

(٢)

ما الذى يحدث أثناء النوم

نحن لا ننام طوال الليل بطريقة واحدة . فهناك نوعان من النوم الطبيعى يتناوبان فى حركة دروية ، ويتكرران من ٤ إلى ٦ مرات فى الليلة وهذان النوعان من النوم هما « النوم البطيء » و « النوم السريع » أو « المتناقض » . وقد أمكن التفرقة بينهما عن طريق التسجيل الفورى للإيقاع الكهربائى للمخ (رسم المخ الكهربائى) ، وللعضلات وحركات العينين ، أثناء النوم . كذلك تميز بينهما بعض مظاهر الحياة ، مثل إيقاع التنفس وإيقاع ضربات القلب .

النوم البطيء :

وهو دائماً يسبق النوم السريع . وعلى ذلك ، فإن الانحدار إلى النوم هو مرحلة من النوم البطيء . ويلاحظ خلاله :

- رسام المخ الكهربائي يعطى موجات بطيئة ذات « فولت » مرتفع .
- ويقل نشاط المخ إلى أقصى حد ، كما يتوقف وصول الرسائل من الخارج إلى القشرة المخية التي تنزل ، وبذلك تصبح بلا وعى .
- العضلات تحتفظ بسلوكها . فالنائم يتحرك ، ويتقلب ، ويتكلم ويصيح ، كما يقوم أحياناً ببعض الحركات الصامتة غير العادية .
- وهكذا ، فنحن نتحرك أثناء النوم . ولكن هذه الحركات لا شعورية ، ومستقلة تماماً عن إرادة النائم . وبعض الحركات مجرد أفعال لا إرادية مستقلة عن المخ ، بينما تعتمد حركات أخرى على عودة طفيفة لنشاط المخ ، وهو ما يُلاحظ مثلاً عندما يخنق النوم العميق ليحل محله الاستيقاظ التدريجي .

• التنفس يكون عميقاً ومنظماً . فنحن ، خلال حياتنا اليومية ، ٤٠

نكون عرضة للإجهاد والانفعالات العاطفية من جميع الأصناف ،
وكلها تؤثر تأثيراً كبيراً في إيقاع تنفسنا . أما في النوم - النوم الطبيعي
على الأقل - فإن مركز الأعصاب ، ومقره البصلة الشوكية ، يتوقف
تماماً عن التأثير بالانفعالات العاطفية . ومن هذه اللحظة ، يصبح
التنفس أبداً وأعمق وأكثر انتظاماً .

• معدل النبض يبطئ . فيهبط تعاقب حركات القلب ، لمجرد
أننا نكون مرتاحين ، ونشاطنا البدني ضئيل . ويجوز القول بأن متوسط
عدد ضربات القلب يصبح حوالي ٥٧ بدلا من ٧٠ في الدقيقة . إن
النبض أضعف لأن الدم ينبعث من القلب بطاقة أقل .
• ضغط الدم يهبط . هذا النوم البطئ هو نوع من الراحة التي يتهيا
خلالها النوم السريع أو المتناقض .

النوم المتناقض :

والنوم السريع أعمق من النوم البطيء ، كما أن قابلية الاستيقاظ
منه تكون أسرع .

وفى هذه المرحلة يكون النائم معزولاً تماماً عن العالم الخارجى ،
وبرغم ذلك فإن نشاط المخ (مُقاساً بواسطة رسّام المخ) يكون مماثلاً
لنشاط مخ المستيقظ . وهذا هو السبب فى تسمية هذا النوم باسم
« المتناقض » .

ونشاط المخ هنا هو « الحُلُم » . ولكن قبل الكلام عن الأحلام ،
دعنا نختبر الخواص المميزة للنوم المتناقض .
• رسّام المخ الكهربائى يبيّن موجات سريعة ذات « فولت »
منخفض تشابه تلك التى يصدرها مخ مستيقظ .
• السلوك العضلى يخفئ ، فتصبح العضلات وكأنها مشلولة ،
ولكن حركات العينين السريعة تظل مستمرة .

ونحن لا نستطيع أن ننام واقفين ، بل لا بد أن نستلقى ، وإلا فإن
غياب السلوك العضلى يجعلنا ننهار تحت ثقل أجسامنا .

