



المبحث الأول

الأحلام.. والتوازن النفسي



## المبحث الأول الأحلام .. والتوازن النفسي

الأحلام ظاهرة نومية، كلنا نعلم، حتى هؤلاء الذين يظنون أنهم لا يعلمون، في الحقيقة يحلمون أكثر من حلم كل ليلة، لكنهم ينسون أحلامهم ولا يتذكرون أي شيء من تفاصيلها.

لقد كان للأحلام أهمية عظمى في حياة البشر على مدار التاريخ الإنساني كله.. وعند الإغريق، استُخدمت الأحلام كمدلول لتشخيص الأمراض وعلاجها.

وفي العصر الحديث خضعت الأحلام لأبحاث علمية مكثفة، وكانت الأحلام عند علماء النفس مجرد تداعيات لأفكار مكبوتة ومخزونة تجدها مخرجًا خلال النوم، عندما ينام الرقيب أو الضمير، وهي بالتالي ذات دلالة هامة عند تفسير بعض الانحرافات النفسية..

لا بد لهذا الكلام من تمحيص فالأحلام أو الرؤى في الإسلام أنواع ثلاثة: منها: ما يكون إخبارًا من الله عز وجل.  
ومنها: ما يكون من الشيطان.

وثالثها: ما يكون استمرارًا لما يحدث به النائم نفسه قبل النوم.

يحدثنا علم النفس على أن الأحلام إحدى وسائل الجسم لتحقيق توازن النفس فالأحلام هي المخرج الحقيقي لكل الرغبات والأفكار المكبوتة وهي متنفس لتحقيق الأمنيات، وهي بذلك تحقق التوازن بين عالمي الواقع والخيال أو بين اليقظة والنم.

وهذا نفسه يقوله «لودفج كلاج» بطريقة أخرى.. فيقول: «إن عالم الأحلام

لا يقل واقعية عن عالم اليقظة ولكنه واقعي بطريقة مختلفة».

وقد أظهرت التجارب التي أجريت على بعض المتطوعين أن الحرمان من الأحلام يؤدي إلى الخبل العقلي أو الجنون.. وقد قام الدكتور «ويليام ديمنت» بتجاربه هذه على مجموعة من المتطوعين في مستشفى جبل سيناء بنيويورك.. وقد اضطر الدكتور «ديمنت» إلى إيقاف التجربة لأحد المتطوعين بعد أربعة عشر ليلة من الحرمان من الأحلام.. ويعلق الدكتور «ديمنت» على قراره بوقف التجربة لهذا المتطوع بقوله.. «لأنه حدث تغير درامي مفاجئ في شخصية المفحوص، فبعد أن كان أميل إلى الصمت وذا مثل أخلاقية عالية، فتغيرت أخلاقه فأصبح يعبر عن غضبه وضيقة بحرية أكبر مندفعاً إلى الرغبة في تحقيق أشياء متنوعة لم تكن في خاطره».

وهكذا أظهرت التجارب التي قام بها الدكتور «ديمنت» الحاجة القوية للأحلام فقد ظهرت آثار جسدية ونفسية خطيرة لدى المتطوعين نتيجة حرمانهم من الأحلام.. وفي بداية التجارب ظهرت عندهم زيادة في الاضطرابات النفسية كالقلق وسرعة التهيج وصعوبة التركيز أثناء فترة الحرمان. كما بلغ الأمر -كما أوضح د. «ديمنت»- بأحد المفحوصين أن ظهرت عنده مظاهر قلق وتهيج واضحة.. وظهر لدى خمسة من المفحوصين زيادة واضحة في الشهية إلى الطعام خلال تلك الفترة مما أدى إلى زيادة ملحوظة في أوزانهم.. وقد اختفت كل هذه الأعراض والاضطرابات فور السماح لهؤلاء المتطوعين بالنوم وممارسة الحلم.

