

الفصل الأول

الفصل الأول الأحلام

ينتاب الإنسان عادة الأحلام سواء في منامه أم في يقظته، وقد حاول منذ القدم فهم مدلولات هذه الأحلام، وما ترمي إليه، حيث أنها تمثل جزءاً لا بأس به من حياته النفسية، وفيما يلي عرض لأنواع الأحلام.

[أ] الأحلام:

الحلم هو شكل فريد من السلوك، وهو يحدث بطريقة لا إرادية وبدون تعمد. والحلم لا يظهر في صورة واضحة ذات معنى دائماً، بل يظهر في صورة خيالات هلوسية يغلب عليها الطابع البصري تشابه الصور الحقيقية في واقع الحياة إلى حد كبير.

ويبدو أنه ما من تجربة إنسانية أثارت اهتمام الإنسان كما أثار الحلم في حياته. فحتى وقت قريب لم تكن عملية الأحلام تخضع بصفة مباشرة للبحث أو التحري العلمي. فلم يكن أحد يستطيع القول إن النائم يحلم في وقت محدد، بالرغم من أنه كان يمكن دراسة محتوى الحلم عندما يحكي أو يوصف بواسطة الحالم نفسه. أما اليوم فيمكننا الجزم بكل تأكيد أن النائم يحلم في لحظة معينة أو وقت معين، بالرغم من أن الحلم نفسه يبقى بعيداً إلى حد ما من البحث المباشر المتقن لتفسير محتواه، الأمر الذي يدعونا إلى القول بأن ذلك سيستمر حتى يمكن إيجاد الوسائل التفسيرية المناسبة التي يعتمد عليها.

وحتى ذلك الوقت فإن الباحثين يجب عليهم أن يعتمدوا على الشخص الحالم نفسه في الإفصاح اللغوي عن حلمه. فالأبحاث التي تجرى عن الأحلام لازالت تعتمد على السرد اللغوي لها، بالرغم من أن هناك فرقاً بين الحلم كما

جرى أثناء النوم وبين الرواية التي تروى عنه بعد الاستيقاظ.
(International Encyclopedia of the Social Sciences, 1968)

تعريف الأحلام:

إن الحلم هو الحياة النفسية للفرد أثناء النوم، والنوم إنما هو حالة لا يريد النائم فيها أن تكون له صلة بالعالم الخارجي البتة، حالة يسحب فيها اهتمامه من العالم الخارجي، وبالرغم من حالة النوم التي هو عليها إلا أن الحياة النفسية لا تنام خلال فترة نومه هذا، لأن ثمة أشياء تحول بينها وبين الراحة والهدوء، فثمة منبهات تناوشها من كل جانب ولا مناص لها من أن تستجيب، ومن ثم فالأحلام إنما هي الأسلوب الذي تستجيب به الحياة النفسية للمنبهات التي تكتنفها خلال النوم.

ويعرّف طه (١٩٧٢) الأحلام بأنها نشاط نفسي يقوم به النائم، حيث يعيش فيها في مجموعات من الهلوس Hallucinations المترابطة أو المنفصلة، الحاصلة على معنى أو غير الحاصلة على معنى. وهي نشاط نفسي لا بد منه لكي يتخفف النائم من بعض ما يؤرقه من رغبات تتطلب الإشباع أو دوافع تبحث عن تنفيس.

ويشير مخيمر (١٩٧٩) إلى أن الحلم سلوك، وكل سلوك له دافع، والحلم من حيث هو سلوك دافعه هو خفض التوترات التي تهدد النائم بالإيقاظ. ويرى عبد المحسن (١٩٨٧) إلى أن الأحلام هي تحقيق لرغبات أو نزوات يتمناها الإنسان، لا يستطيع تحقيقها أثناء الوعي واليقظة، وهي ضرورية للإنسان، لأنها تحقق التوازن النفسي، وترضى رغبات الكائن البشري، بحيث أنها تخفف من عوامل الإحباط وخيبة الأمل التي قد يشعر بها الإنسان نتيجة عجزه عن تحقيق أهدافه، ونتيجة عدم قدرته على إثبات ذاته في علاقاته بالآخرين، كما تساعد

على إخراج الطاقة الفسيولوجية الكامنة داخله، والمكبوتة بعقله الواعي أثناء اليقظة، كما لو كان يتحرر من قيود هذا العقل الواعي المضغوطة لمنع إخراج هذه الطاقات نتيجة عوامل البيئة المسيطرة والقيود الاجتماعية التي تمنع تفريغها في مراحل اليقظة والوعي التام. كما يرى زيور (١٩٨٤) أن الحلم مرض نفسي يستغرق الليل وأن المرض النفسي حلم طويل يستغرق الليل والنهار.