وكثير من الناس يقولون : « حالما نستغرق فى النوم نحس كأننا
نسقط فجأة فى حفرة ، وهو ما يربعنا ببشاعة » . وأقول لهؤلاء الناس
أن يطمئنوا ، فهذا ليس حلماً أو كابوساً ولا أى شىء شاذ على الإطلاق ،

ولكنه مجرد تأثير الانخفاض السريع في السلوك العضلي .
ومع ذلك ، فما أعجب تدابير الطبيعة ! أتدرى ما الذى يحدث
لو ارتخت العضلات العاصرة الشرجية أو البولية وتخلت عن سلوكها
تماماً ؟ .. إنها على أية حال ، على النقيض من ذلك ، تزداد تقلصاً
وانقباضاً أثناء النوم ، وفي هذا الخير !

هكذا يجب أن تسترخي العضلات كثيراً خلال النوم الطبيعى .
وللأسف فإن إرهاق ومتاعب وأعباء الحياة اليومية تعنى أن ملايين
الناس يظلون متوترين عقلياً وجسدياً على السواء . فهم ينامون ،
ولكنهم لا يرتاحون . وهم يستيقظون فى الصباح بنفس التعب الذى
كانوا عليه قبل النوم ، بل ربما أكثر إرهاقاً ، لأن الكوابيس المرعبة
تكون قد دمّرت ليلتهم تماماً . وهذا لا يمكن اعتباره نوماً على الإطلاق ،
وإنما هو أرق . فالاسترخاء التام فى السلوك العضلى هو إذن ، كما سبق
أن قلت ، مسألة تدريب أو إعادة تعلّم ، كما أنه يعتمد أيضاً على
طريقة الحياة عقلياً وجسدياً . ويمكننى أن أؤكد لك أنه من الأفضل أن
تنام ٣ أو ٤ ساعات فى استرخاء كامل ، عن أن تنام ١٢ ساعة فى حالة توتر.

التنفس والدَّوْرَةُ الدِّمَوِيَّةُ :

ولكن هناك فترات من النوم ، يكون الجسم فيها حسّاساً للمُنْبِهَاتِ الخارجية . ويُلاحظ في هذه الأوقات أن :

- التنفس يصبح أسرع وغير منتظم .
- معدّل النبض يصبح قابلاً للتغيّر .
- ضغط الدم يرتفع .

فإذا أَوْقِظَ النَّائِمُ في تلك اللحظة فإنه يكون قادراً على أن يحكى الحلم الذى كان فيه . ذلك لأن كل نائم يحلم ، حتى إذا كان يعتقد أنه لم يحلم أبداً في حياته .

والأحلام تنتسب إلى المرحلة التناقضية من النوم . وهذا هو السبب في إمكان تسجيلها . ويختلف طول الحلم ما بين ١٠ و ٤٥ دقيقة ، ويحلم المرء حوالى ٥ أو ٦ مرات في الليلة . كما تُشكّل الأحلام ، في مجموعها ، حوالى ما بين ٢٠٪ و ٣٠٪ من إجمالى نوم الشخص البالغ .

الأحلام :

ماهى الأحلام ؟

• إنها ظاهرة نفسية تقع أثناء النوم . وهى نوع خاص من « التفكير » .
لأن المخ يشغل بأسلوب من نوع خاص أثناء النوم .
• الأحلام تتكوّن من سلسلة من الصُّور . وهذه الصور تظهر
تبعاً لـ « سيناريو » يتتابع بشكل أو آخر ، وهو إما أن يكون منطقياً بشكل
غامض ، أو تسوده الفوضى التامة .

و « سيناريو » أحلامنا غالباً ما يبدو لنا - بعد أن نستيقظ - منافياً
للعقل . ولكن كل شيء فيه يبدو لنا أثناء الحلم طبيعياً جداً ، كما أن
الحالم يتصرّف تماماً كما لو كانت الحركة الموصوفة فى الحلم منطقية
ومترابطة جداً .

• الحلم ظاهرة نفسية لاواعية . ولذلك فلا شأن له بتأتاً بإرادتنا
ولا بمشاعرنا الواعية .

• إننا لا يمكن أن نحملُ الحلم ، أيّاً كان ، أية مسئولية ٤٥

أخلاقية من أى نوع . وذلك لأن لاوعينا (أى عقلنا الباطن) له نشاطه الخاص . وهو لا يقع فى نطاق الزمن ، كما أنه بالمثل خارج النطاق الأخلاق العرفى : ذلك لأن اللاوعى لا يحفل بديننا ولا حضارتنا ، ويمكن أن نقول بشكل ما إنه يكون فوق الأخلاق » (ولست أقول « لا أخلاقى ») .

« فى أحلامنا ، نكون أحياناً من ضمن الممثلين ، وأحياناً مجرد متفرجين . . فى قدرتنا تنفيذ كل التصرفات والأعمال الخاصة التى تنتسب للدور الذى نلعبه فى الحلم . وحين نتكلم أو نتصرف ، فإن ذلك يكون وفقاً لهذه الأدوار .

