

الفصل الرابع :



أولاً هناك فرق بين (الأحلام ، والرؤيا ، وحديث النفس)

وفي رواية البخاري (الرؤيا من الله، والحلم من الشيطان، فإذا حلم أحدكم حلم يكرهه فليصق عن يساره، وليستعذ بالله منه، فلن يضره)
فالرؤيا هي ما يراه النائم من شئ محبوب اليه أو المراد بها تبشير أو تحذير من الله . ولا يشترط صلاح الإنسان وليست الرؤيا للأنبياء والصالحين فحسب بل و غير الصالحين أيضاً

مثل رؤيا أصحاب يوسف عليه السلام في السجن

((وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَانِ ۖ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا ۖ وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ ۖ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ ۖ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ))

وأيضاً رؤيا ملك مصر

((وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضِرٍ وَأُخْرَى يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُءْيَايَ إِن كُنْتُمْ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ))

ورؤيا سيدنا ابراهيم حيث قال (فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيُ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي آرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى)

ورؤيا يوسف عليه السلام

((إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ))

أما الحلم فهو من الشيطان أي من وساوس الشيطان ليخوف بها الإنسان ((إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ))

وحديث النفس ، فيسمى أضغاث أحلام وهو عبارة عن أحداث ومخاوف في الذاكرة و العقل الباطن، يعيد تكوينها مرة أخرى في أثناء النوم، فلا يجب الالتفات إليه.



الحلم

الحلم هو صورته ذهنيه يصاحبها صوت وأحاسيس تحدث للإنسان أثناء النوم. إذاً الحلم هو خيال. وأذا حدث وهو مستيقظ يسمى حلم اليقظة.

جلمت "خير.. اللهم اجعله خيراً" .. هكذا يقولون قبل

الخوض في تفاصيل الأحلام .

والحقيقة أن الأحلام من وجهة النظر النفسية هي من الظواهر الصحية الهامة لإحتفاظ عقلاً بلياقته أثناء النوم حتى لا يتكاسل حين نعود إلى اليقظة.

وفي الطب النفسي نلاحظ أهمية الأحلام من خلال إرتباطها بالحياة النفسية للمرضى والأصحاء على حد سواء.. ومن خلال ما تغنيه بالنسبة للصحة النفسية حتى لو كانت مجرد أحلام غامضة .. وبالنسبة للأطباء النفسيين فإن الحلم يمثل "الباب الملكي" لقراءة وفهم كثير مما يدور داخل العقل الباطن .. وهنا محاولة لإلقاء الضوء على بعض الجوانب النفسية للأحلام .

وقد كانت الموضوعات المتعلقة بظاهرة الأحلام ولا تزال محل إهتمام متزايد من جانب الأطباء ، واتجهت الأبحاث إلى إخضاع الأحلام إلى

دراسات علمية ومعملية لكشف الكثير من الغموض الذي يحيط بتفسير كيفية وأسباب حدوث الأحلام أثناء النوم ، وفي بعض هذه التجارب تم متابعة أشخاص من المرضى والأصحاء أثناء النوم مع توصيل أقطاب ترصد نشاط العقل والجهاز العصبي خلال مراحل النوم على مدى ليلة كاملة أو أكثر ، وقد تبين أن الأحلام تحدث خلال مراحل معينة مع حركة العين السريعة Rapid eye movement ومدتها ثواني معدودة تقريباً ، ولعل ذلك هو السبب أننا نحلم بأشياء متعددة أثناء النوم ليلاً غير أننا لا نتذكر سوى الحلم الذي نستيقظ فيه من نومنا ، ويتم الحلم عادة على أحد مستويين ..

الأول هو استدعاء بعض الأحداث التي مرت بنا خلال اليوم ، أو الأشياء التي تشغل بالنا قبل النوم مباشرة .. أما المستوى الثاني فإنه أعمق ويتضمن الأفكار والرغبات والصراعات الكامنة في العقل الباطن من قبل.

والأشياء التي تظهر في أحلامنا عادة هي تعبير عن رغبات مكبوتة لا نستطيع إظهارها للآخرين في الواقع ، أو بعض التطلعات والأمنيات التي ليس بمقدورنا الوصول إليها عملياً ، وتكون الفرصة متاحة أثناء النوم للتفيس عن هذه الأشياء وهى من محتويات العقل الباطن بما يحقق لنا الإشباع الذي نعجز عنه في الواقع أثناء اليقظة.

وليست الأحلام ظاهرة مرضية على الإطلاق .. بل على العكس من ذلك فإنها من وجهة النظر النفسية تعبير عن حالة صحة نفسية متوازنة.. لكن الطب النفسي لاحظ أهمية الأحلام في شكوى المرضى المصابين بالإضطرابات النفسية المختلفة مثل القلق والإكتئاب والفصام.

فالكوابيس Nightmares هي إحدى الشكاوى الرئيسية لمرضى القلق حيث تحول نومهم إلى معاناة أليمة لأنها دائماً تدور حول أحداث مخيفة تسبب الإزعاج .

