض القلق - فالشخص الذى يكون مصابا بهذا المرض يشعر دائما باضطراب في الحركة والأفكار ، لا ينام بسهولة - وتراه يتقلب في فراشه وهو لا يفكر في شيء معين ، ولكن أفكارا كثيرة تتتابع في ذهنه ، وكأنه خائف من شيء مجهول يهدد كيانه ، وهو لا يدري ماذا يجب أن يفعله بالذات ليضمن السلامة والاطمئنان . والشعور بالقلق مصحوب دائما بشعور بالغم والحزن دون أن يعلم الشخص سبب حزنه - ومن طبيعة الحزن أن يدفع الشخص الى الرجوع الى النفس ، وتظهر الأفكار العديدة التي هي بمثابة حديث فيحدث الشخص نفسه ، وأغلب هذا الحديث يكون في صورة لوم ذاتي وتأنيب وتعتبر هذه الأفكار كسبب سيكولوجي الارق .

وهناك سبب آخر لحدوث الارق هو الخوف منه - فكثير من الناس يأتيهم الارق لاي سبب خارجي أو جسمي في ليلة ، ويؤول السبب بعد ذلك ولا يكون هناك داع للأرق ، ولكن الشخص لجهله بأسباب الارق فانه يعتقد أن السبب لا يزال موجودا ويخاف من حدوث الارق ، ويدخل السرير مبكرا عليه ينام بعد

وقت طويل ليصادف الميعاد العادى للنوم ولكن هذه الاحتياطات توحى بالارق وتحذته كما أن الاشخاص الذين يدخلون السرير فى وقت متأخر ويخشون أن كمية النوم فى تلك الليلة ان تكفى ، فانهم يحاولون أن يناموا بسرعة، ويفكرون فى النوم والتفكير فى النوم والاستمتاع فى احداثه دون انتظار الاستعداد الفسيولوجي يمنع النوم ويمرقل سير عملياته .

عملية النوم

بعد هذه النظرة السريعة للنوم واليقظة والارق نستطيع أن نقول كلمة عن عملية النوم نفسها . وقد حاول الانسان منذ القدم فهم عملية النوم ، وكانت موضع بحث الفلاسفة والعلماء . وقد لخص ابن خلدون آراء القدماء من اليونان ، وقال ان النوم ناشئ مما يحدثه الاكل من أبخرة تصعد من البطن الى الرأس ، وأن هذه الابخرة هى التى تحدث النوم . واستنتج ذلك من أن النوم باتى فى الغالب بعد الاكل ، فان الشخص بعدما يملأ بطنه يشعر فى الغالب بميل الى النوم . ولكن العلم لم يثبت أى وجود حقيقى لهذه الابخرة التى قال بها القدماء ، والعلاقة بين الاكل والنوم عللت تعليلا ثانيا يرجع هذه العلاقة الى تغير الدورة الدموية . فان الاكل يجعل الجهاز الهضمي يدخل فى نشاط يحتاج الى كمية من الدم كبيرة ، تنزل من الخ الى الاوعية الدموية الموجودة حول المعدة والامعاء .

ولا قيمة لهذا التعليل اذا ثبت أن ليس هناك علاقة بين النوم والدورة الدموية فى الجسم عامة وفى المخ خاصة . وقال بهذه العلاقة كثير من العلماء أولهم Blubenbech منذ سنة ١٧٩٥ اذ ذهب الى أن النوم عبارة عن نقص كمية الدم فى المخ . Anémie cérébrale . وقد وجدنا فيما تقدم ما يؤيد هذه النظرية ، ولكن بعض العلماء الآخرين يشبثون أن النوم هو زيادة كمية الدم فى المخ وتجد من بين هؤلاء Browy اذ يقول بفكرة Hypérémie أو زيادة الدم وذهب آخرون الى ان ليس هناك أية علاقة بين الدورة الدموية فى المخ وبين النوم ورأى النخلص أن هناك علاقة وثيقة بين الدورة الدموية فى المخ وبين النوم

وأن النظرية الأولى التي ترى أن النوم راجع الى نقص كمية الدم في المخ هو الرأي القريب من الواقع . وان كانت هذه العلاقة ليست علاقة شرطية . ولكن العلاقة موجودة ويمكن إحداث النوم بطرد الدم من المخ باحدى الوسيلتين : تبريد الرأس أو اسخان الرجلين ، وكثيراً ما لجأ في حالات الأرق الى الطريقة الأولى فاضع رأسي تحت « الحنفية » وأترك الماء يتصبب على رأسي حوالى خمس دقائق ، ووجدت أن لذلك أثراً كبيراً في طرد الأرق .

وقد أشرت الى العلاقة الكبيرة الموجودة بين النوم والأرق والمنبهات الخارجية . ولذلك رأى بعض العلماء أن النوم ناتج عن نقص في المنبهات . (Strümpffell)^(١) أى أن اعدام حاسية السمع والبصر عند الكلاب قد يجعلها تنم في نوم عميق يستغرق شهراً طويلاً . غير أن عدم وجود منبهات لا يكفي لاحداث النوم ، وقد رأينا في الكلام عن الأرق أن الشخص يستطيع النوم في الضوضاء أو في النور ، كما أن الشخص يستطيع أن يتمدب بالأرق وهو في مكان هادئ لا صوت فيه ولا نور . وقد رد Herz و Kreidl على هذه النظرية بملاحظة العمى والصم وأنهم ينامون نوعاً لا يختلف عن نوم الأشخاص السالمين . وهناك نظرية تحاول أن ترجع النوم الى حالة التعب كسبب مباشر لتحدث عملية النوم غير أنهم يختلفون في علاقة التعب بالنوم .

يرى البعض منهم Sommer أن التعب ناشئ عن نقص كمية الأكسجين في المخ وكأن هذه النظرية ترجع بنا الى فكرة علاقة السورة الدموية بالنوم لأن الأكسجين يصل المخ عن طريق الدم ، تقول هذا مع اقرار الحالة التي يكون فيها الدم نفسه ناقصاً في الأكسجين من جراء التعب .