« قلت لك إن لاوعينا له نشاطه الخاص . ولكن هذا ليس كل شيء . فهو كائن خارج الزمن ، أى خارج زمننا . وجزء من لاوعينا (عقلنا الباطن) مشكّل من الرواسب النفسية لتجارب البشرية التى سبقتنا . وأنا أتكلم هنا عن اللاوعى الجماعى ، وهو موضوع سأتوسع فيه فيما بعد . هذا العقل الباطن الجماعى يكون الدغامة الأساسية للجنس البشرى ، ونحن نرثه عند ولادتنا . ويرجع الفضل فى هذا

الاكتشاف الحيوى لعلم النفس الحديث إلى العالم النفسانى الكبير «يونج»
« لما كان « اللاوعى الجماعى » كائناً خارج زمننا ، ولما كان
يتكوّن من رواسب التجربة البشرية السابقة ، فلا يدهشنا أن تبرز
منه صور نموذجية تظهر بشكل رموز معروفة لكل الناس ، ولجميع
المدنيات ، وكل الأجيال . ولو فكّرنا فى رموز كلاسيكية معيّنة ، مثل
الثعبان والتنين والشيخ الحكيم والكهف المملوء بالكنوز إلخ . . . لفهمنا
بسهولة هذه الرمزية وروابطها بالماضى القديم .

« الأحلام إذن تترجم نشاطاً فسيولوجياً لمعّناً . ولا يوجد
إطلاقاً سبب يبرّر ألا يكون الأمر كذلك ، طالما أن معّناً يظل مستمراً
فى العمل أثناء النوم . ومع ذلك ، فإن هذه الوظيفة العصبية تختلف
تماماً عن تلك التى تجرى خلال النهار - أى وظيفة عقلنا الواعى .
فى الحلم ، تشتغل مفاتيح جهازنا العصبى بأسلوب فوضوى .
ويمكن تمثيل ذلك بمحطة ضخمة للسكك الحديدية ، وقد نام عامل
« التحويلة » أثناء عمله ، تاركاً القطارات تجرى فى كل اتجاه دون أى
تحكّم فى حركاتها .

وخلال حالة اليقظة ، يتلقى المخ معلومات وإحساسات يسجلها
صورة كيميائية لم يتوصل العلم بعد إلى فهمها جيداً . ولكن
التركيبية الضرورية لا تحدث مباشرة . إذ يتطلب تجهيز المعلومات
الخام مواد كيميائية يتم صنعها أثناء فترة راحة المخ (النوم البطيء) .
وعندما يتم تحضير كمية كافية من هذه المواد الكيميائية ، يخلى النوم
البطيء مكانه للنوم المتناقص ، الذى يظل نشطاً كما كان خلال الفترة
التي تم فيها تجهيز المعلومات التي تلقاها المخ . كذلك يُلغى السلوك
العصلي (الذى لم يعد لازماً لهذا النشاط) ، مما يخلق ما يشبه الحاجز بين
المخ ومراكز الحركة .

وهكذا ، فإن الحلم ليس مجرد وسيلة تعبير تحليلية نفسية ،
ولكنه أيضاً وظيفة فسيولوجية وضرورة . والشخص الذى يُحرّم من
الحلم بأساليب اصطناعية (أى الذى يوقظ كل مرة فور دخوله
مرحلة النوم المتناقص) ، يعمل فى نومه التالى على تعويض وقت الحلم
المفقود ، بأن يحلم ضعف الوقت .

والنوم المتناقص وظيفة أساسية ، فالحرمان منه يستتبع اضطرابات نفسية

• الأحلام تتكوّن غالباً من الذكريات الحديثة . فنحن غالباً نحلم بالمواقف التي اجترناها أثناء النهار . كذلك يمكن تحريك الحلم بواسطة مُنبه خارجي ينقل للنائم عن طريق جهازه العصبي .

• بعض الأحلام يمكن أن « تنبأ » بأحداث ، كالمرض مثلاً .

فقد يحلم شخص بأن نحلة قرصته ، وفي اليوم التالي أو الذي بعده يظهر عنده دمّل . وهذا يعني : أنه حين يكون عقلنا الواعي موقوفاً خلال النوم ، يصبح من الأسهل أن نتلقى الرسائل التي ينقلها لنا الجهاز العصبي السمپتاوى .

