

## الفصل الرابع

### المناهج النفسية والروحانية للأحلام

من الأفكار الحكيمة التي يجب أن نتبينها، أننا نفهم الأحلام اليوم بدرجة أقل مما فعله أسلافنا في الماضي منذ ثلاثة أو أربعة قرون على الرغم من ساعات النوم الطويلة التي عرفها الجنس البشري وملايين الأحلام التي خبرناها ولم ترو عبر السنين. وقد نظن أننا اكتسبنا أرضا جديدة عندما نستخدم الأحلام لحل مشكلاتنا، ونحاول أن نفهم أنفسنا من خلالها. ذلك أنه لا جديد في حقيقة الأمر. وعلى كل حال فإن «سيجموند فرويد» وهو أبو التحليل النفسي الحديث قد غير الطريقة التي نظر بها الناس إلى الأحلام وإلى أنفسهم بأن قدم لنا أسلوب التحليل النفسي. وفي سبيل تحقيق ذلك قام بتجديد المفاهيم القديمة وأعطاه أسماء جديدة. بيد أن هذا قد زاد من التباس الأمور. فهناك اليوم من لا يعرفون الفرق بين «الأيد» Id «الهو» والهي<sup>(١)</sup>. والإيجو Ego الأنا<sup>(٢)</sup>.

شيرنر:

إن متخصصي القرن التاسع عشر يعتمدون على الطرق التقليدية لتفسير الأحلام قد مهدوا الطريق بلطف «لفرويد» بتقديمهم مؤشرات وتوجيهات لتناججه الأخيرة في التحليل النفسي. وفي سنة ١٨٦١ قدم «شيرنر» فكرة «اللامركزية» في النوم. وهي الحالة التي يسيطر فيها الخيال ويتسامر مع الأفكار ويحولها إلى رموز. ومن الأمثلة التي قدمها على ذلك هو كيف أن إنطباعا أو شعورا في حلم ما قد يصبح شيئا ملموسا على غرار ما جاء في الكتاب المقدس «الكلمة صارت جسدا». ومن

(١) «الهو» أو الهي تعني الجانب اللاشعوري من النفس الذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية أو الدوافع الفطرية الأولية. وهي كلمة لاتينية تعني هو أو هي لغير العاقل أو ما يقابل «it» بالإنجليزية. وقد اقتبس فرويد هذه المصطلح من «جرودويك» وأعطاه ذيوغا وانتشارا وشهرة (المعرب).

(٢) هي جزء من الروح أو النفس يتضمن العمليات الشعورية واللاشعورية ووظيفته الرئيسية إدراك الواقع أو التوسط بين الدوافع الفطرية الأولية للفرد أي «الهو (الهي)» وبين الضغوط المادية والاجتماعية للبيئة. وهي تعني أيضا تجربة الفرد للعالم الخارجي. (المعرب).

الصور الإحلامية أو التعويضية أن يمثل الجسم فى حلم بمشابة منزل والرئتان بطاحونتى هواء والقلب بساعة وعضو الذكر بالنأى وعضو الأنثى بالكهف.

### ستروبل ومورى وستريكرو ديليج وراديستوك:

فى سنة ١٨٧٧ أشار ستروبل Strupell عن جدارة إلى أن أولئك الحالمين قد أداروا ظهورهم للعالم. وهو يعنى بذلك أن الأحلام هى ببساطة أساليب هروبية. وقال أيضا إن المثيرات توقظ الأفكار وهذه تنسجم بصريا فى الأحلام وتطرد فى سلسلة من الأفكار. ومن هنا نشأ ما عرف أساسا بقانون الإرتباط - Law of Association. وهذه بداية مولد أفكار «فرويد» الشهيرة عن «الارتباط». وفى سنة ١٨٧٨ قال «مورى» Maury إن الأحلام «حُدس مكبوت». وفى سنة ١٨٧٩ أضاف «ستريكرو» Stricker إن شخصا من بين كل خمسة أشخاص كان يخاف من اللصوص فى الأحلام. وللصوص هنا وهميون. أما الخوف فهو حقيقى. وقد قال أيضا إن وظيفة الأحلام يمكن مقارنتها بوظيفة الأمعاء والمثانة. وعلى هذا ينظر إلى الأحلام على أنها عمليات عقلية للتخلص من الأفكار عديمة الجدوى. وفى سنة ١٨٧٩ أيضا نظر «ديليج» Delage إلى الأحلام على أنها إنطباعات مكبوتة. وفى نفس الوقت شغل «راديستوك» Radestock بالصور الذهنية للأحلام ووصفها بأنها رموز لتحقيق الرغبات. إن ذكريات الطفولة فى إرتباطها بالخوف والرغبات الجنسية وخيبة الآمال والإحلال أو التعويض والترميز والعقد النفسية كلها أمور ظهرت على المكشوف فى النصف الثانى من القرن العشرين. وجاء فرويد ليوحدها جميعا تحت عنوان أو شعار نفسى كبير.