إذن يمكننا القول: إن الأرق أو قلة النوم، يؤثر على الصحة النفسية والعضوية من خلال عدم السماح بفترة كافية من الحلم تؤدي إلى تحقيق هذا التوازن الضروري للممارسة النشاط الطبيعي للشخص.. وكما قلنا: فإن جزءاً كبيراً من الأحلام يعود إلى انعكاس لمجريات الأمور

قبل ذهاب الشخص إلى فراشه، وهذا في حد ذاته جدير بأن يُغيّر من حياة الإنسان -رجلاً كان أو امرأة- إلى الأفضل، وأن تتحول الأحلام إلى نشاط إبداعي، ذلك إذا تعلم المرء كيف يصنع أحلامه.. لكن كيف يمكن فعل ذلك؟.

لقد حاول الكيميائي الألماني «فرديريث أوجست كاكولي» أن يصل إلى التركيب الكيميائي للبنزين، حاول ذلك مرارًا لكنه كان يفشل على الدوام، وذات ليلة رأى في منامه ستة ثعابين كان كل واحد منها يعضُّ ذيل الآخر، لتتكون من ذلك حلقة كبيرة دوارة، فلما أفاق من نومه واستيقظ وجد لديه حل مشكلته، وهو أن تكوين البنزين يشبه حلقة الثعابين الستة ويتكون من حلقة مغلقة من ست ذرات كربون..

إن عملية «صنع الأحلام» كما كان ينادي «دافيد فولكس» عملية سهلة وهي تعتمد في أساسها على ما يقال إن جزءًا كبيرًا من أحلامنا هو في الحقيقة انعكاس لما يدور في ذهن المرء قبل أن يخلد إلى النوم، ولاشك أن أفكار الشخص قبل نومه هي من صنعه وكيفها يريدونها تكون..

ولعل معظمنا -إن لم يكن كلنا- قد وجد حلولًا لمشاكل كبيرة تعترضه من خلال أحلامه، وهذا ما يردده البعض عند التفكير في مشكلة صعبة، فالحل هو أن ننام عليها لكي تتحرك الأفكار وتتجول بحرية وانطلاق، وفي نهاية الأمر نجد حلولًا معقولة لمشاكلنا التي تؤرقنا في اليقظة ولا نجد لها حلًا.. إن الأحلام هي وسيلة الدخول إلى عالم العقل الباطن، وفي سراديب هذا العقل ترسب كثير من المشاعر والأحاسيس التي تؤثر على شخصياتنا وسلوكنا، ولعلنا من هذا المنطلق نسوق أحد الأمثلة الغربية والمثيرة لأحد الشعوب؛ لنرى كيف استغل أفراد هذا الشعب الأحلام كوسيلة لتحقيق التوازن والاستقرار النفسي.. إن هذا الشعب هو مجموعة من القبائل عرفت باسم

«السينوي»، وهم قوم مسالمون عاشوا -ولا يزالون- في الأحراش البعيدة من ماليزيا، لقد جعلوا للأحلام أهمية كبيرة جدًا لأنهم كانوا ينظرون إلى الأحلام كمرآة لا لمجرد الوقائع الجارية في حياتهم فقط، ولكن مرآة كذلك للمشاعر التي بدأت تتكون لفورها.. فلو أن واحدًا منهم -عند السينوي- رأى في منامه أنه يتشاجر مع أعز صديق له، فسّر هذا على أنه نوع من الصراع اللاشعوري، حتى وإن لم يكن هناك ما يشير إليه في حياته اليومية.. وتكون الاستجابة المناسبة لمثل هذا الحلم هي أن تتم مناقشة محتوى الحلم فيما بين صاحب الحلم وبين أفراد أسرته، وفيما بينه وبين صديقه، ثم يقدم صاحب الحلم إلى صديقه هدية حتى تنكشف تلك السحابة اللاشعورية التي غشت سماء الصداقة بينهما.. وفي مثل هذا الموقف يحاول صاحب الحلم أن يتبع حلمه الأول بحلم آخر من أحلام اليقظة يلقي فيه صورة صديقه ويؤكد له فيها وده وصداقته.. لقد كان هذا التصالح الغريب الذي اعتمده المرء من أفراد «السينوي» جديرًا بإنهاء كل أشكال الصراع المترسبة في أعماق النفس.. وفي ذلك يقول عالم الأثروبولوجيا «ستيوارت»: «إن السينوي شعب متحضر تمامًا أمكنهم إلى درجة كبيرة أن يعيشوا بدون أمراض عقلية أو صراعات حربية عدوانية»..

