

أ.د. إيلخاندرو بارا

# الأعلام ورسائلها

قراءة تحليلية لسيكولوجيا الأعلام  
مع تقنيات استدعائها والإفادة منها

ترجمة

الأستاذة الدكتور/ سماح خالد زهران  
أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة عين شمس بمصر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الناشر

مكتبة الأداب

أسسها علي حسن عام ١٩٢٣م

كافة حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ١٤٤٠هـ = ٢٠١٩م

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار  
الكتب والوثائق القومية - إدارة الشؤون الفنية

- بارا، إيلخاندرو .

. الأعلام ورسائلها

- المؤلف: إيلخاندرو بارا، سماح خالد زهران

(مترجم)

. ط١ . القاهرة : مكتبة الآداب ٢٠١٩ .

- ص ٢٠٠ سم

- تدمك :



42 Opera Square - Cairo (11111)  
Tel & fax: (202) 23900868  
E-mail: adabook@hotmail.com



42 Opera Square - Cairo Tel: (202) 23900868



٤٢ ميدان الأوبرا - القاهرة . ت : ٢٣٩٠٠٨٦٨

## الفصل السادس :

تفسير رموز الحلم العالمي ..... ١١١

## الفصل السابع :

تقنيات لتذكر الأحلام . «آه ، لقد نسيت حلمي!» ..... ١٣٥

## الفصل الثامن :

امتلك عالم حلمك : تقنيات للتعامل مع الأحلام ..... ١٥٣

- خاتمة حلمي ..... ١٨٥

بيليو جرافيا ..... ١٩٠



## محتويات الكتاب

عن المؤلف ..... ٥

تصدير المترجمة ..... ٧

تقديم المؤلف ..... ١١

## الفصل الأول :

الخلفية التاريخية عن الأحلام ..... ١٩

## الفصل الثاني :

أحلام من أجل تعزيز الإبداع والروحانيات ..... ٤٧

## الفصل الثالث :

لغز الأحلام الخارقة ( الخارجة عن المؤلف ) ..... ٦٣

## الفصل الرابع :

أن تلاحظ أحلامك وأنت تحلم: كيف يمكننا السيطرة على

أحلامنا ..... ٨٥

## الفصل الخامس :

رعب المساء : العالم المظلم للكوابيس ..... ٩٥

## عن المؤلف

ويقوم حالياً بعمل أبحاث بمجال الباراسيكولوجي ، بتمويل من مؤسسة BIAL البرتغالية. وأول كتاب له كان بعنوان : « ظواهر الخوارق : مقدمة في حوادثها المدهشة » ، ضمن السلسلة التي يعد الكتاب الحالي أحدها .

حصل على ليسانس علم النفس ، ثم تخصص كمعالج ومدرب نفسي ومنسق وموجه بورش عمل الأحلام منذ عام ١٩٩٥ .

وعمل أستاذا لعلم النفس بجامعة ألبيترا أمريكانا الدولية ببيونس آيرس بالأرجنتين .

كما أنه عمل محررا للدورية العلمية الأرجنتينية : «علم نفس الخوارق» .

ورئيس معهد علم نفس الخوارق ، ووكيل أمريكا اللاتينية في دراسة الإدراك خارج نطاق الحواس (الروحانيات) .

وشارك في العمل بالدورية الأسبانية « العام / زيرو » ، وعضو بالعديد من الجمعيات الدولية ، من بينها جمعية الباراسيكولوجي (رئيسها السابق ٢٠١١-٢٠١٣) ، والجمعية القوقازية الأمريكية للباراسيكولوجي ، حيث عمل كسكرتير للجمعية (٢٠٠٥) ، ومستشار للعديد من برامج الإذاعة والتلفاز ، بشكل أساسي برامج قناة انفينيتي .

## نصدير المترجمة

### لماذا الأحلام الآن؟

موضوع الأحلام قديم قدم الحضارة الإنسانية ، فهو حديث النائمين صمتًا مع سكون الليل . وهو خبرة نفسية عالمية ، وعامة ومشاركة .

عرفناها جميعا ، ثم تدرجنا في إدراكها وفهمها مع تطور الفكر الإنساني .

والكتاب الذي بين أيدينا ، والذي أشرف بتصديره وترجمته للعربية ، إنما يعد في تقديري إضافة لمكتبتنا العربية ؛ فهو ليس بالحديث النظري عن الأحلام ، كما أنه ليس بالحديث النفسي ، قصرا على المشتغلين بعلم النفس ، ولكنه يتوجه لك أنت أيها القارئ المحترم . في إيجاز غير مخل ، فإن رسالته الأساسية تريد أن تقول لك :

« اعرف نفسك من خلال أحلامك » . أو « استمع لأحلامك من أجل حياة أكثر وعيا » ، وبالتالي فهو أسلوب علمي عملي تدريبي ذاتي، لإدراك الذات من خلال العمل على الأحلام .

نعم ، أحلامك هي حديث نفسك الذاتي إليك ، هي حديث

أعماقك الآتي في صمت ، بلغة مشفرة ، والكتاب الحالي سيساعدك في فك طلاسم أحلامك ، ورموزها المشفرة ، وترجمة لغتها .

أحلامك هي أنت ، هي تعبير عنك ، عن مشاعرك وخبراتك ، عن مشاكلك وآلامك ، وآمالك ، عن ثقافتك وتعليمك وطموحاتك ، عن نوعك وعمرك ومعتقداتك . وبالتالي فهي لغة لها خصوصيتها ، باختلاف الثقافات ، ولها عموميتها بوحدة النفس الإنسانية .

فإن كانت هناك قضية تشغلك أو مشكلة تؤرقك ، فستجد أحلامك تناقشها معك ، لذلك ينصحك الكتاب بأن تخصص دفترًا لأحلامك فقط . لتدونها وتتبعها وتحاول دراستها ومعرفة طبيعتها ووتيرة تكرارها وآلية أحداثها ، لترى كيف تتحدث نفسك إليك ، وكيف تعبر عن نفسك ، وكيف يمكنك أن تخرج من مشاكلك على هذا النحو .

وليس هذا فحسب فقد تتجاوز أحلامك حدود الزمان والمكان وتجعلك أكثر وعيا بالماضي أو الحاضر أو المستقبل ، وتدرك أشياء لم تكن لتدركها بحواسك الخمس - دون أحلامك - إذ فيها قد تتحاور مع رفاقك أو مع أناس لم ترهم بعد ، متجاوزًا حدود ذاتك وحيزك الفراغي ، لعالم بلا حدود .

ومع تطور العلم انتقلت دراسة الأحلام من التأملات والأساطير إلى التجارب المعملية المضبوطة ، وأصبحت للأحلام أنواع وأشكال وطرق تعبيرية ، ولم تعد فقط تشير لرغباتك المكبوتة ، كما

كان بالمدرسة النفسية الكلاسيكية ، فهي ليست رسائل مقدسة كما أنها ليست رغبات مدنسة ، بل أصبحت وسيلتك لحياة أكثر وعيًا ، ووسيلتك لفهم ذاتك ووسيلتك لتوطيد علاقات صحية أكثر مع ذاتك ومع ذوات الآخرين ، بل ومع عالمك بأسره ، على رحابته واتساعه .

ولا أريد أن أطيل عليك أيها القارئ المحترم ، في تعريف الكتاب ، بل سأترك للتقديم الشيق الوافي للمؤلف ، ثم لفصوله ، بعد ذلك ، تفصيليًا .

ويضيف لقيمة الكتاب العلمية العملية جدته في تناول موضوع الأحلام بشكل ذاتي تطبيقي ، وكذا عمق أسلوب مؤلفه ، مع سلاسته في ذات الوقت .

ويعد هذا الكتاب إضافة لمكتبتنا العربية ؛ من حيث هو دراسة علمية تحليلية عملية لموضوع الأحلام ولأنواعها ، فهناك الأحلام المنذرة التي يمكن أن تنذر الحالم بمرض ما أو حادث ما ، كذلك من الأحلام ما يمثل مصدرًا للإلهام لتعطينا أفكارًا لاختراعات ، ومنها ما يجعلنا نتواصل مع الآخرين عبر أحلام التخاطر مثلًا ، ومنها الكوابيس ، ومنها الأحلام الواضحة والتي تشعر فيها ذات الحالم بأنه يحلم ، وتتدخل في سيناريو الحلم . وهكذا سنرى أن المكتبة الغربية تعنى بسيكولوجيا النوم ؛ من خلال تشريح مادة الحلم وسيكولوجيا الحالم ، وتوعيته بدراسة نفسه ذاتيا بطريقة

عملية وعلمية مقننة ، الأمر الذي يجعلنا نحيا حياة أكثر وعيًا نستفيد فيها من كل طاقاتنا في اليقظة وفي النوم أيضًا !

ومؤلف الكتاب أستاذ جامعي لعلم النفس ويعمل بمجال الأحلام ، من خلال ما يسمى (بورش عمل الأحلام)، منذ ما يربو على العشرين عامًا ، وتخصص في تحليل الخبرات النفسية غير المعتادة ، وله ما يربو على المائة مؤلف ، ما بين مقال علمي وبحث تجريبي وكتاب تحليلي ، مثل الكتاب الذي بين أيدينا الآن .

فهل معي أيها القارئ المحترم ، لنبحر سويا عبر فصول الكتاب ، محاولين أن نعرف ، ما هي الأحلام ؟ وما هي أنواعها ؟ وكيف تحدث ؟ ولماذا تحدث ؟ وكيف يعبر الحالم عن نفسه ؟ وكيف يمكن له أن يقرأ رموز أحلامه ما أمكن ؟ كل حسب ثقافته ومعتقداته ، ثم كيف تفهم نفسك من خلال أحلامك ؟ وكيف تحل مشاكلك أنت بنفسك وتصبح أكثر إيجابية تجاه ذاتك ، من خلال أحلامك ؟

كل هذا وأكثر بين دفتي هذا الكتاب ، الذي أرجو أن تجده شيقًا سلسًا ومفيدًا ....

## أ. د. سماح خالده

القاهرة في يونيو ٢٠١٦

الصحية الممكنة للحالم وتنذر بها . وقد لاحظ يونج أن بعض المرضى يحلمون بموت أو إصابة لأي حيوان حي لديهم مثل الحصان ، وهو هنا رمز فني يشير لجسم الإنسان- ويعقب ذلك مرحلة يعاني فيها الحالم من مرض ذي خطورة ، مثلا ، كالسرطان . وقد أظهرت دراسة بولاية جامعة ميتشيجان أن مرضى القلب الذين حلموا بالدمار والموت والتشويه كانت حالاتهم المرضية أكثر خطورة من أولئك الذين لم يحلموا . وهكذا فقد تعرّض الأحلام ظروف المرض السيئة ، برغم أن المرضى قد لا يعرفون حقيقة وشدة مرضهم . وقد تكون الأحلام أحيانا وسيلة لإعداد الفرد للموت . فالمرضى الميئوس من شفائهم والمصابون بأمراض مستعصية قد يحلمون أحيانا بأنهم يمرون بمرحلة انتقالية ، تتمثل في عبورهم لجسور ، ودخولهم حدائق جميلة ، وعبورهم من خلال ممرات ومداخل ، وهذا يحدث قبل فترة وجيزة من الموت ، وغالبا ما يُهيأ الحالم نفسيا لمفارقة الحياة .

### عزيزي القارئ..

هدفي من هذا الكتاب هو أن أقدم تحليلا وجيزا ، ولكنه شامل ، عن الأحلام والمنامات ( أشباه الأحلام ) ، فضلا عن توفير تقنيات لتذكر الأحلام والانتفاع بها ، من أجل إيجاد معنى لها . وعبر هذا الكتاب ستجد قصصا عن خبرات الأحلام ، التي احتفظت بها في ملفاتي ، وقصصا توضح موضوعات الأحلام .

أثار معنى الأحلام اهتمام البشرية منذ العصور القديمة . فالكل يحلم ، ولكن لا يتذكر الجميع أحلامه دائما عند الاستيقاظ . والغالبية الساحقة من الأحلام ذات علاقة مجازية بأحداث وأشخاص تمر على الحالم في حياته اليومية . ولكل عنصر من عناصر الحلم مهمة ودلالة بالنسبة للحالم .

وقد أدركت الأحلام عالميا على أنها ذات محتوى تنبؤي ، فقد كان إمعان النظر للمستقبل من خلال الأحلام من مهام الكهنة والعرافين ومن يقرأون الطالع . وهناك العديد من التقنيات التي تستحث حدوث الأحلام ، إلا أن العديد منها يشوبه الشك . فأحلام المعرفة المسبقة على سبيل المثال ، قد تحدث مرة أو اثنتين في حياة الفرد ، أو قد لا تحدث على الإطلاق . ويتعلم الفرد التمييز بين هذه الأحلام الممكنة الحدوث ، والأحلام الأخرى العادية ، بربط رموزها ومشاعرها بوقائع فعلية .

وهناك ما يدل على أن الأحلام تسجل المشاكل والتغيرات

وفي الفصل الأول ، فحصدت طبيعة الأحلام ، وكيف حيرت البشرية منذ أوقات مبكرة ، وبالتالي فقد نسج حولها ما لا يعد ولا يحصى من المعتقدات والطقوس . كذلك ، فقد حاولت أن أجيب عن سؤال ما هو الحلم ؟ ولماذا نحلم ؟ ومن أجل ماذا نحلم ؟ وقد أشرت إلى أن جميع الثدييات بما في ذلك الإنسان ، لديه ساعة داخلية تسيطر على عملياته النفسية ، بالتوازي مع الإيقاعات اليومية ، لذلك يبدو لنا كما لو كانت ساعتنا الداخلية تعرف باقتراب الليل .

وفي الفصل الثاني ، قدمت أحلامًا أكثر تمثيلاً ، توضح كيف كانت الأحلام مصدر إلهام منذ زمن سحيق ، وكيف مثلت حلولاً لمشكلات وأفكاراً لمخترعات وأشكالاً لتعبيرات فنية ، وجدت جميعها طريقها للعقل الواعي . وفي الواقع يمكن أن تقدم الأحلام معلومات شاملة بصورة مجازية . والأحلام حدث روحي ، يمكن أن يحقق الشفاء والكمال ويسرح طاقة الفرد ويقيم معرفة وعلاقة بأعماق النفس . والعمل على الأحلام هو وسيلة لتوجيه الطاقة والمعرفة من النوم إلى حياة اليقظة اليومية . وقدمت أيضاً مفهوم الحلم المشترك ، بين أولئك الذين يقيمون مراسلات وخبرات مشتركة مع حالمة آخرين . سواء كان بشكل توارد خواطر بين شخصين ، أو بين مجموعة تتقاسم خبرات الحلم .

