

الفصل الأول

النوم

وكيفية حلوث الأحلام خلاله

النوم وكيفية حدوث الأحلام خلاله

النوم والخلود للراحة مهم جداً للبناء النفسى والتكوين الجسدى للإنسان، وليس هو فقط بل لكافة المخلوقات التى وجدت على الأرض.

وقد يزعم الكثيرون أنه بمقدورهم أن يظلوا بلا نوم لفترات طويلة، ولكن العلماء أكدوا أن هذا لا يمكن أن يحدث إطلاقاً مؤكداً أن حرمان أى شخص من النوم قد يقضى عليه تماماً.

والدليل على ذلك أن محاكم التفتيش فى أسبانيا فى القرن السادس عشر كانت تعتمد عقوبة الحرمان من النوم، بوصفها أقصى أنواع العقوبة.

وقد تعتمد أيضاً بعض أجهزة المخابرات العصرية إلى اتخاذ منع النوم أسلوباً من أساليب التعذيب، مما قد يؤدى لانهايار صمود المعتقلين وإرهاق أعصابهم، ويحدثون ذلك إما بالأصوات الشديدة، أو المنبهات الضوئية القوية، أو أصوات مياه تتسرب حتى ينهار المعتقلون تماماً.

فالمرء الذى يحرم من النوم يشعر فى بادئ الأمر بالإعياء، وتبدو علائم التعب على وجهه ثم تشوبه لمحات من تبدد الانتباه وتشتت التركيز ذهنى، ثم يفقد بالتدرج اهتمامه بالعالم الخارجى، وتراود عيناه حكة أو تهيج بسيط، ثم يحس وكأن حجمته تتقلص.

وإذا تجاوز السهاد خمسين ساعة طرأت على حاسة الإدراك بعض الاضطرابات بحيث تبدو الأشياء خلافاً لحجمها الصحيح، سواء أكانت أكبر أو أصغر.

وإذا تخطى التسعين ساعة الأولى تبدأ الخيالات والأشباح بالتشكل أمامه، ويصبح سلوكه ما بين الإصابة بالخبيل والسهاد.

وعلى الرغم من ذلك إذا أتيح لهذا الشخص المسهد اثنتا عشرة ساعة من الرقاد المريح قد يستعيد طاقته تماما.

• وقد يعتقد البعض أن النوم بمثابة حالة من الوفاة.. أو الانعدام.. مع أن الحقيقة غير ذلك تماما، حيث حدوث أنشطة عديدة أثناء النوم منها:

- زيادة مجرى الدم في المخ أثناء النوم عنه أثناء اليقظة.
- ينشط الجهاز الباراثمبتاوى فى الجهاز العصبى اللاإرادى أثناء النوم مما قد يجعل النائم أحيانا يجد حلولاً لمشاكله الفكرية أو الانفعالية فى تلك الأثناء.
- يستمر الجسم فى التقلب والتحرك أثناء النوم أيضا، وأحيانا قد تجد النائم فى حالة نوم عميق، وبمجرد أن تنادى عليه يتبه ويرد عليك.
- وقد يكون النوم مسترسلا أو متقطعا ومجهدا.. وقد يكون خاليا من الأحلام، وعلى العكس قد يقضى النائم معظم الوقت وهو يحلم.
- وكثيرا ما يعترينا عندما نستسلم للنوم، وأحيانا قليلة عندما نستيقظ منه ارتعاشا بدنيا عنيفا، وهذه الارتعاشات تختلف درجة شيوعتها وتشتد أكثر لدى العصبيين من الناس، ولعل منشأها يرتبط بحصول شحنات كهربائية فى المخ، وهذه الرعشة ليست مرضية قط.
- وقد يشعر النائم أنه سيسقط فجأة فيستيقظ على هذه الرعشة التى تنجم عن تماسكه من ألا يسقط.
- وقد يشعر النائم أيضا بصدمة ويستيقظ فاغرا فاه ودقات قلبه تدق بسرعة ويتصبب منه العرق البارد وتجحظ عيناه وذلك عندما يستمع لصوت كسر زجاج أو صوت فرقة مثلا... إلخ.
- وهناك مرحلة الدخول فى النوم، والتى يرى النائم فيها أحيانا خيالات،