### سيجموند فرويد Sigmund Freud ١٨٥٦ - ١٨٣٩:

من المؤكد أن سيجموند فرويد لم يكن يعتقد أن الأحلام خلجات عقول غير محكمة. لكنه نظر إليها على أنها رؤى من الحالة اللاشعورية تعبر عن انتباه شعورى. وقد اعتقد أساسا أنها إنعكاسات ترتبط بالخبرات الشعورية. فقد وجد فيها مظاهر الهستيريا والسلوك غير السوى. بل إن المرض النفسى قد عبر عن نفسه بطريقة رمزية. إن الهستيريا نمط سلوكى غير سوى. والمظاهر النفسية على أية حال هى رمزية فى حد ذاتها طالما أنها أعراض جانبية لمرض أساسى. مثلا الطفح الجلدى

عرض جسمى لكنه فى نفس الوقت رمز يعكس السبب الموجب له. وعلى المستوى العقلى نجد أن الشخص سريع القى قد لا يكون قادرا على هضم حقائق غير مرغوبة. فهذا بدوره يرمز إلى السبب.

لقد أتقن فرويد أسلوبه فى التفاعل المتسلسل الذى يعرف الآن بالتداعى الحر للأفكار Free Association of Ideas وذلك بتشجيع مرضاه أو عائديه على الإستمرار فى الحديث بإسهاب عن أحلامهم وما تثيره من أفكار تتصل بها. وقد بدأ لفرويد أن تجنب الحقيقة يتضح من غيابها مهما كانت الأفكار غير معقولة. ومن هنا جاءت نظريته عن «الكبت» وتحقيق الرغبات. وبعد صياغته «لتداعى الأفكار» تتبع مسار ما سماه «العقد الإعتيادية» والتى وصفها «يونج» فيما بعد بأنها «تلك الأماكن الحساسة من النفس التى تتفاعل أكثر مع الإشارة أو الاضطراب». هذه العقد مغلقة فى أعماق الأسرار والتى نعلم الآن أننا نستطيع الوصول إليها وتحريرها بطرق تختلف عن طريقة التداعى الحر للأفكار فى الأحلام. إن اختبار «بقع الحبر» الذى صممه «روشاخ» وسيلة ممتازة لهذا الغرض. والواقع أن هذا ما يفعله أيضا أى شكل غير منتظم. وفى ذلك يكمن سر عملية تركيز النظر فى البللورة وما يوحيه هذا النظر إلى النفس. لقد لاحظ «ليونارد دافنشى» هذا التفاعل المتسلسل عندما كتب يقول: «لن يكون من الصعب عليك أن تتوقف أحيانا وتنظر إلى البقع على الحائط أو الرماد فى النار أو السحب فى السماء أو حتى الطين وفيها ستجد أفكارا عظيمة حقا».

لقد ذهب «فرويد» إلى حد بعيد للإحتفاظ بنظريته التى تقول بأن الأحلام تمثل «تحقيق رغبة». وفى ذلك يقول «إن تحقيق الرغبة هو غرضها (أى الأحلام) الوحيد وحتى الأحلام ذات المضمون المؤلم يجب أن تحلل على أنها تحقيق لرغبة». ومع ذلك فإن إحدى الصعوبات التى واجهها هى أن يوضح بدرجة معقولة الخوف والقلق فى صورة تحقيق رغبة.

لقد لاحظ أيضا هذا الأستاذ النفسى - الذى أطلق عليه أحيانا «عالم الجنس الفينى» نسبة إلى مدينة فينا - رواسب اليوم أو النهار مع إختلاطها بالذكريات فى الأحلام. إن هذه الملاحظة - إلى جانب النتائج التى توصل إليها مع المصابين

بالهستيريا الذين اخضعوا للتنويم المغناطيسى - قد أدت به فى النهاية إلى تطوير التحليل النفسى واستخدامه فى العلاج. ومع عام ١٨٩٣ عبر عن خلاصة ما توصل اليه معلنا أن المظاهر الجسمية المتطرفة التى تلاحظ فى حالة الهستيريا تنجم عن الطاقة النفسية الإنفعالية لا عن التفسيرات المرضية. هذه الطاقة تتحول إلى مظاهر جسمية وتصبح الحالة العصبية هى الحالة المتطورة للمرض النفسى. وقد وصف فيما بعد هذه الطاقة النفسية بأنها جنسية فى طابعها. واقنعه عمله مع الأحلام بأن كل الرموز التى توجد فيها هى تعبير عن رغبات جنسية مكبوتة مصحوبة بالإحساس بالذنب.