النظريات المفسرة للأحلام:

[١] نظرية التحليل النفسي:

(أ) فرويد Freud:

يعتبر فرويد أول من وضع الأصول العلمية في تفسير الأحلام. فقد ميز بين المضمون الصريح للحلم manifest dream، والمضمون الكامن له latent dream thoughts. فالحلم كما يرويه صاحبه هو المضمون الصريح، وما يحاول المفسر أن يصل إليه هو المضمون الكامن، ويرتبط المضمون الصريح ارتباطاً وثيقاً بذكرات يوم الحلم، وبالخبرات السابقة، وبالمؤثرات الحسية. ويمكن الوصول إلى الأفكار اللاشعورية الكامنة بواسطة التداعي الحر وبتأويل مدلول رموز الأحلام. ويرى فرويد أن الأحلام هي الطريق الرئيسي المؤدي إلى اللاشعور، ويحتوي اللاشعور على العقد والنزعات والرغبات المكبوتة، وأغلب هذه الرغبات المكبوتة في نظر فرويد ما هي إلا رغبات جنسية، وبصفة خاصة ما يرجع منها إلى مرحلة الطفولة. وهذه الرغبات المكبوتة تكبح في سبيل الإشباع. فهي وإن كانت مكبوتة إلا أنها لم تخمد ولم تفقد القدرة على التأثير والظهور، وإنما ظلت حية تتحين الفرصة للإفلات من الرقيب censor والإفصاح عن نفسها في الأحلام. ويتضمن تفسير الحلم مشكلتين، أولهما: عملية وهي معرفة الدوافع اللاشعورية والأفكار الكامنة وراء المضمون الظاهر للحلم. الثانية: نظرية وتعلق بعمل الحلم dream work أي

الميكانيزمات أو الحيل اللاشعورية التي تحولت بها الأفكار الكامنة في الحياة العقلية للنائم إلى المضمون الظاهر للحلم (موسى، ١٩٩٢).

وتتنوع الميكانيزمات لصياغة الحلم وهي كما يلي:

أولاً: **التكثيف:** بمعنى أن المحتوى الظاهر في الحلم هو اختزال للمحتوى الكامن، فكل عنصر من العناصر الظاهرة في الحلم يرجع إلى عدة أفكار كامنة. كأن يكون القيء في الحلم تعبيراً عن التقزز من الممارسة الجنسية وفي نفس الوقت تعبيراً عن الرغبة في الحمل.

ثانياً: **الرمزية:** بمعنى استخدام الحلم للرموز كوسيلة للتعبير، وهذه الرموز قد تكمن عادة عند كل الناس مثل: الأسد أو الذئب كرمز للآب، والمركبات والماء كرمز للجنس. وقد تكون خاصة بثقافة معينة، وقد تكون خاصة بخبرة الفرد.

ثالثاً: **الإزاحة:** بمعنى أن تتفصل الخاصية الوجدانية عن موضوعها الحقيقي وتتصب على موضوع آخر فرعي. وذلك من قبيل الإزاحة من عضو التأنيث إلى الفم.

رابعاً: **الإخراج المسرحي:** ويعني أن الحلم يعبر عن الفكر التصوري المجرد بصورة مرتبة تماماً كاللغة الهيروغليفية عند قدماء المصريين فيعبر الحلم عن المعنى الذي يريده كما يحدث في الفيلم الصامت إذ تتابع الصورة البصرية، ونادراً ما تتدخل الأصوات والحوار.

خامساً: **التصفية الثانوية:** بمعنى أن حالة الحالم بقدر ما تكون قريبة من اليقظة تضي على هذا المناخ منطقية ومعقولة فيبدو متماسكاً كالقصة المترابطة.