هل نصدّق أحلامنا ؟

إننا نصدّق أحلامنا عندما نكون نائمين ، كما نصدّق « السيناريو » الذي يتفتّح في عقولنا . ومن النادر جداً أن يدرك الحالم (في نومه) أن حلمه سخيّف أو غير معقول ، كذلك قد تكون أحداث الحلم متغايرة جداً . وكما قلت سابقاً ، فإن الحلم قد يتفجّر من المشاغل اليومية . ولكنه أيضاً قد يكشف مواقف رمزية قوية ، ويترك إحساسات إما سارة

أو مؤلة تستمر بضعة أيام . وفضلاً عن ذلك ، فمن المعروف جيداً أن الأحلام يمكن أن تغير طريقه العقل في النظر للأمور وللمستقبل عند بعض الناس .

وهكذا فنحن نصدق أحلامنا عندما نكون نائمين . ولكن ، هل نستمر نصدقها بعد أن نستيقظ ؟ .. منذ فجر التاريخ والبشر يؤمنون دائماً بأن الأحلام تحمل معنى ، كما أن الإنسان يؤمن دائماً بأنها تؤثر في مصيره . وبالمثل ، تحتل الأحلام في علم النفس الحديث أهمية بالغة ، سوف أحدثك عنها فيما بعد .

هل يمكن استلراج الأحلام ؟

نظرياً ، نعم . ذلك لأن الجهاز العصبي والمخ يستمران في أداء وظيفتهما أثناء النوم . فلو حدث خلال نومك أن قرصك شخص ما ، لصدر عنك عمل لا إرادي للدفاع ، فتلوح بذراعك ، إلا إذا كان نومك عميقاً جداً بحيث يقرب من الغيوبة .

لذلك ، فمن المنطقي تماماً أن يتحول التنبيه العصبي أثناء النوم

إلى أمارات لا واعية تؤثر في « تفكيرنا » ، وتوجه أحلامنا في اتجاه أو آخر. وفضلاً عن ذلك ، يمكنني أن أسرد عليك مثلاً سيدرك قطعاً بكثير من أمثلة مشابهة لا بد أن تكون مرت بك .

« فلنتصور أنك نائم ، وأن شخصاً طرق بابك . فإما أن تستيقظ فوراً ، وعندئذ لا يكون للحدث أى دلالة ، وإما أن تستمر في النوم وحينئذ يتوكد حلم . فتحلم مثلاً بأن شخصاً قد أطلق مدفعاً ، وأنك موجود وسط ساحة معركة ، وأن أعز أصدقائك يموت بجانبك ، أو أنك تشترك في موكب للنصر . وهكذا ، انطلاقاً من تنبيه بسيط قادم من العالم الخارجى ، يتوكد حلم قد يبدو لك طويلاً ومعقداً ، ولكنه في الواقع لم يستمر أكثر من ثوان قليلة قبل أن تستيقظ .

مثال آخر : قد تكون واضعاً قدميك على زجاجة ماء ساخن . فإذا كان الماء ساخناً جداً فمن الممكن أن تحلم بأن هناك مَنْ يعذبونك وينتزعون جلد رأسك ، مع كل العذاب الذى يصحب ذلك . ولقد تحسّ بنسم خفيف قادم من النافذة ، فتحلم بأنك تمشى وسط سهل متسع أثناء عاصفة هوجاء .

وقد تقول إن كل هذا غير مهم بالمرّة . ومع ذلك ، فإن أحلاماً معينة ، حتى تلك التي تُفَعَّل بواسطة عوامل منبّهة خارجية من هذا النوع يمكن أن تترجم موقفاً لا واعياً ، وعلى ذلك يمكن « تفسيره » . هب أنك تعاني من عقدة نقص ، وأنتك نمت . وفي الخارج ، نعتقت بومة . فيحتمل جداً أن تحلم بأن نعيق البوم قد أصبح زنجرة غوغاء تطاردك وتصرخ ضدك . . إلخ . وهكذا نرى كيف يمكن إعطاء تفسيرات لبعض الأحلام ، تلقى ضوءاً على الشخصية الدفينة في أعماق المريض . وأنا أقصد ما يلي : الحلم - ولوبدا سبيه ناجماً عن مواقف عادية كالهوم والشواغل ، إلخ - يتلّون في النهاية بحسب شخصيتنا . إنه يتفتح بما يتفق مع لواعيننا الخاص . وهذا هو السبب في أن أي منبه خارجي قد يُنتج حلماً معيناً مع شخص ما ، بينما يعطى حلماً مختلفاً تماماً مع شخص آخر . ولهذا فإن الطريقة التي نحلم بها تعتمد على ما نحن عليه .