وارجاع عملية النوم الى التعب لا يمكن أن يقوم كنظرية علمية سليمة ، لأن حالات كثيرة تبرهن على فساد هذه النظرية . فعندنا أولاً ملاحظة نوم الأطفال الصغار الذي يستغرق مايقرب من ١٨ ساعة في الأربع والعشرين ساعة .

فالأطفال ينامون أكثر من السكبار مع أنهم لا يعرفون التعب . وكذلك نجد بعض الأغنياء الذين ليس لهم أى عمل ويقضون معظم أوقاتهم فى النوم . والواقع أحد أمرين : إما أن هذا الذى يبدو نوماً عندهو لا علة ليس نوماً حقيقياً ، وإما أن النوم لا يرجع الى التعب ، ولعل الفكرة الثانية أقرب الى الواقع لأن الاولى مخالفة له .

وبجانب هذا الاعتراض الوجيه توجد هناك اعتراضات كثيرة تبين نقص هذه النظرية فى شرح عملية النوم والكثير من خصائصها وأحوالها .

ويقول كلاباريد بنظرية يصفها بالنظرية البيولوجية ، وهى وان كانت قريبة من نظرية التعب فهى ترد عليها كما ترد على كل النظريات الأخرى . وموقفه يختلف تمام الاختلاف عن القائلين بنظرية التعب ، وان كان يتفق معهم فى وجود صلة بين النوم والتعب إلا أنه عكس قضيتهم قائلاً : لاننام لاننا شعرنا بالتعب ولكننا ننام لكي لا نشعر بالتعب » وكأن النوم فىل يقوم به الجسم ليفر من التعب كما يقوم بعملية الأكل لكي لا يشعر بالجوع ، وكما أننا لاننتظر بالأكل الى وقت الخطر المهدد بالموت جوعاً ، كذلك لاننتظر النوم الى وقت انهالك القوى . وكأن النوم فرصة ليعوض الجسم فيها ما فقدته من نشاط فى وقت اليقظة يجعل الجسم يصرف ما تكون من مواد سامة من جراء التعب . وتقليل تكونها فى فترة النوم بتقليل النشاط . ويرى كلاباريد أن النوم عملية فعالة هو شبيهة بالغريزة ، يدافع بها الانسان عن كيانها المهدد بالانهك والتعب ، وأكبر وسيلة تستعملها هذه الغريزة لتحقيق هذه الغاية هو عدم المبالاة (desintéret) واذا كانت حياة الشخص مهددة فانه فى استطاعته أن يبعد النوم ، وبهذا نستطيع شرح النوم الجزئى فان الشخص ينام بالنسبة الى الاشياء التى اطمئن اليها وقد لا ينام بالنسبة للاشياء التى تتعلق عليها سلامة حياته . ويقول كلاباريد ان النوم هو بمثابة عدم انتباه الذى يستطيع بدوره أن يختار . وكذلك عدم المبالاة فى النوم لا يكون تاماً .

لاشك أن فى نظرية كلاباريد كثيراً من الصحة وأنها تقوم على أسس متينة فكلابريد سمي نظريته بيولوجية وهى فى الحقيقة نفسية ولا يمكننا فهم هذه

النظرية حق الفهم الا اذا رجعنا الى فكرة اتصال النوم بالانتباه ، وهذا الربط يشرح لنا أشياء أخرى تمعجز نظرية كلايارد عن شرحها . وقد أيد كلايارد نظريته بما استطاعت أن تشرحه من ظواهر عجزت النظريات الأخرى أن تشرحها ، وفكرة صلة النوم بالتعب أولا وأن النوم فعل شبيه غريزي ثانيا فكرة لا يزال فيها كثير من الغموض . وقد عرف ذلك كلايارد وحاول أن يرد على الذين وصفوا نظريته الفلسفية بأنها بعيدة عن العلم . والحق أن نظرية كلايارد قريبة من العلم وخطا هذا الباحث بنظرية النوم خطوة واسعة ونخطو على ضوء دراسة الانتباه والارادة خطوة جديدة منتظرين تقدم العلم لنخطو الخطوة النهائية القائمة على منهج علم النفس التكاملي الذي وضعه أستاذي الدكتور يوسف مراد إن محاولة كلايارد الاتفاق مع القائلين بنظرية التعب جعلته يتقيد ببعض الآراء وينظر الى النوم خلال العمليات البيولوجية — الفسيولوجية . والنقص الكبير الذي أعيبه على هذه النظرية الصحيحة النتائج هو نظرتها الجزئية الى النوم — هي تحاول أن تشرح النوم كفعل مستقل ، ولذلك وصل كلايارد الى التشبيه لحسن اذ قال : النوم فعل شبيه غريزي . وقد تلاشت فكرة الغريزة وفكرة القوى النفسية المستقلة . وكل الذي يقال عن النوم وعن عملياته البيولوجية والفسيولوجية يرجع الى الكلام عن النشاط النفسي عامة ، وعن الانتباه الذي هو اتجاه هذا النشاط . وقد لاحظ بافلوف العلامة الفسيولوجي الروسي أن النوم كـ Inhibition ويرى كلايارد أن هذا الكف فعال بينما يقول بافلوف ان النوم والكف « كلمتان مترادفتان » وهنا شعر كلايارد بشيء من الحرج في موقفه من النوم ونظريته البيولوجية ، فتعارض مع أبحاث هذا العالم الفسيولوجي الكبير وذهب يتكلم عن الكف الفعال Inhibition active ، وشعر أن هذا الوصف للكف بالفعال لا يكتفي ليقرب آراءه من نتائج بافلوف . فذهب يطعن في التجارب نفسها التي استنتج بافلوف نظريته منها . وقال ان النوم المحدث في المعمل على حيوانات بافلوف ليس بالنوم الطبيعي . وهنا يظهر ضعف نظرية كلايارد .