وفي مرضى الإكتئاب أيضاً تحدث الكوابيس بصفة متكررة أثناء النوم ويكون محتواها في كل الأحوال أحداث تبعث على الإكتئاب فيصحو المريض من نومه ويستقبل يومه وهو في أسوأ حالاته النفسية ، أما مرضى الفصام فتظهر في أحلامهم الأشباح والأصوات المخيفة التي تطاردهم أيضاً في حالة اليقظة .

ومن الحالات المرتبطة بالأحلام ما يطلق عليه " أحلام اليقظة " .. ومن خلال التسمية يتضح أنها حالة تشبه الحلم لكنها لا تحدث أثناء النوم.. حيث أن الشخص ينفصل عن الواقع إلى حالة من التخيل تشبه الحلم يتصور نفسه وقد حقق الكثير من الإنجازات ، أو يتخيل أنه يتقمص أحد الشخصيات المرموقة .. ويعيش في هذا الجو منفصلاً عن

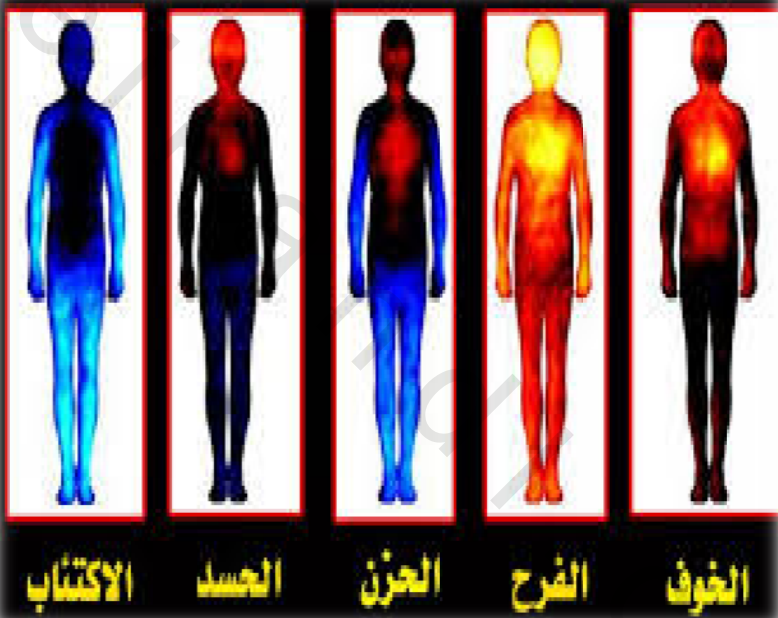
الواقع والظروف المحيطة لفترات متفاوتة .. والمشكلة هنا أن هذه الحالة تعوق الشخص عن أداء مسؤولياته حيث تضعف فيها طاقاته ووقته.. وتحدث هذه الحالة بصفة متكررة في الطلاب الذين يستعدون للامتحان، وفي المراهقين والشباب..

وبالنسبة لعلاقة الأحلام بالتنبؤ بالمستقبل فلا يستطيع أحد أن يعلم الغيب وأحداث المستقبل إلا الله سبحانه قال تعالى ((**عنده مفاتيح** الغيب لا يعلمها الا هو)) .

لكن السؤال الذي يظل مطروحاً هو: ما العلاقة بين الحلم وبين الأحداث التي تقع في المستقبل؟! .. وربما كان مبعث هذا السؤال أن هناك الآلاف من الأحلام كانت تدور حول أحداث وقعت لبعض الناس في المستقبل.. ويوجد أكثر من حالة من المرضى الذين يترددون على العيادات النفسية يؤكدون أن الأحلام التي يرونها في نومهم تتحقق في الواقع فيما بعد في أكثر من مناسبة.

والتفسير العلمي للأحلام التي تحمل بعض النبوءات لا يزال محل جدل، غير أن الحقيقة العلمية تؤكد أن هناك علاقة بين عقل الإنسان والبيئة المحيطة ، فكل إنسان لديه طاقه وتختلف من شخص لآخر وأيضاً تختلف حسب حالته النفسية وهذه الطاقه مرتبطه بكل ما في الكون جميعاً ..

والإنسان من الممكن أن يتحكم في نوعية حلمه .. إذا حدد هدفه وتركيزه على شئ سوف يحلم به فقط لو عاشه في خياله وشغل أفكاره به أكثر من ١٤ يوم ودراسات تقول ٢١ يوم.



وأذكر مثلاً على هذا : قال غلام لشيخه أنه يحب الرسول الكريم كثيراً
ويريد أن يحلم به فدلني ماذا أفعل ؟

قال له الشيخ
تعالى معي الليلة
وسوف أدلك على
الإجابة .



ذهب معه الفتى
بعد صلاة العشاء
فأحضر الشيخ له
عشاء وكان عبار
عن فطير وجبن
شديد الملوحة.
فأراد الولد أن
يشرب ماء فقال له

الشيخ لا يوجد ماء الآن وسوف يأتي بعد قليل . فانتهى الولد من
طعامه وكان في أشد الحاجة الى الماء ، حتى جاء وقت النوم فنام
الغلام وكان حلقه جاف من شدة العطش .