متى يترجم الحالِم أحلامه إلى حركة ؟

إننا نتناول هنا ذلك الذي يسير أثناء النوم ، والذي كلمتك عنه في

صفحتي ١٥ و ٣٢. والحقيقة الواقعية هي أن «السائر أثناء النوم» هو حالم «متحرك». وهناك ملايين من هذا النوع، ففي فرنسا وحدها - وفقاً لآخر إحصاء - أكثر من ٧٠٠ ألف. فهل المشي أثناء النوم مرض؟ .. لا، إنه ليس كذلك بالمعنى الحرفي للكلمة. فالنائم السائر ليس سوى نوع معين من الحالمين. ولا تنس أنك حين تحلم بشكل عادي، تقوم ببعض الإيماءات أو تتكلم أو تحرك عينيك. فأنت إذن نوع «خفيف» من السائر النائم. حسناً، وسّع الصورة قليلاً، وتمحّل أن حركاتك أصبحت تزداد نشاطاً باطراد. إنك حينئذ تصبح من زمرة الذين يمشون أثناء النوم بكل معنى الكلمة.

والنائم «العادي» يحلم مثلاً بأنه يفتح باب الثلاجة، ويأكل قطعة من الخبز والزبد. ولكن الماشي النائم لا يقنع بمجرد الحلم بذلك، بل إنه يترجمه إلى «حركة». فهو ينهض فعلاً، ويذهب إلى المطبخ، ويفتح الثلاجة، ويأكل، ثم يعود إلى الفراش. وعندما يستيقظ، لا يتذكر شيئاً. ولنقل إن الفرق بين الحالم «العادي» و«السائر أثناء النوم» هو مجرد درجة واحدة. فالسائر النائم تحكمه حركات آلية وتصرف

إيجابي فعال . وهنا نسأل أنفسنا سؤالاً هاماً : إذا ارتكب السائر النائم عملاً لا أخلاقياً فهل يكون مسئولاً عن عمله ؟ . . من الواضح أنه إذا لم يكن إثبات حالة المشي أثناء النوم فعلاً ، فإنه يكون غير مسئول بتاتا . وفضلاً عن ذلك ، فمن المعروف أن السائر النائم كثيراً ما يؤدي أعمالاً خلاقة ، إذ أنه قد ينهى جزءاً من عمل فني معين ، أو يؤدي التزاماً ما ، ثم يفاجأ في اليوم التالي بالعمل منجزاً . . . ويمكننا أن نتخيل مدى دهشته وذهوله لذلك .

ولكن هذا لا يصبح بالمرّة أمراً شاذاً ، إذا أدركنا أن حياتنا العقلية ليست في حاجة على الإطلاق لأن تكون واعية حتى تعمل ، وأن كثيراً من أعمالنا ونظرياتنا وأفكارنا إنما تأتي في الحقيقة من اللاوعي .

ماذا نتذكر من أحلامنا ؟

كل شخص يحلم ، ولكن . . ليس كل شخص يتذكر أحلامه . والحلم يتطابق مع مرحلة النوم المتناقض . فإذا أوقف النائم أثناء

هذا النوم فإنه يتمكن من وصف حلمه . أما إذا أوقظ بعد مضي هذه المرحلة من النوم بعشر دقائق فقط ، فإنه لن يستطيع أن يتذكر حلمه .

وهناك أحلام معينة لها تأثير عميق على الشخصية . وهذا يستوجب أن نخصّص قسماً خاصاً للكوابيس .

الكوابيس :

الكوابيس هي بلا شك أحلام ، ولكنها أحلام سيئة . وهي « سيئة » بمفهوم أنها تترك إحساساً « مفرّعاً » . وتظهر في الكابوس كوارث ، وطوفانات ، وزلازل ، وحرائق ، ومعارك ، وحالات وفاة ، وغرق سفن . . إلخ . وفي تسعين في المائة من الحالات ، تكون الكوابيس علامة على لاوعى مضطرب .

أسباب بدنية للكابوس :

والكوابيس ، مثل أى نوع آخر من الأحلام ، قد تنتج عن آلام ٥٥

جسمانية . وهنا يكون سبب الكابوس عضوياً محضاً ، تنسج حوله صور الحلم قصة تسير على نمط خاص .

الأسباب النفسية للكابوس :

سندخل الآن ميداناً أكثر تعقيداً . وحين أقول « أكثر تعقيداً » ، فقد أكون متفائلاً في الواقع ! والحقيقة أن الكوايس (مثل كثير من الأحلام العادية) تنشأ عادة عن الهموم والشواغل العميقة والهواجس التي تُكَبَّت في ساعات اليقظة ، ولكنها تستغل فرصة إظلام الوعي لكي تكشف عن نفسها . وهنا ندخل ميدان التحليل النفسي .