ويتمسك كلاباريد بهذا الضمف ليرد به على تجارب علمية صحيحة . وذلك لأن نظرية كلاباريد تدرس النوم كعملية مستقلة ، ولو ان كلاباريد تخلى عن انحصاره الضيق هذا ونظر الى النوم كحالة لتغير الانتباه لكان أدرك بسهولة لم يقوم النوم على بعض العمليات الفسيولوجية التي اكتشفها بافلوف ، وكان أدرك بمد ذلك الصلة بين أنواع النوم المختلفة وصللة النوم بالتنويم وهو يفصل بينهما فصلا باتا لكون التنويم لا يخضع لنظريته البيولوجية . وكل المحاولات التي قام بها العلماء مثل Salman Von Economo لايجاد مركز خاص بالنوم في المخ كانت محاولات فاشلة لقد اعتمد Demole أنه وصل الى ايجاد هذا المركز مجاورا للعصب البصرى وأرجع Salmon عملية النوم إلى تأثير إفرازات الغدة النخامية .

وهذه المحاولة فاشلة كمحاولة لإيجاد مركز خاص للانتباه في المخ . وخابت كل الآمال في ايجاد منطقة خاصة تنظم النشاط النفسى سواء لتنويرته أو إضعافه . وما جرى على الانتباه يجرى على النوم . ويزيد في الشك بما قال به هؤلاء عدم تحديدهم المناطق تحديدا واضحا . فلا شك أن ما قال به Salmon من أن المركز المجاور للعصب البصرى هو المشرف على عملية النوم راجع الى اهمية الدور الذى يقوم به هذا العصب بنقل حس التوازن الى المخ اذ لا يوجد في المخ منطقة مختصة بالتوازن بالذات . واتصال عملية النوم بعملية الاتزان قوى جدا كما اشرت من قبل . والحقيقة أن صلة النوم بافراز الغدة النخامية ليست صلة خاصة لأن افراز الغدة النخامية الذى يؤثر في الجسم كله بتأثيره في افرازات الغدد الاخرى يلعب دورا مهما في تنظيم النشاط النفسى عامة . وأقوال Demole, Von Economo, Salmon تؤيد كلها صلة النوم بالانتباه .

ونستطيع أن نقول ان التجارب التي قام بها العلماء الفسيولوجيون لدراسة عملية النوم كلها صحيحة ولا يمكن لاي أحد أن يشك في أن النوم الذى احدثوه في العمل هو نفس النوم الذى يحدث في الحياة العادية . غير أن الخطأ الوحيد الذى جعلهم يبعدون عن الصواب هو محاولتهم دراسة النوم كعملية خاصة وفصلها عن دراسة النشاط النفسى العام الذى يتجلى في الانتباه .

عالم النوم

لقد أشرت الى الأحلام عرضاً أثناء الحديث عن تطور النشاط النفسى « من النوم الى اليقظة » ^(١) ولا يكون الحديث عن النوم تاماً من غير تفصيل القول فى هذا الموضوع الذى لعب دوراً كبيراً فى توجيه السلوك وخلق الأفكار والمذاهب. وحرار الانسان البدائى فى تعليل ظاهرة الأحلام ، وأدلى بآراء مضطربة فى تعليل هذه الظاهرة . وذكر ليفى برول Levy-Bühl أن كثيراً من الشعوب البدائية تخلط بين الحلم وصور اليقظة ، فنجد بعض الاشخاص الذين رأوا أنفسهم اتصلوا فى حلم بفنائة ، يطالبون الاتصال بها فى اليقظة معتقدين أن ما رأوه فى الحلم كاف ليمطبيهم الحق فى ذلك ، ويوافق المجتمع البدائى الفرد على هذا الموقف ويراه حقاً وعدلاً ويساعد على تحقيق الحلم - كما ان كثيراً من الجرائم ترجع الى حلم رآه الشخص إذ يسمح المجتمع البدائى للفرد أن ينتقم لنفسه فى اليقظة من شخص حاول قتله فى الحلم . وذهب بعض العلماء الى القول بأن فكرة الروح نشأت من محاولة الانسان الأول فهم ظاهرة الحلم اذا استغرب من تنقلاته البعيدة المتكررة فى حالة النوم مع بقاء جسمه فى مكان واحد . فحل الانسان هذا التناقض بقوله إن هناك حقيقة ثانية مستقلة عن الجسم يمكنها أن تنفصل عنه وان تفارقه لتشهد أشياء بعيدة ، وتقوم بأعمال غريبة ممقدة ثم ترجع الى الجسم فتبعث فيه الحياة بعدما تركته معطلا عن الحركة والادراك . واعتقد قوم ان الحلم ضرب من الوحي ، ويمكن للشخص أن يتنبأ بمستقبله اذا عرف كيف يؤول الصور والمواقف التى يشاهدها أثناء النوم . ولاشك أن هذه الملاحظة تقوم على جانب كبير من الواقع - لقد تحقق كثير من الأحلام . خصوصاً الأحلام التى تتصل بتغيرات فى الجسم . فكثير من الناس يحملون أنهم فقدوا ضرراً واذا بهم بعد أيام يشعرون

بالم في ذلك الضرس يؤدي الى خلمه ، وهذه الحالة شبيهة بحالة حلم رآه
والدى اذ تصور نفسه في الحلم حاملا سلة على ظهره وفي السلة افعى تحاول
لدعه . وبذل مجهودا جبارا ليتخلص من الأفعى ، وكم كانت دهشته ودهشة والدتي
التي سمعت الحلم اذ شاهدا ظهور دمل كبير في المكان الذي خيل لو ان افعى
لدعته فيه . ويمكن ذكر أمثلة كثيرة من هذا النوع وتمثيل هذا التوافق سهل اذ
نعلم ان بعض الأمراض لا يظهر بدءها في اليقظة وأن الألم البسيط في الاول لا يقوى
على الظهور وقت تنبه الحواس وتركيز الشعور . فالحساسات البسيطة تنفضهم
وقت النوم لسكوت الحواس وتمطلها عن العمل . ولذلك ادرك أطباء اليونان
القدماء والعرب قيمة الأحلام في تتبع الامراض الباطنية .