أخيرًا: نناقش نوعًا آخر من الأحلام، وهو نوع من الأحلام لا يعترى الشخص خلال فترات نومه ولكن في فترات الغفو أو ما قبل النوم أو في لحظات الشرود الذهني.. إنها أحلام اليقظة..

**أحلام اليقظة:** هي تلك الأفكار التي تنصبُّ في الذهن دون استدعاء من قبل الشخص، وليست هذه الأحلام مجرد خيالات أو سباحة في المجهول أو مجرد مضيعة للوقت، لكنها في الحقيقة ذات أهمية كبيرة في حياة الإنسان -المرأة خاصة- فبمقدورها أن تحل مشاكل راهنة تؤرق الشخص أو تزيل التوتر وتخفف السأم وترفع الانقباض النفسي، كما يمكنها أن تساعد في تقرير

الشخصية وزيادة فرص النجاح..

فالإنسان يستطيع تحفيز نفسه على النصر والنجاح مثل الدخول الفعلي في مشروع أو القيام بعمل ما.. في كتابه «اللعب الذهني» يقول الدكتور «بيرسی سنجر» أستاذ علم النفس بجامعة «بيل» الأمريكية، يقول: «إن كثيرًا من الفنانين والكتّاب وصلوا إلى رؤاهم الإبداعية من خلال أحلام اليقظة»، ويدلل د. سنجر على قوله باكتشاف «أرشميدس» لقانون الكثافة بينما كان في لحظة شرود ذهني وهو يستحم، كما أن «إسحاق نيوتن» اكتشف قانون الجاذبية الأرضية خلال لحظة شرود طويلة بينما كان يغفو تحت ظل شجرة.

لقد أظهرت الدراسة التي قام بها الدكتور «سنجر» أن من ٣٠٪ إلى ٤٠٪ من لحظات يقظتنا تُقضى في أحلام اليقظة.. والموضوع الرئيسي لأحلام اليقظة عند الذكور من الشباب يدور حول الجنس، ولا يشغل هذا الموضوع الفتيات كثيرًا، وبعد الثلاثين من العمر تأخذ أحلام اليقظة ذات الطابع الجنسي في الانحسار لتحل محلها أحلام حل المشاكل.. كما أظهرت هذه الدراسات أن النساء أكثر حُلماً في اليقظة من الرجال.. وعمومًا فالمرأة لديها القدرة بدرجة تفوق الرجل في حل مشاكلها وإسباغ السعادة على حياتها من خلال أحلام اليقظة.

#### \* فوائد أحلام اليقظة:

وهناك عدة طرق أو وسائل يمكن من خلالها تحويل أحلام اليقظة إلى خادم أمين ومفيد لسلوك الشخص وحياته كلها.. وهذه الطرق يمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

١- يمكن للشخص أن يتمثل الحلول المناسبة لمشاكله، أو أن يتخيل ردود الأفعال لحوادث ممكنة الوقوع، أو مواقف يمكن أن تواجه المرء، أو حتى إجراء حوار ذهني بين الشخص ونفسه وقد يكشف هذا الحوار جوانب لم

تكن واضحة أو غامضة في المشكلة أو القضية المطروحة في حياة الشخص.  
٢- كما يمكن الاستفادة من هذه الأحلام لقتل الوقت وتسلية النفس عندما يكون من الضروري الانتظار لفترة طويلة من الزمن ولا سبيل هناك لعمل شيء آخر.

مثلاً: عند السفر لمسافات طويلة حيث إن السفر عندئذٍ يكون مبعثاً للملل.. وحيث إن أحلام اليقظة مقترنة بحالة من الاسترخاء فإنها تساعد في تخفيف الشعور بالضجر والتوتر الذي يرفع ضغط الدم أو يحدث مظاهر أخرى من الإجهاد الذهني والنفسي.