وفي الفصل الثالث سأناقش الأحلام التي تكشف عن شكل من

أشكال « الإدراك خارج نطاق الحواس » . وقد أظهرت دراسة بمعهد علم نفس الخوارق بيونيس آيرس أن ٧٤٪ من الأرجنتينيين - من مسح إحصائي (٣٩٢) طالب جامعي - على الأقل لديهم قدرة على رؤية أحلام الشعور المسبق بأحداث ستتم لاحقاً بالحياة . ومن الممكن أن يكون للأحلام درجة قسوى من الحساسية بأي تأثير ، سواء كان يأتي من العقول الأخرى أو حتى من الماضي أو من المستقبل .

وقد لاقت أحلام الموت والكوارث اهتمام الرعاية الصحية في أجزاء مختلفة حول العالم ، فقد سجلت لندن وضواحيها ، هواجس تنبؤية دقيقة جداً لأناس خلال نومهم تتخطى حواجز الزمان والمكان . والتدريبات والاقتراحات التي أقدمها هنا تسمح لك ولأصدقائك بأداء ممارسات تساعدك على تذكر أحلامك عند الاستيقاظ .

والفصل الرابع سيساعدك على فهم الأحلام الواضحة ( وهي الأحلام التي تدرك فيها ذات الحالم حقيقة أنه يحلم ) ، مع تقديم تدريبات للسيطرة عليها . ففي معظم الأحيان لا يلاحظ البشر أنهم يحلمون ، وبرغم ذلك ، فهناك بعض الناس يلاحظون ويدركون أنهم يحلمون ، ويمكن لهم بالتالي أن يخلقوا شخصية ما أو يدمروا أخرى ، أو أن يطيروا لأماكن بعيدة ، ويغيروا تصرفاتهم وتصرفات

الآخرين ، ومراحل الحلم وحبكته .

وفي هذا الفصل ستتعلم وستتدرب على بعض التقنيات الأساسية، وأمور أخرى .

أما عنوان الفصل الخامس ، فهو إرهاب أو رعب المساء ، وهذا لا يشير لفيلم سينمائي غريب ، بل يشير لذلك الحلم المعروف باسم الكابوس . رعب وإثارة المساء يرافقها التعرق وحركات للجسم وصراخ ، طلباً للمساعدة . وكل هذا ليس سوى «أعراض» تحذرنا من أننا وقعنا ضحايا لكابوس حي ومكثف . وقد عاش الجميع تقريباً خبرة الكابوس هذه ، وربما كان ذلك خلال فترة الطفولة . وعلى الرغم من أن الناس تميل لسيان كوابيس الطفولة ، فإن البعض يستعيدها ويذكرها بوضوح وبصورة متكررة طيلة حياته، خاصة لو كانت تمثل بالنسبة له تكراراً لأحداث أليمة .

وتعد الأمراض أحد العوامل التي تعجل بالكوابيس ، خاصة الحميات على وجه التحديد ، والخبرة المشتركة التي تثير الأسئلة والشكوك هي ما نسميه « بشلل النوم » ، وهي عدم القدرة على أداء حركات بشكل إرادي . وهي تستمر لبضع دقائق ، وهي تسبب رعباً وقلقاً ينتجان من معرفة أو تصور حاد للبيئة ، وللصور الذهنية وللشعور باللحظة الحاضرة، مع صعوبة في التنفس أو شعور بالاختناق وضيق في الصدر ، وميل للسعي جسدياً أو عقلياً للتغلب

على تشويه اللحظة الراهنة ، مع شعور بالتشويه الزمني والإثارة الجنسية . وقد قدمت تقنيات عدة حول طبيعتها والتعامل معها ، بالنسبة لمن يعانون منها ، ولأولئك الذين لديهم حب استطلاع لمعرفة طبيعة عالم الكوابيس .

ويقوم الفصل السادس بتفسير رموز الأحلام، وربما يكون الأكثر جاذبية ، وفيه حاولت استخدام «قاموس» للأحلام ، وقد حاولت أن يكون مبسطاً ونموذجياً . وبالتالي فقد جمعت ما أفهم من رموز أحلام من الموضوعات الأكثر شيوعاً بالأدب ، وبورش العمل ، وبالجلسات النفسية الخاصة ، ومن أحلام زملاء آخرين من المهتمين بعالمية رموز الأحلام وشخصيتها . فمثلاً يعتقد العديد من الأفراد أن للأحلام علاقة بالأرقام ، وأعرف عددًا نديراً منهم كان محظوظاً بأرقام معينة مما رآها بصور الأحلام . ولكننا يجب أن نتذكر أن الأحلام لا تخدم ألعاباً أو أرقاماً معينة ، ولكن للأحلام غرض معين ، فعملية الحلم تقوم على أساس أربع عمليات نفسية هي : (الإزاحة ، والتكثيف ، والترميز ، والتنقيح الثانوي) . وهذا يعني أن لغة الأحلام رمزية ، قد تستخدم العناصر المألوفة للحالم ، من خرافات أو معتقدات أو رموز فنية من كل الثقافات أو من مفاهيم دينية ، تحمل معاني سامية . وبعض من هذه الرموز ، مثل الطيران ، وأحلام الثعابين والعناكب ، والأحلام المائية ، والحلم بالألم أو الأب أو بالطفل ، وأحلام النار ، والرموز الجنسية .



وبإيجاز، فإن الرموز يمكن أن تعني معاني مختلفة باختلاف الأفراد .  
وبعيداً عن اللبس ، فإن تفسير الرموز يمكن أن يساعد في فهم  
الأحلام بشكل حقيقي .

هل تحلم ؟ هل كنت عمرك متأكداً من حلمك ؟ هل استطعت  
تذكره على المدى القصير ؟ يستطيع بعض الأفراد تذكر أحلامهم  
لفترة قصيرة في الصباح وبشكل عفوي . بينما لا يستطيع معظم  
الأفراد ذلك .

لذلك فقد قدمت في الفصل السابع بعض التدريبات البسيطة التي  
يمكن أن تساعدك في عملية التذكر هذه .

كما قدمت بعض التقنيات للعمل بإبداعية مع الأحلام ، في  
الفصل الثامن ، ويمكنك تطبيقها على نفسك سواء بشكل فردي ، أو  
في إطار مجموعة ، كما يمكنك تطبيقها على جميع أنواع الجماعات  
البشرية ، بما في ذلك الأطفال والمراهقين والبالغين ، والرجال  
والنساء ، والأزواج . يجب عليك أن تخلق بيئة للتعلم ، وهي  
المساحة التي يشعر فيها الحالم بحريته الكاملة في التعلم ، وأنه  
يمتلك مساحة كافية ويشعر بأنه مستعد وقوي وآمن ، وأن البيئة  
تحترم ملكيته الفكرية كحالم ، وتعطيه الوقت الكافي لتطوير حلمه  
كاملاً ، وإذا ما كنت أنت منسق أو موجه المجموعة ، فإن عليك أن  
تساعد الحالم على أن يفهم كل عناصر حلمه فهماً كاملاً ويربطها

بحياته .

أتمنى لك عزيزي القارئ أن تستمتع بالكتاب ، وأن تجد فيه خير  
معين يساعدك على تذكر أحلامك ، بل وتقديرها أيضاً . وعلى ألا  
تكن متخوفاً من أن تغامر وتتعامل مع أحلامك .

إن أحلامك ما هي إلا إسقاطات تكشف عن احتياجاتك  
واهتماماتك ورغباتك ، وأيضاً هي وسيلة لتحقيق حياة أكثر كمالاً  
وصحة وسعادة .

## أليخاندره | بارا

الأربعاء، ٢ مارس ٢٠٠٥ (\*) .

(\*) تمت الترجمة عن طبعة ٢٠١٥ .

كتاب عالم الأنثروبولوجيا البارز «Mircea Eliade» العرّاف ١٩٥١ - ولكي يتعامل العراف بفاعلية مع مادة الحلم، فإنه يحتاج إلى موهبة فطرية قد يرثها عن أسلافه، بالإضافة للخبرة والتأهيل المناسبين من القدرة على التواصل مع عالم الأرواح بالأحلام، والحالة النفسية المتضمنة بالأحلام.

وفي العصور القديمة أدركت الأحلام على أنها حقائق طبيعية تحمل التنبؤات بالمستقبل ونبوءات الآلهة. فكل المعتقدات البدائية كانت تراها كوسيلة لتواصل الأرواح مع البشر. وواحدة من طليعة الأعمال المكتوبة عن المفاهيم والتفسيرات الأولية حول الأحلام تلك البردية المصرية «لشستريتي»، والتي يرجع تاريخها إلى ٢٠٠٠ عام قبل الميلاد، والتي تتناول الأحلام «الجيدة والسيئة»، أى ذات الدلالات الحسنة والرديئة، وكيف أن الأحلام تعبر عن نفسها بطريقة فيها تورية، ثم تناولت مفهوم «الأضداد» وكيف أن ما يحدث بالحلم قد يحدث عكسه بالواقع.

وكان تفسير مادة الأحلام مهماً أيضاً لدى البابليين القدماء، وكذا الإغريق، وذلك على الرغم من اعتراض أرسطو ورفضه لأن تكون الآلهة هى المكون الأساسي لمادة الأحلام. هذا وقد حاول الإغريق تبني الأحلام على أنها بمثابة طقوس علاجية، حيث كان المريض يقضي ليلته في معبد أسقولا بيوس، إله الطب أو الشفاء، وعندما يرى الحلم الصحيح في منامه، فإن هذا يعني أنه قد تم شفاؤه

منذ زمن بعيد، يعود لعصور ما قبل التاريخ، لعبت الأحلام دوراً مهماً في تحديد مسار وجود الأفراد، والمجتمعات والدول، وبشكل عام كانت الأحلام بمثابة أداة موجهة ومرشدة لكافة الأفراد على السواء. فالملوك كالمحاربون، والأبطال ورجال الدولة، كلٌّ نظر إليها باحترام وهيبة وتقدير، كما لو كانت رسائل سماوية. لكن لا زالت هناك مشكلة قائمة تتمثل في صعوبة تفسير مادة الحلم، بسبب تداعي أحداث الأحلام بشكل أشبه بالفوضى، مما يجعلها مصدراً للإرباك. الأمر الذى يحتاج لخبير يعيد تنظيم مادتها ويجعلها أكثر وضوحاً وقابلية للفهم والتفسير. وقد وجد علماء دراسة أصل الأجناس (الأنثروبولوجى)، والمبشرون والمستكشفون، أن معظم المجتمعات البدائية كانت تعتبر التعامل مع الأحلام النفسية من المهام الأساسية للعرّاف. وفي الأحلام قد ندخل حياة نفسية مقدسة، نستعيد فيها علاقاتنا المباشرة مع السماء، ونصبح على صلة مباشرة بنفوس من سبقونا، وبأرواح أسلافنا- انظر

حسب اعتقادهم. وفي القرن الثانى الميلادى طور أرطيميدورس الإفسى (\*) نظاماً أوسع لتفسير الأحلام، والذي ظل سارياً حتى القرن التاسع عشر مع بداية ظهور أعمال فرويد (سيجموند فرويد). وقد اعتقد أرطيميدورس أن الأحلام هى استمرار للأنشطة اليومية، وأنها تتأثر بجنس الحالم- أى نوعه ذكرًا كان أم أنثى- وبعمره وبمهنته وبوضعه فى الحياة.

وقد ذكرت الكتب السماوية- كالعهدين القديم والجديد (\*\*)- إشارات عدة عن الأحلام وتفسيرها. وفى وقت مبكر استخدم العبرانيون الأحلام وتفسيرها كوسيلة للتأثير فى السلوك والتفكير. كما يذكر التاريخ قدرات الأنبياء فى تفسير الأحلام، ومن أكثر قصص الأحلام شهرة، قصة سيدنا يوسف مع فرعون مصر، والذي ذاع صيته فى السجن كمفسر للأحلام. حيث رأى فرعون مصر فى الحلم سبع بقرات عجاف يأكلن سبعاً سمائاً، وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات. وفسر سيدنا يوسف البقرات بالأعوام، حيث تنبأ بأن

---

(\*) أرطيميدورس الإفسى: بسؤال المؤلف عنه، تفضل مشكوراً بأنه: شخص عاش بالقرن الثانى الميلادى، وامتهن العرافة، واشتهر بكتابه عن الأحلام فى مجلدات خمسة كتبت باليونانية باسم Oneirokritikon وهى بالإنجليزية تعنى تفسير الأحلام the interpretation of dreams وقد لقب أرطيميدورس بالإفسى Ephesus نسبة إلى إفس Ephesus على الساحل الغربى من آسيا الصغرى. ولكنه سمي أيضاً بدالديانوس نسبة إلى موطن والدته (Artenidorus Daldianus): (\*\*\*) وكذا القرآن الكريم (المترجمة).

سبع سنوات من الوفرة ستليها سبع سنوات أخرى من القحط، وبالتالي أوصى بجمع ما يكفي من الحبوب لسنوات القحط، بما يكفي حاجة مصر وينفعها ببيع الفائض منها لبلدان أخرى، لم تتخذ نفس الاحتياطات.

ولكن مثل هذه القدرة على التفسير المفعممة بالاستبصار والموهبة الفطرية حرفتها وأفسدتها الحاجة المتزايدة لأطماع الملوك ونزواتهم، كمثل الحلم الذى رآه الملك نبوخذ نصر والمتعلق بشجرة ضخمة تنمو وتنمو وتصعد للسماء، وقد خاف مستشارو الملك من تفسير هذا الحلم، بينما ذكر النبي دانيال أن الشجرة كانت ترمز للملك نفسه. وقد كان الكهان والعرافون يخشون من التعرض للتعذيب أو الإعدام، لذلك فقد كانوا يحرفون بصيرتهم ويكيفون لتتماشى تفسيراتهم مع احتياجات ورغبات مستشاريهم.

فلو كان الحلم السابق رمزاً لموت الملك، فإن المفسر يقول العكس- خوفاً من الملك، فبدلاً من ذكره أنها علامة النهاية يذكر أنها علامة السمو لأفاق جديدة أكثر علواً، وهكذا يصبح التفسير مشوهاً ومشكوكاً فيه.