### الأنا Ego والهو (الهى) أى الدوافع الفطرية الأولية Id والأنا الأعلى Super Ego

لقد نظر «فرويد» إلى الإنسان على طريقته فى التحليل النفسى على أنه كائن ثلاثى الأجزاء له ثلاثة جوانب نفسية سماها الأنا Ego وألهو أو الهى (الغرائز أو الدوافع الفطرية) Id والأنا الأعلى Super Ego. وهى تتصل بطريقة ما بالمقولة المعاصرة: الجسم والعقل والروح. «فالأنا» تعكس الجانب الجسمى والهدو و«الهى» ترتبط بالعقل والغرائز الفطرية. و«الأنا الأعلى» هى على اتصال مع الروح والنفس العليا والشعور. لقد اعتقد «فرويد» أن ما يحدث هو أن «الأنا» تغيب أثناء النوم وأن «الهو (الهى)» على غرار وحش أفلاطون البرى Platos wild Beast - تحل محلها وتسيطر على الطاقة الرئيسية. وهذه الطاقة تعبر عن نفسها فى الرغبة الجنسية والحفاظة على النفس التى بدورها تظهر فى صورة العدوان. على أن الهو من أجل حماية الأنا والأنا العليا من مثل تلك الرغبات الجنسية المكشوفة تقوم بمهمة ستر أو تغطية بإنتاج أحلام خيالية رمزية لتفادى حدوث «صدمة». وقد كان لهذا الكلام معنى كبير فى وقته. فقد كانت بريطانيا فى القرن التاسع عشر يسودها رياء زائف ونفاق نحو الخطيئة. وكان ذلك أيضا أمرا شائعا فى أوروبا. وقد يبدو ذلك سخيفا الآن فى ظل الأفكار المعاصرة عن الجنس. ومع ذلك فإن علم النفس الفرويدى ما زال يعمل بالنسبة للبعض. وإن التداعى الحر للأفكار قد يؤدى إلى الكشف عن المخاوف الحرجة المستترة. وعلى كل حال هناك أكثر من أسلوب للأحلام بل وأكثر من طريق تمتد عليها وهو ما توصل إليه أصحاب نظرية الفطرة السليمة أيضا.

كارل جوستاف يونج (١٨٧٥ - ١٩٦١) :

إن «كارل جوستاف يونج» هو تلميذ فرويد. ومع أن «يونيغ» Jung إختلف مع أستاذه في اعتقاده بأن «الكبت الجنسي» هو السبب الرئيسي المثير للأحلام فإنه في الواقع قد هجر صحبة «نظريات فرويد» قبل ذلك كما يقرر هو نفسه في مؤلفه : «الإنسان ورموزه» Man and his Symbols إذ يقول : «لقد عول فرويد أهمية كبيرة على الأحلام كنقطة إنطلاق لعملية التداعي الحر. ولكنني بعد فترة بدأت أشعر بأن ذلك استخدم ناقص مضلل للتخيلات الخصبه التي ينتجها اللاشعور أثناء النوم. لقد بدأت شكوكي في الواقع. عندما أخبرني زميل لي عن خبرة له مر بها خلال رحلة طويلة بالقطار في روسيا. فمع أنه لم يكن يعرف اللغة الروسية ولم يكن يستطيع حتى فك رموزها وحروفها وجد نفسه ينظر إلى تلك الحروف الغريبة ويصل إلى حالة تفكير عميقة استطاع فيها أن يتخيل كل ألوان معانيها. فالفكرة تؤدي إلى الفكرة. ووجد وهو في حالة إسترخاء أن هذا التداعي الحر قد أثار كثيرا من الذكريات القديمة. إن هذه الحادثة قد فتحت عيني على حقيقة أنه ليس من الضروري استخدام الأحلام كنقطة إنطلاق لعملية التداعي الحر. من هذا الكلام السابق يتضح أن «يونيغ» له آراؤه الخاصة عن الأحلام منذ فترة سابقة. وأنه إعتقد أن للأحلام غرضا خاصا بها يشير إلى فكرة هامة أو مقصد غير ظاهر على السطح. ولهذا بدأ «يونيغ» إلى لفت الانتباه إلى الصورة الحقيقية للحلم. وهذا الأسلوب يختلف تماما عن أسلوب فرويد في «التداعي الحر»، لأنه استهدف عزل لا تشجيع الأفكار غير الموائمة التي تستطيع بدون شك أن تؤدي إلى العقيد. لكن «يونيغ» مثل حكماء الماضي عرف أن في الأحلام قوى تتخطى كثيرا حدود السمات العصبية الشخصية. ويمكن القول بأن عبارته الهامة الواردة في هذا الصدد تقول : «نعم ! لكن دعنا نعود مرة أخرى إلى الحلم ولا نبتعد عنه».

### جانبا الأنثى في الرجل Anima وجانب الذكر في الأنثى Animus

لقد درس «يونيغ» بتعمق الأحلام والمعتقدات القديمة. ووجد أن نظام الكون هو نظام ثنائي. وأن هذه الخاصة الثنائية توجد في داخل الأفراد كما توجد في الطبيعة. لقد وجد أن الأمر لا يقتصر فقط على المستوى الجسمي حيث أثبت علم

الفسيولوجيا أو وظائف الأعضاء أن الهرمون الذكري والأنثوي يوجد في كلا الجنسين وإنما يمتد الأمر ليشمل المستوى النفسى أيضا. فالعنصر الأنثوي فى طابع الذكر يسميه «يونج» «الأنثى» أى جانب الأنثى والعنصر الذكري فى طابع الأنثى يسميه «الأنيموس» أى جانب الذكر. من هذا التقسيم للشخصية جاءت دعوى أن الذات اللاشعورية تختلف كثيرا عن الذات الشعورية. ولتوضيح هذه النقطة يقدم لنا «يونج» الحلم التالى : رأى رجل فى منامه امرأة غير مهندمة وفضة كما لو كانت زوجته، مع أن زوجته فى الواقع تختلف عن ذلك تماما. فالحلم غير مقبول شكلا ولذلك يرفضه الزوج على أنه هراء. لكن «يونج» بتطبيقه «نظرية الشائبة» ظهر فى الصورة الجانب الأنثوي للذكر ليوضح أن الجانب العاطفى فى طبيعته مهمل. وقد أظهر هذا أن سلوكه شبيهه لامرأة وضيعة يتوقع منها أشياء أفضل. وعلى العكس من ذلك نجد المرأة التى رأت فى منامها فارسا فى بزة حربية لامعة هى حسب معايير «يونج» تعكس الجانب الإيجابى الرفيع والشجاع من شخصيتها.