ونستخرج من هذه الملاحظة أن الأحلام راجعة في الغالب الى أثر حسي ، وقد
أكد ذلك برجسن^(١) إذ لاحظ ان الشخص الذي يحلم نفسه طائراً فانه في الغالب
يكون في وضع معين باسطاً ذراعيه في امتداد جسمه ، فهذه الحالة الجسمية هي التي
توحي الى الشخص بالصورة الوهمية التي يتخيل نفسه عليها في الحلم . ونفس
الضغط الذي نشعر به أثناء حملنا بحالة الطيران هو الضغط الذي نشعر به عندما
نخرج من النوم الى اليقظة (برجسن) ، فالشعور الواقعي ينقلب اذا إلى صورة وهمية
أو بعبارة اصح يترجم الشعور الواقعي للشعور بواسطة رمز قريب من الواقع^(٢)
وهكذا استطاع فرويد أن يتفطن الى هذه الظاهرة ويلجأ الى الاحلام ليطلع
عما هو مخبوء في الذكرة من آثار قديمة . خصوصاً بعد ما تبين ان هذه الآثار
قد تؤثر في سلوك الشخص اذا تعقدت وكونت ما يسمى بالعقدة النفسية . فالاحلام
من نفسها تساعد على حل هذه العقدة ويمكن بواسطتها مساعدة الشخص على فهم
بواعث سلوكه شاذ ، ويكون ذلك كافياً لارجاع السلوك الى حالته الطبيعية . وكثير

(1) Bergson. l'énergie spirituelle Le Rêve P. 96

(2) Bergson. L'énergie « « P. 106

من الناس ينسون أحلامهم ، ويمتقدون أنهم لم يحلموا ، ولكننا كلنا نحلم وننسى أحلامنا في أغلب الأحيان . ورغم ذلك النسيان فإن الحلم يترك أثراً في راحة النفس فيكفى أن تظهر حالة نفسية أمام الشعور مرة وذلك يثبت لنا فائدة الحركة النفسية في الصحة العقلية ، فلا بد للحالات النفسية من أن تسير فوقها هو الذي يحدث الأفكار الثابتة ومختلف الاضطرابات النفسية . وفي كثير من الأحيان يشعر الشخص براحة بعد حلم طويل ، ويصحو وكأنه وضع من على كتفيه حملاً ثقيلاً ، وهناك بعض الأحلام التي تنقطع دون أن يصل الشخص الى غاية معينة كان ينتظرها . وفي هذه الحالة يشعر الشخص بألم وبمحسرة . ونمل هذه الحالة بامتناع الشخص من الوصول الى حقيقة مكنونه في نفسه . ويحصل في النوم ما يحصل في اليقظة إذ كثيراً ما نبدأ التفكير في موضوع مهمنا ولكننا نمتنع عن الوصول الى النتيجة التي توّلنا ، وكثيراً ما نخفي هذه النتيجة إما بالتأويل وإما بقطع التفكير بالانتقال الى موضوع جديد أو بعمل خارجي مثل التصفيير أو حركة اليد أو المشي أو الغناء . وكثير من الأعمال السلبية التي يقوم بها الشخص بمفرده أو مع جماعة ترمي الى انقراض الشخص من الاستماع الى أصوات نفسه . وفي حالة انقطاع الحلم يحسن بالشخص أن يحاول الاستمرار في التفكير عليه يجد الحالة النفسية التي تفر من المثل أمام بؤرة الشعور . فلا شك أن حول تلك الحالة النفسية يوجد شبه عقدة نفسية ان لم تكن عقدة خفيفة قد تتهدد مع مضي الزمان .

وعلى الشخص المحلل لنفسه بواسطة أحلامه أن يتأمل في حالته الجسمية قبل الاتجاه الى حالته النفسية إذ قد يكون انقطاع الحلم منبأ بحرمان جسمي واضطراب فسيولوجي مثل العطش أو الجوع أو الكبت الجنسي . وهذه الاضطرابات لا تظهر دائماً واضحة كما يعبر عنها المثل العامي : « الجيعان يحلم بسوء العيش » كحالة العطشان الذي يتصور نفسه يشرب دون أن يرتوي فكثيراً ما تكون حاجة الجسم الى المواد

السكرية معبرا عنها بوضوح في الحلم، يرى الشخص نفسه في حفلة شاي مقبلا على أكل قطع من الخاوى . غير أن هذه الحالات الفسيولوجية قد تحدث أحلاما غريبة لا تظهر فيها صور ترمز رأسا الى ما يحتاج اليه الجسم من أكل أو شرب أو اتصال جنسى . ويرى الشخص نفسه يسعى وراء شيء لا يدركه وقد تكون صورة هذا الشيء بميدة غريبة عن المطلوب . وفي الغالب فان الاضطراب الفسيولوجي لا يعبر عنه بأحلام إلا اذا كان النقص كبيرا . فالنقص الخفيف لا يحدث أحلاما ويستطيع الشخص بتأمل بسيط في احساسه بعد الصحو أن يعرف إن كان سبب انقطاع الحلم راجعا الى جوع أو عطش أو حرمان جنسى . فان تأكد من انتظام الناحية الفسيولوجية ، فعندئذ يستطيع الشخص أن يتجه الى حالته النفسية من عاطفية وإرادية وفكرية ، وان كان هذا التقسيم تمسقيا غير أنه يسهل تصور الحالات النفسية العامة، وكثيرا ما تبدو هذه الحالات النفسية مجتمعة في الحلم، مرتبطا بعضها ببعض ، لاستطيع التفريق بين الماطفة والارادة والذكاء . وظهر ذلك واضحا في حلم شاهدته ليلة ١٩ - ٢٠ أكتوبر ١٩٤٢ بعد وصول خبر وفاة والدتي بشهر ونصف، وكنت في ذلك الوقت أشعر بشيء من الصعوبة في تحضير رسالة الماجستير، وكانت المراجع غير واضحة ، وكنت اميل الى لوم نفسي على الاستمرار في الدراسات الفلسفية ، وحدثتني نفسي بتغيير نوع الدراسة . فرأيت نفسي في حلم وسط افراد عائلتي ، وظهر لي مكان والدتي شاغرا وحاولت الجلوس فيه فلم استطع ، وصار كل فرد من افراد العائلة يعلق على اتجاهي في الدراسة ، فالاشخاص الذين كنت أشعر بشيء من النفور نحوهم لم يكونوا متفقين معي في اختياري ، وأدلى كل منهم بحجج كنت فكرت فيها في يقظتي ، وكان موقف والدتي من اختياري موقف الموافق المؤيد وذكر نفس الحجج التي فكرت فيها شخصيا لتأييد موقفي في اللحظة . وهكذا رأيت أن النزعات المتضاربة في ذهني ظهرت واضحة في الحلم وتشخصت واستقلت عني وتوزعت الافكار على اشخاص آخرين وأعطيت كل فكرة لشخص يتلاءم موقفه نحوى مع موقفي الخاص من الفكرة ذاتها . وبعد صحوى من الحلم علمت فورا أثر اضطراب الأفكار التي كانت تعمل في أعماق نفسي وجددت موقفي بالتفكير العميق وأقنعت نفسي بقيمة الخطوة التي اخترتها لنفسي في دراستي .