(مخيمر، ١٩٧٩)

ويقرر فرويد أن هناك مصادر متنوعة تلعب دوراً كبيراً في تكوين الحلم، منها ما يلي:

أولاً: منبهات حسية تأتي من خارج الجسم: فالنفس أثناء النوم تكون على صلة لا تنقطع بالعالم الخارجي، ولذلك تكون هذه المنبهات خلال النوم مصادر للأحلام كمن يسمع صوتاً وهو نائم فيثير صوراً تتسق معه في الحلم، فمن يسمع هدير الرعد وهو نائم يرى ساحة القتال.

ثانياً: منبهات حسية تأتي من داخل الجسم نفسه: كالجوع والعطش والرغبة في التبول، فالجائع يحلم بالموائد الحافلة بأطيب الأطعمة والعطشان يحلم بما يروي ظمأه.

ثالثاً: المنبهات الجسمية الباطنية العضوية: كالأضطرابات والأمراض التي تصيب الأعضاء الباطنية فتعمل على إثارة الأحلام وتوجيهها، فمرضى القلب يحلمون بالموت والمواقف الرهيبة، وإذا اضطرب الهضم تضمنت الأحلام أفكاراً تتعلق بالطعام إقبالاً عليه أو اشمزازاً منه.

رابعاً: المصادر النفسية الخاصة بالتنبيه: كاهتمامات النهار واليقظة المنبهة للأعصاب واستحضار ما سبقت خبرته في الماضي وهو ما يسمى بالتداعي.

(عوض الله، د.ت)

وبالإضافة إلى ذلك، ينسج اللاشعور حياة حاملة يعيش فيها المرء غارقاً في إحساساته وانفعالاته وآماله المكبوتة التي لم يتمكن من تحقيقها، فتظهر منها سلسلة وقائع قد تكون من الغرابة بمكان، لأن هذه الرغبات لا تجرؤ على الظهور بمظاهرها الحقيقية حتى في الأحلام، بل تنستر وراء أشكال ورموز.

(النجار، ١٩٨٤)

(ب) يونج Jung:

يرى يونج Jung (١٩٧٥) أن أغلب الأحلام تعويضية في عملية سيكولوجية يخفي بها المرء عجزاً معيناً أو شعوراً بالدونية وذلك عن طريق التفوق في حقل معين، وذلك بهدف تحقيق حالة من التوازن السيكولوجي. فالشخص الذي يعاني من عقدة النقص ربما يحلم فجأة أنه شخصية مشهورة كنبليون أو الإسكندر المقدوني. وعلى الرغم من أنه من الممكن أن تسهم الأحلام في تحقيق الرغبات في بعض منها، فالهدف الأول هو تعويض النقص في جانب واحد من الشخصية بتوضيح الجانب الآخر والعكس.

بينما يعتقد فرويد أن رموز الحلم تخفي حقائق غير سارة لتحافظ على النوم أو ليستمر النوم، بينما يعطي يونج تقديراً واهتماماً للمحتوى الظاهر للحلم. فلغة الحلم لغة معروفة للجميع، وهو يعكس المنطق الطبيعي في اللاشعور. ويوافق يونج على أن بعض رموز الحلم يكون لها صبغة جنسية، ولكن الواضح أن هناك احتمالات أخرى عديدة، فإدخال المفتاح في القفل أو في كالون الباب ربما يشير إلى عملية الجماع، أو ربما يصف ويشير إلى آمال جديدة يسعى الفرد لتحقيقها بدرجة محتملة في حياته المقبلة. وأبعد من ذلك: فكل رمز لديه على الأقل معنيين والرمز الواحد ربما يعني أشياء مختلفة من فرد لآخر. وكان يونج يرفض أسلوب فرويد في التداعي الحر، وكان يفضل أن يترك قطار الحالم من الأفكار يتحرك لكي يوضح محتوى الحلم نفسه، وكان يرفض وضع قائمة من الافتراضات حول طبيعة الحلم ورموزه أكثر من كونها نابعة من اللاشعور.

