

## **الفصل الثاني**

### **الأحلام وأنواعها**

obeikandi.com

## الأحلام

الأحلام كانت ولا تزال من الموضوعات التي استحوذت على اهتمام الإنسان منذ القدم حتى أننا قد نتأثر بأحلامنا ونستيقظ متوترين حائرين نحاول تفسيرها أو البحث عن مفسرها لنا.

ومع تقدم العلم - في هذا الصدد- وسعيه لكشف أسرار وتفسير تلك الأحلام والإجابة عن الأسئلة المتصلة بالتفسير وعلاقتها بالنوم، رأى بعض علماء النفس أن الأحلام نتاج لنشاط عقلي يحدث أثناء النوم وإنها ظاهرة صحية ولا تعنى وجود اضطراب غير طبيعي.. وأوضحوا أن الأحلام تحدث على مستويين:

**أولهما:** أن يسترجع الإنسان الأحداث التي مرت به أثناء النوم والأشياء التي انشغل بها قبل النوم مباشرة.

**ثانيهما:** إن الأحلام تتضمن أفكاراً وصراعات ورغبات كامنة في العقل الباطن.. وفي تلك الحالة يكون الحلم فرصة للتنفيس عن محتوى العقل الباطن.. ويصفه علماء النفس بأنه البداية للوصول لمحتويات اللاشعور.

كما يرى علماء النفس أيضاً أن للحلم وظيفة مهمة حيث احتفاظ العقل بحالة من النشاط حتى لا يتكاسل حين يعود لليقظة.

• ويُقال أيضاً إن الحلم يعبر عن أمنية صعبة التحقيق وتستقر في اللاوعي، ولذا فهو - الحلم- يعد العدة أثناء النوم ليحقق أمنية النائم ويسهل الصعوبات التي يلاقيها ويشبعه إشباعاً وهمياً كأن يحلم شاب بأنه تزوج فتاة أحلامه التي يجد صعوبة في زواجها، أو أنه نال الوظيفة التي يأملها.... وهكذا.

• ويقال كذلك أن الأحلام لا تعبر عن الماضي ولا المستقبل بل عن شخصية صاحبها، ففي معظم الحالات يطرح الحلم مسألة ويبحث عن حل لها، ويشير إلى السبيل المؤدى للخلاص، وذلك أحيانا ينتسب لظروف سيئة كان لها تأثير خاص في حياة الحالم فيحاول تقديم الحل المتوجب على هيئة حلم كأن يعانى من مشكلة معينة مادية أو معنوية ويبحث لها عن حل!

• وقد يؤدي الإحساس الآتى من الخارج إلى نشوء حلم، فقد تطفو على السطح مخاوف أو آمال مبهمة سبق أن كبتناها في أعماق نفوسنا، أو انطباعات دخلت فينا دون انتباه منا، وقد تم تسجيلها بصورة غير تامة في اللاوعى فيطفو ذلك كله على السطح ويأتى على هيئة أحلام.. كما أوضح علماء النفس.

• وأحيانا كثيرة تنبئ الأحلام عن المستقبل من قبيل الحدس، بأن يحلم النائم بشيء معين ويتحقق حلمه، كأن يحلم بشخص معين وقد توفاه الله مع أنه في صحة جيدة ويتحقق هذا بعد عدة أيام مثلا، أى أنه أوحى إليه بأنه قصير العمر فيحدث هذا، وهذه الأحلام يطلق عليها حدسية تنبؤية.

• وإلى جانب هذه الأحلام التنبؤية أو الاستباقية، فثمة أحلام قد يصح فيها ما يقال من توارد الأفكار عن بعد.. فقد تتكشف لدى النائم قدرة على الاتصال الماورائى.. أى البعيد المدى، إذ تزول الحواجز والمعيقات المنطقية بفضل الرقاد.. فيرى شيئا محددًا ويحدث بالفعل خلال ساعات.

• ومهما يكن من أمر الأحلام ونبوءاتها، فهي سبيل مضمون ولا غنى عنه، لكى نسير أغوار اللاوعى فينا، الذى اختبأت فيه كل دفائن شخصيتنا ومكنونات وجودنا، منذ أقدم جذور لنا فى الزمن حتى نهاية قدرنا المحتوم.

وعموما الأحلام من الموضوعات التى يهتم بها الناس بشكل كبير وخاصة إذا كانت غريبة أو مزعجة، وقد تناول الفلاسفة والعلماء والأطباء النفسيون منذ القدم موضوعاتها بالاهتمام.

ف نجد أن الكتب القديمة في تفسير الأحلام تؤكد على قيمتها في التنبؤ بالأحداث التي ستقع مستقبلا، بل قد حرص الأطباء النفسيون على معرفة الأحلام التي تترأى للمريض وهو نائم لتشخيص حالته.. كما سبق وقلنا.