وقد ظهر تطور آخر رافق الهبوط بمستوى البصيرة فى تفسير الأحلام، وهو قراءة الطالع (البخت) عن طريق تفسير الأحلام. وفى برديات المتحف المصرى ما يشير إلى أن قدماء المصريين قد تبنوا

هذا الاتجاه، وهو استشراف المستقبل من خلال تفسير الأحلام، وقد كان ذلك على مستوى طفولي بسيط، كتفسير تقبيل المرأة لزوجها في المنام على أنه يشير لاضطراب في علاقتهما الزوجية، وكحلم الشخص بميلاد تمساح والذي يشير إلى أنه سيكون لديه أطفال كثير. وفي هذا كان أرطميديوس يرى أن الأحلام كانت تنبأ بعكس فحواها بشكل مباشر وصريح، إذ كان يرى أنه لو حلم شخص بأنه يُعدم أو يخنق نفسه بيديه أو أنه في ضيق أو يغادر المنزل، فإن العكس هو ما سيحدث؛ إذ كان يرى أن الزواج والموت يرتبطان ارتباطاً وثيقاً في الأحلام - فالذي يحلم بأنه ميت ستكون لديه فرصة جيدة في الزواج، والذي يحلم بالأفراح فإن هذا يكون بمثابة تحذير لاقتراب أجله.

إن بعض أفكار أرطميديوس تبدو حادة جداً. فقد درس وحاول استخدام الدليل المتاح، وليس فقط بإعادة سرد الحكايات القديمة، والإصرار على أن تفسير الأحلام لن يكون وافياً إلا باتباع وصفة: كل شيء ممكن عن طريق معرفتنا بالحالم وظروفه. ومع ذبوع أرطميديوس، إلا أن كتابات سنسوس في العقود الأولى من القرن الرابع وأطروحته عن الأحلام كانت أكثر بروزاً، وسنسوس - للتعريف به - هو فيلسوف من الأفلاطونين الجدد، وأصبح فيما بعد أسقفاً بغير وانه، إذ إنه من أبناء مدينة قورنية الأغرريقية، وعاش في الفترة من (٤١٣ - ٣٧٠) وترك وراءه عملاً بسيطاً ولكنه أساسي عن الحياة اليومية بالعصور القديمة المتأخرة، وكذلك حول النصرانية

في العالم الروماني. وأحد أعماله المثيرة للاهتمام كان عن الأحلام والأرق، كما كتب للأطفال، وكانت إحدى مقولاته الفلسفية الثرية أن الله قريب منا جميعاً، من الغني والفقير، من المرأة والرجل، من العبد والحر، وتكونت أطروحته التي أودعت لمكتبة الإسكندرية القديمة من جزئين يتحدثان عن التفسير الفلسفي للأحلام، وكيف تسمح لنا الأحلام بالوصول بأرواحنا لمستويات عليا، وذلك استناداً إلى فكر مشتق من فلسفة مدرسة عرفت باسم ستوا «stoa» ثم كيف تسبح أرواحنا من المستويات العليا للمستويات السفلى من الأرض، وكيف يمكن للمرء أن يفسر أحلامه.

وقد أوضح سنسوس أننا لا ينبغي أن نفاجأ برسائل الأحلام والتي غالباً ما تكون غامضة، لأن مصدرها سماوي أسمى من طبيعة البشر، وليس المقصود منها أن تكون دليلاً للجميع وبلا استثناء. وقد يكون تفسير معلومات الأحلام الغيبية ضرورياً، إذ فيما مضى كانت تُدرك على أنها ستؤدي بالحالم لاكتشاف كنز مفقود، أو تقترح له كيفية علاج مرضى، وفي العصور القديمة كان الصيادون يستخدمون أحلامهم كمرشد ودليل لهم لخدمتهم. والأكثر أهمية من ذلك أنه في السنوات التي خدم فيها سنسوس، اضطر للعمل كسفير لبلاده في القسطنطينية، وقد ساعدته الأحلام في ملاحظة المؤامرات التي كانت تُحاك ضده، كما أكسبته ثقة الإمبراطور. «لذلك لا يمكن أن نزدري مسألة تفسير الأحلام والحديث عنها ونموها، مادامت تؤدي خدمة لنا وتنفعنا في الحياة». وفي ذلك

الوقت المبكر شنت الكنيسة هجوماً حاداً ضد تفسير الأحلام أو الرجم بالغيب. على الرغم من أنه لا يمكن منع الناس من تفسير أحلامهم، فقد كان من الممكن معاقبة من يقوم بتفسير الأحلام علناً وبأية طريقة. وبعد عصر النهضة تم إعادة اكتشاف أعمال أرطيميدورس وترجمتها إلى العربية. وفي إنجلترا قام المختصون بتفسير الأحلام بترجمة أعماله ونشرها عام ١٥١٨، وبلغ عدد طبقات كتابه عن الأحلام (٢٠) طبعه خلال القرنين التاليين.

وهكذا أصبحت مسألة تفسير الأحلام مسألة خلافية وجدلية ومحل نقاش، بين كونها بصيرة فطرية أو مسألة مصطنعة فاقدة للمكانة. وهكذا أصبحت محل نقاش بغض النظر عما تحمله من معنى. ففي نظر الكنيسة الكاثوليكية آنذاك اعتُقد أنه يمكنها أن تكون حاملة لرسالات سماوية، كما يمكنها أيضاً أن تكون قنوات للشيطان وبالتالي لا يمكن الاعتماد عليها، إذ كان لوثر مثلاً يعتقد أنها بمثابة تحريض شيطاني. وبرغم أن حركات الإصلاح الديني بأوروبا بالقرن السادس عشر قد بشرت بالاعتقاد على نطاق واسع بنهاية المعجزات والأحداث الخارقة للطبيعة، إلا أن الأحلام كانت لا تزال تحتفظ بأهميتها. فعلى المستوى الشعبي ظل تفسيرها خدمة مهمة يقدمها السحرة والعرافون، وكان موضوع الصيغ السحرية والعديد من الكتيبات والقواميس المنتشرة تقوم في معظمها على أساس أعمال أرطيميدورس.

وقد كانت أهمية الأحلام وتفسير معانيها مسألة بارزة في كتابات آباء الكنيسة، وذلك من عصر أوغسطين حتى زمن توماس الأكويني (١٢٢٦-١٢٧٤)، والذي اتبع مذهب أرسطو وأهمل الأحلام. إلا أن المسيحية المبكرة كانت قد عززت الاعتقاد بفكرة النبوءة الموجودة بمادة الحلم، خاصة الأحلام المتكررة ذات الطبيعة المفعمة بالحياة، والتي اعتبرتها ذات دلالة. وقد احتفظ العرف اليوناني القديم باحتضانه لفكرة الأحلام وتفسيرها، وعبر عن ذلك بوقفاته الاحتجاجية عند أضرحة القديسين، عندما ناهضت الكنيسة مسألة تفسير الأحلام. وخلال العصور الوسطى أقامت الكنيسة هيئة رائدة أظهرت أو تبنت أن الأحلام يجب تجاهلها.

وظل الحال على هذا التراجع، حتى أواخر القرن التاسع عشر، عندما ظهرت التفسيرات النفسية للأحلام، حيث كان كتاب فرويد «تفسير الأحلام» عام ١٩٠٠ بمثابة بداية للأعمال النفسية في مجال الأحلام، والذي اعتبر بمثابة الطريق الملكي للوصول للعقل اللاواعي، وأن الأحلام عبارة عن تمثيل للرغبات الطفولية المكبوتة (المقموعة)، التي لا يمكن التعبير عنها في الواقع - ويتم التعبير عنها في عالم الأحلام. وكذلك بقايا ومخلفات خبرات حياة اليقظة تنطلق في مادة الحلم، ولكي يقوم فرويد بتفسير المخلفات في مادة الحلم، فإنه كان يستخدم تقنية التداعي الحر، حيث يطلب من الحالم ذكر أول كلمة تتبادر لذهنه، لتكون هي بمثابة المفتاح لباقي عناصر ومادة الحلم التي يذكرها تباعاً. وبسبب الطبيعة الجنسية لعلم

النفس عند فرويد فإن عناصر الحلم كانت لديه بمثابة رموز لأعضاء الرجل والمرأة التناسلية.

وعلى النقيض من ذلك جاء كارل يونج الذى اعتبر الأحلام بمثابة تعبير عن محتويات الشخصية اللاشعورية، وكذلك بمثابة تعبير عن اللاشعور الجمعي.

والذى ذكر أن الأحلام تقوم بوظيفة تعويضية، فهي تقوم بوظيفة تقديم تقرير عن الحالم، كما تحقق التوازن العقلى، وتقدم التوجيه أيضاً. واعتقد يونج أن رموز الأحلام ذات الطبيعة اللاشعورية الجمعية عالمية، وأن بها قدرًا من التورية والبدائية، بخلاف الرموز الشخصية اللاشعورية ذات المعنى المعبر عن خبرات الحالم ومعتقداته وعرفه وثقافته وخلقته ودينه المتوارث. وكان يعتقد أن الحالم فقط وليس أى شخص خارجي آخر، هو من يستطيع تفسير مادة حلمه. وقد اعتبر يونج أن تفسير الأحلام أمر بالغ الأهمية. فرموز الأحلام هى المادة الخام لعقلنا اللاواعى، والحلم جعلنا ننتبه إليها ونعي ما لم يكن فى اعتبارنا. فالأحلام تحكي لنا بصراحة حياتنا الداخلية، ترينا أين نحن، وما الذى نحتاج لأن ننتبه إليه بوعينا. فعلى سبيل المثال، غالباً ما تظهر فى أحلامنا رموز الظل وهى تشير للجوانب المكبوتة فى ذاتنا، وبالتالي فهى تدعونا لأن ننتبه إليها. ووفقاً ليونج، فإن ذاتنا تسعى لفتح الحوار مع أنفسنا، بجلب معلومات بثلاثة طرق متتالية: أولاً عن طريق الأحلام، وثانياً عن طريق الأحداث المكانية كالإصابة فى حوادث، والإصابة بأمراض

معدية، وثالثاً عن طريق الاضطرابات العضوية والجسدية. وتجاهل الأحلام يؤدى للمزيد من الأحداث الأكثر قسوة وعنفاً وتطرفاً.

وقد اختلف يونج عن فرويد فى المقام الأول من حيث الموقف تجاه الأحلام، بأكثر من طريقة، وتركز رؤية يونج فى معظمها على اعتبار أن نظرية فرويد تنظر بشكل مقيد للأحلام. وفى الواقع اتفق يونج مع فرويد على أن هناك أحلاماً تحتوى على رغبات مكبوتة، ولكن ماذا عن الأحلام التى تحدث مصادفة وأحياناً بين الفينة والأخرى؟ لقد كان يونج يعتقد أن الأحلام يمكن أن تعبر عن «حقائق حتمية- يتعذر تجنبها- أو بيانات فلسفية أو أوهاام أو خيالات وحشية، أو ذكريات أو خطط أو توقعات، أو خبرات غير منطقية، أو حتى رؤى تخاطرية؛ والله أعلم ماذا أيضاً!».

وقد استخدم يونج أربعة معايير لتقييم صحة تفسير الحلم:

١. ما إذا كان التفسير يناسب طبيعة شخصية الحالم.
٢. إذا كان التفسير يتماشى مع أفعال سلوك الحالم.
٣. إذا كان التفسير يتماشى مع طبيعة أحلام الشخص التالية.
٤. إذا كانت الأحداث التى توقعها التفسير تحدث فى حياة اليقظة للحالم.

وبتعبير آخر، يمكن أن يكون تفسير الأحلام صحيحاً، ولكنه غير معين للمريض أو الحالم، ما لم نجذب انتباهه لأهميتها ودلالاتها وما لم

نبدأ في مسار عملي مناسب للحالم، خاصة لو أظهرت الأحداث التالية في الحياة صحة التفسيرات المتضمنة.

### ما هو الحلم؟ ولماذا نحلم؟

إننا نعيش في عالم يتغير باستمرار ويتطور. ولكن، بقيت ظاهرة طبيعية واحدة، منذ فجر التاريخ، يمكن التنبؤ بها: وهي تتابع الليل والنهار. ونحن نعلم على وجه اليقين أننا نعيش في حلقة مفرغة على مدار ٢٤ ساعة من تعاقب الليل والنهار، الضوء والظلام. ولكل من الأفراد وكذا الحيوانات ساعة حيوية والتي تحكم عدداً من العمليات النفسية، والتي تعمل بالتوازي مع إيقاع اليوم الخارجي.

وقديماً، بالمجتمعات البدائية الأولية، خلال فترات الضوء والنهار والدفء، بينما كان الخلود للراحة ليلاً حيث الجو الأبرد. وكنتيجة لظهور الكهرباء لم تعد فترات النشاط والراحة الخاصة بنا محدودة فقط بالضوء والظلام في الطبيعة، وبرغم هذا باتت ساعتنا البيولوجية تعمل كما هي، فرغم وجودنا بحجرة مضاءة بالكهرباء، إلا أنه يبدو أن ساعتنا البيولوجية «تعلم» باقتراب الليل، وتؤهل الفرد لأن يخلد للراحة. ويسمي الباحثون بمجال النوم هذه الساعة «إيقاع الساعة البيولوجية» من الكلمة اللاتينية Circa diem أى حوالى يوم.

وإيقاع الساعة البيولوجية يعمل في حلقة مفرغة تدور في حوالى

٢٤ ساعة أو تتكرر كل ٢٤ ساعة، لينظم كل إيقاعات الجسم من عمليات الهضم إلى عمليات التخلص من الفضلات إلى عمليات النمو، وتجديد الخلايا، وضبط درجة حرارة الجسم ما بين الزيادة والنقصان، فكل هذه الإيقاعات البيولوجية تعمل بفضل شبكة من الموصلات الكيميائية والخلايا العصبية التي تضبطها الساعة البيولوجية أو الحيوية. وهذه الساعة نفسها تقبع في مكان ما بالمنخ بمنطقة تحت المهاد «فوق عتبة الوعي» بقاعدة الدماغ. بالهيوثلاماس: ما تحت السرير البصرى، في الغدة النخامية. وتسمى الغدة النخامية «بالغدة الرئيسية» لأنها تسيطر على إنتاج الهرمونات بالجسم، بما يضمن أن إيقاع الساعة الحيوية البيولوجية سينظم وظائف الجسم وأنماط النوم في دورة تتكرر كل ٢٤ ساعة، بغض النظر عن البيئة المحيطة.