(ج) أدلر Adler:

يرى أدلر Adler (١٩٦٩) أن الأحلام تعبير آخر عن أسلوب الشخص في الحياة، فالشعور واللاشعور متضامنين ومتحددين في خدمة أهداف حياة الفرد

وليس متضادين أو متنافرين كما ذكر فرويد. وبالمثل لا توجد حاجة إلى مفاتيح لفهم اللاشعور في الحقيقة، فالمعلومات التي نحصل عليها من الأحلام يمكن إرجاعها في مصادرها الأساسية إلى الذكريات الأولى، وسمات الشخص، والحركات الطبيعية، والخيالات، ويرفض أدلر فكرة أن الأحلام تحتوي على عناصر جنسية أو تمثل إشباع رغبات، كما ينكر أن الأحلام هي الحارس أو الوصي على النوم حتى لا يوقظ الحالم، وكذلك لم يوافق يونج على أن تفسير الأحلام يمكن اختصاره في كتاب صغير يوضح الإجراءات التقليدية والرموز، فكل حلم على الأقل وحدة مستقلة لأن لكل فرد أسلوب حياة مختلف عن الآخرين. وحيث أن المعرفة الأولى المتوفرة في يد الحالم أساسية وجوهرية للوصول إلى التفسير الحقيقي للحلم، فرمز الحلم لفرد ما ليست هي نفسها تماماً رموز حلم لفرد آخر. وإذا لم توحى الأحلام ببعض الذكريات الهامة، يجب تحليل وجودها بطريقة أخرى، وطبقاً لذلك فإن أدلر يوافق القول بأن كل حلم يخدم أغراض المراوغة وخداع الذات، فهذا الفرد يحتفظ بأسلوب مضلل لحياته خلال ساعات اليقظة مبتعداً عن سمات غير مرغوبة إلى تدعيم مستمر لا شعورياً لهذا الموضوع وذلك من خلال أحلام مناسبة، هذه الأحلام تخلق حالة انفعالية تبقى على حالة الاستيقاظ.

[٢] نظرية علم النفس المعرفي:

ينظر كيلي Kelly (١٩٦٩) للأحلام على أنها بمثابة أدلة محتملة تمكن من فهم الجوانب الأقل وضوحاً في الشخصية، تتضمن التكوينات الخفية وغير اللفظية، علاوة على ذلك فقد ذهب إلى أن تفسير الأحلام يعد أسلوباً فنياً لقطع صلة المسترشد بتكويناته التي أصبحت متصلة وجانحة، فالحلم قد يوصف الوالد أو الصديق بطريقة متناقضة وغريبة كأن يكون عطوفاً وغير عطوف، مريح

ومتعب، سعيد وحزين، وهذه الصورة المضطربة للتكوين الشخصي تسمح للحالم أن يكتشف الطرق المختلفة لتصنيف الشخص الذي نحن بصدده. وبالمثل فإن الشخص الذي يتعامل مع الآخرين بطريقة غير ودية ربما يستيقظ ذات صباح على ذكريات جميلة لحلم رومانسي، وباستعراض ذلك للمعالج فيقوم بدوره في تفسير التكوين الشخصي: الود مقابل عدم الود، ويحضر المكبوتات الخفية إلى الوعي أو الإدراك. وبعد ذلك يستطيع الحالم تنظيم أفكاره الجديدة ويختبر مدى صحة تنبؤاته عما إذا كان محبوباً أو غير محبوب من الآخرين. ونظراً لأن فك رموز الحلم هو أكثر الأشياء موضوعية في سياق عملية تفسير الأحلام، فالأحلام التي يمكن عرضها بوضوح مطلق ويصعب تفسيرها بطريقة ما قد تكون قيمتها العلاجية محدودة.