وقد أطلق عليها علماء النفس "الهلوسة الممهدة للرقاد" وقد قسموها لعدة أنواع:

- الضوء المستمر: فبعد أن نغلق أجفاننا، وعقب انتشار الظلمة، نستمر في رؤية ضوء أو انطباع ضوئي، مع وجود الظلمة إلا أن البياض يظل سائدا وإن كان غير ناصع أو نجده متقطعا بالبقع.
- الرؤى الفوسفورية: وهي صور تنشأ عن استثارة الصفحة المشيمية، وبوسع أى امرئ الحصول على مثلها، إذا ما ضغط بإصبعه على عينه المغلقة، فإنه عندئذ يبصر أشباحا وأشكالا غير محددة المعالم ونجوما أو خطوطا فسفورية.
- الصور المستأخرة: أى التى قد تستمر تتراءى للمستفيق من رقادها، وإن فتح عينيه، فكثيرا ما يحتفظ النائم، بعد استيقاظه بآخر صور الحلم أو مشاهدته المؤثرة، وخصوصا إذا كان المنام مقلقا فتظل تلك الصور الأخيرة تأخذ بلب المستيقظ وتمتلك عليه خياله وجوارحه.
- الصور الممهدة للنوم: وتتكون من أشكال مشابهة للرؤى الفوسفورية، أشكال هندسية أو مشاهد وأحداث قصيرة تدانى الحلم، وقد تكون من فئة المشاهد الطبيعية أو مبهمه.. فهى تهاجمنا لتسمعنا وتغمرنا.

• وقد أثبت العلم الحديث أن النوم ينقسم لنوعين :

أولهما: النوم الكلاسيكى أو البطيء؛ وخلال هذا النوم لا تتحرك العين بسرعة، وعادة ما تكون أجهزة الجسم في حالة هدوء فتقل حركة التنفس وضربات القلب وضغط الدم وإفرازات المعدة.

ثانيهما: النوم الحالم أو السريع؛ وخلال هذا النوم تتحرك العين بسرعة.. وتحدث أثناء الأحلام، كما تحدث في الجسم أنواع عدة من النشاط.. فنجد حركة التنفس تزداد، وكذلك سرعته، وأيضا تحدث زيادة في ضغط الدم مع

زيادة في إفرازات المعدة.. كما تحدث زيادة في كمية الدماء التي تصل للأوعية الدموية.

- ويتعاقب النوعان في دورات ثابتة لكل شخص فيحدث النوم الحالم مرة كل تسعين دقيقة.. ويستمر عشرين دقيقة في كل مرة.. وبهذا يقضى النائم حوالى ٢٥٪ من فترة النوم في هذا النوع الحالم.

- وغالبا ما يحدث النوع الأول "النوم الكلاسيكى" بكثرة في أول الليل بينما تطول فترات النوع الثانى "النوم الحالم" في آخر الليل.

• **وإذا كان العلماء قد قسموا النوم لنوعين، فقد قسم عالم النفس "سيلدون" الناس أيضا لثلاث فئات من حيث النوم:**

الأولى: فئة النوامين؛ وهؤلاء تبدو عليهم البساطة والسذاجة ويجتذبهم المأكّل والمشرب والمرقد، وسرعان ما يستسلمون للنوم، ولا ينهضون منه إلا بمشقة، وعلى غير رغبة منهم.

الثانية: فئة المعتدلين؛ وغالبا ما يكونون رياضيين وذوى عضلات، ويرادوهم النوم بسهولة تامة، كالنوامين، إلا أن مدة رقادهم قصيرة، فإذا أوقظوا كانوا فى ذروة النشاط.

الثالثة: فئة العصبيين؛ ويغلب عليهم الجفاف وسرعة الغضب والعصبية، وهم لا يرقدون إلا متأخرين، ويتعرضون للأرق، ولا يستسلمون للنوم بسهولة، حتى لو كانوا قد استيقظوا بالأمس باكرا.

• **وهاتان الفئتان الثانية والثالثة يتباين نومهم ما بين النوم القصير والطويل ويندرجان تحت بند النوم الحالم أو السريع.**

- **وأصحاب النوم القصير:** يرقدون حوالى خمس ساعات ونصف الساعة كمعدل عام يومى، وقد ينخفض نوم البعض حتى ثلاث ساعات ولا ضير من ذلك إذا كانوا لا يشعرون بالتعب.