ثم أيقظ الشيخ الغلام لصلاة الفجر وقال له بماذا حلمت اليوم ؟
قال الفتى لقد حلمت بأنهار من المياه وأنا أشرب منها ولم أرتوي
وأشرب بغزاره وكان طعم الماء غاية الروعه .
قال له الشيخ لو كان تركيزك وتفكيرك في الرسول فكرك في الماء
لحلمت بالرسول .

أي .. الإنسان إذا ما شغل تفكيره كثيراً بشئ قبل النوم سوف يحلم به.
فمن الممكن أن تحدد حلمك . وأيضاً الإنسان إذا خاف من شئ سوف
ينام وهو يفكر فيه ويسيطر على تركيزه فسوف يحلم بالذي يخاف منه .
مثلاً أمراه حامل وتخاف على حملها ويشغلها كثيراً هذا التفكير ، فتجدها
تحلم أن المولود مات أو حصل لها نزيف الي آخره. ويكون ذلك الحلم
ناتج عن التفكير فيما تخاف منه .

ومن منظور إسلامي .. فإن الأحلام التي تحمل نبوءة للمستقبل قد
ورد ذكرها في القرآن الكريم في قصة يوسف عليه السلام قال تعالى:

((إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ
وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ)) فكانت رؤياه وهو صغير السن حول ما
تحقق فيما بعد مع أبويه وأخوته .

ثم حلم الملك الرمزي بالبقرات السمان والبقرات العجاف قال تعالى:
((قَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعٌ

سُنْبَلَاتٍ خُضِرَ وَأَخْرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ)) الذي تم تفسيره كإذار مبكر، وتم التخطيط على أساس ذلك قبل أن يتحقق حرفياً على مدى سنوات تالية .. وفي القرآن الكريم أيضاً رؤية إبراهيم عليه السلام يذبح ولده إسماعيل عليه السلام.. قال تعالى ((**فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى** ۖ قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ ۖ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ)) .

غير أن وصف بعض الأحلام بأنها "أضغاث أحلام" يدل على عدم أهميتها أو علاقتها المباشرة بأحداث المستقبل .. وفي المنظور الإسلامي أيضاً ما يشير إلى ضرورة الابتعاد عن التشاؤم نتيجة لبعض الأحلام ذات المضمون المزعج أو التأثير بمحتواها وعدم توقع حدوث مكروه نتيجة لذلك في المستقبل .

ويطلب الكثير من المرضى والأصحاء تفسيراً للأحلام التي تحدث لهم أثناء النوم ، ويريد البعض أن يعرف مغزى الأحداث والأشخاص والرموز التي يراها في أحلامه ، وأن يعلم شيئاً عن علاقتها بحالته النفسية أو بحياته بصفة عامة ، والواقع أن التفسير العلمي للأحلام يجب أن يأخذ في الاعتبار أن الحلم يتضمن تكثيفاً في ظاهرة الزمان والمكان .. بمعنى أننا أثناء النوم يمكن أن نلحم في دقائق معدودة

بإحداث امتدت على مدى سنين طويلة وحدثت في أماكن مختلفة ومتباعدة ، كما أن الإنفعالات النفسية مثل القلق والخوف والإكتئاب والغضب قد تكون وراء محتوى الحلم من أحداث وشخصيات وأماكن .. وكلها تعني شيئاً محدداً بالنسبة لصاحب الحلم .

وتتميز الأحلام أيضاً بمسألة الرموز .. ففي رؤيا الملك كانت البقرات السمان رمزاً لسنوات الرخاء ، والبقرات العجاف رمزاً لسنوات القحط .. وفي رؤيا يوسف عليه السلام كانت الشمس والقمر والكواكب تمثل الأخوة والأبوين .. وقد حاول فرويد في كتابه " تفسير الأحلام " التوسع في تفسير الرموز التي تشير إلى رؤية الأشياء المستديرة ، والمستطيلة في الأحلام بإشارات جنسية .. كما شهد مجال تفسير الأحلام الكثير من الإجهادات لتحديد مغزى القطط والكلاب البيضاء والسوداء والثعابين وأنواع الطعام وغير ذلك .. ولا شك أن هناك من أساء استخدام العلم في تفسير الأحلام رغم كثرة المحاولات العلمية لجمع أعداد كبيرة من الحالات للوصول إلى قاعدة عامة تنطبق عليها .

وثمة كلمة أخيرة .. هي أن الأحلام ظاهرة صحية تفيد في الإحتفاظ بالتوازن العقلي والصحة النفسية ، وعلينا ألا نجتهد في البحث عن تفسير لأحلامنا الغامضة المزعجة .. فإذا حلمت بأنك تقتل زوجتك مثلاً فلا تفعل ذلك لأن حلمك قد يكون إنعكاساً لمتاعبك معها قبل أن

تتام...!! وأخر ما يقوله الطب النفسي حول الأحلام أننا يجب أن نتفاعل بالأحلام السعيدة .. ولا نهتم بالأحلام المزعجة، ويتفق ذلك مع المنظور الإسلامي للأحلام ..