فسيولوجية الأحلام:

لم تدرس الأحلام في مراكز الأبحاث العلمية بصورة موسعة حتى عام ١٩٥٣، عندما أفاد كل من العالمين كلايتمان Kleitman واسرينسكي Aserinsky من جامعة شيكاغو، بوجود حركات في عين النائمين الخاضعين للملاحظة. فقد شاهد كل من العالمين موجات سريعة متلاحقة من الحركات تحدث في عين النائمين من أربع إلى ست مرات خلال الليل. وقد بدأت حركات العين السريعة Rapid Eye Movement بعد حوالي الساعة تقريباً من بدء النوم واستمرت من خمس إلى عشر دقائق. وأعقب ذلك حدوث استراحة لم تحدث فيها حركات العين السريعة استمرت حوالي تسعين دقيقة، ولكنها كانت تزداد طولاً في الوقت باستمرار النوم وتكرار حركات العين السريعة. أما آخر استراحة فقد استمرت حوالي نصف الساعة، ولهذا فقد اكتشف العالمان أن مدة نوم الشخص البالغ تكون مصحوبة لفترات حركات العين السريعة، أما الأطفال الرضع أقل من عامين فإن الفترات تطول. بينما تقصر الفترة بشكل ما لدى

كبار السن. ولوحظ كذلك أن أنواعاً عديدة من الحيوانات تحدث لها حركات العين السريعة أثناء النوم.

وقد اكتشف كلايتمان واسرنيسكي أن هناك علاقة بين حركات العين السريعة وبين الأحلام، فبايقاظ المفحوصين أثناء حدوث حركات العين السريعة وسؤالهم عما إذا كانوا يحلمون أجابوا بالإيجاب، ومن هنا أفصح العالمان عن أن فترات حركات العين السريعة ما هي إلا فترات الأحلام، بالرغم من أن ذلك لا يعني القدرة على معرفة محتوى الحلم بدون أن يقوم الحالم نفسه بسرده وقائع حلمه. ومنذ ذلك الوقت أصبحت الأحلام تحت الدراسة المعملية.

وبالرغم من التأكيد على أن حركات العين السريعة تعكس حلماً يعيشه النائم فإن هناك اليوم اتجاهاً قوياً للاعتقاد بأن الفترات التي تخلو من الحركات السريعة للعين قد يصحبها أحياناً وجود أحلام. وهذا قد يوحي بأن الأحلام تستمر بصورة أو بأخرى على مدار النوم، ولكن إذا أيقظنا الشخص النائم الذي لا تتحرك عيناه بسرعة، فإنه عادة لا يتذكر إذا ما كان قد حلم أم لا قبل إيقاظه. أما في حالة النائم الذي تتحرك عيناه بسرعة فإنه يصرح بأنه كان يحلم في اللحظات التي سبقت إيقاظه، وهذا الإجراء يحدث بصورة معتمد عليها.

(Encyclopedia American International, 1980)

سيكولوجية الأحلام:

إن الأحلام من الناحية السيكولوجية تتصف بخيالات وهلوسات سمعية وحسية وبصرية وحركية، وهي قليلاً ما يصاحبها ظهور حاسة التذوق والشم. كما أن الإحساس بالألم يعتبر أمراً نادراً بالرغم من أن الحالمين ينخرطون أثناء أحلامهم في معارك جسدية عنيفة، وربما يحلمون أن بعض أجزاء أجسامهم يتم بنزها وتشويهها.

وربما تعتبر الأحلام ظاهرة هلوسية، لأن الحالمين ليس لديهم بصيرة في الواقع بالطبيعة الحقيقية التي يحدث بها الحلم. فأتساءل الحلم يعتقد الحالم أن ما يراه في الحلم هو أمر حقيقي بالرغم من معرفته بعد الاستيقاظ أن حلمه يعتبر مختلفاً عما يحدث في الواقع الفعلي. وما يجعل الأحلام ظاهرة تتصف بالهلوس كذلك هو أنها تتميز بالإبهام والغموض وتتميز بعدم الاستمرارية لأحداث الحلم وحركاته وصوره وأشكاله، وتتميز بحدوث الخوارق والأمور المستحيلة وهي جميعاً ضد القوانين الفيزيائية، وتتميز بعدم منطقيتها وتناقضها وغرابتها. وفي الأحلام تُخرج الذاكرة ذكريات متناقضة بشدة، وتختلط الصور والأحداث والاهتمامات في نسيج خيالي مبهم، ولهذا يمكن القول إن الأحلام مرتبطة بشدة بمحتويات الذاكرة بالرغم من أن ٩٥% من محتوى الأحلام لا نكاد نذكرها بعد الاستيقاظ.