وقد قام الدكتور «سنجر» بتجربة احتجز فيها عددًا من الأشخاص في حجرة صغيرة ضيقة لزمن طويل، وكان عليهم أن يقوموا بعمل مُمل لا يستوجب استخدام الذهن فتمخض عن ذلك أن الذين حلموا في يقظتهم لم يشعروا بالزمن.

٣- كذلك يمكن أن تستخدم أحلام اليقظة لتبديل الحالات المزاجية التي تتسم بالكآبة أو الألم، كما يمكن أن تكون وسيلة للتغلب على الإحساس بالانقباض النفسي وذلك بواسطة تخيلات إيجابية، خاصة تلك التي تزيد من إحساس الشخص بقدر نفسه.

ومن أمثلة ذلك: تخيل الشخص أنه ينال جائزة كبيرة أو مركزاً رفيعاً..  
إن أحلام اليقظة التي تدور حول وقائع سعيدة وأحاسيس مبهجة يمكن أن تزيل التوتر وتشيع في حياة المرء مشاعر إيجابية بناءة.

٤- كما يمكن للخيالات التي يشعلها المرء في تخيلته خلال فترات أحلام اليقظة أن تُعينه على تخفيف حدّة الغضب أو العصبية من جرّاء موقف أو حدث صعب.

مثلاً: نفترض أن شخصاً ما في ثورة غضب لأن رئيسه في العمل حجب عنه

علاوة أو مكافأة وقد يكون هذا الشخص على وشك أن يدخل في مواجهة مع رئيسه هذا، إن الغضب عندئذٍ لن يكون هو الشعور الملائم -دون شك- سوف يسبب مشاكل كثيرة ومصاعب أكثر.. هنا يمكن تبريد مشاعر الغضب هذه بتخيل وقائع أخرى مغايرة تمامًا لما حدث وذلك بتخيل هذا الرئيس يصافح الشخص أو يهتبه على ترقية أو حتى تخيله وهو يستعطف الشخص ليصفح عنه ويعفو عن فعلته في حقه.

٥- كذلك يمكن لأحلام اليقظة أن تبدد المخاوف المرضية (الفوبيا) التي تصيب الشخص بالقلق والألم.. فالإنسان الذي يخاف ركوب طائرة يمكنه أن يتخيل نفسه في طائرة منغمسًا في قراءة رواية شيقة، ومع تكرار هذه الخيالات وتثبيتها في الذهن يستطيع الإنسان أن يتخلص من مخاوفه المرضية، ويقاس على ذلك كثير من هذه المخاوف ومثله الخوف من الامتحانات حيث أن أحلام اليقظة والتي تزداد رُقعتها جدًّا في فترة المراهقة يمكنها أن تقتلع هذه المخاوف التي تصيب الشاب أو الشابة عند الاستعداد لدخول الامتحان..

ونقول -أيضًا-: إن أحلام اليقظة إذا زادت أو شغلت مساحة أكبر من حياة الشاب أو الفتاة أو داهمت في أوقات غير مواتية فإنها قد تفصل المرء عن واقعه ويتحول إلى إنسان يعيش في الوهم، وهذا في حد ذاته دليل على وجود خلل ما في حياة هذا الشخص؛ لذلك نجد لا شعوريًا يهرب من الواقع بدلًا من مواجهته والتغلب على المشاكل التي تعترضه.

لكن ماذا عن الكابوس؟.. ذلك الحلم المزعج الذي يتعرض له الكثيرون.. إن بعض الناس يعانون من الكوابيس أو الأحلام المقلقة خلال نومهم، وكثير من هؤلاء يتأثرون بها تأثرًا شديدًا في صحوهم..

وقد اهتم الدكتور «فنيوك» بمثل هذه الحالات، وهو أحد خبراء النوم في مستشفى «بريوري» بمدينة روهامتون.. وهو يؤكد أن الإنسان إذا عانى من

كابوس ما لمرة واحدة فإنها ذلك يعود إلى قلق ما كان يعانيه في نهاره، وعادة ما يكون هذا القلق بسبب حالة أو موقف يعتبره النائم مصيرياً، رغم أنه قد لا يكون كذلك، لذلك فإن الكابوس لا يتكرر، أما إذا حصل العكس فإن الأمر عند ذلك يختلف..