إن قدرة الحيوانات على السبات أو البيات الشتوي طوال فصل الشتاء إنما تعتمد على استجابة الغدة الصنوبرية للضوء. والغدة الصنوبرية هذه مثل حبة البازلاء أو الفاصوليا، وموجودة داخل المنخ، وهي تقوم بإفراز هرمون يسمى «الميلاتونين» أثناء الظلام. ودور الميلاتونين، والذي يسمى أحياناً هرمون «النوم» هو المساعدة على ضبط إيقاعات الجسم ودورات النوم واليقظة وقله ساعات النهار عند اقتراب الشتاء، تكون نتيجته البيات الشتوى أو السبات عند الحيوانات، حيث يُطلق هرمون الميلاتونين بشكلٍ

كافٍ بما يسمح لها بالنوم طيلة الشتاء. ولدى الإنسان وحيوانات أخرى، يفرز الميلاتونين بمستويات أخرى متذبذبة تساعد في تنظيم دورة الساعة البيولوجية كل ٢٤ ساعة. وتساعد مكملات الميلاتونين أيضاً في استعادة عمل الساعة البيولوجية بما يحفز الجسم للنوم عند الضرورة.

ومع تطور الأجهزة التي تقيس نشاط المخ، أمكن تسجيل النشاط الكهربى للدماغ (EEG)، وقد استخدم الجهاز في مختبرات ومعامل خاصة بقياس نشاط المخ أثناء النوم، كما استخدمت أجهزة أخرى لمراقبة نشاط المخ، مكنت العلماء من تحديد أنواع أو مراحل دورات النوم المختلفة، ورصدها وربطها بنشاط المخ وبالتغيرات النفسية الأخرى.

تطور جهاز رسم المخ الكهربى (EEG)، والذي يسجل النشاط الكهربى للدماغ، بما ساعد علماء الأعضاء في تحديد مراحل دورات النوم ورصد كل مرحلة.

وحتى خمسينيات القرن الماضى واجه الباحثون في مجال النوم مشكلة رئيسية، ألا وهى أن الناس سرعان ما ينسون أحلامهم، ولكنهم وجدوا أننا لو أيقظنا النائم بعد فترة معينة، خلال ما يسمى بنوم الحركات العينية السريعة، وقت حدوث الحلم، فإنه يمكن أن يسرد منامه، ولكن السرد يعوزه أيضاً تنظيم ما رآه.

ولكى نعرف الآن كل شيء عن الحلم، فإننا ندرس دورات النوم ودورات الحلم، من النوم الخفيف وحتى السقوط في نوم عميق يصعب إيقاظ النائم خلاله. وهناك طرق عدة لتصنيف مراحل النوم، ولعل التصنيف الأوسع انتشاراً هو نوم الحركات العينية السريعة «أو نوم حركة العين السريعة REM»، ونوم حركة العين غير السريعة «No-REM»، ويتناوب هذان النوعان من بدائل النوم على مدار الليل، تحت توجيه الإيقاع اليومى لعمل الجسم. ودعونا نرى كيف يحدث ذلك. إن نوم حركة العين غير السريعة «Non-REM»، يحدث عندما يتصرف الجسم والمخ تماماً كما نتوقع منهما أثناء النوم، فالعضلات تكون في حالة استرخاء، وكذا سائر أجهزة الجسم، كذلك فموجات المخ المرتبطة بالنشاط واليقظة (وهى موجات بيتا)، تختفي ليحل محلها موجات أقل نشاطاً تتزايد على نحو بطيء وعميق، (وهى موجات دلتا). ويحدث نوم الحركات العينية غير السريعة بمتوسط ٧٠٪ من إجمالى وقت النوم لدى الشباب البالغين. ويمكن تقسيم هذا الشكل من النوم إلى أربعة أوجه: اثنان للنوم الخفيف، واثنان للنوم العميق أو موجات النوم البطيئة.

وفي حالة النوم الخفيف نشعر وكأننا نغفو في نعاس، وأننا غير مسيطرين على حركتنا، كما لو كنا نطفو على الماء. وعندما نخلد في المساء للنوم، يبدأ الشكل الأول من نوم الحركات العينية غير السريعة والذي يستغرق من دقيقة إلى عشر دقائق، ثم يأتى الشكل



الثاني، ويعتد الصورة الأولى من النوم الفعلي الحقيقي والذي يستغرق ٥٠٪ من إجمالي فترة النوم.

ثم يأتي الشكل الثالث أو المرحلة الثالثة حيث بداية النوم العميق، ويستغرق البالغون من الشباب الأصحاء عادة للوصول لهذا الشكل أو لهذه المرحلة فترة ٢٠ دقيقة من بداية النوم. وتستغرق هذه المرحلة حوالي ٧٪ من إجمالي وقت النوم. وأخيراً تأتي المرحلة الرابعة أو الشكل الرابع والأخير، ويمثل أعمق مستويات النوم، والذي يُعتقد أن الجسم يقوم فيه بعملية إصلاح وترميم واستعادة نفسه. ويقضي معظم البالغين حوالي ١١٪ من وقت نومهم بهذه المرحلة.

وعادة ما يتم فصل نوم الحركات العينية السريعة «REM» عن المراحل الأربع السابقة، لتتم دراسته كشكل متميز يحدث خلال هذه المراحل. وقد تم تعريفه أول الأمر على يد العالمين ناثانيل كلايتمان ووليام ديميت عام ١٩٥٧، وهما خبيران أمريكيان في الفسيولوجيا العصبية للنوم والأحلام. ونوم الحركات العينية السريعة «REM» معروف باسم النوم المتناقض؛ لأنه يصاحب نوم حركة العين السريعة مستوى عالٍ من نشاط الدماغ مع تناقض صارخ يتمثل في استرخاء العضلات يصل لدرجة الشلل. وخلال نوم حركة العين السريعة يزداد معدل تدفق الدم للمخ، وهذا يساعد الصغار من الأطفال على النمو، ويساعد الكبار من البالغين على

إصلاح وترميم الجسم. ويصل الشباب الأصحاء لهذا الشكل من النوم في غضون ٩٠ دقيقة من بدء النوم. ويتكرر هذا النمط من النوم كل ٩٠ دقيقة، ومع كل تكرار تزداد فترته طولاً.

وقد أظهرت الأبحاث أن النوم يتم في دورات من (٩٠-١٠٠) دقيقة لكل دورة، فمن بداية النوم نمر بالمراحل أو الأشكال سابقة الذكر من الأولى فالثانية فالثالثة فالرابعة، ثم نعود للمرحلة الثانية من جديد، قبل أن نصل لنوم الحركات العينية السريعة في أول كل ليلة.

ووقت بداية أول أشكال أو أطوار أو مراحل النوم هو الذي يحدد أو يشكل بداية أول دورة لنوم العين السريعة. ومع بداية المرحلة الثانية في النوم تبدأ أولى دورات نوم العين السريعة، وتتكرر خلال مراحل النوم الأربعة ذات حركة العين غير السريعة، حيث تبدأ في كل مرة من المرحلة التالية، وكل دورة تستغرق ٩٠ دقيقة حتى نصل لنوم حركة العين السريعة. وفي النصف الأول من الليل يحدث نوم حركة العين السريعة أكثر مع تعمق النوم في ثلث الليل أو ربه الرابع، ولكن يتكرر نوم حركة العين السريعة أكثر في النصف الثاني من الليل، وتكون أول دورة لنوم حركة العين السريعة قصيرة جداً؛ إذ تستغرق عادة أقل من ١٥ دقيقة. وكلما تقدم الليل يزداد طول فترات نوم حركة العين السريعة باطراد. وأخيراً ففي دورة النوم الأخيرة، والتي تكون عند معظم الناس عند الخامسة، تحدث مجموعة من نوم حركات العين السريعة، والتي تستغرق نصف

ساعة، والأشخاص الأصحاء لا يدخلون في نوم حركة العين السريعة مباشرة بعد فترة من اليقظة، على الرغم من وجود شيء من التيقظ في حركة العين السريعة. وعادة ما يستغرق النائم (٣٠) دقيقة لمعاودة نوم حركة العين السريعة، إذ إن بجسم الإنسان ثلاثة أنواع من الدورات؛ دورات يومية تستغرق ٢٤ ساعة لتكرارها، كإيقاع الساعة البيولوجية بالجسم، ثم دورات فوق يومية أي أنها تستغرق فترات أطول من يوم كإيقاع الدورة الشهرية، وأخيراً دورات دون يومية - أي أقل من يوم وأكثر من ساعة - حتى تتكرر كدورات النوم التي تستغرق ٩٠ دقيقة\*).

ودورات النوم التي تتكرر كل ٩٠ دقيقة ويحدث خلالها نوم حركة العين السريعة، يظهر فيها ما نسميه بالأحلام، ودورات النوم هذه تعد دورات دون يومية *ritmos ultradianos*. وهذا النمط من النوم هو نمط أو شكل عالمي؛ أي يحدث على مستوى العالم، ولكننا لا نستطيع دراسة كل شيء عن النوم العميق، أو نوم حركة العين السريعة في مرة واحدة. علاوة على أن المرضى والمضطربين لا يسير نمط نومهم على النحو السابق؛ إذ يتأثر نمط نومهم من حيث الكم والنوع بما يعانون منه.

وقد عبر العلماء عن وجهات نظر مختلفة حول أهمية نوم حركة العين السريعة في مقابل غير السريعة وأيهما أكثر أهمية واختلفوا في ذلك.

(\* من سؤال المؤلف).

وأظهرت التجارب المعملية خلال ستينيات القرن الماضي أن الأشخاص المحرومين من نوم حركة العين السريعة ليلال متتابعة، يظهرون حاجة أكبر لهذا النوع من النوم عندما يخلدون للنوم ثانية، ويكونون أكثر عصبية، سرى الغضب، ويعانون من صعوبة في التركيز، وذلك مع تزايد الحرمان من هذا الشكل من النوم. ويُعتقد أن الأحلام تحدث فقط خلال هذا الشكل من نوم حركة العين السريعة. وبالتالي فقد أظهرت هذه التجارب أن نقصان الأحلام قد يؤدي لاضطرابات عقلية خطيرة. ولكننا الآن نعلم ان الأحلام تحدث في جميع مراحل النوم وبالتالي فمن الوهم أن نعتقد أن نقصان الأحلام قد يؤدي لاضطرابات، ولكننا يمكننا أن نعتقد أن نقصان نوم الحركات العينية السريعة يمكن أن يؤدي لاضطرابات كما أثبتت أيضاً أن نوم الحركات العينية غير السريعة ضروري أيضاً للصحة، حيث أظهرت الدراسات المعملية أن الأشخاص قليلي النوم بطبيعتهم (وهم من ينامون أقل من ٥ ساعات كل ليلة) تكون المرحلة الأولى والثانية والثالثة من النوم لديهم أقل من المتوسط، ولكن كميات المرحلة الرابعة والأحلام فيها تكون مشابهة لما هو موجود في نوم حركة العين السريعة.

عموماً فقد أصبح من المسلّم به أننا نحتاج لكلا النوعين من النوم، حركات عينية سريعة وغير سريعة، للحفاظ على صحة جيدة. على الرغم من أننا لا نزال غير فاهمين تماماً وبدقة الدور الذي يلعبه كل نوع من أنواع الأحلام. ومن المفترض أن ارتفاع مستوى هرمون

النمو الذى يفرز أثناء نوم حركات العين غير السريعة العميق، ضروري وحيوي للصحة العقلية. بينما يكون زيادة تدفق الدم للمخ، الذى يحدث مع حركة العين السريعة، مفيداً للصحة العقلية. ويبدو أننا فى أوقات مختلفة من حياتنا نحتاج بدرجة بسيطة أو كبيرة لكل شكل من أشكال النوم، ولكننا ما دمنا غير قادرين على السيطرة على أنواع أحلامنا، فإن كل ما يمكن أن نفعله هو أن نأخذ قسطاً كافياً من النوم يفي باحتياجاتنا.

إن دورات الطبيعة مع الأحداث الخارجية وتتابع الزمن تساعدنا فى العيش بانسجام مع بيئتنا. وعندما نخلد للفراش كل مساء فى وقت منتظم، ونستيقظ بانتظام فى الصباح، فإننا بذلك نعمل باتساق مع الطبيعة، وهذا غالباً سيحسن نتائج النوم. كذلك فإن البرمجة السابقة لإيقاعات الجسم ترتبط مع علامات البيئة الخارجية، وتسمح لجهازنا النفسى بأن يعدنا للنوم فى المساء، وهى عملية طبيعية تشجع على الاسترخاء، ورغبة تعانق الخلود للراحة مع اقتراب الظلام. ومثل هذه المتطلبات نحتاجها فى الصباح، مع تزايد درجة حرارة الجسم والنشاط الهرموني، الذى ينادينا بالاستيقاظ لتلبية حاجات اليوم. ويبيجاز فإن إيقاعات جسمنا تعمل باتساق مع بيئتنا ووفقاً لها.

ويقضى الأطفال معظم وقت نومهم فى دورات مرتبطة بالأحلام. وعلى ما يبدو، أيضاً، أن للحيوانات أحلام. وقد صرح كل من ماركل وهوبسون، الأطباء النفسيون بكلية الطب بجامعة هارفارد،

أن الأحلام تولد بمنطقة المهاد بالدماغ، وعندها تطلق مادة كيميائية تسمى «استيلكولين»، وهذه المادة تحفز إطلاق إشارات كهربية للقشرة المخية، ينشأ عنها فى أعلى أشكالها صور مرئية وأفكار.

فعند الحلم بالنباح مثلاً، فإننا نحاول أن نجعل منه إشارات ذات معنى، ونسجل محاولتنا بما يتسق مع ذكرياتنا الواقعية عن النباح، ثم تخلط هذه الصور معاً- الخبرة الآنية للحلم مع خبرات الحالم بالذاكرة- ومن الممكن أننا عندما نستيقظ نحاول أن نعطي ذلك معنى لنجعله على عتبة شعورنا، ونكون مضطرين لأن نبني أحلاماً فى هيئة سرديّة، وهذا ما قد يفسر الطبيعة الخيالية لمعظم أحلامنا. وغالباً ما تحدث الأحلام فى صورة مرئية بالألوان، ونادراً ما تعرض لنا أشياء ذات رائحة أو مذاق. وقد يرجع السبب فى أحلامنا المرئية وغياب الأشكال الأخرى إلى حقيقة أن الخلايا العصبية البصرية تنشط خلال فترة نوم حركة العين السريعة. ويميل معظم الناس لتذكر آخر حلم قبل الاستيقاظ. وعلى أية حال فلقد أظهرت الدراسات المعملية أن النائمين متى تم إيقاظهم بعد فترات سابقة من النوم، فإنهم يمكنهم استدعاء أحلامهم أيضاً. وعلى أية حال، فإننا ما لم نكتب تفاصيل أحلامنا، فإن معظم أحلامنا ستلاشى بعد (٥) إلى (١٠) دقائق من استيقاظنا.