وتضطرب الانفعالات أثناء الحلم، فالقلق والخوف والدهشة هي ظواهر سيكولوجية تأتي وكأنها أفضة لمحتوى الحلم. فالناس الذين يشعرون بالاكئاب في الحياة اليومية قد يحلمون بأنهم في وضع محرج أو مشين أو بأنهم مذنبون، أما الذين يشعرون بالقلق فإنهم يحلمون بأن القطار الذي يسافرون فيه لقضاء أعمالهم قد فاتهم (Encyclopedia of Neuroscience, 1987).

[ب] أحلام اليقظة Day dreams:

يمكن تعريف أحلام اليقظة بأنها: إشباع خيالي لـرغبات لاشعورية حبيسة، ولكن ليست جميع أحلام اليقظة تدور حول الرغبات اللاشعورية وحدها، فإن بعضاً منها يكون محوره الحرمان (جرين، ١٩٥٠)، وبأنها: تعد من طرق التعويض أو من طرق الفرار من الواقع، وتؤدي المخيلة فيها دوراً هاماً، فإن عالم الوهم أكثر مرونة وأساس قيادة من عالم الواقع الصارم. وإذا تعذر تحقيق

الرغبات بطريقة فعلية واقعية، فما أسهل من تحقيقها في عالم الوهم والخيال، وبأنها: مونولوج داخلي، أو مناجاة المرء لنفسه، وتحدث كتحول للانتباه بعيداً عن مطلب فوري، أو عن موقف إدراكي حسي خارجي. والفرق بينها وبين التخيلات Images أن التخيلات هي التي تصنع أحلام اليقظة، أنها سلسلة من الأفكار الناتجة عن التخيل، وبأنها: حيلة دفاعية ومصدر للإشباع، كما أنها حالة ينزع فيها الفرد إلى إطلاق العنان لخيالاته عندما تستبد به فكرة أو رغبة ماء، فيهيئ لها من الأساليب الخيالية والتصورات ما يرضى بها هذه الفكرة أو يشبع هذه الرغبة، وتتراوح هذه الأساليب والتصورات في شدتها بين الاعتدال والتطرف (فيوليت فؤاد، ١٩٧٣)، وبأنها: تحقق رغبة، أو تفكير خيالي معارض لكل ما يتعارض مع تحقيق رغبات الفرد (لميس منصور، ٢٠٠٢).

وإلى جانب هذا فإن أحلام اليقظة تعد نوع من التخيل يمثل فيه صاحبه دور البطل. وهو شبيه بالتفكير الذاتي في إمعان صاحبه في الخيال دون أن يوقفه الواقع سريعاً عند حده، ودون أن ينتقل خياله إلى العمل والتنفيذ. ولا شك أن الدرجات البسيطة من أحلام اليقظة ظاهرة سوية ولاسيما في الشباب والصغار؛ إذ لا تعدو الخيال والطموح الممهدين لأعمال نافعة ولكن أحلام اليقظة التي يعيش فيها الممعنون في الانطواء إنما تخرج عن الخيال والطموح المعقول ولا تمهد للعمل على تحقيق البطولة، وإنما يكتفي صاحبها بإشباع طموحه إلى البطولة والغنى وغير ذلك في مجرد الخيال ليخفي فشله الواقعي، دون أن تحفره أحلامه إلى عمل جدي يحيل الخيال أو بعضه إلى واقع مفيد. ولذا فإن كل إنسان له أن يقضي بعض الوقت في أحلام اليقظة ليجعل فكره حراً، سواء كان ذلك بغرض حل المشاكل أو ابتكار عمل إبداعي مثل التأليف أو كتابة الشعر أو القصص، أو وضع الألحان الموسيقية، أو اكتشاف نظريات

جديدة يمكن أن يتم تطبيقها لخدمة العلوم المختلفة.