اننا نمر خلال فترة حياتنا بما يسميه «يونج» عمليه التشخيص أو تكوين الشخصية individuation حيث يحاول أن يتحد فيها الجانبان جانب الأنثى مع جانب الذكر أو جانب الأنوثة مع جانب الذكورة. وهذا فى النهاية يؤدى إلى التزاوج الخفى كما يقول «يونج». لكن هذه الخبرة فى نظره نادرة لأن القلة القليلة فقط هى التى تتبين الهدف من الأحلام على المستوى العملى فما بالك بالمستوى النفسى ؟

**العلامات والرموز والأنماط الأولى الوراثية واللاشعور الجمعى:**

إذا كانت العلامات والرموز لا تعود فى الأصل إلى «يونج» فإن الأنماط الأولى Archetypes<sup>(1)</sup> واللاشعور الجمعى Collective Consciousness هى بالتأكيد ترجع له. وإن التعاريف التى أعطاهها «يونج» للعلامات والرموز والأنماط هى فريدة. وعلى حد تعبيره. «ان العلامات أقل دائما من المفاهيم التى تمثلها فى حين أن الرمز يستخدم دائما لشيء أكثر من معناه الواضح المباشر. أما رواسب الماضى فأنا أسميها الأنماط الأولى الموروثة والصور المتبقية من الماضى البعيد. إن العلامة التجارية فى

(1) يطلقه يونج على المكونات البدائية لللاشعور الجمعى وله أسماء أخرى منها «المسيطرات» - Domi-

nants والصور الأولية البدائية والطرز البدئى والنموذج الأصيلى (المعرب)

الواقع العملى هى علامة لكنها شئ آخر. ولا يمكن مطلقا أن تكون رمزا فى حد ذاتها طالما أن المقارنة هى من إختراعنا. والرمز من ناحية أخرى يشير إلى شئ غير معروف بعد. وهذا الشئ يحدث متزامنا فى الأحلام والرموز تحدث. وهى ليست إختراعا من العقل الواعى. وهى فى حد ذاتها مصدر هام لنا لمعرفة ما يحدث فى الأحلام وفى أحلام النهار والرؤى والظواهر النفسية».

إن الأنماط الأولى تظهر فى الأحلام وأحلام النهار والرؤى والظواهر أيضا. وهى تظهر بدون أن يكون للشخص الحالم معرفة سابقة بوجودها. لكن إذا كان المفهوم القديم رمزا فإن الرمز لا يكون بالضرورة مفهوما قديما. ومن بين التفسيرات للأنماط الأولى فى الأحلام هو أن الصور المتبقية من الماضى البعيد تكون جزءا من ذاكرتنا الموروثة عن أجدادنا. فكما نرث خصائص جسمية ترجع إلى نمط الحياة البيولوجى البدائى فإننا أيضا نمتلك صفات عقلية أولية ترجع إلى النفس الجماعية. وعلى هذا فإن الأنماط الأولى ليست صورا أسطورية مع أنها غالبا ما تعرض على هذا النحو. ونكون عندئذ قد أخطأنا فى فهمها. والصور الاسطورية بدورها هى رمز لقوة معينة وهنا يكمن سر ومعنى الآلهة القديمة التى كان كل إله منها يمثل ويرمز إلى قوة ما ومبدأ من مبادئ الطبيعة أو الكون.

إن المصدر الذى يصدر عنه كل ذلك يسميه «يونج» اللاشعور الجماعى أو الجمعى لكن هنا أيضا ليس هذا بالمفهوم الجديد تماما. فكما قال هو نفسه : «إنه أساس ما أسماه القدماء «تعاطف كل الأشياء». وآخرون قد يسمونه على حد سواء السجلات الأقاشية Asashic (القديمة) ولكن أيضا اسم أطلقناه عليه فإنه يبدو أن مجرى من الذكريات الكونية القوية يتدفق من هذا المخزون الكونى. هذه الذكريات تتصل بها أو ربما أنها تتصل بنا من خلال الأحلام.

ليس من السهل أن نقارن بين الهو والأنا، والأنا الأعلى ، عند فرويد باللاشعور عند يونج. فالشعور واللاشعور الجماعى يبدو بينهما علاقة على مختلف مستويات الوعى أو الانتباه. بيد أن مضامينهما تختلف كثيرا. على سبيل المثال «الهو» فى مأمن أكبر وتمتلى بالكبت الجنسى. فى حين أن اللاشعور عند يونج يتضمن كلا من جانب الأنثى فى الرجل «الأنثى» وجانب الذكر فى المرأة الأنيموس وهما الجانبان الثنائيان

اللذان يكمل كل منهما النصف الآخر للنفس. وعلى كل حال فإن الفرق الأساسي بين منهج فرويد ومنهج يونج بالنسبة للأحلام يمكن معرفته على أحسن وجه في إختلاف الطريقة التي يعامل بها كل حلم.