والشخص الذي يعاني من الكوايس المتكررة ، يجب - مهما تكن الأحوال - أن ينظر إلى نفسه . فالسبب إما أن يكون بدنياً أو نفسياً . والكوايس يمكن أن تنتج عن ضغط الدم المرتفع جداً ، أو عن بؤثر نوبة قلبية ، أو اختلال في الأورطى ، أو مجرد وجبة دسمة ثقيلة على المعدة . كذلك قد يشير الكابوس إلى حالة قلبية أو رثوية ، كما قد يتسبب عن سوء عمل الكبد . ولكن لا تنس في نفس

الوقت ما سبق أن أخبرتك به . . فبالرغم من أن أسباب الكوابيس قد تكون عضوية ، فإن مدلولاتها يمكن بالمثل أن تترجم حالة نفسية لاواعية. وكثير من الذين يعانون من إحساسات بالنقص أو الذنب تتناهم الكوابيس بكثرة ، فيشعرون فيها بأن هناك من يطاردهم أو يعرّسهم أو يقتلهم أو يمزقهم إرباً . . إلخ .

لهذا ، فلو كنت تشكو من كثرة الكوابيس ، يجب أن تعرض نفسك أولاً على الطبيب . وإذا لم يجد لديك علة ما ، فأنصحك أن تستشير محللاً نفسياً ، تستطيع أن تبحث معه عن أسباب المتاعب ، قبل أن تغفل نهائياً إلى مناطق اللاوعي في شخصيتك .

وهذا يوضح لك مدى فائدة الأحلام ، سواء كانت كوابيس أم لم تكن. ذلك لأنها تساعد على أن تُبرز إلى السطح ما يجري في أعماقنا ، وبذلك تصبح الأحلام حليفة لنا وليست عدواً. وها هو ذا مثال يوضح لك ذلك . افترض أن كابوساً انتابك عدة مرات ، وكنت تشعر فيه بأن عدواً لدوداً يطعنك في القلب مباشرة ، فأول ما يجب أن تفعله هو أن تذهب إلى الطبيب لعمل رسم للقلب ، كي ترى هل تنتظرك مفاجأة

غير سارة من هذه الزاوية . إن هذه الطعنة في القلب قد تكون ترجمة
حُلمية عن أول أعراض ألم يُظهر نفسه أثناء النوم .

هل هناك فائدة للأحلام ؟

هل نصدّق شوبنهور في قوله بأن الأحلام « خطيئة صغرى » ؟
وهل للأحلام معنى ؟ أليس لها أى معنى ؟ هل يمكن للمرء أن يستفيد
منها أو لا ؟

لا أعتقد أنني أخبرك بجديد ، عندما أقول إنه منذ أيام البشرية
الأولى والنامس يعلّقون على الأحلام أهمية كبرى . ففي القبائل البدائية ،
اعتاد الحالم أن يقصّ حلمه على كل القبيلة مجتمعة . ولا شك أن
الحاجة لاتدعو لأن نكون بدائيين فنفعل مثلهم ، وإن كانت بعض
الأحلام من الغرابة بحيث نشعر بأننا مضطرون تقريباً لقصّها على
أصدقائنا . ولقد قال عالم ديني من المسلمين ، من عهد غير بعيد
جداً (القرن الخامس عشر) : « إن الأحلام المهمة فعلاً تأتي من
الله ، وتلك التي تحتاج إلى تفسير تأتي من الملائكة - أما الكوابيس ،

فتأتي من الشيطان ، ربُّ كل غرور». وهكذا كان الناس يؤمنون بالصفة النبوية للأحلام ، وكانوا يعتقدون أن الأحلام تحذيرات ونذُر. ولكن كل هذا انتهى اليوم تماماً. فنحن نعيش في عالم العلم ، وعالم التحليل النفسي .