ولا يكون الحلم دائماً معبراً عن الواقع القريب . فالاحلام التي تلمب دوراً مهماً في التحليل النفسي هي الاحلام التي تكون صدى لمقدمة نفسية قديمة . قد يستغرب البعض من غرابة حلم ومن بدمه عن الواقع الذي يألّفونه ويميشون فيه . وأغلب هذه الاحلام تقدم ذكريات قديمة أصبح الشخص عاجزاً عن تذكرها في يقظته . وكل منا شعر بالصعوبة التي تواجهها عندما نحاول أن نتذكر حلماً غريباً ، ونأسف في أغلب الاحيان عن ضياع جزء كبير منه وامتناع مثوله أمام شعورنا ، ويشعر الانسان بمجز كبير وضف واضح ولا يدري ماذا يفعل ليصل إلى هذه الصور الموجودة في ذهنه ، والتي لا يعرف كيف « يدركها » . فلو أن الشخص يستطيع استذكار الحلم واسترجاع صورته ، وتصور الحادث الذي كان أساساً للحلم فيكون لذلك أكبر تأثير في راحته النفسية . وأذكر على سبيل المثال حلم فنانة كانت تنألم آلاماً نفسية ظهرت في شكل كتابة وغم وعند ما عجزت عن الوصول إلى شيء مهم في تاريخ حياتها عن طريق التذكر الارادي ، طلبت من الفنانة أن تحاول تذكر أحلامها فذكرت هذا الحلم من بين أحلام أخرى وهذا هو نص الحلم :

« رأيتني راكبة قطار « الدلتا » أطل من النافذة والاشجار تمر سريعة ، والنيل يسير القطار بسرعة أيضاً (مع أن قطار الدلتا بطيء في العادة لا يجعلنا نتصور السرعة الظاهرية خارج القطار كبيرة) ونجأة وقف القطار وكأن جمهوراً كبيراً من الناس ينتظر على المحطة الصغيرة . ولم أجد من بين تلك الوجوه وجه سيدة واحدة ولم أعرف أحداً ، فلم أرغب في النزول حتى جاء شاب يحمل في يده ورقة وسألني عن اسمي ، فخشيت أن أزد عليه وبقيت صامتة إلى أن وضع يده على حقيبتي لينزلها ، وبعد ذلك خيل إلى أنني عرفت هذا الشاب وأني رأيت مرة من قبل ، فنزل بالحقيبة وحاولت أن أنزل معه ولكنني شعرت بمائق يعوقني ونسيت الشاب والحقيبة وشفلت بالتفكير في كيفية النزول من القطار قبل أن يسير ، ولكنني مع الأسف لم أعرف كيف أنزل وذهبت أحاول القفز من النافذة ، وشعرت

باضطراب شديد وكأني فتحت الباب وألقيت بنفسي في الفضاء ، ولا أذكر ماذا وقع بعد ذلك . » وبعد ذلك استطاعت أن تذكر مايلي :

كنت في الزاوية عشر من عمري ، وكانت والدتي تتحدث صراراً فيما يتعلق بمستقبلي ، وذهبتنا الى «عزبة» لحضور حفلة زواج ، حضرها ابن عمي وكنت انتظر في المساء مرور الزفة لالسي اري العريس ، ولكن لسي اري ابن عمي الذي تمت والدتي ان يكون زوجالي ، فابتدأت أشعر بميل نحوه لأنني كنت خاضعة الى والدتي احبها واطيعها طاعة عمياء ، ولم يخطر لي أن اعارض والدتي في مسألة ما ، فاتخذت كلامها فيما يخص بمستقبلي حكماً نهائياً . ووقفت بجوار بيت العمدة ، منتظرة مع جمهرة من السيدات والبنات مرور « الزفة » وعندما قربت منا ابتدأ قلبي يخفق خصوصاً عندما اشتدت أصوات الطبول وعلت أصوات الشباب ، وعندما مروا بقربنا ، حاولت أن أرى العريس وابن عمي في نفس الوقت ، فتارة ابحت عن ابن عمي من بين الشباب وتارة أخرى أوجسه نظري الى العريس ، أذكر أنني اضطربت اضطراباً شديداً وحرت فيما أفعل ، ورجعت وقلبي يخفق وكأني فقدت شيئاً لا أدري ماهو بالضبط ، ولاحظت الى ذلك احدي صديقاتي وصارت تعلق ضاحكة وتقول لي « انت غيرانه » وكررت هذه الكلمة التي كانت تنزل على مثل الصاعقة ، وأثر في كلامها الى ان صرت أبكي ، وبلغ الخبر الى والدتي وقام خلاف بين امي وام صديقتي ، وكانت الحفلة النسائية على وشك البدء فاعتنمت فرصة وخرجت من البيت ، وذهبت وحدي في الحقول وجلست تحت جذع شجرة «جيز» كبيرة ، وبقيت هناك ما يقرب من ساعة وعند الرجوع وقعت لي حادثة السكب التي اخبرتك عنها في الجلسة الأولى .