إذا كان الرمز الرئيسي في حلم ما تفاعحة مثلاً فإن تناول ذلك حسب فكرة فرويد عن «التداعى الحر» يسير على النحو التالي : تفاعحة - كمشرى - سلالم - حجرة نوم - سرير - جنس. أما معالجة «يونيغ» لرمز التفاعحة فيكون على هذا النحو: تفاعحة - معرفة - حكمة - لكن ما أمر التفاعحة؟ إنها طعام الفكر. تفاعحة - شجرة الحياة - شجرة العائلة - مشكلات العائلة عودة مرة أخرى إلى التفاعحة : محاولة إغراء في جنة عدن . وبتطبيق المعانى المرتبطة مباشرة بالرمز فإن المعنى الرئيسي يتكشف في النهاية. إن «يونيغ» مثل «فرويد» يفضل وجود مجموعة أو سلسلة من الأحلام. لكن «يونيغ» يفضل أن يرتبط كل حلم بتاليه للتوصل من ذلك إلى حل لحل مشكلات مرضاه. فى حين يركز فرويد على كل حلم على حدة كحادثة منفصلة.

**الفريد أدلر Alfred Adler (١٨٧٠-١٩٣٧) :**

لم يتقبل «الفريد أدلر» مفهوم اللاشعور بالطريقة التي ذهب إليها كل من «فرويد» و«يونيغ». ولذلك ليس من المستغرب أن يرى فى الأحلام ما هو أكثر من الصور التي بولغ فيها بالنظر إليها علي أنها رغبات أحلام اليقظة. ومن المؤكد أن «أدلر» نظر إلى الأحلام على أنها تعبير عن رغبة كامنة wish fulfilment مع أنه لم يستخدم هذا المصطلح. وهو لم ينظر إلى الجنس على أنه عامل هام كما فعل «فرويد». إن ما فعله «أدلر» هو أنه ركز على مفهوم فرويد عن العقد أو المركبات السلوكية وعزل إحداها ثم جزأها إلى اثنين وأعطانا مفهومين حقاً ذيوعا وانتشارا هما «مركب النقص» Inferiority Complex و«مركب العظمة» Superiority Complex وهذان المصطلحان يرجعان فى أساسهما إلى ملاحظة ما أسماه «النقص العضوى» وهو عيب جسمى أو تشويه يؤدي إلى تعويض أكثر للشخصية.

والمثال الذى ضربه لنا «أدلر» هو مثال «قيصر» وذراعه المشلول فقد استطاع أن يعوض هذا النقص بجنونه المتعطش للقوة والسيطرة على العالم. مثال آخر هو الرجال صغار الحجم الذين استطاعوا أن يتحكموا فى المجتمع نتيجة محاولتهم

التوافق مع مركب تعويضى حافز. ولكن إذا كان الهدف أبعد بكثير من الواقع وفشلوا فى محاولتهم الوصول إليه يصبحون ضحايا الإنهيار العصبى ويلجأون إلى التماس الأعدار مثل «لولى لم أصب بالبرد لوفقت بسهولة». إن هذا الإحساس بالأسى هو شئ طبيعى أو معروف بالنسبة لأولئك الذين بالغوا فى التعويض عن نقصهم وقادهم ذلك إلى الضياع. وهم لا يرون شيئاً من ذلك فى أحلامهم كما يعتقد «أدلى».

إن التعطش للقوة عند «أدلى» يتعلق فى طابعه بالرجولة على وجه الخصوص مع أنه عند يونج - إذا تقبلنا مفهومه عن جانب الأثنى فى الرجل «الأنيميا» وبخاصة جانب الذكر فى المرأة «الأنيموس» - يمكن أن ينظر إليه على أنه قوة دافعة عند المرأة أيضاً.

ويمكننا أيضاً أن نرى كيف كان من الصعب على «أدلى» أن يميز بين أحلام اليقظة الخاصة «بولتر ميتى» walter Mitty وبين تحقيق الرغبة فى أحلام الليل. بيد أن «أدلى» تبين أن الأحلام قلما تعكس رمزيا الصراع الشخصى بين مركبى النقص والقوة للذات. إننا عندما ننظر إلى التحليل النفسى عند «فرويد» وعلم النفس التحليلى عند «يونيغ» وعلم النفس الفردى عند «أدلى» يمكننا أن نرى بوضوح المصدر الذى تستجد فيه الصيغ الراهنة لعلم النفس والعلاج النفسى الاجتماعى. وفيما يتعلق بالأحلام نجد أن المنهج النفسى يهتم بدراستها أكثر من تفسيرها مع أن الجانبين يرتبطان معا ارتباطاً وثيقاً، وقد لا يمكن الفصل بينهما. ولكن ما الجديد على جبهة الأحلام النفسية؟ إن أحد أنماط الأحلام قد تجاهله للأسف الرواد الثلاثة. وهذا الحلم هو الذى نعرف فيه أننا نحلم. ويسمى الحلم الواضح أو الذى يفسر نفسه بنفسه. هذا النوع لم يشر إليه فرويد إلا بإختصار فى الطبقات الأخيرة من أعماله عندما قبل أن الشعور يمكن أن يتدخل فى حلم وعندها يعرف صاحب الحلم أنه يحلم. بيد أنه أضاف إلى ذلك قوله: «وهذا يرجع إلى الرغبة فى الإستمتاع بالحلم إلى الحد الأقصى» وذلك ليتوافق مع نظريته عن تحقيق الرغبة وليظل على صواب مع نفسه.