ولقد كان أول عملاق برز في ميدان الأحلام - من الناحية العلمية - هو « فرويد ». وكان فرويد يرى أن لكل حلم معنى . كما أن التحليل النفسي الكلاسيكي كان يعطى لتحليل الحلم أهمية مركزية في استكشاف اللاوعي . ومن الواضح أنني لا أستطيع أن أخوض في التفاصيل الفنية هنا . لذلك أكتفي بأن أوضح أنه باستخدام الحلم كنقطة انطلاق ، يسير التحليل النفسي عن طريق الترابط بين الأفكار والرؤى ، حتى يكشف المحتويات الكامنة للحلم . ومن ذلك يمكن القول بأن الأحلام هي وسيلة يستخدمها اللاوعي (العقل الباطن) ليعبر عن نفسه . فالحلم يترجم رغبة عميقة جداً - عادة ماتكون مكبوتة - تستغل فرصة نوم القشرة المخية (وبالتالي نوم الوعي والإدراك الأخلاقي) لكي تبرز على السطح . وعلى ذلك ، فإن الحلم غالباً

ما يكون تعبيراً عن صراع داخلي . وبالتالي ، وعلى أساس المعرفة الكاملة بأسلوب تفسير الأحلام (تأكد أنه ليس لهذا علاقة بكتب تفسير الأحلام) ، يستطيع المرء أن ينقّب داخل لاوعي المريض ، ويحلّله ، ويفتح منفذاً لإخراج التعقيدات والهموم والهواجس المتعمّقة داخله .

وما إن فُتح الطريق العلمي للتحليل النفسي ، حتى كانت فوائده أكبر من أن يُهَجَرَ . وسرعان ما تغلغل عملاق آخر في أعماق « سيرك » التعقيد البشري . . ألا وهو « يونج » .

وقد قلت « التعقيد البشري » متعمّداً . والآن ، لكي أشرح لك ما يمثّله الحلم بالنسبة للمحلل النفسي ، سأبرز ماحقّقه يونج بوجه خاص . وربما كانت النفس البشرية هي أعظم وأروع شيء حاول العلم دراسته . ومع ذلك ، فهناك فارق أساسي بين نظرية « فرويد » ونظرية « يونج » . فبينما سأل « فرويد » نفسه : « ما معنى هذا الحلم ؟ » تساءل يونج : « ما هدف هذا الحلم ، وما هي فائدته ؟ » .

وكما سبق أن أخبرتك ، فإن الحلم نشاط شَطَوِي للعقل ،

وعلى ذلك فهو لا إرادى . ولما كانت الأحلام تظهر فى صورة غير منطقية ، وفوق اخلاقية ، ومنافية للعقل ، فإننا نفهم من ذلك أنه من الواجب بذل أقصى العناية عند المجازفة بإعطاء أى تفسير لها . فلا يمكن قطعياً إعطاء تفسير لأى حلم بدون معاونة الشخص الذى رآه ، أى الحالم . وعلى ذلك ، فمن السخف التفكير فى أنك إذا عرضت حلماً على المحلل النفسى ، سيكون فى مقدوره أن يكشف تفسيره بإشارة من عصاه السحرية . أبداً . . . إن المحلل النفسى يحتاج إليك . وبتعاونك معه يحاول البحث عن معنى هذا الحلم ، عن طريق اكتشاف ترابط الأفكار التى تدور حول العوامل الخاصة فى هذا الحلم . وأنا لا أنوى بهذا القول محاولة عرض تفسير أحلام معينة ، وإنما أريد أن أكلمك عن اللاوعى (أو العقل الباطن) الجماعى ، الذى أثرت إليه سابقاً . من الواضح أن الأخصائى النفسى يجب أن يفهم ما يجرى فى أعماق العقل البشرى ، وهذا أمر طبيعى . ولكنه يجب أيضاً أن يحوز معرفة عظيمة الاتساع بعلم الأساطير ، والخرافات والفنون الشعبية ، وتاريخ الأديان . . إلخ . . . لماذا ؟

اللاوعى الجماعى :

كلمة « جماعى » تعنى « ما ينتمى إلى جميع الناس » . وأنا أعتقد أن اكتشاف « يونج » للآوعى الجماعى هو من أبداع وأنفع الاكتشافات فى العصر الحديث ، من الناحيتين النظرية والعملية على السواء . وسأحاول أن أعرف هذا العقل الباطن الجماعى بقدر المستطاع :
• إننا نعرف أن الأحلام تكشف من الأمور أكثر مما يفعل العقل الواعى بكثير .

• الأحلام تسمح لنا باكتشاف ما يدور فى عقلنا الباطن (اللاواعى) .

• هناك آلاف الأمور فى عقلنا الباطن ، لا تظهر أبداً فى حالة وعينا .

• النوم رد فعل غريزى ، ورد الفعل هذا يديره مركز كائن فى إحدى مناطق المخ .

• الحلم لا يكشف لنا أعماق ميولنا المستترة فحسب ، وإنما

يكشف أيضاً أعمق «مخازن» نفسيتنا». وهذا هو المكان الذى يوجد فيه غالباً العقل الباطن الجماعى .