احاديثُ الرسول حول الإحلام

حدثنا أبو بكر ثنا هشيم عن يعلى بن عطاء عن وكيع بن عدس العقيلي عن عمه أبي رزين أنه سمع النبي يقول : (الرؤيا على رجل طائر ما لم تعبر فإذا عبرت وقعت قال والرؤيا جزء من ستة وأربعين جزءا من النبوة قال وأحسبه قال لا يقصها إلا على واد أو ذي رأي)

حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة ثنا هوزة بن خليفة ثنا عوف عن محمد بن سيرين عن أبي هريرة عن النبي قال : (الرؤيا ثلاث فبشرى من الله ، وحديث النفس، وتخويف من الشيطان، فإذا رأى أحدكم رؤيا تعجبه فليقص إن شاء وإن رأى شيئا يكرهه فلا يقصه على أحد وليقم يصلي)

قال الترمذي : حسن صحيح. وحدثنا أبو بكر بن أبي شيبة وأبو سعيد الأشج قالا حدثنا وكيع عن الأعمش عن أبي سفيان عن جابر قال جاء رجل إلى النبي فقال : (يا رسول الله رأيت في المنام كأن رأسي قطع قال فضحك النبي وقال إذا لعب الشيطان بأحدكم في منامه فلا يحدث به الناس وفي رواية أبي بكر إذا لعب بأحدكم ولم يذكر الشيطان) .

إذا لماذا نهانا الرسول عليه الصلاة والسلام من أن نقص روئيانا إلا على (واد) أي شخص ودود الينا ويحمل إتجاهنا الود والمحبه ؟ لانه يتمنى لنا الخير فاذا كان الحلم جميل فرح لنا .

وقد نهانا الرسول على أن نقص حلم به شر أو أذى فلماذا لأن عقل الإنسان وطاقته مرتبطه بالكون كله .. والعقل اللاواعي إذا أمن بشئ أو وضع فكره بداخله فسوف يسعى الى تحقيقها ولا يميز إذا كان هذا خيراً أم شر . فهو يأخذ الفكره ويسعى الى تنشيطها وتحقيقها ويجعل الكون يتحرك في تحقيق هذا الحلم أو هذه الفكره.

الكون يتحرك لتحقيق حلمي أو فكرتي ؟ نعم يتحرك ومسخر لك . قال تعالى ((**وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**))

الكابوس:



تعريف الكابوس : كثيراً ما نسمع عن الجاثوم ويقال إنه جني يجثم على صدر الإنسان كما يسمى أيضا عند الغرب ب (old hag syndrame) بملازمة الجنيه العجوز وهذه التسمية تغزي لفلكلور شعبي يصور جنيه عجوز تجلس فوق صدر النائم وتسبب له ضيقا في التنفس وعدم قدره على الحركة وتجعله عرضه للكوابيس .

ويقال انه حلم يحدث ما بين النوم واليقظه أي في بداية نومك أو في

نهاية الحلم ويتميز بحركات عين سريعة يصاحبه شعور قوي بالقلق والخوف ولا يمكن الفرار منه ، وهو أكثر الأحلام خوفا إذا يبدو للحلم وكأن شئ أثقل من الجبال قد يجثم على صدره ويكاد أن يموت منه ولا يستطيع الحركة ويعجز عن الصراخ والإستغاثة .

ويسمى بشلل النوم وهو ليس له علاقه بالجن ولا الشيطان من قريب ولا بعيد ودليل على ذلك ، أنك تستطيع أن تقرأ ما تعرفه من القرآن مثل الفاتحه وأية الكرسي والإخلاص وغيرهم ولو بلسان ثقيل ولكنك لا تستطيع الحركة.

روى البخاري ومسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال (أن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم لكن إذا سمع الشيطان ذكر الله خنس) أي تأخر وابتعد .

وفي روايه لمسلم أيضا أن الشيطان وضع خطمه على قلب ابن آدم ، فان ذكر الله تعالى خنس وإن نسي الله التقم قلبه . فلهذا الإعتصام بذكر الله تعالى حصن من الشيطان ووسوسته.

وعن عائشه رضي الله عنها قالت : أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى الي الفراش كل ليله جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما : قل هو الله أحد ، وقل أعوذ برب الفلق ، وقل أعوذ برب الناس .. ثم مسح بيهما ما استطاع من جسده يبدأ بيهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده . يفعل ذلك ثلاث مرات

فرييا الجن

متفق عليه .

فكيف بمن يقرأ القرآن عندما يحضره الكابوس ثم يقول أن الشيطان
يسيطر عليه .



فدعونا نبتعد عن الخرافات و التفسيرات والتسميات الغير منطقيه ونشرح
ظاهرة شلل النوم بالطريقة المبسطة دون تعقيد علمي أو خرافات
القدامى .