ومهما كانت قيمة تلك التأويلات التي قيلت وتقال في تفسير الأحلام، فإن النقطة الأساسية التي تسترعى انتباهنا هي أن الإنسان اعتقد دائما أن للأحلام دلالة مهمة في حياته.

وقد تعاقبت النظريات بتعاقب العصور.. حتى جاء "فرويد" ونشر كتابه "في ضوء نظرية التحليل النفسى" وبين أن الأحلام بوجه عام إشباع رمزى لرغبات مكبوتة.

وإذا كان بالفعل هذا يعتبر حقيقة وغير قابلة للجدل، إلا أن الثورة الحقيقية في هذا الموضوع جاءت عند اكتشاف "رسام الدماغ الكهربائى" وصار في استطاعتنا أن نسجل نشاط المخ أثناء النوم.. وتم اكتشاف نوعى النوم: الكلاسيكى الهادئ، والحالم السريع.. وقد تحدثنا عن هذا من قبل.

وقد ثبت خلال هذا الاكتشاف أن نشاط المخ يتغير أثناء النوم الحالم، وأن هذا النشاط الكهربائى فى المخ له أهمية واضحة فى الصحة النفسية والعقلية للفرد، لأن هذه الفترة الحاملة تحتمل حوالى ٢٠٪ من زمن النوم.

ولذا إذا حرم أى إنسان من النوم الحالم فإنه يواجه صراعات بصرية سرعان ما تتحول بالتدريج لهلاوس وصعوبة فى التركيز لاعتقادات خاطئة واضطرابات فى الإدراك، ونحن أوضحنا سابقا أن هناك مركزا علويا فى الدماغ يتحكم فى اليقظة وهو ما يسمى "بالتكوين الشبكي" وهو موجود بجذع المخ..

ومعنى هذا.. أن وظيفة النوم من الوظائف الحيوية كالتغذية والتنفس وغيرهما، وأن وجود النوم الحالم له وظيفة مهمة وقوية فى الصحة النفسية..

والغريب أنه قد نرى بين الحالمين من يدركون أنهم في حلم، ويستطيعون أن ينهضوا من نومهم قاطعين الحلم، إذا بلغ بهم ذلك الحلم مبلغ الشدة التي يتعذر معها احتمال.

ونرى أيضا أنه من بين الحالمين من إذا أوقظوا مكرهين بسبب خارج عن إرادتهم، يستطيعون العودة لنومهم واستئناف الحلم الذى قطعه الإيقاظ، فللإعادة دور ما فى تسيير الأحلام أو توجيهها.

وقد نواجه بعض الأشخاص يقولون إنهم لا يحلمون مطلقا ولكن فى معمل النوم إذا تم استيقاظ هذا الشخص وهو يحلم يتذكر أحلامه جيدا ثم ينام وفى الصباح لا يتذكرها مطلقا.

● وتحدث الأحلام خلال الليل حين يجتاز الإنسان مرحلة النوم الحالم أربع مرات أو ستا وتفصل المرة عن الأخرى فترة تقارب الساعة ونصف الساعة، وتتوالى الأحلام دائما وفقا لترتيب نموذجى، متماسك، يشبه التأليف الموسيقى.

أول تلك الأحلام تنتسب للواقع اليومى وكأنه افتتاح، ثم الحلم الثانى والثالث قد يأخذان بعض العناصر من الواقع، لكن سمتهما العامة هى الماضى.

أما أعمال الحلم الرابع فتنسب غالبا للمستقبل بحيث يترجم رغبة دفينية نود أن تتحقق فى غياب العقبات والموانع والزواجر التى يحفل بها الواقع اليقظوى.

ونحن نعلم أن الحلم يزول من الذاكرة - بعد التيقظ - بوضع دقائق إلا أن الذاكرة قد تستمسك ببعض أجزائه وعناصره التى لا تظهر فى الوعى على نحو واضح.

وخلاصة الأمر.. كل الناس يحلمون، أيا كانت أجناسهم أو أعمارهم

ومدى ثقافتهم، والفارق بين الذين يستذكرون أحلامهم، وبين الذين تفوتهم، لا يرتبط بكمية الأحلام ولا بمحتواها، بل بلحظة التنبه بالنسبة للحالم.

وكلما تنبهنا من نومنا على نحو فجائي أو سريع، كلما تيسر لنا أن نستذكر أحلامنا، حتى إذا مضت عشر دقائق أو أكثر على نهاية الحلم، قبل أن تستكمل اليقظة، ولم يبق من الحلم إلا القليل.