## المنهج الروحي:

إن قدامى الحالمين الذين عزوا خبراتهم الليلية إلى قوى خارجية قد نهجوا المنهج الروحي في الأحلام. ولاشك في أنهم آمنوا بأن الله وملائكته وقوى الطبيعة والأرواح المختلفة والقوى الأخرى التي ساعدتهم هي جميعا غير بعيدة عن الإنسان ويمكن الإتصال بها من خلال الأحلام إذا دعت الضرورة. وفي تلك الأيام عمد الحالمون عن قصد إلى إستدعاء هذه التأثيرات بإحتضانها في أحلامهم «أى تبيت النية». لكن الأحلام الروحية يمكن أن تحدث بل وتحدث تلقائيا بدون ذلك. وعندما يتحقق حدوثها أى الأحلام فإنه ينظر إلى ذلك عادة على أنه صدق روحي كبير وخبرة وضاعة لهما القدرة على تغيير المقدرات وحل المشكلات والشفاء العقلي أو الجسمي. وهناك لسوء الحظ تأثيرات خارجية أخرى وقوى محيطية أيضا ليست مفيدة تماما، وليست طيبة أو كريمة. وهذه هي الكوابيس أو الأحلام المزعجة التي تعرف بالهجمات الشريرة أو الجاثمة. والأطفال أكثر عرضة لهذه الأحلام المزعجة من الكبار. ومع أن هذه الأحلام المزعجة ليست جميعها روحية في أساسها إلا أن بعضها يبدو كذلك.

إن الهجمات الشريرة من خلال الأحلام يتوقع حدوثها أكثر عندما نصاب بالمرض لاسيما في حالات «الحمى». والسبب المحتمل وراء ذلك هو أن «الهالة» التي تحيطنا أو مجال القوة الواقع الذي يحيط بنا يضعف لدرجة أنه يصبح من السهل اختراقه. إنه هذا الجانب من الأحلام يقودنا إلى مجال ما وراء علم النفس حيث نجد الكثير الذي يحتاج إلى توضيح.

وتشير الدلائل إلى أنه من الممكن تبادل الخواطر والنبؤات والأسفار السماوية والإتصال مع الموتى من قديم. لكن يجب أن يكون الهدف الأسمى لمن يعمل في هذا المجال من الخبرة هو فهم الأحلام الواضحة التي تفسر نفسها بنفسها والتي نجد فيها درجة من السيطرة عليها.

## الأحلام الواضحة أو التي تفسر نفسها:

منذ الستينات مع ظهور مجموعات روحية ودينية بدرجة كبيرة كان هناك إهتمام بما يسمى بالأحلام الكاشفة. وهذه تتضمن الأحلام الواضحة والتي تفسر نفسها.

وعدد من هذه المجموعات يعتبر هذه الأحلام عديمة القيمة مالم تكن مليئة بالنبؤات والرموز السحرية وكثير من التجليات السماوية.

والسبب في ذلك أن هذه المجموعات يبدو أنها لا تعرف أن الأحلام تعكس الحياة ككل بأمورها العادية وغير العادية. وعندما تقتصر على نوع واحد من الأحلام كالأحلام الروحية أو غيرها فإن هذا يفترض أن أحد جوانب الحياة أهم من الآخر وهو ما ليس كذلك.

إن الاهتمام بمعتقدات المكسيكي الصوفي دون جوان Don Juan بفضل كارلوس كاستانيدا carlos castaneda الذى ظهر منذ عهد قريب يضرب المثل على الإهتمام المعاصر بالأحلام الروحية. فقد نظر دون جوان إليها على أنها معينات لتنمية القوى العقلية والروحية. وفي ذلك يقول: «الزيادة هذه القوى، على المرء أن يصبح واعيا عندما يحلم. وعندها يتعلم كيف يستخدم الحلم». وهذا يعيدنا مرة أخرى إلى الأحلام الواضحة التى أعتبرت حتى عهد قريب نادرة وغير هامة لدرجة أن فرويد ويونج وأدلر قد تجاهلوا تقريبا. وعلى كل حال فإن مجموعة من الناس العاديين الذين لم يكن اختيارهم على أساس أنهم حاملون أو لهم اهتمامات بالأحلام، عندما سئلوا عما إذا كانوا قد مروا بأحلام عرفوا فيها أنهم يحلمون، أجاب ٧٣٪ منهم بالإيجاب. وهذا يدل على أن الأحلام الواضحة أو المفسرة تتكرر بصورة أكثر بكثير مما ظنه الخبراء فى الماضى. وتكمن أهمية هذه الأحلام فى حقيقة أنها تمثل حلقة بين الجوانب النفسية والروحية والصوفية للعقل والكون أيضا.