بداية النوم بالمعني المبسط هو عمليه فيزيائية طبيعية يتوقف فيها عقل الإنسان عن العمل نسبيا ومؤقتا وتتعطّل فيها عضلات جسم الإنسان عن العمل نسبيا ومؤقتا

ومعني الشق الأول من التعريف أنه أثناء النوم يتعطّل عقل الإنسان طوال فترة نومه فالإنسان النائم لا يمكنه أن يقوم بعملية حسابية باستخدام عقله.

بل حتى في أحلامه أحيانا يحلم الإنسان بأنه يسأل مجموع اثنان في اثنان ورغم سهولة العملية الحسابية فإنه قد لا يستطيع جمعهم و قد يفكر فيها وهذا التوقف يكون بصفة مؤقتة وهي فترة نوم الإنسان والتي قد تكون لساعات أو ربما دقائق وهذا التعطّل نسبي لا يشمل مخ الإنسان بالكامل ، فتوقف المخ الكامل عن العمل يعني الموت الإكلينيكي ، لكن ما يتوقف من مخ الإنسان هو عنصري الإدراك والتفاعل أي اللاوعي فالإنسان أثناء نومه يكون في حالة غياب عقلي لا يدرك ما يدور حوله و لا يستطيع التفاعل مع الأشخاص فقد تسأل شخص عن إسمه أثناء نومه العميق فيرد عليك بصعوبة و يجيبك بإسم صديقه نتيجة توقف عنصر الإدراك أو قد لا يرد عليك نتيجة توقف عنصر التفاعل و توقف المخ يكون نسبي أي لا يتوقف تماما فالمخ

يرسل إشارات لأعضاء الجسم الحيوية طوال اليوم في حالات اليقظة والنوم حتى تستمر في القيام بعملها بانتظام ولا تتوقف .

ومعني الشق الثاني من التعريف أنه في عملية النوم تتوقف عضلات الإنسان عن العمل بصفه مؤقتة طوال فترة نومه قد تكون لساعات أو لدقائق و لكنها أيضا تتوقف بصفه نسبية فأعصاب الجسم التي يمر بها الدم طوال اليوم تستمر في العمل حتى أثناء النوم فنجد بعض الناس يتقلبون أثناء نومهم وبعضهم يرفسون من ينام بجوارهم وهذه الحركات هي نتيجة للإشارات التي يرسلها المخ ولكن هذا لا يعني أن عضلات الإنسان تعمل بشكل كامل فالإنسان الممسك بكوب في حالة نومه يفقد السيطرة على عضلات يده و يسقط منه الكوب مهما كان حجمه أو نوعه ، فالإنسان لا يمكن أن يحمل أثقال أثناء نومه وذلك لتوقف العضلات التي تحتاج لإشارات من المخ لتنفيذ عملية الإنقباض الذي هو في الأصل يكون في حالة لا وعي .

هذا هو مفهوم النوم بطريقة مبسطة فالنوم عملية معقدة يحتاجها الإنسان لكي يستعيد نشاطه ليتابع حياته اليومية

ولكي ينعم الله على الإنسان بنعمة النوم لا بد أن تبدأ عملية النوم بمرحلتين وتنتهي بمرحلتين وبترتيب معين إذا تداخلت هذه المراحل مع

بعضها حصل ما لا يحمد عقباه وسنجعل الشرح في صورة مثال كالآتي : .

مثال اول : تخيل أثناء تشغيل جهاز كمبيوتر وفاتح به أكثر من نافذه، ميديا لتشغيل الأفلام، نافذه للفوتوشوب ، وأخرى بها أغاني ، واكثر من صفحه على مواقع نت .. حتى شعرت بثقل في الجهاز أول ما تفعله هو عملية Restart وتعيد تشغيله مرة أخرى حتى يبدأ الجهاز بترتيب برامجه ويعود بكامل كفاءته مره أخرى .

هكذا الإنسان بما يقابله من مشاكل ومشاكل يوميه في الحياة وخلافات



مع الزملاء في العمل ومع الأصدقاء ومشاقه في المواصلات وتفكير في التزامات الحياة ومتطلباتها .

ثم يأتي وقط النوم وتحدث عملية **Restart** للإنسان حتى يهدأ الجسد ليعيد نشاطه لليوم التالي ، وهنا مسئوليته العقل الباطن أن ينام الإنسان الوقت الكافي والمتواصل .

ويكون صعب جداً على المعدة عملية الهضم خاصة لو أكل الإنسان قبل النوم مباشرة طعاماً دسماً فيواجه العقل الباطن صعوبة في عملية الهضم وهنا يقوم العقل الباطن بعمل كابوس حتى يستيقظ النائم .