أما إذا أوقظنا عقب الحلم مباشرة، فسيكون لنا إمكانية الحصول على الحد الأقصى من ذكريات ذلك الحلم.

ويرتبط مدى التذكر، أيضاً بالوقت الذي يتم فيه الإيقاظ بالنسبة للهزيع الليلي، فالتنبيه في الهزيع الأخير من الليل أضمن للحصول على أحلام كاملة بعكس الهزيع الأول، فإذا أردت الاحتفاظ بأحلامك عليك أن تكتبها فوراً عقب استيقاظك.

وقد قيل أن معدل وقت الحلم يتراوح بين خمس وعشر دقائق، وقد يكون أقصر من ذلك، وأنه قد يكون أبيض وأسود أو ملوناً.. والواقع أن كل الناس تحلم أحلاماً ملونة لكن قلما نكتثر للون الحلم بل نركز على الأشخاص والأشكال ويفوتنا تحديد الألوان فيه.

كذلك الأحاسيس البصرية موجودة في الأحلام مائة بالمائة، أما الأحداث، والكلام والعناصر السمعية، فأقل حضوراً من الأحاسيس البصرية.

والأحاسيس اللمسية تكون أقوى بكثير مما نتذكره من أمرها، وأقل تلك الأحاسيس التذوقية.

وأخيراً فإن علماء النفس يؤكدون بأن الحلم ضروري جداً لتوازننا، وأنه يقوم بدور حيوي حين يتسبب في إزالة الذكريات غير الضرورية فنستيقظ في الصباح في حالة نشاط قادرين على مواجهة الحياة.

## بعض التعريفات للأحلام

• قد عرف "هنرى برغسون" الأحلام فقال:

" حالة النفس إذ لا يكون الانتباه مشدوداً إلى التوازن الحسى الحركى للجسم، أى المخ".

وقال أيضا: " الحلم هو الحياة العقلية كاملة، ماعدا المجهود التركىزى، فالحياة فى حالة اليقظة كلها، حياة عمل، حتى لو بدا لنا أننا لا نفعل شيئا.. ولكن الحلم هو المجهود المتواصل الذى لا يعرف للهدنة طعما، يتوقف، إذ يكف "الأنا" خلال الحلم عن بذل ذلك المجهود".

• وقال أناتول فرانس:

" إن ما نراه فى الليل يتكون من البقايا الناعسة لما أغفلناه وقت اليقظة، إنه حلم بالأشياء التى نذريها، أو مؤاخذة الأشياء التى أغفلناها".

"وبالفعل قد يعود الشخص الذى كان لنا به تعلق فى الحلم بعد أن انقطعت صلتنا به، وكأنه يذكرنا بنفسه متمرداً على ما يتهدده من نسيان".

• أما سيجموند فرويد - صاحب الباع الطويلة فى هذا الشأن - وبعده بعض المحللين النفسيين فرأوا: أن الحلم لا يعدوا أن يكون تحقيقاً لأشواقنا، ولتطلعاتنا الكامنة والمخفية فى وجداننا اليقظوى وأنه يؤلف على نحو ما "صمام أمان" يتيح لنا القدرة على احتمال رغائبنا وهى مكبوتة.

• ورأى البعض: إن الحياة لا تقف عند حدود الشئون والأمور المرئية، ونحن نحس من حولنا بقوى دعوات واردة من عالم غيبى، لذا يرون أن الأحلام تبلغ إلينا، بينما روحنا تحررت من روابطها الجسدية، فباتت مهياًة للاتصال بالعالم الماورائى، حيث تتلقى نذرا غيبية، أو تنهل بنفسها صورا لأحداث سوف تقع.

وعلى عكس هؤلاء رأى بعض الأقدمين أن الحلم لا يكون تنبؤيا أو استباقيا وإنما تخلقه رغائب الحواس، والحاجات البدنية أو شهوات الناس، ويؤكد هؤلاء أن الحلم يروى حقيقة جرت، أو أمورا موجودة، أو قد حصلت على نحو ما، فإما تأتي مقولاته واضحة أو مقنعة، والتقنع هو الأرجح، مع الانتشاح بالتورية والرمزية.