ويذكر إرنست هارتمان- أستاذ الطب النفسى بجامعة تافتس بكلية الطب بجامعة ماساشوسيتس - فى نظريته حول أصل ومعنى الأحلام، أنه يتفق مع الباحثين فى مجال النوم والأحلام فى مناقشة

الأحلام كظاهرة تكيفية وأنها تلعب دوراً مهماً في الوظائف النفسية. ويعتقد هارتمان أن الأحلام تكون ذات مغزى، وأنها ترتبط بشكل وثيق بحالة الحالم الوجدانية، وتساعدنا على التكيف مع الحياة، ومع أحداثها الضاغطة والصادمة. ومثل فرويد يفترض هارتمان أننا سنضيع اليوم في محاولة منا للسيطرة على أحلام المساء، والأحلام التي تدور حول مشكلات لم يتم حلها.

وذكر هارتمان أن نشاط الأحلام له ست خصائص رئيسية هي:

١. أن الحلم هو عملية تتضمن عمل وصلات أو ارتباطات «شبكات للعقل»: *redes la mente*. فقشرتنا المخية هي عبارة عن شبكة واسعة من الخلايا العصبية المرتبطة معاً. وتقدر الخلايا العصبية بنحو ما بين ٢٠ إلى ١٠٠ بليون خلية عصبية، وكل خلية عصبية بها حوالي ١٠.٠٠٠ من نقاط التشابك العصبى. علاوة على ذلك، فإن نقاط التشابك بين خلايا المخ يدعمها ويعززها توظيفها واستخدامها. كذلك نأخذ في اعتبارنا أن كل نقطة تشابك عصبى يُحتمل أن تكون نقطة نشاط مستمرة.

٢. في الحلم تكون الاتصالات أوسع وأكثر شمولاً؛ ففي النوم تكون عناصر شبكة المخ المتصلة أكثر شمولاً واتساعاً مما هي عليه في حالة اليقظة. فكل حالم يمكنه أن يربط بين مادة الحلم الراهنة وذكرياته القديمة، من أناس مختلفين، وأشياء أو أماكن أخرى (كأن نجد في منازل أشياء مألوفة خبرناها من قبل). ومثل هذه الطبيعة

الغريبة والإبداعية للأحلام تقترح أن الشبكة المخية العصبية تظل نشطة بشكل أوسع مما هي عليه بحالة اليقظة بما يسمح بربط مادة الحلم بكل ما هو مخزون بالذاكرة، تماماً كما نفعل في حالة اليقظة، كما نقرأ ونكتب ونحسب في آن واحد، بل وأوسع من ذلك لأن الشبكة تربط مادة الحلم بكل ما هو متاح لديها دون حد.

٣. أن عملية الاتصالات أو الارتباط في الحلم توجهها العاطفة، لأن هذه الشبكة الارتباطية في الحلم، هذه الشبكة الواسعة لا تعمل بشكل عشوائى، ولكن توجهها العاطفة الأكثر سيطرة على الحالم. فالأحلام ليست جنوناً أو عملاً تعسفياً كما تبدو ظاهرياً. فمخنا يمكن أن يوظف مجموعة من الارتباطات في أحلامنا (على سبيل المثال على أساس الأصوات أو الايقاعات أو المفاهيم أو العلاقات العلمية.. إلخ)، ولكن يجمع هذا علاقة وجدانية مستمرة. إن العناصر المختلفة التي تظهر في مادة الحلم تكون ذات علاقة ضمنية بالمظاهر الوجدانية المشابهة والظاهرة بحياة الحالم. بالإضافة لهذا فإن اللون العاطفى السائد للأحلام يكون في الأحداث السلبية أكثر من الإيجابية (حيث نشاهد أحلاماً أكثر مرتبطة بالأحداث التي تشغلنا). كذلك يذكر هارتمان أن الحالة الوجدانية المضطربة تحدث نوعاً من الاضطراب في شبكة الاتصالات أو للعقل.

٤. الأحلام تقترن بالشعور المسيطر على الحالم. فموضوعات الأحلام تكون وثيقة الصلة بعواطف الحالم المسيطرة، فعلى سبيل

المثال يعرض شعور الخوف أحلاماً لأعاصير ومطر ورعد وبرق.... إلخ. بحيث يكون الشخص فيها غير قادر على الهروب من الحلم. وهذا يبدو مناسباً للشعور الداخلى بالضيق وفقد السند، وذلك عندما يسيطر على الحالم شعور بالهجوم والإيذاء العاطفى من قبل مجموعته التى ينتمى إليها اجتماعياً. كأن يحلم رجل هجر زوجته وأخذ ابنه الصغير وترك اثنين من أبنائه الأكبر سنًا مع زوجته، بأنه يصيح فى قارب صغير تتلقفه العواصف. وثمة طرق أخرى شائعة للتعبير عن الضغوط التى تمثلها صور السقوط من مركب أو قارب، والضيق بمكان غير معروف، الوجود بأماكن غريبة والحركة فيها على غير هدى، والسير أو القيادة بلا هدف لمنطقة معزولة.. هكذا. وكل هذه المشاهد أو التكوينات إنما تعكس بوضوح مشاعر الضعف والارتباك والألم والشعور بالضيق.

٥. أن الأحلام تشبه الخيال (الاستعارة الإبداعية)، فمن خلال المظاهر الحسية الغالبة على الأحلام، والتى أساساً ما تظهر فى صورة ترتيبات بصرية ومكانية، تتبدى الحالة الوجدانية للحالم. وعموماً نجد أن لكل حلم استعارة تصويرية (أو خيالياً مصوراً)، أو مشهداً متحركاً، والمشهد الذى يكون له تأثير خاص يبرز فى خلفية الحالم، ليصبح أكثر العناصر بروزاً فى مادة الحلم. وهكذا فكل العناصر التى تظهر بمادة الحلم - والتى يحتفظ بها الحالم فى ذاكرته وليس التى تغادر ذهنه، بالطبع - يتم تصويرها بشكل مجازى. ولكل حلم خلفيته من الأحداث والصور التى تعرض فى طابع سردي، وغالباً ما

يتضمن الحلم مظاهر أخرى بخلاف المشهد الرئيسى فيه.

٦. للأحلام وظيفة شبه علاجية: فوفقاً لهارتمان، يتحدد الغرض من التتابع السردي المترابط الحادث فى مادة الحلم، فى التغلب على اضطراباتنا الانفعالية ومشاكلنا الوجدانية المزعجة، لندمج مواد جديدة من المواد القديمة المخزونة بالذاكرة، وقد يلعب الحلم دوراً جوهرياً فى دمج أو ربط هذه الذكريات المؤلمة. وعلى وجه التحديد فإننا نقوم بهذا التكامل، عن طريق ارتباطات موسعة وعريضة، موجهة بالعاطفة الأساسية المسيطرة علينا، أو بالحالة الوجدانية الغالبة علينا، والتى يكون سياقها فى الحلم على هيئة استعارات وصور مجازية، وقد نطلب من الحالم مثلاً استعادة حلمه، بأن نضعه بمكان آمن ونطلب منه سرد الحلم بالكيفية وفى الوقت الذى نريده، وهكذا. وفى حالة الأحلام يكون الفراش هو المكان الأكثر مناسبة حيث يستعيد الحالم مشاعر مشابهة لمادة الحلم.

٧. وختاماً، فإن تصور هارتمان عن الأحلام، لا هو قائم على أساس من التحليل النفسى، ولا هو قائم على أساس الفسيولوجيا العصبية للدماغ، لكنه قدم نفسه مع كتاب آخرين معاصرين له، على أساس معرفي أولي، كما رأينا، يركز على مادة الحلم باعتبارها أداة تكيفية، شبه علاجية، أو يمكن أن تساعدنا فى حل مشكلاتنا.

## الفصل الثاني

### أحلام من أجل تعزيز الإبداع والروحانيات

#### عندما يأتينا الإلهام في الأحلام:

كانت الأحلام مصدراً للإلهام منذ زمن سحيق؛ فكثير من حلول المشكلات وأفكار الاختراعات، والتعبيرات الفنية قد وجدت طريقها للعقل الواعي عبر الأحلام. فعلى سبيل المثال، اكتشف الفنان والشاعر وليام بليك أن الأحلام هي مصدر دائم للإلهام والموضوعات الفنية، كما فعل سلفادور دالي وغيره من الفنانين في المدرسة السريالية. وقد ظهرت فكرة الدكتور جيكل والسيد هايد للكاتب روبرت لويس ستيفنسون في المنام، كما تصور المخترع إلياس هاو آلة الخياطة في الحلم.

والأحلام يمكن أن تكشف لنا، ليس فقط ما يمكن أن يحدث بالمستقبل، ولكن أيضاً حقائق غير متوقعة حول عالمنا الحالي (الحاضر). كما أن كثيراً من التقدم العلمي قد باح بأسراره في الأحلام. والمثال الأكثر شهرة بهذا الصدد، والذي كان له تأثير ثوري بمجال الكيمياء، هو ما كان عام ١٨٦٣ للعالم الألماني الشاب

والمرموق أوغست كيكوله، حيث واجه مشكلة أثناء كتابة المجلد الثاني من بحثه الكيميائي، وانصبت المشكلة حول التركيب الكيميائي للمركبات العطرية. وكانت المواد العطرية تحتوي على كربون وهيدروجين تم استخراجهما من القطران. وقد أظهر كيكوله بالفعل أن ذرات الكربون يمكن أن تشكل سلاسل، وأن هذه السلاسل يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري للجزيئات المعقدة. كما قد حل أيضاً كيكوله بعض الألبان أو المعضلات التي أظهرت أن الذرات يمكن أن ترتبط ببعضها البعض برباط ثنائي وحتى ثلاثي. وقد تمكن كيكوله من حل هذه المعضلة حول ترابط الذرات وهو في حالة غفوة (نعاس، نوم خفيف). حيث ظهر في غفوته جزيء البنزين كثعبان يتلوى ويرسم دائرة بذيله ثم فجأة يلتهم بذيله.

وعندما أفاق كيكوله من غفوته بدأ يدرك حلاً أو يجد حلاً لمشكلة تركيب جزيء البنزين، فسُتُّ ذرات من الكربون تشكل حلقة مع ذرة من الهيدروجين تتصل بكل ذرة من الكربون. وقد كان هذا بمثابة فتح ضخم في الكيمياء، حيث فتح الباب لمجال المركبات الحلقية والتي أصبحت الأساس لصناعة الصباغة الألمانية المزدهرة.

تقدم علمي آخر مفاجئ بدأ بعام ١٩٢١، تبدي بحلم الفسيولوجي أوتو لوفي. والذي كان قد درس انتقال الإشارات على

طول أعصاب الحيوانات. وقبل عشرين عاماً من التاريخ السابق، تصور لوفي، كسائر العلماء آنذاك، أن آلية انتقال الإشارات عبر الأعصاب تتضمن بشكل أساسي بعض العمليات الكيميائية، ولكن الذى جعل فكرته هذه تحقق تقدماً بسيطاً هو الإلهام الذى شاهده بحلمه:

ففى الليلة السابقة لأحد الفصح عام ١٩٢١ استيقظ لوفي وأثار المصباح، وسريعاً كتب بضعة ملاحظات على ورقة صغيرة ورقيقة جداً، ثم عاود النوم ثانية. وفى السادسة صباحاً تذكر أنه خلال الليلة الماضية كان قد كتب شيئاً ما مهماً، ولكنه لم يكن قادراً على فك شفرته. وفى الليلة التالية، عند الثالثة صباحاً، عاودته نفس الفكرة، وكانت عن تصميم تجربة يختبر فيها صحة فرضية الانتقال الكيميائى بين الخلايا العصبية، والتي كانت سارية منذ ١٧ عاماً. وعندها استيقظ فى التو، وذهب لمعمله ليجري تجربة بسيطة، على قلب ضفدع، وقد اتبع فى تلك الليلة تصميمه كريبنر (١) وقد شكلت نتائج تجربته هذه أساس نظرية انتقال النبضات العصبية الكيميائية.

وأمثلة أخرى، فها هو ذا عازف الكمان الإيطالى الشهير جوزينى تاريتنى، فى القرن الثامن عشر، والذى ذكر أنه كان قد أبرم اتفاقية مع الشيطان فى سياق حلمه، فزائر المساء - كما أسماه شيطان الحلم - كان قد ألقى على مسامعه معزوفة كمان بشكل احترافى، لم يكن قد

سمعها من قبل. وعندما استيقظ تاريتنى فى الصباح التالى حاول تذكر ما سمعه فى منامه، وألف مقطوعته الموسيقية التى أسماها «أغنية الشيطان» الشهيرة، والتي لم يجد صعوبة فى تنفيذها (\*).

وبالنسبة لتاريتنى، فقد كان عمله هذا هو مجرد ظل لموسيقى كان قد سمعها فى حلمه. وقد أنقذه عمله هذا مما فعله فى سنوات شبابه الطائشة عندما قبض عليه متزوجاً من المرأة التى كانت فى حماية رئيس أساقفة بادوا؛ إذ شفعت له مهارته كعازف كمان وساهمت فى مغفرة المطران له. ومثل هذه الحالات من الإلهام فى الأحلام، ليست حالات معزولة أو فردية، فالفنانون والعلماء غالباً ما تكون لهم رؤاهم الداخلية أثناء النوم. ويبدو أنه كما لو كانت مملكة الحلم تسمح لما دون الوعي الإنسانى بأن يقوم بقفزة مستحيلة، ما كان ليصل إليها تحت وطأة اليقظة.

وقد صرح الشاعر الكبير والعالم والفيلسوف الألمانى يوهان فولفغانغ فون غوته أنه حل العديد من المشكلات العلمية وألف قصائد بالاستعانة بالأحلام. كما أن الخزاف البروتستانتى برنارد بالسى كان قد وصل لتصميم واحدة من أجمل قطع السيراميك التى صممها بنموذج كان قد شاهده فى الحلم. وقيل إن الكاتب الفرنسى شارل نسلر لدي كان قد كتب أحد أعماله بينما كان نائماً. كذلك

(\* كريبنر: وقت الحلم ومهمته: فك شفرة لغة الليل.

فالشاعر صموئيل تايلر كولريدج قد حلم بقصيدته «قبلاي خان»، وقام ببساطة في صباح اليوم التالي بنسخها.