دعنا نفترض مثلاً آخر أن شخصاً ذاهب للنوم وقد أستعد للنوم و فرد جسده على الفراش و أستلقي علي ظهره وكانت زوجته تضع بعض الملابس داخل خزانة الملابس و هو ينظر أليها و بدأ يفكر في المواقف التي مرت به أثناء يومه ثم تبدأ عينيه في الغفول تدريجياً حتى تقفل عينه تماماً هنا يدخل الإنسان في:-

المرحلة الأولى :

الحالة التي يبدأ فيها عقل الإنسان في الغفول ، لكن لازالت عضلات الإنسان تعمل بشكل سليم فإذا صرخت في أذن هذا الشخص وقلت له "حريق" فسوف يهرب من نومه ويجري بأقصى سرعه لأن عضلاته لا تزال نشطه ، لذلك نري النائم في القطار مثلاً يكون مغمض العينين

ولكنه يحرك رأسه لأعلى كلما تتدلى لأسفل في محاوله للتغلب على نومه ، ودائماً ما نجد الطفل عندما يغفو أثناء الدرس يصرخ فيه المعلم فيهب واقف وعيونه مفتوحة عن آخرها، و بمجرد مرور الجسم في هذه المرحلة وإكتمالها يدخل على ..

المرحلة الثانية :

مرحلة إرتخاء العضلات وهي المرحلة التي من خلالها ترتخي كل عضلات الإنسان النشطة بلا استثناء فيترك الشخص ما يمسك به دون وعي ويذهب في النوم ، ومن حكمة الله سبحانه وتعالى أن ترتيب المرحلتين بهذا الشكل . فلو تم عكسهم لكان الإنسان أشبه بالمصاب بالشلل الجسدي عقله يعمل وعضلاته لا تعمل.

باجتماع المرحلتين يدخل الإنسان إلى ..

المرحلة الثالثة :

النوم الحالم وهو النوم الكامل الذي ننفصل فيه عن الواقع ونرى الأحلام ، ولنعود للمثال مرة أخرى الشخص وهو الآن نائم ويحلم أحلاما سعيدة ولكن أثناء نومه بدأ المخ بإرسال إشارات للمعدة مثلاً لكي تهضم طعام العشاء ولكن المعدة لا تستجيب جيداً نظراً لصعوبة المواد المراد هضمها مثل (اللحم ،

معجنات إلخ هنا يحدث إنتباه ونشاط زائد للمخ و يبدأ في إرسال المزيد

من الإشارات و يحدث أمر من اثنين :

الأمر الأول أن تستجيب المعدة للإشارات أخيرا فتعمل بشكل طبيعي
فيصحو الإنسان بشكل طبيعي ويكون ذلك من خلال عكس مرحلتي ما
قبل النوم الحالم فتبدأ ..

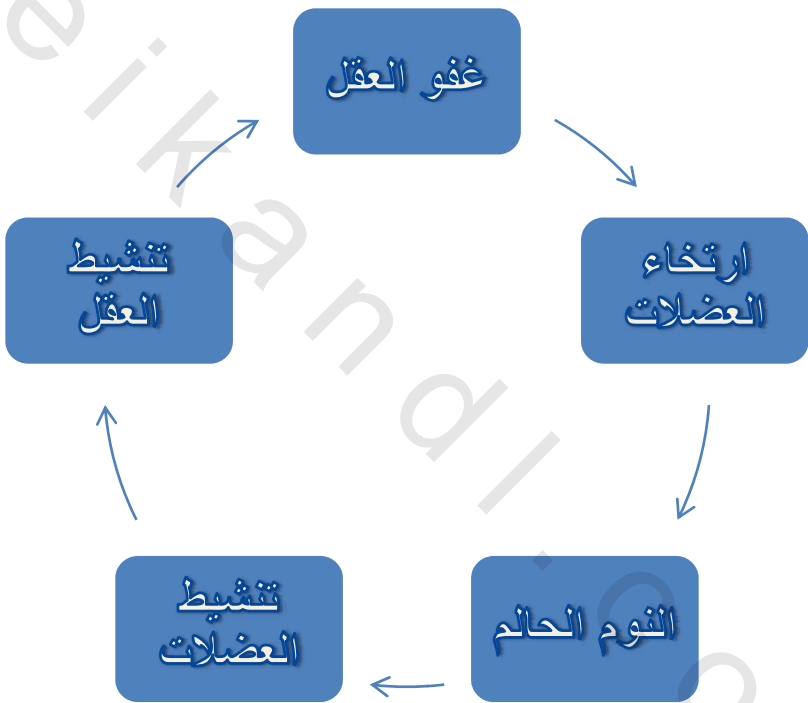
المرحلة الرابعة :

تنشط العضلات فتتشط عضلات الجسم بصفة كاملة بشكل متتابع ومتتالي ثم
تبدأ ..

المرحلة الخامسة :

تنشيط العقل وتحدث حالة الإفاقة التامة باجتماع المرحلتين .