### • وعلى هذا فقد قسمت الأحلام لعدة أنواع:

- **المنام:** وهو يعرض الحقيقة في شكل "مخفى" ومقنع.
- **الرؤيا:** تسدى إلينا بدقة أمور محددة، سوف تقع في حياتنا اليقظوية.
- **الإنذار أو النذر:** وهو رسالة عاجلة يبلغها إلينا أثناء النوم كائن عجيب يأتينا من عالم غير منظور، ويريدنا بواسطتها أن ننفذ ما هو مقدر لنا، ومفروض علينا من لدن الإرادة الإلهية كرؤيا سيدنا إبراهيم مثلا.
- **أحلام اليقظة، أو السراب، أو الخيالات:** وهى غالبا ما تكون حلما كاذبا أو خادعا، ووهما لاحقيقة له.. وهى حالة شائعة لا تحدث أثناء النوم وتشبه الحلم فى أنها انفصال عن الواقع.
- ولكن أثناء اليقظة فى حالة من التخيل حيث يرى الشخص نفسه وقد حقق إنجازات وأمورا غير واقعية أو توصل لحل فيما يشغل تفكيره ويعيش مستغرقا فى هذا الجو فترة من الوقت، ويحدث هذا كثيرا بين المراهقين والشباب، ومن الممكن التخلص من تلك الأحلام ببعض الخطوات التى تساعد على الاحتفاظ بالتركيز الجيد.
- **الكابوس:** هو حلم مزعج مرعب قد يحصل فى الغالب عند الضحى خلال النوم السريع الحالم ويصحو النائم بعده فى حالة نفسية سيئة.
- **والمخاوف الليلية:** تتجسم فى ذعر واضطراب بدنى قوى نتيجة للأحلام المزعجة، ويجب ألا نلقى بالال لذلك إلا إذا كنا أمام شخص مريض نفسيا.

- **الأحلام التنبؤية:** وهى الأحلام التى تنبئ الحالم بأشياء ربما تحدث له بالفعل.. ومن أشهر الأحلام التى تحققت فى الأزمنة البعيدة حلم كالبورنيا زوجة القيصر يوليوس:

عندما أبصرت كالبورنيا زوجها يوليوس قيصر الإمبراطور الرومانى، فى الحلم مشخنا بالجروح ينازع، وفى غد، ضرعت إليه أن لا يمضى إلى مجلس الشيوخ، خشية أن يتحقق حلمها المفزع، فأصر على الذهاب، وهناك قتلوه بالمدى غدراً.

• **والحلم الثانى:** عندما أبصر قنصلان رومانيان الحلم نفسه، إذ كانا يقاتلان الأعداء، ومفاده أن أحدهما مات على رأس جيشه، لكن النصر كتب للرومان بقيادة زميله ونده القنصل الآخر، ثم إن القتال نشب، فتقدم أحد القنصلين إلى وسط الأعداء خشية انكسارات فرسان روما، فمات مطعوناً، فرآه قومه وتحمسوا وقاموا قومة رجل واحد، حتى انتصروا بقيادة زميله القنصل الآخر.

• **وقد يشتمل الحلم التنبؤى على أوامر، إن عصيها الحالم، تعرض للقصاص.**

- مثال ذلك الحلم الذى رآه سيدنا "يونس" حين دعاه ربه إلى إصلاح الأمر فى نينوى وحينما فشل فى دعوة القوم تركهم إلى ترشيش، فعوقب بإلقائه فى البحر حتى مكث ثلاثة أيام فى جوف الحوت قصاصاً له، ثم أعيد حياً إلى اليابسة، بعد أن تاب وتعهد بإنفاذ ما أمر به من رسالة إلى نينوى.

- وحين حلم فرعون مصر بأنه يرى سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف، وسبع سنبلات خضر.. وأخرى يابسات... إلخ.

ويتاب الملك القلق فيقول: ﴿ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعٌ سُنبُلَاتٍ خُضْرٌ وَأُخْرَى يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِنَّ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ ﴾ [يوسف: ٤٣].

ويفسر "يوسف" عليه السلام، الحلم للملك.. ويعين أول وزير للتموين لينقذ البلاد من خطر الجوع.

وقبل هذا الحلم نرى حلم سيدنا يوسف - عليه السلام - بأنه يرى أحد عشر كوكبا والشمس والقمر يسجدون له..

ويفسر والده هذا الحلم بأن إخوته الأحد عشر وهو وأمه سوف يخرون له ساجدين.

• ولكن على العكس قد تحمل المنامات صورا قد يكون تفسيرها خاطئا:

فمثلا رأى هملقار برقا - والد هينبعل وملك قرطاجة وهو يحاصر صراقوصة (بصقلية) وكانت مدينة يونانية قوية الشكيمة - رأى ملاكا يقول له: سوف تتناول عشاءك في صراقوصة. فتوهم أنه منتصر، لاشك في ذلك، فأمر جنوده بالهجوم، فثبت اليونانيون وأسروا قائد الهجوم هملقار، وأخذوه إلى صراقوصة، حيث تناول عشاءه في صقلية فتحقق حلمه، لكن على غير الصورة التي كان يطمح هو إلى تحقيقها.

\* \* \*

وبعد أن تناولنا موضوع الأحلام بالشرح والتوضيح هل يا ترى يمكن أن تفسر أحلامك بنفسك؟