- وأصحاب النوم الطويل؛ يمتد رقادهم لحوالى ثماني ساعات أو أكثر وفترة أحلامهم تكون مضاعفة، ويستطيعون أن يتذكروا الأحلام أكثر من غيرهم، وهم يستفيقون عدة مرات.

• وقد بينت الدوائر السيكولوجية أن الأشخاص الذين يكتفون بقدر يسير من النوم يغلب عليهم الشعور بالثقة بالنفس ولا يثقلون عقولهم بأمر غير مجدية، بعكس أصحاب النوم الطويل، فغالبا ما يساورهم القلق والهموم والحيرة مما قد يجعلهم يهربون بالنوم.. وهؤلاء عرضة للمرض النفسى بعكس من ينامون أقل.

• وإذا كان للنوم كل تلك الأهمية التى نعلمها جيدا إلا أن هناك سؤالين ملحين وهما "لماذا فجأة نشعر أنه لا بد من النوم حالا حتى قيل " إن النوم سلطان"؟! .. وما السبب فى يقظتنا؟

لقد اختلف الكثيرون حول الإجابة عن هذين السؤالين، فقال البعض إن الإنسان يظل يقظا بسبب المنبهات الخارجية التى تحيط به والتى يشعر بوجودها عن طريق أجهزة الإحساس المختلفة.. وأنه يشعر بالرغبة فى النوم حينما تقل هذه المنبهات عند درجة معينة يصبح بعدها قادرا على النوم.

وإذا كنا نرى أن ظاهرة النوم طبيعية وفطرية، وأن كل شخص لا بد له من النوم.. فنحن بحاجة لأن نعرف ما الذى يجعلنا متيقظين؟

من المعروف علميا أن هناك مراكز عليا فى الدماغ تتحكم فى أنشطة الجسم المختلفة مثل التنفس.. الشهية.. ضغط الدم.. ضربات القلب... إلخ.

وقد اعتقد العلماء السابقون أن هناك مركزا علويا يتحكم فى النوم أيضا، ولكن على عكس ذلك فقد ثبت أن هناك مركزا بالفعل لكنه لا يتحكم فى النوم وإنما يتحكم فى اليقظة! كيف؟؟

يقال أن هناك مركزاً يسمى "التكوين الشبكي" وهو موجود في جذع المخ.. ويحفظ الإنسان مستيقظاً، فإذا ما انتهى من عمله يجيء النوم فوراً.

ومثال ذلك: إذا ابتعدنا عن الضوضاء والضجيج أو تخلصنا من الآمناء فيتوقف مركز اليقظة عن العمل فننام ولا نستيقظ إلا عند وصول منبه ما كالضوء، الألم، النداء، فينتقل هذا المنبه عن طريق المسارات العصبية حتى يصل لجذع المخ وينقله التكوين الشبكي إلى الرأس فنستيقظ على الفور إذا كان المنبه قوياً، أما إذا كان ضعيفاً فإن النتيجة تكون تقلبنا في مكاننا مع تحرك العينين واهتزاز الرموش لفترة قصيرة.

• وللنوم السوى أهمية كبرى لصحة الحياة النفسية للفرد وإلا تعرض لاضطرابات النوم والأرق والكوابيس والفرع الليلي أو المشى أثناء النوم وهكذا.

ولذا اهتم الأطباء النفسيون بالرؤى التي قد يراها المريض أثناء النوم ليفسروا أسباب مرضه واضطراباته وخاصة أن نقص الاستمتاع بالنوم يترتب عليه خلل مباشر في ملكة الانتباه والتعلم والاستذكار.. فمن أهم وظائف النوم أن المخ ينصرف أثناءه لإصلاح شأنه، وترميم ثغراته، وتعويض خساراته، وإعادة التوازن إلى مقوماته ووظائفه بعد أن أرهقتها اليقظة على نحو غير متوازن.

• وإذا كنا قد أسهبنا في شرح موضوع النوم، فذلك لأننا نحلم غالباً أثناء نومنا.. حقيقى هناك أحلام يقظة ولكن ما يهمننا في هذا الصدد هو الأحلام التي نراها أثناء النوم، وبماذا نفسرها؟!

ولنتقل لموضوع الأحلام وأنواعها