وهذه هي مراحل النوم الطبيعي:



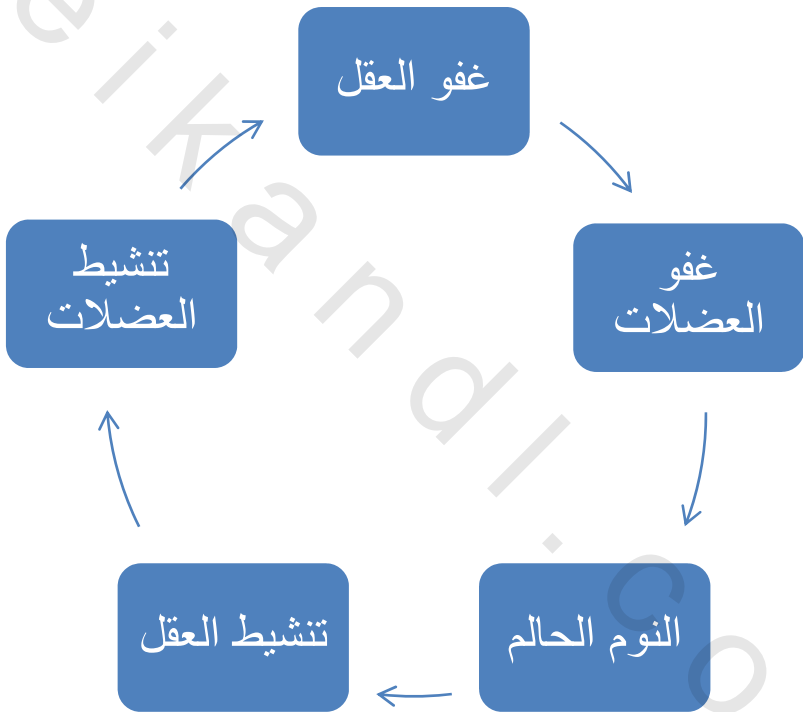
أما الأمر الثاني فهو أن يرسل المخ المزيد من الإشارات للمعدة فلا تستجيب . هنا يمر الجسم بمرحلتين ما بعد النوم الحالم بطريقة معكوسة، فتأتي مرحلة تنشط العقل أولاً ثم مرحلة تنشط العضلات ثانياً وهنا يحدث ما يسمى بشلل النوم فالعقل بدأ في العمل و الإدراك ، لكن العضلات غير نشطة ساكنة لا تتحرك ، ويبدأ المخ في العمل فيصور للشخص الوضع الذي كان فيه و المشاهد التي رآها قبل نومه ، وفي هذه المثال يرى الشخص نفسه مفروداً على الفراش و زوجته تضع الملابس داخل خزانة الملابس فينادي عليها ويطلب منها مساعدته في النهوض و هو في الواقع لا يري شيء فجفون عيناه ما تزال مغلقه ، بل حتى من ينظر له أثناء نومه سيجده نائم بشكل طبيعي و أحيانا يرى البعض نتيجة خوفهم الشديد أشخاص مرتدين بالسواد بداخل غرفه شبه مظلمه ومنهم من يرى نفسه يسقط من إرتفاع عالي

وكل هذه مجرد هلاوس يخلقها المخ لفترة بسيطة ، و الكثير يسأل من حوله بعد إفاقته من شلل النوم هل سمعتموني أنادي هل رأيتوني أتحرك هل كان شكلي غير طبيعي أثناء نومي ؟ ..

فيجيبه من حوله بأنهم لم يسمعوا شيء وأنه كان نائم بشكل عادي تماماً و نتيجة لعمل المخ دون عمل العضلات ويأس الشخص من مساعدة من يتوهم وجوده يتصور الإنسان حالة الموت حين لا ينفع

مال و لا بنون فيبدأ قلبه في النبض سريعاً وتتوتر أنفاسه ويشعر باختناق وهمي لأن رثاه تعمل بشكل طبيعي و كل هذه العملية تستغرق دقائق معدودة لكن يتصور الشخص نتيجة قلقه ورعبه أنها ساعات طويلة ، و هذه الدقائق المعدودة هي الفترة التي يحتاجها المخ لإرسال إشارات مستعجلة إلى مراكز العضلات بالجسم وبمجرد وصولها يستفيق الإنسان من نومه مفزوع فلا يجد زوجته التي كان يراها أو يتصورها ولا يجد أشباح و لا يجد ظلام بل قد يجد نفسه نائم بجوار زوجته في الصباح على بطنه أو على جنبه عكس ما كان يتخيل أنه مستلقي على ظهره و زوجته تضع الملابس . ونتيجة لهذه الإشارات الاستثنائية فإن العضلات نفسها لا تكون قد إستعادت نشاطها بشكل كامل فنجد هذا الشخص الذي أصابه شلل النوم يقوم متعب وخائر القوى بل قد يكمل نومه نتيجة لشعوره بالتعب و أحياناً يقوم من نومه خوفاً من أن يعاوده شلل النوم.

وهذه هي مراحل النوم التي تسبب شلل النوم .