«وعندما دخلت البيت وجدت الخلاف تفاقم واشتد النقاش وقررت والدتي الرجوع الى منزلنا في الليل ، وتدخل العمدة واقنع والدتي بعدم اتباع رأي النساء وأن اساس الخلاف تافه وذهبتنا الى بيت العمدة وحاولت أن أنام ، وكانت تلك أول ليلة عرفت فيها الأرق فلم أذق طعم النوم الى ان جاء الصباح ورجعت مع والدتي

في قطر «الدلتا» .

« وهذه الحالة شبيهة بحالة سيدة حامل عرفها « Theodor Reik » إذ كانت تقول : أراي دائماً في الحلم أشك لأعرف من هو والد ابني ، اعتقد أحياناً أنه « Peit » ولكن والدني تقول هو : « Jan » وكنت أشك كثيراً واضطرب وابكي كثيراً ، ونهايتي لم أستطع أن أصبر على ذلك طويلاً ، وقررت الانتحار » (١) وحاول « Reik Theodor » أن يجد علاقة بين هذا الحلم وبين الواقع الذي كانت هذه السيدة تعيشه . فحاول أن يجد صلة بين الحلم والحالة الفسيولوجية التي كانت عليها هذه السيدة واعتقد أن للحمل دخلاً في تكوين هذه الصور التي كانت تتضارب في ذهن السيدة ، وكان الاضطراب الفسيولوجي يظهر في التردد النفسي ، وحاول مرة ثانية أن يجد علاقة بين أحلام اليقظة وانتظار الام أن يكون لها ابن ، وأحلام النوم ، ولكنه في آخر الأمر وجد عن طريق الاستئالة المحكمة ، أن هذا الحلم كان يبرعن حادث قديم عرفته هذه السيدة عند دخولها سن المراهقة ، عندما ابتدأت تفكر في مستقبلها وما يتعلق بشئون زواجها ، وتذكرت هذه السيدة على يد « Théodor Reik » ان الاسمين اللذين كانا يتضاربان في ذهنها هما اسماء صديقين لها كانت عرفتهما في رحلة ومالت اليهما معاً وفي نفس الوقت .

وأظن أن هذه الامثلة كافية لتبرهن على اهمية الأحلام في الكشف عن الحالات الفسيولوجية والحالات النفسية البعيدة . وتظهر لنا أيضاً وظيفة النوم الذي ينقلنا من عالم الصور الحسية الخارجية إلى عالم آخر هو عالم الصور الذهنية الداخلية فنعيش في عالمين عالم الآفاق وعالم الأنفس

وظيفة النوم

لا يمكننا أن نمرف وظيفة أى عملية نفسية الا اذا تعطلت أو على الأقل اضطربت فيظهر النقص والخلل فى وظيفة هذه العملية . وهذا المنهج فى الدراسة المعروف باسم الطريقة السريرية Clinique لعب دورا مهما فى الدراسات النفسية ، وهو قائم على ملاحظة المرضى وتتبع اضطراب الوظائف النفسية الناتجة عن اضطرابات أخرى

نلاحظ أولا أن اضطراب النوم الخفيف فى ليلة ما يكاد لا يظهر له أثر فى اليوم التالى . ويرى كلا باريد أن الحيوان يحتاط لنفسه ، فلا يترك نفسه معرضا الى الاضطراب ، ولذلك فان الشخص محتاج الى ان ينام أكثر من المطلوب - الضرورى فى كل ليلة ، فينام الشخص فى بعض الليالى أكثر من اللازم ، وقد ينام فى النهار زيادة على المطلوب . وهكذا يمكن أن نلاحظ أن نقص النوم بساعات محدودة فى بعض الليالى لا يحدث أى تأثير فى السلوك العام ، ولا بد من أن ينقطع النوم عن الشخص ليلة كاملة ليشرح ببعض النقص فى حياته الذهنية . وأول اضطراب يظهر فى الحياة النفسية يتجلى فى نقص الانتباه ، ويصبح الشخص عاجزا عن تركيز ذهنه مدة معينة من الزمن . أول نقص فى النوم يحدث شرود الذهن . وبهذا تظهر الصلة الوثيقة بين النوم والانتباه ، وكأن النوم حارس يحافظ على التوازن فى النشاط النفسى ليضمن شدة الانتباه . ولاحظت على نفسى أنى فى الأيام التى أشعر فيها بنقص فى الانتباه ، وعدم القدرة على تتبع حديث طويل أكون فى نفس الوقت تواقا الى النوم بمد ليلة اضطرب فيها النوم أو انقطع عنى . ولكن عدم القدرة على التركيز تحدث شيئا من تشتت الذهن واضطراب الأفكار فتظهر أمام الأشخاص صور ويحلم أحلاما شتى فى بقطته وتأتيه بعض الصور التى لم يرغب قط فى تصورها وذلك التنازع بين الصور المحفوظة يحدث نوعا من الدوار والصداع ، ويشعر الشخص بثقل فى دماغه ناتج عن نقص كمية الدم فى الدماغ ، وكأن فسكرة فى عمل مستمر دون ان يتضح لديه موضوع معين يمكنه ان يفكر فيه ؟

وقد لاحظت أحد المسجونين غير عتمود علي حياة السجن والنوم ولم يستطع النوم عشرة أيام كاملة ، فبقطع النظر عن الآثار الفسيولوجية فإن الاضطراب النفسى ظهر واضحا فى الانتباه ، ورأيت السجن فى حالة غريبة من الاضطراب لأنه كان يحاول بصعوبة أن يتتبع كلامي المهم بالنسبة اليه اذ كنت احثه عن محاولة اخراجه من السجن وكان قد سبق الى علمه انى مهم بقضيته . وانى اسعى فى الافراج عنه فلاحظت عليه حرصا شديدا على ان اعيد عليه الكلام مرات وكان بعيد الجملة بنفسه وحينما أعطيتة فرصة التحدث عن حياته فى السجن فانى لاحظت انتقالا سريعا من موضوع الى آخر ولايستطيع الاستمرار فى التحدث عن موضوع واحد . وجاءت فرصة التحدث عن الطعام وعلمت ان السجن فى أشد ما يكون من الجوع وكان من الواجب إطعامه . ولاحظت بعد الاطعام شيئا من التحسن فى الانتباه ولكن مسحة الاضطراب ظلت متغلبة واضحة ، ومدفوعا بالواجب نحو هذا الشخص لم استطع حجز التدخين عنه من الاول ، ودخل عامل التدخين فى هذه التجربة ولم اعرف أثره بالدقة اللازمة . وعلى كل نستطيع أن نستخرج من هذه الملاحظة علاقة النقص فى النوم بالنقص فى شدة الانتباه وتظهر وظيفة النوم فى كونه الغذاء الاساسى للحياة النفسية الراقية المتجلية فى الانتباه