والأحلام أيضاً ساهمت في ظهور اختراعات في المجال الصناعي. وأحد هذه الأمثلة هو صناعة الرصاص بإسقاط قطرة من الرصاص المنصهر من الأبراج المرتفعة، فقطرات الرصاص تتشكل على هيئة كروية أفضل أثناء سقوطها. وهذا الإجراء كان قد اخترعه جيمس وات، عبقرى الآلة البخارية. وقيل إن هذا التصور كان قد راوده في منامه عندما حلم بسقوط المطر.

ومثل هذه الخبرات يمكن تفسيرها بسهولة إذا ما تفهمناها كحالات يحاول فيها العقل الإنساني استخدام قواه الإبداعية بشكل أكثر فعالية من المعتاد، ليؤتي ثماره عبر الأحلام. ويصدق هذا أيضاً على الأحلام التي يمكن بواسطتها الوصول لمعلومات لم يكن لنا أن نحصل عليها عبر القنوات العادية المتاحة لنا.

وها هو ذا عالم الحفريات السويسرى لويس أغاسيز كان قد حاول تصور أو تخمين تركيب بنية السمك الأحفوري من علامات ضعيفة ومشوشة محفورة على الحجر، وكان ذلك بالنسبة له عملاً مستحيلاً، صعب المنال. وعلى الرغم من ذلك ذكر لويس أنه بينما كان نائماً رأى في حلمه السمكة كاملة بما فيها القطع المفقودة شاهدها على نحو كامل. ولكنه عندما استيقظ تلاشت رؤيته قبل أن يرسمها. وبعد محاولة أخرى فاشلة، وفي مساء اليوم الثالث لذلك

الحلم استطاع لويس أن يتحكم في رسم صورة الأحفور مباشرة وهو في حالة بين النوم واليقظة (نصف نائم). وقد أعجب أغاسيز نفسه بالصورة التي استطاع رسمها.

بينما كان عالم الحفريات السويسرى لويس أغاسيز نائماً، استيقظ على رؤية للسمك الأحفوري (أو حفريّة السمك) وحاول رسمها عندما كان نصف نائم. وفي اليوم التالي تركت الرسمة التي خطها انطباعاً قوياً في نفسه.

حلم ديكنز. ويمثل الروائي ديكنز نائماً ويحيط به صور من خياله. وهناك عدد كبير من روايات الروائي ديكنز كانت بفضل أحلامه الثرية.

### الأحلام والروحانيات:

حلم ريتا (٨٦) عاماً: عندما كانت ريتا في الـ (٢٣) من عمرها، رأت الحلم التالي... كنت في ممر قديم (رواق مقنطر، كما القناطر)، كما لو كان مدخلاً أو بوابة لمكان آخر، وكانت السماء فوقى زرقاء مرصعة بالنجوم، وقد كتب على ذلك الممر بضوء أبيض زاہ (فلوروسنت) كلمة «uluzazul»، وعندما استيقظت كنت في حالة من الدهشة والحيرة، ولا أعرف ما الذى يعنيه هذا الحلم، وقد أخذ مني الحلم سنوات لتفسيره (حتى يتحقق) فقد حدث ذات مرة أنه بينما كنت أكتب كلمات أغنية شعبية غيرت ترتيب بعض الكلمات عفواً



لتصبح مقروءة كالأتي: «LUZALUZ»، وبعد أعوام عدة لاحقة، وجدت بالصدفة في مخزن كتب مستعملة مقالاً عن فصل رئيسي بكتاب يتحدث عن الثواب والعقاب، كتبه فيلو الكندري وهو فيلسوف عاش في الفترة من ٢٠ ق.م-٥٠م، وعنوانه «LUZ-A-LUZ»، وتعني بالإنجليزية: «Light-A-Light» والتعبير يشير مجازاً إلى أن «الله نور». وهكذا ربطت ريتا بين ما رأته من كلمة غير مرتبة الحروف بالحلم، وما صدر منها عفواً وهي تكتب كلمات أغنية، ثم ما وجدته في كتاب قديم يذكرها بتلك الأنوار السماوية التي شاهدتها بالمنام وهذه الكلمة(\*).

وتستطرد ريتا أنه من وقتها أصبحت تنظر للأحلام على أنها ذات أهمية روحانية لها بحياتها، ومن شأنها أن تنميها شخصياً، وكان ذلك عبر هذا الحلم الذي استغرق الكثير من الوقت لتفسيره والذي طالما بحثت عن إجابة عنه ولم تجدها.

وقد يكون لبعض الأحلام لغة عالمية، وهي بالتالي قد لا تعبر فقط عن الحالم، وإنما عن مجتمعه أيضاً، وحلم ريتا هو مثال جيد عن الكيفية التي يمكن أن نتوصل بها للمعرفة ولكن بطرق غير معتادة، وقد نجد الحكمة في حلم غريب. وقد تقدم لنا الأحلام معلومات بصورة مجازية توظف فيها نوعاً من البصيرة بالذات، نوعاً

(\*) المترجمة.

من البصيرة ينه جزءاً ما في شخصياتنا يساعدنا في اتخاذ القرار، في حياتنا اليومية. وعادة ما تكون لغة الأحلام مجازية ورمزية.

وسأقدم فيما يلي بعض خصائص الأحلام الروحانية:

١. الحلم يمكن أن يكون- مثل بعض خبرات أخرى- خبرة نفسية روحانية والبعض يراه بمثابة صوت لأرواحنا. والحلم يقدم بشكل رمزي الخيارات أو البدائل المتاحة لنا في علاقاتنا بالآخرين في صياغة روحانية. وقد تشير مفردات الحلم لحاجة الحالم لاستشارة طبيب معالج لمساعدته في إزالة الأفعى التي يخفي وراءها مشاعره في مواقف الحياة اليومية.

٢. الحلم قد يساعدنا في الشفاء ويُثري حياتنا النفسية والروحانية. فالحلم يمكن أن يداوينا نفسياً، ويشعرنا بالراحة بدلاً من الألم، والاكتمال بدلاً من الاضطراب؛ إذ إن أحد أهداف الحلم هو إثارة وعي الحالم بطريقة ما بأهمية تنمية ذاته ومعرفة غاياته، ومساعدته في الوصول لحكمة وقيمة معينة.

٣. في الحلم إطلاق وتحرير لطاقتنا النفسية أو لوعينا. فيمكن للحالم أن يحتفظ برسالة الحلم وينقلها لعالم اليقظة ليجعلها متكامل مع خبرات اليقظة لديه وتساعدته في اتخاذ القرارات بوعي. ففى بعض الأحيان يعاني سُلّم القيم لدى الحالم من اضطراب أو اختلال وظيفي، وعندما يحدث ذلك، فإن أعماق الحالم غالباً ما تنطلق من داخله وتعبر عن مشكلته عن طريق الحلم.

٤. عادة ما يساعد الحلم على إنشاء علاقة يقظة مع أعماقنا. ومن الناحية التقنية والروحانية، فإن الحلم يعمل كأداة تواصل عميقة بين ذاتنا اليقظة وذاتنا الداخلية، ووفقاً لكارل يونج فإن الذات هي النقطة المحورية لكل خبراتنا، بما فيها الواعية وغير الواعية. وخلق علاقة بين ذاتنا الواعية وذاتنا الداخلية، هو على الأرجح المهمة الأكثر أهمية للحلم في تحقيق النضج الروحاني. والحلم يصبح أكثر أهمية عندما ينظر إليه على أنه مسألة نقاشية أكثر منه إجابة عن شيء ما. وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بي، فإن المسألة النقاشية والخلافية أكثر أهمية من النظام نفسه. أي أن التساؤلات التي يثيرها الحلم أكثر أهمية من موضوع الحلم؛ لأنه يثير وعينا بالحالة النفسية للحالم.

٥. بدون أحلام يكون عملنا غير مكتمل. ففي المجال النفسي نعتبر الأحلام كما الهدية، ومعالجتنا لمادة الحلم هي عبارة عن كيفية استخدامنا له (استثماره). والحلم يكون بمثابة هدية لشخص أو لمجموعة من الأشخاص لأنهم يعتزون به، وبالنسبة للأخصائي النفسي لأنه يساعده في معرفة الآخرين وبالتالي إمكانية مساعدتهم على الشفاء من مشكلاتهم النفسية.

## الأحلام المشتركة

### suenos compartidos: shared dreams

هو تعبير يشير إلى نوع من الأحلام تبدو كرسائل متبادلة وخبرات مشتركة بين شخصين وأكثر من الحالين. وهذه الأحلام تتراوح ما بين توارد الخواطر (إذ قد تصيب بدقة وتقترب بقوة من التخاطر بين شخصين)، إلى مجرد مشاركة الحالين لخبراتهم المشتركة. وهناك العديد من العوامل تؤثر في العلاقة المتبادلة لمادة الحلم ومحتوياته. وهذه الارتباطات التخاطبية غير المألوفة يمكن إحصاؤها، في الأحداث المشتركة والمتشابهة بحياة اليقظة لكلا الحالين، والتي تندمج مع حياتهم بالحلم، وسرعان ما يتبين لهم عبر الوقت طبيعة المفردات الرمزية لمادة الحلم ويستطيعون معرفتها.

وتعد مقاصد الحالين وغايتهم مسألة بالغة الأهمية، وهي تتراوح بين مجرد محتوى لخبرات سلبية وتسجيل لأحداث متزامنة، إلى أحلام نشطة في فترة حضانة تمس مشروعاً أو خططاً أو مخيلة الحالين. وعلى أية حال، سواء كانت مقاصد الحالم وخبراته سلبية أم نشطة، فإن الرسائل المتبادلة بين الأحلام حول موضوع ما أو مجموعة من الأشياء لا تلبث أن تنكشف أغازها بشكل مثير للدهشة حقاً. وحيث إن كل هذه العوامل تؤثر في الأحلام

المشتركة، فقد يكون هناك بعض من التداخل بين فئات هذه الاحلام، يمكن بيانه كما يلي:

● حلم المجموعة هو خطوة مسبقة نحو الحلم المشترك. فلو اشترك أفراد مجموعة في محاولة أن يعيشوا خبرة كما الحلم لكل من وقائعهم المشتركة والمنفصلة، فإن التجربة ستنتج لو أن حاملين أو أكثر تشاركوا في نفس الخبرات، فحلما بنفس الشخص، أو الشيء أو الحدث، أو شاركا رمزاً، أو لوتاً أو مشاعر أو موضوعاً أو فكرة أساسية.

● الحلم التخاطري يتطلب وجود شخصين على الأقل؛ الشخص النائم، وهو المستقبل، والشخص المستيقظ وهو المرسل. وفي التجارب المعملية يحاول المرسل التعبير عن فكرة يختارها عشوائياً من صورة فوتوغرافية، أو أصوات، أو كلمة أو عبارة، ويقوم بعملية إعادة إرسالها في محاولة منه ليستخدمها الحالم (المستقبل) في نومه، ويقدم مختبر ميمون الليتواني<sup>(\*)</sup> بالمركز الطبى مثل هذه التجارب أو الخبرات. ويحاول تقديم الخبرات بشكل يستبعد أى احتمال لأن تكون عملية تبادل الأحلام راجعة لأية خبرات سابقة، أو خداع أو أية احتمالات عشوائية أخرى. وفي التجارب المعملية عندما يكون هناك أكثر من مستقبل واحد، فإن الارتباط التبادلي يمكن أن يقفز بين حالم وآخر، وبين هذه الأحلام

(\*) نسبة لفيلسوف أسباني عني بدراسة فلسفة أرسطو.

والمرسل.

● الأحلام المتوازية هي عبارة عن رسائل تبادلية من الأحلام بين مجموعة من الأشخاص منهمكة معاً في فعل أو مشروع أو فكر واحد أو مشترك. وبعبارة أخرى، فإن الشخص (أ) يحلم بالشخص (ب)، والشخص (ب) يحلم بالشخص (أ)، ولكنه ليس نفس الحلم. أما في الأحلام المشتركة فإن شخصين أو أكثر يشتركان في نفس الحلم ويعيشان نفس الأحداث. ولو حاول مجموعة من الأشخاص أن يحلموا سوياً بنفس ذات الليلة، فإن ذلك سيتوقف على المسافة الجغرافية الفاصلة بينهم، وكذلك الفروق في دوائرهم الاستقبالية، وبالتالي فالرسائل التبادلية بين الحالمين لا تحدث بالضرورة في نفس اليوم أو في نفس الوقت.

وهذه بعض المقترحات لمن يرغب في تشكيل مجموعة لتبادل

الأحلام:

● الاتفاق على مكان معين لاختياره كموضوع للحلم. كذلك يتم تحديد ليلة في أسبوع أو شهر. ويكرر الأفراد هذه العملية لست جلسات. يتم الالتزام الكامل بالمكان والوقت اللذين تم اختيارهما كمادة للحلم.

● لا تحبط إذا لم تصل في منامك للمكان المختار؛ فهذا ليس علامة على الفشل والإخفاق التام. بل هو بمثابة تعلم. وخذ في اعتبارك أن مشاركة نفس الحلم هو بمثابة ميناء الوصول في رحلة

الاستكشاف.

• إذا كان الأشخاص الذين يريدون تبادل الأحلام كمجموعة يعيشون في نفس المنطقة، فعليهم أن يتقابلوا على الأقل مرة واحدة ويلاحظوا بعناية بعضهم البعض وذلك ليتعرفوا أو ليعيدوا التعرف على المشاعر التي سيرسلونها عبر الأحلام. فما سنقوم به عبر قنوات الاتصال الحسية كالنظر، والتشابك بالأيدى، سيساعد في التعرف على تلك المشاعر عبر الأحلام.

• وإذا لم تكن المجموعة تعيش في نفس المنطقة، فلتحاول أن تحتضن في مخيلتها أحلاماً بالتفكير في أماكن معروفة مثل قمة برج إيفل أو غرفة الملك بالهرم الأكبر. ولا يهم ما إذا كان هؤلاء الأشخاص قد ذهبوا هناك أم لا؛ فالأحلام يمكن أن تحدث وبطريقة مذهلة رائعة من زوايا متعددة. فمثلاً المجموعة التي تقابلت بالنهار في متحف ومشت على درجات سلم ذلك المتحف، لو حاولت أن ترسل بالمنام أحلاماً مشتركة لبعضها البعض فإنها ستحلم بمشيها على درجات سلم، ولن تحلم بمتحف بعينه أو بمكان بعينه. وهكذا فقد يساعد المجموعة التي لا تعيش في مكان واحد أن تفكر في مكان محدد مثل شلالات نياجرا، بدلاً من التفكير في مكان طبيعي على إطلاقه، ولو شاهدت حلماً مشتركاً سيكون حول هذا المعنى؛ إذ من المستحيل رؤية شلالات نياجرا تحديداً في الحلم. ويمكن أن

يساعد المجموعة مشاهدة صورة للمكان تحتفظ به في مخيلتها وتحتضنه عقلياً قبل أن تحاول إرساله عبر المنام.