### حل الكوابيس:

ويقدم الدكتور «فنويك» لعلاج هذه الحالة<sup>(١)</sup> حلاً غير اعتيادي أطلق عليه اسم «استراتيجية الأحلام» فهو يؤكد أن في استطاعة الإنسان أن يسيطر على مثل هذا النوع من الأحلام أو بالأحرى الكوابيس وذلك بالتدخل في سياقها قبل حدوثها..

وتبدأ طريقة الدكتور «فنويك» بالعمل نهاراً فهو ينصح المصاب الذي يعاني من هذه الحالة بأن يكرر لنفسه نهاراً جملة مفادها إنه مستيقظ كأن يقول «أنا مستيقظ» وهذا نوع من الإحاء الذاتي ثبتت صلاحيته في كثير من الأحوال، كما ثبتت فعاليته مع حالة المريض التي أوردها الدكتور «فنويك» بين أمثلته التي تعرض لها في أبحاثه..

وكمثال يورده الدكتور «فنويك» عن مصاب كان يعاني من كابوس متكرر حول حياته إلى نوع من الجحيم، فهو ما أن يأوي إلى فراشه ويستغرق في نومه

(١) خير الهدى هدى محمد ﷺ، عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول الله ﷺ كان يعلمهم من الفرع كلمات: «أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون» رواه أبو داود (٣٨٩٣)، والترمذي (٣٥٨٢)، وصححه الألباني في «صحيح الجامع» (١٨٠ / ٥)، وعن أبي قتادة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الرؤيا الحسنة من الله والحلم من الشيطان، فمن رأى شيئاً يكرهه فلينفث عن شماله ثلاثاً وليتعوذ من الشيطان، فإنها لا تضره»، والمراد بالنفث: هو نفخ لطيف لا ريق معه، رواه البخاري (٣٢٩٢)، وعن جابر رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: «إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها فليصق عن يساره ثلاثاً، وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثاً، وليتحول عن جنبه الذي كان عليه». رواه مسلم (٢٢٦٢).

بعد ممانعة طويلة حتى يظهر له في منامه دُبٌّ مخيف الهيئة يأخذ في تعقبه ومطاردته في مسارات الغابة التي يكون قد وجد نفسه فيها وهو يعلم تمامًا أن هذا الحيوان المرعب يريد النيل منه فيظل يمخر وهو يتهيأ للانقضاض عليه، فيهوى الحالم إلى جب سحيق يستيقظ بعده وقد نضح جسمه كله بالعرق وتهدج صدره باضطراب شديد..

إنه الحُلم نفسه، والكابوس نفسه، والمأساة نفسها كل ليلة لمدة سبع سنوات كاملة، وعندما عرض المصاب نفسه على الدكتور «فنيك» نصحه بعد أن يكون قد أوحى إلى ذاته بالاستيقاظ عدة مرات بالنهار، نصحه بأن يؤكد إلى نفسه قبل النوم وهو على فراشه إذا جاءني هذا الكابوس مرة أخرى فإنني سأسيطر عليه وأواجه هذا الدب المخيف «وقد فعل المصاب ذلك وكرره لنفسه كثيرًا»..

وجاء الكابوس المعتاد وظهر الدب المخيف وأخذ يمخر ويتهيأ للانقضاض ولكن المريض وهو نائم وجد نفسه يكرر ما كان يوحى به لنفسه طوال النهار وقُبيل نومه، فوجد نفسه في حُلْمه يتحول من الهرب إلى الهجوم ورأى لدهشته كيف تحول هذا الدب المخيف إلى خروف صغير لم يلبث أن توارى هربًا خلف الأشجار.

ولم يتكرر الكابوس بعد ذلك.. إن هذه الطريقة والتي حدثنا عنها الدكتور «فنيك» هي واحدة من أسلوب العلاج الموجود بالطب النفسي تحت مسمى «الإيجاء الذاتي» وهي وسيلة فعالة لعلاج مثل هذه الاضطرابات التي تحدث أثناء النوم<sup>(١)</sup>.

(١) النوم ص (٣٢) د. سامي محمود.