وهناك ملاحظة دقيقة أخرى فى تغيير الحياة النفسية الراقية تبعا لقسلة النوم وهذه الملاحظة لا أعتبرها مستقلة عن الملاحظة الأولى إذ أنى لأفصل بين الانتباه والارادة ، فبطبيعة الحال نجد ان أى اضطراب فى الانتباه يؤدى الى اضطراب فى الارادة ، فالشخص الذى يكون محروما من النوم يقع فى حالة عدم إرادة aboulie فيميل الى اختصار الاعمال وتبسيط الجهود ويفقد روح المقاومة ، وتراه يخشى مواجهة المواقف الجديدة التى تتطلب مجهودا اراديا . وكثيرا ما نرى الشخص الذى لم يأخذ حظه من النوم يبقى فى السرير ولايستطيع التحرك ، وان كان يريد الخروج من السرير ولكنه لا يستطيع تنفيذ هذه الفكرة .

ولاشك أن هذا التغير في الإرادة راجع الى التغير في القدرة . فالشخص الذي حرم من النوم أياما تنزل قواه الجسمية ، ويشمر بتفكير عام في الجسم ، ولا يلبث أن يشمر بالضعف . ولا حظت على نفسى في رمضان الذى أحرم فى بعض لياليه من النوم ، فان قلة النوم تهبط من وزن الجسم هبوطا يينا . وذلك الهبوط ناشئ عن الانفكاك العام فى الجسم لأن الشخص بعد حرمانه من النوم يفقد من الانسجام فى الحركة ويشمر الشخص ان قواه تتلاشى .

وهذا الاضطراب يجعل الشخص فى حالة ميل الى العزلة والسكون . لا يريد مخالطة الناس حتى لا يضطر الى كثرة الكلام . وهو مدفوع أيضا الى العزلة بشعور الكآبه الذى يستولى عليه فانه يميل الى حزن مستمر . وكذلك تغير مزاج الشخص وميله الى الغضب السريع فأقل شئ يثيره ويجعله فى حالة تهيج . وبهذا يكون المحروم من النوم فى حالة انحلال نفسى وجسمى ويفقد قوة الضبط والمراقبة على نفسه حتى أن كثيرا من حالات الاجرام تأتى من قلة النوم . فلا يكون المجرم مدفوعا الى الاجرام تحت ضغط الجوع فقط ولكنه قد يقوم ببعض الجرائم مدفوعا بنظرته التشاؤمية وضعف سلطته على إيقاف أفعاله وعدم مراقبتها وتوجيهها ، فتراه يقوم بالسرقة أو القتل وهو فى حالة لاشمورية .

وبهذا نرى ان وظيفه النوم لا يمكن أن تحصر فى ناحية واحدة ، وأنها أساس الحياة النفسية والجسمية . فالنوم قوام الحياة .

علاج الأرق

لعل بعض القراء يريد أن يعرف الطرق الناجحة للتخلص من الأرق موضحة في فصل خاص، وإن كان في استطاعة أى شخص بعد هذه النظرة العامة على النوم أن يستخلص طرق النوم الصحي ليبعد عن نفسه اضطراب النوم وآلام الأرق .

وقد أشرت اثناء الحديث عن النوم والأرق الى بعض الطرق التى تضمن النوم الصحي . ومن اكبر أنواع النقص فى الانسان ألا يفكر فى الراحة والسلام إلا بعد الوقوع فى التعب والمرض . واغلب الناس يسألون عن الوسائل التى يمكننا أن نطرد بها الأرق وقت حدوثه دون أن يهتموا بالوسائل التى تمنع وقوعه ، ولو أن الانسان كان يترقب نفسه ويهتم بشؤونه الخاصة ويلاحظ اسباب المرض كما يلاحظ عوامل التخلص فى الشفاء مع تذكر طرق العلاج لحقق لنفسه السعادة والاطمئنان وإننا نشاهد مع الأسف انتشار الثقافات السريعة التى لا تتطلب من الشخص التفكير والتأمل ، وإنما يقدم إلى الشخص ما يحتاج اليه فى شكل قواعد يحفظها ، واماير يمثل اليها دون فحصها والامعان فى أصولها . وأنا فى الحقيقة ، بكلامى عن علاج الأرق ، أخلص للقارئ هذه الرسالة التى تبين ما هو النوم وماهى عملية ، ويمكن اى شخص من الوصول الى النوم الصحي السليم وتقيه من الوقوع فى الأرق .

إذا كان النوم فعلاً كما شرحه كلابايد . يستطيع الانسان أن يقدم عليه كأنه يمكنه الى حد كبير طرده ، فلا بد من ان يستعد الانسان للنوم مع تهيب الوسائل اللازمة ، ولكن بعض الناس يسهرون وهم اثناء السهر يرددون أنهم يريدون أن يستيقظوا فى الصباح الباكر لعمل مهم . وترى هؤلاء يدخلون السرير فى هذه الحالة من الاضطراب يريدون أن يستيقظوا فى الصباح الباكر ، دون ان يستعدوا لذلك بالنوم باكراً فكثيرا ما تكون هذه الحالة

من الاضطراب سببا في الأرق ، إذ ان الشخص يعتقد ان مابقى من النوم لن يكفيه فعلى الشخص أن يحتاط ، والا يوقع نفسه في هذه الحالة الحرجة ، فان وقع مرة في الأرق لسبب قهري ليعلم أن ماسينتابه في تلك الليلة من نقص في النوم لن يؤثر على سلوكه في اليوم التالي لأنه قد خزن قدرا من النوم في الليالي السابقة ليعادل النقص الطارئ . ولكن هذا الاطمئنان لا يمكن أن ينفع الشخص ان تكرر اهماله في توفير النوم .