• قرر إذا ما كنت تريد تحديد أهداف أخرى، بجانب التفكير في المكان الواحد، كالتفكير في أن يكون في إطار حفل، ثم التفكير في تفاصيل ذلك الحفل، في طقوسه ومراسمه، ولو قررت المجموعة ذلك فعليها أن تحدد أهدافها هذه مسبقاً قبل أن تندمج في حلم مشترك.

## الفصل الثالث

### لغز الأحلام الخارقة (الخارجة عن المؤلف)

تذكر إيثيل ر. (٦٣ عاماً) : أنها عندما كانت طالبة بالصف الثاني الثانوي، حلمت بهذا الحلم عن معلم التربية الوطنية بمدربستها والذي كانت تحبه وتقدره وتفتخر به، حيث ذكرت أنها: «في ليلة أحد رأت هذا المعلم في الفصل، كما رأت مفتش الوزارة، والذي لم تكن قد رآته من قبل، يلقي بكتاب بعيداً وبغضب». وفي اليوم التالي (الاثنين) ذكرت لزميلتها بالفصل ذلك الحلم. وقد تعود المفتشون بوزارة التعليم القيام بزيارات غير منتظمة للمدارس. وفي صباح اليوم التالي، الثلاثاء مثلاً، بينما كانت حصة التربية الوطنية دائرة، إذ دخل عليهم مفتش الوزارة عنوة بينما كان المدرس يملئهم بعض النصوص من الكتاب، وإذ به يطرح الكتاب جانباً ويعنف؛ إذ لا يجب على المدرس أن يملئ التلاميذ، وقد أثار هذا السلوك حفيظة المعلم، واندهشت إيثيل لأن المفتش الذي رآته لأول مرة هو من رآته بالحلم تماماً من يومين، كما أن الموقف كان تماماً كالذي حدثت به زميلتها، حتى أن زميلتها تحولت إليها وقالت: «هذا ما ذكرته لي بالأمس»!

حلم سيرجوم (٣٩ عاماً) : قال «عندما كنت في العاشرة من العمر رأيت ذلك الحلم: أن جرس الباب يدق بمنزلي، وحينها أطلت برأسي من فوق جدار، فوجدت رجلاً يرتدي بدلة مقلمة ويسألني عما إذا كان لديّ سجائر، فأجبتة بالنفي، ثم أشار الرجل لإمكانية أن يجدها في كشك قريب». وبعد يومين من ذلك الحلم، في صباح ذات يوم دق جرس باب المنزل، وعندما توجهت لفتحه شاهدت نفس ذلك الرجل الذي رأيتة بالمنام، والذي لم أره من قبل، وقد سألتني أيضاً عما إذا كان لديّ سجائر أم لا، وقد كان يرتدي نفس البدلة المقلمة التي شاهدتها بالحلم.

حلم سوزانا س. (٤٢ عاماً) : «رأيت حلماً، والشيء المدهش فيه أن كل شيء فيه كان واضحاً وبدقة: مبنى في الزاوية، معظم غرفه مفتوحة وتطل على الشارع، وكان المبنى المجاور له هو مبنى جامعة، بحديقة كبيرة، وخطوط سكة حديد على الجانب الآخر، ثم رأيت فجأة ثوراً، وبدأ يثور بداخلي ها جس بأنه لديّ شعور كبير بالفزع والرعب، ثم استيقظت». وبعد شهرين من ذلك الحلم، قمت بعمل مقابلة للالتحاق بوظيفة، وقد كان ذلك يقسم يشبه تماماً ما رأيتة بالحلم، بالجامعة التي رأيتها تقع مقابلة للمبنى وكذلك خطوط السكة الحديد، وكان صاحب العمل هو مالك هذا القسم والمبنى بغرفه، وكان شخصاً لا يطاق قد سبب لي إزعاجاً واضطراباً من أول أسبوع لي بالعمل، وكان اسمه تورو، وقد كان ذلك الانزعاج بسبب تحرشه الجنسي، وقد كنت مندهشة من رؤية

الثور بالحلم واسم الشخص Toro تورو ومن ثم سلوكه والشعور الذى انتابنى بالحلم، كما اليقظة».

وهكذا كانت الأحلام منذ العصور القديمة بمثابة قنوات خفية لنوع خاص من المعرفة.

فأحلام إيثيل وسيرجو وسوزانا كلها أمثلة واضحة على ذلك النوع المعرفى الذى نسميه الإدراك خارج نطاق الحواس:

Extra sensory perception: extrasensorial perception.

والذى يعمل بالأحلام، أو يتجلى ظهوره فى عالم الأحلام. وقد أجريت مسح إحصائية بمعهد علم نفس الخوارق ببيونس آيرس بالأرجنتين أشارت إلى أن ٧٤٪ من ٣٩٢ طالب جامعى قد مروا بخبرات الأحلام التحذيرية بحياتهم. إن مثل هذه الأحلام المنذرة تعمل كمصدر للحدس أو توقع المستقبل. وحلم سوزانا يعد نموذجاً لذلك ويكشف عن مشاعر من الاضطراب والإثارة الناشئة من مطاردة حيوان وهو الثور، والشعور بالعدوان الذى عانت منه بالفعل فى مجال عملها، والناشئ من مطاردة صاحب العمل لها والذى يدعى تورو، والمسألة محل النقاش هنا هى كيفية إدراك مشاعرها فى الحياة التى عاشتها على شكل مطاردة الثور فى المنام والشعور بالأزمة الذى شعرت بها فى منامها!

وقد يكون للأحلام حساسية قصوى تجاه أية مثيرات أو

متغيرات. أى أننا قد نستشعر فى أحلامنا أى تأثير يأتينا من عقول الآخرين، كما يحدث فى التخاطر، أو عندما نستشعر ما قد يحدث مستقبلاً فيما يسمى بالمعرفة المسبقة، أو عندما نستشعر ماضياً لم نعشه فيما يسمى استشعاراً بالماضى. وعموماً يمكن القول إن الاختبارات التجريبية للنشاط النفسى فى الأحلام لا تزال بمهداها.

### الأحلام التخاطيرية (توارد الخواطر فى الأحلام)

ينسب إلى ديمقريطس (٤٦٠-٣٧٠ قبل الميلاد) أول نظرية نفسية للأحلام التخاطيرية. وفى عام ١٨١٩ نشرت جمعية ويزرمان ما يمكن أن يعتبر الورقة البحثية الأولى فى موضوع الأحلام التخاطيرية. ولم يحدث أى جديد حتى ظهور الجمعية النفسية الأولى لدراسة الظواهر النفسية الروحانية بإنجلترا عام ١٨٨٢ (SPR) (\*)، والتي جعلت دراسة الأحلام التخاطيرية من الموضوعات الأصلية بالبحث العلمى. وحقيقة، فقد قام كل من إ.غيرنى، ف.و.ه.مايرز، وف. بودمور، بمجهود هائل لتعريف وتصنيف سلسلة من الظواهر غير المفسرة. وفى عام ١٨٨٦ نشر هؤلاء الثلاثة عملاً مثاليًا وتاريخيًا عن أعمالهم هذه. وهو عبارة عن كتاب يقع فى ١٣٠٠ صفحة يحتوي على ١٤٩ حالة من الأحلام التخاطيرية. و كانت أحلام أكثر من نصف هذه الحالات تتحدث عن موضوعات الوفاة، ومعظم ما تبقى من النصف الآخر شملت موضوعات أحلامهم الإنذار بوجود

(\*) SPR: society for psychical research

أزمات أو حظ سيء. وهكذا نجد أن التحليل المتواتر للمحتوى الظاهر لمادة الأحلام يشير إلى أن تكرار موضوع الوفاة في الأحلام ليس من قبيل الصدفة، ولو أخذنا في حسابنا مسألة الاحتمال والتزامن، لوجدنا أن الأحلام التي تتضمن خطراً أو وفاة لشخص ما نعرفه (أي يعرفه الحالم) من الممكن أن تعكس الطبيعة الأساسية لعملية التخاطر كآلية اتصالية بالحلم تبرز في حالة الطوارئ، وبعض الأحلام يبدو أنها تتضمن خبرات تخاطرية تحدث بشكل عفوي.

وقد لاحظ فرويد ذلك عندما ذكر أن «الأحلام تخلق ظروفًا مواتية للتخاطر»، وغالباً ما أشار للأحلام التخاطرية في عمله الإكلينيكي العلاجي مع مرضاه. وقد أثارت أحلام التخاطر اهتمام الباحثين في مجال الروحانيات والباراسيكولوجي منذ أواخر القرن التاسع عشر. وقد أثبتت أكثر من نصف التجارب المعملية المعتد بها والتي أجراها مونتاجيو يولمان وستانلي كرنبر وآخرون في الأعوام ١٩٦٢-١٩٧٤، وجود التخاطر بالأحلام. وذلك بمعمل مياموندز بالمركز الطبي ببروكلي بنيويورك.

وتضمنت التجربة ما يلي: بينما كان المفحوصون في مرحلة النوم العيني السريع REM، حاول شخص من غرفة أخرى أن يصور صورة لعمل فني بشكل تخاطري لهؤلاء النائمين. (أي أن ينقل أفكاره عن هذه الصورة إليهم وهم في مرحلة نوم الحركات العينية السريعة). ثم أيقظ هؤلاء النائمين وطلب منهم أن يصفوا أحلامهم.

وفي اليوم التالي عرض عليهم صوراً محتملة لما يمكن أن يكونوا رأوه بأحلامهم، وطلب منهم أن يعقدوا مقارنة بين محتوى الصورة ومشاعرهم في الحلم. وقد أظهرت بعض الحالات تطابقاً مع الصور المرسلة، ولكن بعد يوم أو اثنين من إرسالها (تخاطرياً). وقد أظهرت الارتباطات الكلية بين الأحلام والصور ودقة تذكرها مؤشراً إحصائياً أعلى من المتوسط، بما لا يدع مجالاً للشك والصدفة.

وأكثر من هذا، فإن العلاقة بين المرسل (مرسل الصور بالتخاطر) والمستقبل (المفحوص) كانت عاملاً ذا أهمية في التأثير في هذا الإدراك غير الحسي، وذلك فيما يتعلق بتفاصيل مادة الحلم مع تفاصيل الصورة المراد إرسالها عبر الفكر.

### الأحلام التنبؤية والأحلام التي تتحقق بذاتها

ثمة شكل ثالث من أشكال الأحلام - بخلاف الأحلام التحذيرية، وأحلام توارد الخواطر - يتضمن تنبيهاً يحمل بشيراً أو نذيراً للحالم، ولكن ليس بصيغة مباشرة كما يفعل العرافون، إذ إن هذه الأحلام تتحقق مستقبلاً، ولكن ما تفعله الأحلام في الحالم لحين تحققها هو أنها تدفعه للقيام آلياً بسلسلة من الأفعال من شأنها تحقيق حلمه. فيما يسمى بعلم النفس بالنبوءة التي تحقق ذاتها بذاتها: «autorrealizadora»<sup>(\*)</sup>. ويشير عالم النفس هوارد بيكر

(\*) وهي نوع من التنبؤ يقود بشكل مباشر أو غير مباشر لأن يحقق نفسه بنفسه، بسبب قوة العلاقة بين اعتقاد الفرد بشيء وسلوكه المتماسي مع هذا الاعتقاد. وكما بأحد =

الخبير بالأحلام للدور الخطير الذي لعبته الأحلام في كل الثقافات وعبر الأزمنة ولدى البشر العاديين والأنبياء.

والأحلام تعطينا انطباعاً أننا أثناء النوم نقوم بفتح عوالم أخرى. وقد تأخذنا أحلامنا لعوالم قديمة وأماكن قديمة ، لنجد أنفسنا بين أناس وأشياء ما كنا لنذكرها خارج مادة الحلم ؛ لكونها مغايرة لعالم المنطق، غريبة على العقل. وفي أحلامنا قد نفعل أشياء يستحيل علينا أن نفعلها في حالة اليقظة، في الوقت الذي نكون فيه أثناء النوم بلا حراك كالمشلول ، الذي لا يستطيع عمل أبسط الأشياء.

وفي بعض الأحيان تعطينا الأحلام انطباعاً بأن الحياة ذات معنى، وفي بعض الأحيان ننسى مادة الحلم وتبدو لنا غير متناسقة، وفي أحيان أخرى قد تعطينا أحلامنا رؤية مستقبلية تنبؤية لما قد يحدث. وطبيعة الأحلام قد أثارَت حيرة البشرية منذ وقت مبكر. وقد ظهرت اعتقادات لا تعد ولا تحصى حول طبيعة الأحلام. وهذا ليس غريباً، فحتى وقتنا الحاضر لا توجد نظرية مقبولة مسلم بها عالمياً عن النوم والأحلام.

ومعتقداتنا القديمة عن الأحلام تعتمد على فكرة قدرتها التنبؤية

---

=مشاهد فيلم ماتركس ١٩٩٩ عندما طالبت البطلة من البطل الجلوس والحذر من التحرك حتى لا يكسر الفازة، ظل البطل يتساءل أين الفازة ويحرك يده هنا وهناك حتى كسرها، فهذه النبوءة من قبل البطلة قادت بشكل غير مباشر البطل للتحرك في اتجاهها وهكذا بالنسبة للعلم، إذا اعتقدنا بتغييره على نحو معني تحركاً في هذا الإطار حتى يتحقق وفق نبوءتنا.

بالأحداث المستقبلية، وقد ابتكرت طرق معقدة لتفسير الأحلام. ففي واحد من أقدم برديات قدماء المصريين، من ٤٠٠٠ سنة خلت، ظهر هذا الفن المعقد لتفسير الأحلام، مثل حلم تحتمس الرابع حوالي عام ١٤٥٠ قبل الميلاد، عندما كان لا يزال أميراً، وغفا عند أقدام أبي الهول ، فرأى في منامه أحد آلهة الفراعنة يحدثه بأنه ابنه وخادمه، وقد تحققت نبوءته فأصبح فرعون مصر بعدها.