إذن شلل النوم لا علاقه له بالجن أو الشياطين ، لكن له أسباب عضوية بحتة قد تغيب على من مر به ، لأن خوف الإنسان من ما حدث له أثناء شلل النوم ينسيه ما قبل شلل النوم فالإنسان يصاب بشلل النوم بعد مروره بمرحلة النوم والأحلام التي قد تكون كوابيس مزعجة تنم عن حاله نفسية سيئة تؤدي لحدوث شلل النوم ، و غالبا ما ينسى الإنسان الحلم الذي مر به قبل شلل النوم وفي أحيان قليلة جدا قد يحدث شلل النوم بمجرد الدخول في عملية النوم وقد ينجم شلل النوم، عن اضطرابات عضويه مثل ما ذكرنا في المثال السابق مشكلة المعدة لذلك ينصح بأن لا ينام الإنسان بعد أي وجبة مباشرة ولكن يظل مستيقظ لمدة ساعتان علي الأقل ثم ينام بعدها ، و قد تحدث الإضطرابات في أعضاء أخرى وقد تكون أسبابه معنوية كالمشاكل العائلية وغيرها و قد تكون لحالات الكهربائية الزائدة بالدماغ و أحيانا لطول السهر و أحيانا للخوف من المكان الذي ينام فيه الإنسان كالمنزل الجديد أو المهجور وغيرها

ولم تسجل حالة معملية للوفاة حدثت بسبب شلل النوم لأنه على الأغلب من غير المتصور ان يمكن للميت أن يصحو من الموت فيقول لقد مت بسبب شلل النوم . أيضاً إستحالة حدوث الموت لأن كل ما يشعر به الإنسان يكون وهمي عارض لا يسبب الوفاة ، بالإضافة

الى أن مده حدوث شلل النوم لا تتعدي ثلاث دقائق و يتنفس فيها الإنسان بشكل عادي دون إنقطاع ولا تؤدي لوفاة الشخص مخنوقا .
وينصح بشكل عام عند حدوث شلل النوم ألا يتوتر الإنسان وأن يتعامل مع الأمر بهدوء ويستسلم تماما بهذا الحلم المزعج أو الكابوس وسوف ينصرف بعد وقت محدد ولا خطوره في ذلك .

ويحضرني موقف حدث معي وكنت اجهل تفسيره وقتها

كنت صغير لم أتجاوز الخمس سنوات وكان يطاردني كابوس بأستمرار ويتكرر كثيراً . وهو أنني أجد نفسي في وسط غرفه واسعه ، ويقف على باب الغرفه شخص مخيف ، ثم تقترب حيطان الغرفه من الأربعة جهات حتى أكاد أن أختنق، ثم أستيقظ من النوم لأجد نفسي وحيداً فأخاف وأبكي ، ويأتي والدي ويضمني بين ذراعيه ويقرأ في أذني بعض آيات من القرآن الكريم بصوت عالي وهنا أبدء بالصراخ وكلما قرأ أكثر وبصوت أعلى يزداد صراخي ، ثم يبدء بضمي اليه بشده وأنا أصرخ أكثر وأكثر ثم يأتي بكوب مياه أشربه حتى أهدأ رويداً رويداً ، وكانت تقول الأسره بأنني ممسوس وهذا الجني يأتي الى حين أنام ولا يترقني حتى يقرأ والدي القرآن، وفي هذا الوقت لا أعي ما هذا ولا أستطيع أن أشرح ما أشعر به ، وهو أن ما يفزعني وبخيفني هو رد فعل والدي انه كان يقيدني بين ذراعيه ويتكلم في أذني بصوت عالي، فالصوت العالي هو ما كان يزيد من مخاوفي وليس الجن عند سماعه للقرآن. لأن في هذا الوقت لا أريد سوى الهدوء وأن أشعر بالأمان. وقد حدث هذا مع

ابني وفي نفس السن تقريباً لأنني مررت بهذه التجربه ففعلت ماكان
يجب أن يفعله معي والدي وهو أن أخذه بين ذراعي بكل هدوء وأكلمه
وأطمئننه بأنني معه دون أن أصرخ في أذنه ولو قرأت عليه بعض آيات
القرآن يكون بصوت منخفض جداً وكان يهدء بعدها سريعهاً.



تجنب الاجرام المزعجه والكوابيس إنباع أرائي

1- الأصوات

ينصح الأطباء بتشغيل صوت هادئ لا يرقى لأن يوقظك ولكنه لا يزال مسموعاً، في أثناء خلودك للنوم، على أن يكون الصوت لموسيقى هادئة أو أمواج بحر، أو سماع القرآن حيث يساعدك هذا على الاسترخاء .

٢- المأكولات

المأكولات التي تسبب لك عسر هضم، أو حموضة، مثل الوجبات الدسمة والجبن والأكلات الحارة ، تساعدك على تذكر الكوابيس لمدة أطول .

٣- وضعية النوم

أثبتت العديد من الدراسات الطبية أن وضعية نومك قد تتسبب في حصولك على كوابيس ومشكلات تنفس في أثناء النوم.

٤- جالك النفسبه قبل النوم

تجنب أن تمام وفكرك منشغل بخلاف من زوجتك أو تحت ضغط نفسي سيئ

٥- الادوية المضادات للاكتئاب

على عكس المتوقع فقد أثبتت الدراسات التي أجراها الأطباء النفسيون ، أن الأدوية المضادة للاكتئاب والتي يفترض بها أن تهدئك ، تتسبب في الكوابيس .

ومن أهم الأسباب التي تساعدك على النوم في أي مكان
وتحت أي ظروف هو الارهاق والتعب والمجهود الزائد الناتج عن
الرياضه بجميع أنواعها والعمل وغيرهم ...



k1347553 www.fotoresearch.com ©