### فان إيدن van Eden والدكتور كيث هيرن Dr. keith hearne

إن مصطلح الحلم الواضح أو المفسر Lucid Dream إستخدمه لأول مرة فى بداية هذا القرن رجل ألمانى اسمه «فان إيدن» الذى كان هو نفسه كثير الأحلام الواضحة. وقد وجد أحيانا أن هذه الأحلام كان يسبقها بيلتين أو ثلاث أحلام طائرة flying dreams. بيد أن الملمح الرئيسى المميز للأحلام الواضحة هو أننا نعلم بلا أدنى شك أننا نحلم. إن الأمر حقيقى بمعنى من المعانى. ولكننى وجدت من تجربتى الشخصية أن هناك المستحيل وغير الممكن أيضا على الرغم من أن ذلك فى وقت حدوثه لا يبدو أنه شاذ أو فى غير مكانه:

لقد قام «الدكتور كيث هيرن» من «هل» Hull (إنجلترا) بدراسة مستفيضة عن الأحلام الواضحة. وقد قام في معمل أحلامه بالتوصل إلى طريقة جديدة للإشارات البصرية عن طريقها يتحقق الاتصال بين الشخص النائم والقائم بدراسة الحلم. وهناك جانب آخر من أعماله موجه لتشجيع الأحلام الواضحة. وذلك بعمل مشير خارجي عن طريق جهاز يسمى آلة الحلم Dream Machine. وقد اكتشفت معلومات أخرى كهربية جسمية توضح نوع النوم وموجات المخ المتصلين بالأحلام الواضحة. وإلى جانب ذلك وجد أن هذه الأحلام لها مضامين نفسية وروحية أبعد بكثير من تلك التي عرفها فرويد ويونج في الأحلام عامة. ويبدو أنه إذا ما اعترفنا بأنه في الإمكان أن نحلم أحلاما واضحة مفسرة فإنها تستجيب. وعلى الرغم من أن الوقت مازال مبكرا فإن مساره الأخير في هذا الإتجاه قد يبرهن على أنه أهم وأوضح ما عرف حتى الآن.

هناك جوانب كثيرة من الإنتباه في حدود الأحلام الواضحة أو المفسرة. وقد نجد أنفسنا نقول في أحدها: هذا سخف فمن غير الممكن أن يحدث، ولذلك فلا بد أنني أحلم. ويمكنك القول إن هذه طريقة تحليلية للنظر إلى الحلم عندما نحلم بالفعل. ومقابلها هو خبرة اليقظة حيث نقول عندما يحدث شيء سيء: إنني لا أصدق أنني سأفوق بعد دقيقة وسأجد الأمر حلما مزعجا. إننا فعلا نستيقظ في حالة الأحلام المزعجة الواضحة لكن للأسف لا مهرب من خبرات النهار.

يمكن أن يكون لهذا الوضوح إرتباط روي أيضا إلى جانب هذا التبرير الواعي أثناء الحلم. لكن مالم يدرك الحالم أو يفهم ذلك فإن التجربة تتبخر ببساطة وتنسى وسط أحلام أخرى قيمة بلاشك، لكنها ضائعة. ولذلك فإنه ليس من قبيل التقليل من الأمر القول بأن الإمكانية الكامنة في الحلم الواضح ضخمة. لكن سر إطلاق سراح هذه الإمكانية يكمن في القدرة على السيطرة على الحلم ذاته. وإذا ما استطعنا عمل ذلك فإننا نستطيع أن نبدأ في السيطرة على حياتنا. بل وقد نستطيع تحويل مجرى الأقدار عند اللزوم. وهذا يثير التساؤل حول حرية الإرادة التي يعتقد كثير منا أننا نملكها لدرجة ما على الأقل.

### السيطرة على الأحلام:

إن المرحلة التالية لمعرفة أننا نحلم هي عندما نبدأ في السيطرة على الحلم

واستخدامه وجعل الأشياء تحدث على النحو الذى نريده. وإذا كنا نستطيع السيطرة على صور أحلامنا بالنهار وتشكيلها فإننا بالمثل نستطيع السيطرة على أحلامنا وتشكيلها ونحن نائمون. لكن هناك فرقا واضحا بين الحالتين. ففي أثناء النوم يكون إنتباهنا أقل دقة بكثير عنه أثناء اليقظة. وهذا على المستوى العلمى يعرف بأنماط موجات المخ المؤجلة Altered Brain wave . وعلى مستوى الممارسة يعبر عن نفسه أو يظهر فى صورة تحذيرات تنبؤية ورسائل وشفاء من المرض وومضات من النور والقدرة على احراز بطولات تفوق كثيرا أحلامنا الجامحة.

وطالما أنه من الممكن السيطرة على الحلم الواضح أو المفسر وطالما أن هناك علاقة بين هذا الحلم الواضح والأحداث المستقبلية فإن مترتبات ذلك كثيرة ومتعددة. وهذا هو بالطبع السبب فى أن الجماعات الروحية مخلوبة اللب بتلك الأحلام الواضحة. ولكن إلى جانب مثل هذا الإهتمام المتخصص ليس هناك ما يمنعنا من إستخدام الأحلام بهذه الطريقة لمساعدتنا على طريق الحياة غير المهدى أو المليء بالأحجار أحيانا. إن حل المشكلات وشفاء النفس وغيرها كثير من الأهداف الشخصية هى أمور فى نطاقنا تماما إذا كنا حقا نريد الإستفادة من قدرة أحلامنا غير المعقولة.

### أسباب الأحلام؛

إن السؤال الذى لا يمكن تفاديه هو : كيف تبدأ حاجتنا إلى حلم ما فى ليلة ما ؟ ومن الذى يبدؤها ويصممها ويقررها بادئ ذى بدء؟ وبمعنى آخر ما الذى يسبب الأحلام ؟ إن الفرصة تفرض نفسها طالما أن الأحلام المناسبة تأتى دائما فى الوقت المناسب بل وقبله عندما تكون تنبؤية. إن أصحاب نظرية الفطرة السليمة قانعون بتفسيرهم البيولوجى للأسباب الجسمية.