النظريات المفسرة لأحلام اليقظة:

[١] نظرية التحليل النفسي:

تناول فرويد Freud أحلام اليقظة في الكثير من كتاباته بالتفسير موضحاً أنها تفيد وظيفة الإشباع، بمعنى أنها مثل أحلام النوم لها صفة أو خاصية تمنى تحقيق الرغبة. وقد ناقشت نظرية التحليل النفسي أحلام اليقظة من خلال عدة مفاهيم رئيسة، هي: الرغبة، والإشباع، ثم ظهور مفهوم الطلب. كما تبين أن الأشخاص السعداء لا يصنعون تخيلات، بل يصنعها غير الراضين، أو ذوو الرغبات غير المشبعة. فالرغبات غير المشبعة هي القوة الدافعة للتخيلات، وكل تخيل منفرد هو تحقيق رغبة ويشمل إنجازاً. ويعد التخيل تفرغاً أو محرك جزئي للدوافع المحبطة، ويفيد كحيلة دفاعية، أو كعملية تطهير. وعليه، فإن أحلام اليقظة نتاج الإحباط، وتعد أحد الحيل الدفاعية لخفض التوتر، وإنقاص القلق، وإشباع الرغبات المؤجلة (لميس منصور، ٢٠٠٢).

[٢] نظرية علم النفس المعرفي:

قام سنجر Singer (١٩٧٥) بتقديم نموذج مبسط يسمى "النموذج المفاهيمي لحلم اليقظة A conceptual model of day dreaming"، والذي يتناول الكثير من المعلومات المرتبطة بأحلام اليقظة. فكرر أحلام اليقظة بناء على هذا النموذج يقع نتيجة لتعقيد المهمة. ومن ثم، فلو أصبحت المدخلات الخارجية أكثر تعقيداً كما في تجارب الحرمان فسوف تزداد أحلام اليقظة بطريقة ملحوظة وبذلك تستطيع أن تخدم وظائف مثارة ناعمة للبيئات الكئيبة. إضافة إلى هذا، يقترح هذا النموذج أن الاختلافات الفردية في تكرار أحلام اليقظة ربما تعزي إلى الاختلافات في استراتيجيات الانتباه المهيمنة أو إلى الاختلافات في كمية النشاط العقلي اللاشعوري.

[٣] نظرية التعلم الذاتي:

تعد نظرية التعلم الذاتي وجهة نظر جديدة لدراسة أحلام اليقظة، حيث يرى أنصار هذه النظرية أن أحلام اليقظة دور إيجابي في حياة الفرد، نظراً لما لها من فائدة في خفض التوتر، والاسترخاء المطلوب في بعض الأحيان لتهدئة الفرد، وتنظيم عمليات التفكير لديه. ويرتكز هذا التوجه الحديث على التخيل كعملية تساعد المسترشد على فهم مشكلاته، واستخدام الخيال كأداة علاجية.

وفي ضوء هذه النظرية، قامت سوزان رامونث Ramonth (١٩٨٥) بدراسة عن الاستغراق في أحلام اليقظة الموجهة Directed day dreaming بغرض الكشف عن مفهوم الاستغراق في موقف تجريبي متمثلاً في جلسة أحلام اليقظة الموجهة، واستخدامها لفنيات التقويم الإيحائي، وأسلوب التعلم الذاتي، حيث يتدرب الشخص على الاستغراق في موضوع ما يوجه له انتباهه. وأشارت النتائج إلى نجاح تلك الأساليب الحديثة في تدريب الخيال، للاستفادة منه في خفض التوتر، وإحداث نوع من الاسترخاء، والهدوء النفسي.

[ج] أوجه التشابه بين أحلام النوم وأحلام اليقظة:

يتفق كثير من الباحثين (جرين ١٩٥٠، سنجر Singer ١٩٧٥، ستاركر Starker ١٩٧٥، القوصي ١٩٨١) على وجود أوجه تشابه بين أحلام النوم وأحلام اليقظة، يمكن إيجازها فيما يلي:

- * كلاهما ذاتي المركز بمعنى أن الحالم هو البطل دائماً.
- * ظروف حدوثهما متشابهة إذ يحدثان عندما ينسحب الفرد من العالم المحيط به.
- * كلاهما يختلف عن التفكير الواعي، حيث يتسم فيها تفكير الشخص بالسخر والحمق والغرابة والمبالغة وتفكك المعنى.