واذا وقع الشخص في الأرق من جراء الأسباب الفسيولوجية مثل ألم خرس أو زيادة الحموضة في المعدة أو ارتفاع الحرارة في الجسم ، فانه يسكون من البديهي القول بأن زوال الأرق لن يكون إلا بعد زوال أسبابه الفسيولوجية ، ولكن المهم هو أن يعرف الشخص هذه الأسباب ، وأن يطمئن بعد زوالها أنه لم يبق هناك داع للأرق وأنه صار في مكانه أن ينام إن أبعد عن نفسه الخوف من الأرق . وكذلك الشأن في أسباب الأرق الحسية الخارجية مثل الضوضاء والنور . وان كان الشخص يقلق من الضوضاء وهو عاجز عن منعها ليعلم أنه في مكانه التعود على ذلك . وما عليه إلا أن يتحمل ليلتين أو ثلاثة ليتمكن أن ينام هادئ البال — فهذه الأسباب الحسية الداخلية والخارجية لا بد من التغلب عليها بشق الوسائل . وعلى الانسان أن يعرفها ليراعى موقفه منها ويسكتها وليضمن للنوم شروطه الأساسية .

وأما الأرق الناشئ عن الأفكار فهو أصعب الحالات علاجا ، لأننا لا نستطيع أن نقول للشخص تخل عن أفكارك ، فقد رأينا أن القليل من الناس يستطيع التخلي عن أفكاره بسهولة ولهذا لا بد من أن نلجأ إلى وسيلة تطرد الأفكار من جهة وتحدث النوم بطريقة التنويم من جهة أخرى . وهذه الوسيلة الفعالة في طرد الأرق الناشئ عن كثرة الأفكار هي القراءة . لأن القراءة ، وخصوصا إن اختار الشخص كتابا لا يهمه ، فانها تغير الأفكار وتنقل الشخص الى موضوع جديد وقد تحدث السأم إن اختار المتألم من الأرق كتابا بعيدا عن ميدان اهتمامه

ومن ناحية أخرى فإن مجرد القراءة تجعل العين تقوم بعملية تركيز. وهذه تحدث النوم كما هو الشأن في التنويم المغناطيسي - وقد يفترض علينا بأن هذا العلاج لا ينفع كل الناس لأنه يتطلب معرفة القراءة التي هي غير متيسرة لكل الناس وأرد على هذا الاعتراض الذي وجه الى حول هذا الموضوع بقولي ان الأمية ليست عذرا وليست حالة ثابتة يجب أن نعمل بحسابها بل ليكن من أسباب عو الأموية بيان هذا الدور للقراءة وهذه الطريقة كانت معروفة من زمان قديم إذ كان الناس يلجأون الى قراءة الكتب المقدسة وكانوا يلاحظون ان النوم يأتي بعد ذلك فورا وعللوا ذلك باعتقادهم أن الشيطان الذي لا يرضى على الانسان عندما يقرأ شيئا مقدسا يوقمه في النوم وكثيرا ما يلجأ البعض الى عملية التسبيح وكأنها وضعت لهذا الغرض فيكرر الشخص كلمة واحدة الى أن ينام وهذا مظهر من مظاهر التنويم .

أما الأرق الناشئ عن الحالات الانفعالية وكثرة الصور الخيالية التي تدفع الشخص الى التحدث مع نفسه والتقلب في الفراش ستحسن أن يلجأ عند وقوعها الى أخذ حمام وتكون درجة حرارة الماء قريبة من درجة حرارة الجسم . وان لم يكن ذلك متيسرا فعلى الشخص أن يجعل رأسه بضعة دقائق تحت مصب ماء بارد وان يدفئ رجليه قبل النوم . ويحاول ان يتنفس بعمق كما نفعل وقت النوم وعلى الشخص ان لا يدخل السرير الا بعدما ينهي كل مشاكه ويتخلى عن كل التي لم يستطع حلها ولو كان ذلك التخلي موقتا .

ومهما قلنا فاننا لا نستطيع أن نجد القواعد التي تشمل كل الحالات الخاصة النادرة في حياة الانسان ، ولا بد من ان نتحمل وأن نمانى الأرق في ليالي معدودة في حياتنا نكون فيها في حالة انفعال شديد، ولا خوف من ارق ليلة واحدة لأن ذلك ان يضر الجسم في شيء .

ابن مربي السافسي

بيت المغرب - جيزه أورمان

صفحة	مطار	خطأ	صواب
٥	٢	دوارا	دورا
»	١٢	أكون بأهداء	أكون فعلت بأهداء
٦	٣	الحيوانات	الحيوانات
»	٥	»	»
»	٨	»	»
»	٦	»	»
»	١٣	»	»
٨	٢	شعوره ليشعر	شعوره ان يشعر
٩	١	المصرة	المصرة
»	٣	المصرات	المصرات
١٠	١٩	المصرة	المصرات
١٢	١	لاشتراكية	الاشتراكية
»	١٠	نقوم	نقوم

صفحة	سطر	خطأ	صواب
١٣	١٨	الأهبة	الأهمية
١٦	١٨	الخوف أحدثه	الخوف الذي أحدثه
١٧	٢٣	قوة	قوية
٢١	١٩	المعنفين	المعنفين
٢٤	٧	بحيث	بحيث
٢٥	٢٠	فان شخص	فان كان شخص
٢٨	٥	ايجاد	إيجاد
٢٩	٢٠	الارق	للأرق
٣١	١٤	نوعا	نوما
٣٢	٢٤	سمي	سمي
٣٣	١٣	هي	فهي
٥	١٤	لحسن	الحسن
٣٤	٢٢	يمكن	يمكن

فهرس

صفحة

٣	مقدمة
٦	النوم واليقظة
٨	من اليقظة الى النوم
١٠	من النوم الى اليقظة
١٤	النوم والانتباه
١٩	النوم والتنويم
٢٥	الأرق
٣٠	عملية النوم
٣٥	أوعالم النوم
٤٢	وظيفة النوم
٤٥	علاج الأرق
٤٧	الأخطاء