وعلماء النفس راضون بالأسباب النفسية. والروحيون سعداء باعتقادهم أن الكائنات اللطيفة والقوى الغريبة هى المسؤولة عن الأحلام. فأين نقف نحن من كل هؤلاء ؟ إن الأختيار من بين هذه الأسباب المتعددة لإحداث الأحلام سواء كان السبب من الخارج أو من الداخل أو من قوى علوية هو إختيار غير مرض تماما لاسيما أن كلا منها يبدو صحيحا فى إطاره. لكننا إذا أخذنا فى الاعتبار قانون السبب والنتيجة أو التأثير Law of cause and Effect على نطاق كبير فإنه يمكن أن

نرى أن جميع هذه الأسباب لا تفسر الأحلام على الإطلاق بل وليست أسباباً في حد ذاتها. إنما هي تأثيرات أو نتائج.

من هذا المنطلق يمكن بوضوح أن نرى السبب في أن نظرية الفطرة السليمة لها منطلق معقول. لكن ما يبدو أنه سبب للحلم كسوء الهضم مثلاً، هو في الحقيقة مجرد تأثير يؤدي إلى كابوس يعكس رمزيا معاناة وأعراض معدة مملوءة بالطعام. وإذا رجعنا بذلك خطوة إلى الوراء فإننا نجد أن السبب في هذا هو النهم الشديد. فمن حفلة عشاء أقيمت ربما منذ شهر مضى نجد الخيط الذي يقودنا إلى الزمن الماضي وإلى الأحداث والترابطات حتى الطفولة المتأخرة والطفولة المبكرة أو ربما زمن قبل ذلك. وعندئذ لا يمكن أن ننظر إلى الحلم في ضوء ذلك على أنه نتيجة مباشرة لسبب جسمي وإنما هو ببساطة تأثير في سلسلة أطول من الفعل ورد الفعل. والأحلام النفسية تتنظم بنفس الطريقة تماما. فالسبب الجنسي عند فرويد على سبيل المثال ليس أكثر من كونه تأثيرا كحبة عقد في خيط الحياة. فالتعطش سواء كان جنسياً أو غير ذلك لا يمكن أن يكون سببا في حد ذاته سواء من داخل الحلم أو خارجه.

ومع أن الاستثناء من هذه القاعدة قد يظهر بالنسبة للأحلام التنبؤية حيث نرى فيها الأحداث المستقبلية، فإن هذه الأحلام تخضع لنفس القاعدة أيضا. فليس تتابع السبب والأثر أو النتيجة هو الذي تغير وإنما إدراكنا وتقديرنا للزمن. وهذا يرجع إلى أننا تعودنا على أن ندرك الزمن في حالة الشعور على أنه تتابع متصل فقط. في حين أن الزمن له مفهوم لاشعوري آخر يحتل مكانا محدودا أو لا مكان له في عالمنا المقيد بالأبعاد الثلاثة. ولذلك فإن هذا الإدراك يختفى في حالة اليقظة. وعندما يظهر نسميه مصادفة.

لقد عرف الأقدمون كل ذلك عن الزمن. وميزوا بين الزمن الذي نعيشه chronos والزمن الذي نقدر نوعه وكيفه cairos والنوع الأول من الزمن يقاس بالثواني والدقائق والأيام والسنين والقرون. وبهذا يقدم لنا التجارب والخبرات في ترتيب زمني أو متصل في رحلتنا على طريق الحياة الطويل. أما النوع الثاني من الزمن الذي يسمى كايروس cairos فيبدو إرتباط اسمه بمصر القديمة. وهو يعنى الاشتراك

الفعلى من خلال الزمن بحيث يعطينا لحظات ما وراء الزمن أو اللحظات اللازمية. وخلال هذا النوع من الزمن تقع الأحداث المنتظمة التي نسميها مصادقات. وعندما ندرك الزمن على هذا النحو فإن الخبرات التنبؤية فى الأحلام لا تحتاج إلى مزيد من التفسير. فالماضى والحاضر والمستقبل تعيش كلها فى الآن الخالد وتنتمى إليه.

ويبدو لى عندما نعود مرة أخرى إلى السبب الرئيسى لحلم أنه لا يمكن عزل سبب وحد أو مثير واحد سوى ذلك المتعلق بأنفسنا. فالخبرات والتأثيرات والموروثات والبيئة والعاطفة والآباء والأجداد كل هذه تؤثر فى أقدارنا الفردية. والأحلام مثلها مثل المرأة تعكس كل ذلك. بل ما هو أكثر من ذلك. إن كل حادثة فى حلم ترتبط بغيرها بطريقة مختلفة إذا إستطعنا أن نراها. ولهذا فليس هناك سبب فى حد ذاته وإنما أثر أو مؤثر. وإذا ما نحن استطعنا أن نفهم تماما هذا الإطار الإرتباطى فإننا عندئذ نكتشف لا أسرار الأحلام فحسب بل وأسرار الحياة ذاتها. وهذا على أى حال حلم المستقبل من أجل المستقبل.