- نظراً لأن «اللاوعى الجماعى» بسيط بهذا الشكل ، فليس من السهل تعريفه ! . فلنصفه بأنه «خزان» عقلى من نوع ما ، يحتوى على صور ورموز واحدة لدى كل الموجودات البشرية . ومن السهل أن نرى هذه الحقيقة إذا لاحظنا أن الخرافات والأساطير والأديان فى جميع العصور ولدى جميع الأجناس تستخدم رموزاً متشابهة . وقد افترض علم النفس أساساً أن كل مخ بشرى يحتوى على هذا «الخزان» العقلى منذ لحظة ولادته حتى وفاته . ويجب ألا ننسى أن الإنسان الواعى هو سليل الإنسان اللاواعى . فالوعى البشرى برز مثل جزيرة فى وسط المحيط .

وهناك بحكم الطبيعة علاقة وثيقة بين الوعى واللاوعى ، كما أنهما يرتبطان بمسالك عصبية كهربائية . ولكن اللاوعى هو مصدر كل الغرائز ، سواء بدت هذه لنا «جميلة» أو «قيحة» . وواضح أننا عندما نكون واعين ، لانكون منقطعين تماماً عن عقلنا الباطن ، إذ أن

الأخير يظل يعمل ، ويغذى عقلنا الواعى باستمرار. كذلك لاغنى عن الوعى للعقل الباطن ، والعكس بالعكس . حاول أن تتخيل اختفاء العقل الواعى مثلاً . حينئذ سيفرض اللاوعى سيادته المطلقة . وهذا بالضبط ما يحدث فى الأحلام . ولكن ، لما كنت أكلمك عن اللاوعى الجماعى فقط ، فما الذى نلاحظه ؟ سنجد الألوف من الرموز الخاصة تبرز على السطح . وسوف لا أسردها عليك كلها ، فقط فكر مثلاً فى أسطورة الشمس ، وأسطورة الثعبان ، وأسطورة التنين ، والألوهية ، إلخ . وهناك كذلك آلاف الخرافات - مثل الساحر ، والشيخ الحكيم ، والماء ، وغيرها - التى تظهر فى الأحلام . وأنا أشير لكل هذا ، لكى أشرح لك أنه بالرغم من أن النوم وسيلة لتجديد قوى الجسم ، فإن الأحلام جديرة مثله بالاهتمام .

ماذا يحدث بعد أن يفهم الحلم ؟

كثيراً ما يحدث أن يحوز شخص طاقة زائدة . هل يبدو هذا غريباً فى نظرك ؟ قد تقل غرابته إذا قلت لك - قبل كل شئ - إن

الأحلام كثيراً ما تُبرز إلى السطح ما يجري في أعماق شخصيتنا .
وعقلنا الباطن (أولاً وعيناً) يشبه آلة الكترونية ضخمة ، تقوم بعمل
« حسابات الاحتمالات » . لماذا ؟ لأن عقلنا الباطن يستقبل الآلاف
من المعلومات التي لا تصل أبداً إلى عقلنا الواعي ، إذ نكون أثناء
النهار مشغولين بأعمال أخرى ونفكر في أشياء أخرى . وهكذا ،
فإن آلافاً من قطع المعلومات تصل إلى مناطق أعصاب اللاوعي .
فلنعقد إذن مقارنة بسيطة . إن كل الصمامات الإلكترونية لعقلنا
الباطن تبدأ عملها ، وهي تقوم بعمل « حساب الاحتمالات » ،
وترسل النتيجة إلى السطح . هذا هو الحلم . ونحن لا نحتاج أكثر
من قراءة النتيجة ، لنعرف ما الذي يجري في أعماق اللاوعي . وأقول :
« نحن لا نحتاج أكثر من قراءة النتيجة » ، ولكن هذا أسهل قولا منه
عملاً . فليس أصعب من إصدار تفسير صحيح لأي حلم .

على أنه حالاً يتسنى فهم حلم ما ، فإنه يساعدنا - لدرجة ما -
على أن نرى بعقلنا الواعي حقائق خاصة ظلت إلى هذه اللحظة
سجينة اللاوعي . افترض أن حلماً ساعدك على أن ترى تعقيداً كنت

تعاني منه دون أن تدري مدة طويلة . . هذا التعقيد ، إذا ما أصبح
واعيا ، يتوقف عن أن يكون لا واعيا (وهذا واضح) . ولكنه أيضاً يتوقف
عن أن « يجمد » كمية كبيرة من الطاقة . وهكذا ترى أن الأحلام لاتقل
فائدة عن النوم ذاته .