- * كلاهما يتألف من سلسلة من الأفكار والصور، رغم عدم الارتباط المنطقي بين الفكرة والصور.
- * كلاهما يسهم في خفض بعض حالات التوتر.
- * كلاهما ينبعث من الأمنيات المدفونة في الخيالات اللاشعورية التي تكمن داخل الفرد، وتنتج من هذه الرغبات تخيلات وأفكار يشرد فيها الفرد في يقظته أو تأتيه في نومه، ومن أمثلة ذلك الرغبة في التخلص من الأب والأم أو تحمل المسؤولية أو الحصول على نزوة لا يسهل أحياناً تحقيقها في الواقع، حيث أن كليهما يعد عربة لإنجاز الأمانى.
- * كلاهما يمر عبر قنوات واحدة وهما تعبير عن أشياء مكتوبة لم تخرج في وعي الفرد فتخرج في هذه الصور والأحلام.
- * كلاهما يصعب متابعتها واستحالة سردهما بنفس التسلسل الذي حدث به، بالإضافة إلى ذلك أنهما يتسمان بسرعة النسيان مما يجعل استعادتهما بنفس التسلسل يواجه صعوبة كبيرة.
- * يوجد تشابه أو تناظر للفترات الزمنية التي يحدث فيها سرحان المخ أو شروده أثناء الليل أو عند النوم، وفي حالة اليقظة وذلك باستخدام رسام المخ الكهربائي، حيث وجد أن عمليات التفكير المصحوبة بالخيالات سواء في شكل أحلام النوم، أو أحلام اليقظة، تأتي للفرد في كل ٩٠ دقيقة، وذلك بشكل منتظم.

[د] أوجه الاختلاف بين أحلام النوم وأحلام اليقظة:

انتهى بعض الباحثين (ستاركر Starker ١٩٧٥، سنجر Singer ١٩٧٥، مديحة العزبي ١٩٨٥) إلى وجود أوجه اختلاف بين أحلام النوم وأحلام اليقظة، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- أن أحلام اليقظة إرادية، ويستطيع الحالم فيها أن يقطع سلسلة أحلامه متى شاء ويرتد إلى الواقع، إلا في الحالات المرضية التي تسيطر أحلام اليقظة على الحالم وتصبح هي عالمه الوحيد الذي يعيش فيه ويعزله عن الناس والعالم الواقعي، وعلى النقيض أحلام النوم فهي غير إرادية تفرض نفسها على النائم ولا يملك لها دفعا.
- يظل حلم اليقظة في مجال إدراك الحالم، من قبيل التخيلات فقط في حين أن أحلام النوم تبدو لصاحبها وكأن حوادثها تجري له بالفعل.
- أحلام النوم ينقص الفرد فيها شعور التحكم على طرق التخيل، ويعني ذلك أن الفرد في أحلام النوم يحتفظ بأنا صغيرة أو غير ملحوظة.
- تتميز أحلام النوم عن أحلام اليقظة، بأنها تبدو للحالم زاهية، واضحة، جلية، عكس أحلام اليقظة، والتي تبدو للحالم باهتة، غير واضحة في معظم أجزائها، وسبب ذلك أن الليل تنخفض فيه المثيرات الخارجية، وتنقطع الحركة إلى أدنى حد، ويكون الفرد أكثر بعداً عن النشاط الداخلي المستمر وما اختزنه العقل ومن ثم تكون أحلام النوم واضحة وجليّة، أما أحلام اليقظة، ففيها الانشغال بتكوين مادة الحلم، بالإضافة إلى أنها تتم أثناء قيام الفرد، كما إننا لا نذكر بالتفصيل أحلام يقظتنا. لذلك نكون أقل دراية بمقدارها، وبفتراتها الزمنية، حيث لا نقوم بعمل قائمة لاسترجاع مادة هذه الأحلام وأنواعها، كما يحدث في أحلام النوم.
- نهتم أكثر بأحلام النوم، التي تجذبنا ونحكيها، محاولين استرجاعها وتفسيرها، أما أحلام اليقظة فنادرًا ما نحاول استرجاعها، إذ يعتبرها الفرد سرًا من أسرارها الخاصة التي لا يجب أن يحكيها لأحد، وإذا ما حاولنا استرجاعها فنادرًا ما نسترجعها كما هي تمامًا، لذلك فإننا نكون أقل وعياً بتكرار حدوثها ومحتواها.