وكذلك في كتاب النبي دانيال، حلم مثير عن قصة الملك نبوخد نصر ، ذلك الملك البابلي الذي ذكر صبيحة يوم أنه رأى حلماً بالأمس ولكنه لم يستطع تذكره. فدعا الملك من لديهم القدرة على مساعدته ولكنه هددهم بالقتل إذا ما فشلوا. وكان وقتها النبي دانيال مشهوراً بتعبير الرؤى والأحلام، وعندما سمع بذلك، دعا ربه أن يكشف له حلم الملك، فكان أن رأى: صورة لرأس وصدر من الذهب، وذراعين من الفضة وبطن وقدمين من البرونز ثم رأى حجارة من الجبال تحطم تلك الصورة، فحدث بها الملك، فتذكر الملك أن هذا هو ما رآه بالفعل ، وعندها شرع النبي دانيال في تفسير حلمه بأن الأجزاء الذهبية هي رمز الحكمة وأن سائر الجسد هو رمز لتعاقب حكوماته التي ستتهار تباعاً، وقد كافأ الملك النبي دانيال بمنصب رفيع على قدرته هذه.

وحلم يعقوب بن إسحاق قبل أن يصبح نبياً عندما لاذ بالصحراء وغلبه النعاس، ورأى سلماً يصعد من صدره للسماء ويتحرك عليه



الملائكة صعوداً وهبوطاً (سفر التكوين الفصول ٢٧، ٢٨)، فكان ذلك الحلم مؤشراً على اختياره نبياً ومباركة ذريته من بعده.

وكذلك الإسكندر الأكبر خلال حصار المدينة الفينيقية في عام ٣٣٢ قبل الميلاد حلم بأحد أعضاء الجسم (عضو التناسل) يتراقص على ترس. وفسر له مفسر الأحلام الخاص به، على أن ذلك الحلم يتضمن تورية ذكية تشير إلى أنه في المسار الصحيح وأكمل الإسكندر رحلته وغزا المدينة. (والكلمة بالحلم كانت: «Sàtiros» وتعنى شبق، وهى عند الإغريق إله من آلهة الغابات عرف بانغماسه في اللذات وهى من كلمة Satiro en griego في اليونانية. وهى يمكن أن تكون مثل كلمة Sa tyros كما ترجمها مفسره لتشير إلى الرمية الصائبة «tiro es tuya»). وهذا الحلم يعتبر أيضاً مثلاً على عملية التورية بنظرية فرويد، والتي تعتبر العقل اللاواعى ساخراً كبيراً يعبر عن دوافعنا المكبوتة من خلال العديد من التوريات، ليجعل مادة الحلم في صورة رسائل مشفرة، يمكنها الالتفاف على رقابة العقل الواعى.

ومن بين المفكرين التأمليين بالعالم القديم ثارت بعض الأصوات ضد نظريات الأحلام المقبولة عموماً. حيث أكد شيشرون، وهو من أعظم الخطباء الرومانيين بالقرن الأول قبل الميلاد، بأن تلك القدرة على تفسير الأحلام تستعين بقدر من التخمين، بدلاً من إرجاع التفسير لمعرفة معينة تبرره. وبرغم أن

تعبير الأحلام كان محظوراً بين الناس أحياناً لما يثيره من قلق، إلا أنه قد عرف كوسيلة صالحة، حتى بين المسلمين، منذ وقت مبكر حيث برز التابعي محمد بن سيرين في القرن السادس بعد الميلاد، الأكثر شهرة بمجال تفسير الأحلام. وفي العصر الحديث، نادراً ما يعتبر علماء النفس الأحلام بمثابة اتصالات بالآلهة والأرواح. وبدلاً من ذلك، فهناك انقسام بين الأكاديميين؛ فمنهم من يرى الأحلام تعبيراً لما دون الوعي عن آمالنا ومخاوفنا، وآخرون يعتقدون ببساطة أن الأحلام تفرغ الدماغ من المخلفات اليومية المتراكمة أثناء النهار.

### أحلام الموت والكوارث

إن أحلام الموت والكوارث لها طبيعة خاصة بها، إذ إنها ذات نوعية خاصة وأكثر تفصيلاً. ويذكر مثلاً القس والمؤرخ الدكتور والتر فرانكلين بونس، وقد كان باحثاً المعياً في المجال النفسى الروحانى، أنه على مدار حياته كاملة رأى أربعة أحلام، يستطيع أن يفرقها بوضوح عن سائر خبراته بالأحلام؛ فقد كانت واضحة بشكل فارق كالليل والنهار عن سائر أحلامه، وصورها كانت حقيقية للغاية، والمشاعر فيها كانت تنتج بكثافة. وهذه قصة لأحد هذه الأحلام: « رأيت قطاراً يخرج فجأة عن قضبانه، مما أثار رعبى، ثم رأيت قطاراً آخر فوقه، وحفنة من السيارات، وتعايرج وكتلة من حطام، وسمعت صرخات حادة ومؤلمة، ورأيت جرحى، وبعدها

فبينما نحن نائمون ونحلم، يبدو وكأن لدينا القدرة لأن نعبر المحيط.

### الأحلام والظواهر غير المألوفة عموماً.

لقد ميز ل.ى ريهان فى عام ١٩٦٧ بين أحلام توارى الخواطر الواقعية وأحلام التخاطر اللاواقعية. وأشار إلى أن أحلام الخواطر اللاواقعية تكون رسائلها مشحونة بالخيال ولا تكون صورها دقيقة كما هى بالحقبة. ولو أن أمر هذه الأحلام كذلك، فإنها ستمضى دون أن يلاحظها أحد. وهذا يشير إلى أن الأحلام يغلب عليها الطابع الروحاني غير المؤلف.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الإحصاءات تشير إلى أنه ما بين ٣٣-٦٨٪ من خبراتنا العفوية للإدراك خارج نطاق الحواس تحدث أثناء النوم والأحلام. وقد وجدت الدراسات التجريبية أن الأحلام تظهر فيها بوضوح الخبرات النفسية غير المألوفة، فالأحلام هى أكثر الخبرات الملموسة المعبرة عن الإدراك خارج نطاق الحواس. ولقد أجرى مركز ميمون الطبي العديد من التجارب فى هذا المجال. وأحدث دراسة للمركز كانت على ٤٥٠ حلمًا فى تجارب معملية، ونشرت فى دورية علمية، إلى ما يثبت وجود هذه الخبرات بالأحلام بنسبة ٦٣٪، وهى نسبة ذات مغزى إحصائى تشير لمصادقية تعلق على الصدفة بنسبة ٧٥ مليون مرة: مرة.

وقد أظهر عالم النفس ه.ف. سالتمارس أن ١١٦ حالة من

رأيت غيوماً من بخار أو دخان نار اشتعل، وصرخات ألم متزايدة ناشئة عن الشعور بعذاب، عندها أيقظتنى زوجتى بقلق من صرخات أنينى وأنا نائم». وكان ما حدث أنه فى صباح اليوم التالى لذلك الحلم، وفى نيويورك وعلى بعد ١٢٥ كم، قرأ الدكتور بالصحف ما أدهشه تماماً، عن اصطدام قطار عند مدخل نفق، وأنابيب بخار تنفجر، وحريق.

وحتى سنوات خلت جمعت مكاتب متخصصة بيانات عدة عن هواجس أو مشاعر مسبقة يعيشها الناس كمحاولة لإثبات هذه الخبرات والتى لا نعرفها إلا بعد وقوع ما شعرنا به سلفاً. وفى مدريد بأسبانيا هناك مركز لدراسة «الشعور المسبق» أسس بجامعة البوليتكنيك عام ١٩٨١، وقد كان هذا المركز بمثابة قاعدة بيانات أكثر منه لإجراء مهام عملية، بهدف إجراء سلسلة من الإحصاءات لمعرفة مدى دلالة وجود مثل هذا الشعور المسبق، واليوم يمكنك أن تجد عن طريق الإنترنت عدداً من المواقع ومنتديات النقاش حول الأحلام.

فمثلاً فى بيونس آيرس بمعهد علم نفس الخوارق هناك مسح إحصائية يمكن الوصول إليها عبر الموقع التالى:

<http://www.alipsi.com.ar/suenios.asp>.

ويأيجاز، عندما وافق الحلم التنبؤى الواقع بطريقة فائقة الدقة، بدا وكأن النوم والحلم يلغى حواجز الزمان والمكان ويتخطاها.

حالات التنبؤ بالمستقبل (خبرة المعرفة المسبقة) من إجمالي ٢٨١ حالة حدثت في الأحلام. وقد نشر هذا بالجمعية البحثية النفسية الروحانية (SPR) عام ١٩٣٤.

واعتماداً على دراسات قام بها جون و. دان لأحلامه وأحلام آخرين معه، أصبح جون مقتنعاً بأن خبرة المعرفة المسبقة تحدث بالأحلام، وطور نظرية معاصرة متعددة الأبعاد لتقييم هذه الظاهرة، والتي شرحها بشكل موسع في كتابه «تجربة مع الوقت» عام ١٩٢٧. ومن خلاله تحدث عن بعض أحلامه التي بدا أنها تحمل نوعاً من التنبؤ بالمستقبل. وأحد المشاهد التي شاهدها في خريف ١٩١٣: كان تجربة خط سكة حديد عرف بعدها على أنه لسان بحري يصب في استكوتلاندا، وعلى بعد قدم منه كانت هناك روضة غناء بممشى، ولكنه رأى أى بعد ذلك قطاراً يسقط من أعلى الجسر، ورأى سيارات كثيرة تتساقط وصخوراً تقذف. والعبارة الأخيرة بالحلم هي التي تتضمن التنبؤ لتشير للحادث المستقبلي التالي للحلم.

ولقد كان دان نفسه أحد المفحوصين في تجربة أخرى للباحث النفسي الروحاني ت. بسترمان، لمدة تزيد على أربعة أشهر، حيث تم فحص (١٧) حلماً رآها خلال هذه الفترة، (٤) منها كانت تنبؤية تتضمن معرفة مسبقة.

كذلك نشر عالم النفس والمعالج النفسي الأمريكي إيان ستيفن جورج العديد من الأوصاف عن أحلام المعرفة المسبقة.

وقد سجل أستاذ الطب النفسي بجامعة شارلو تشغيل بفرجينيا، كارثتين أخريين. حيث وجد (١٠) من خبرات خارج نطاق الحواس مرتبطة بحادثة غرق السفينة تايترك، (٨) حالات منها حدثت في صورة أحلام. كما وجد الدكتور بارير، أثناء ذلك أيضاً (٣٥) حالة معرفة مسبقة مرتبطة بانبيار منجم فحم في أبريفام عام ١٩٦٥، (٢٥) حالة منها حدثت بالأحلام، وقد نشر أبحاثهما هذه بمجلة الجمعية الأمريكية للأبحاث النفسية الروحانية عام ١٩٦٥.

ومن بين حوالي ١٣٠٠٠ حلم مجمعة من الأشخاص عبر سنين عدة، وجد عالم الباراسيكولوجي الألماني هانز نيدر (١٠٪) منها على الأقل تشير لعناصر المعرفة المسبقة. وقد قدم ج. ب. بريستلي في كتابه، الإنسان والزمن، (١٩٦٤) عدداً من أحلام المعرفة المسبقة المثيرة للاهتمام، والتي كانت قد أثارت انتباهه عندما طرحت في برنامج تلفزيوني عرض فيه بريستلي هذه الحالات من خلال دعوة الحالمين للحديث عن أحلامهم التنبؤية هذه.

والشيء المثير للاهتمام حول هذه الحالات العفوية هي أنها تقدم دلائل قوية عن حقيقة الإدراك خارج نطاق الحواس وآثاره في الأحلام. إذ تشير هذه الروايات إلى أن الأحلام هي المجال الذي تتجلى فيه ظواهر الإدراك خارج نطاق الحواس. فالخبرات الروحانية هذه أكثر ارتباطاً بعالم النوم والأحلام، بينما هي أقل تكراراً واكتمالاً في حالة اليقظة.

وتشير الدراسات التجريبية أيضاً لأثر هذا النوع من الإدراك في الأحلام، وبعض المفاتيح التي أظهرها العمل التجريبي تمثلت في:

- **التوجيه والتوقع:** من الضروري أن يدمج المختبر مادته التخاطرية (التي يريد إرسالها للحالم) في مادة حلمه. بمعنى أن المفحوصين عندما يكونون غير واعين بقصدية المختبر في إرسال مادة التخاطر، تصبح استجاباتهم أكثر تلقائية ويشعرون بالشيء الذي تم إرساله لهم عقلياً.

- **الفروق بين الذكور والإناث:** وجد أن الرجال أفضل من النساء في أحلام توارد الخواطر، على الرغم من أن البحوث المسحية التلقائية لأحلام الخواطر سجلت حالات عفوية في خبرات خارج نطاق الحواس للنساء أكثر من الرجال.

- **المسافة:** يبدو أنها لا تؤثر في قدرة الأفراد على الاندماج في إرسال واستقبال حلم توارد الخواطر. فقد جمعنا نتائج دالة لحالات توارد خواطر حدثت عبر المسافة، والتي تراوحت مثلاً بين ٥ أمتار وحتى ١٠٠٠٠ كيلومتر.

- **الموضوعات ذات الصبغة الوجدانية:** وجد أن التخاطر يحدث بشكل أكثر فعالية عندما تتضمن المادة المرسله طبيعة وجدانية، كما وجد أن إرسال المواد باستخدام أكثر من حاسة، أي إرسال مواد مرئية وذات حركة وصوت كما بالحياة الواقعية، تعطي نتائج أكثر إيجابية.

وهكذا فإن الدراسات التي أجريت على الظواهر الخارقة للمعتاد في الأحلام في معمل ميمون بالمركز الطبي كانت من أنجح وأبرز ما أجري في هذا المجال. إذ سمحت هذه الأبحاث بدراسة المعلومات التي نحصل عليها من الأحلام الروحانية (الخارقة للمعتاد) في ظروف عملية تحت الضبط والسيطرة الدقيقة، حيث استخدمت تقنية الاستجابات الحرة على المفحوصين.

ويمكنك أن ترسل أهدافاً (أى مواد تخاطرية) في أبحاث الأحلام الروحانية، مثل محاولة إرسال مقطع فيديو للحالم، وهذا سيكون أقرب مادة تحاكي الحياة الواقعية أفضل من الصور الثابتة، مثل الرسومات الفنية مثلاً، والتي تسمح للحالمين (المشاركين) بالتقاط الصورة موضوع الهدف (أى الصورة المرسله أو المادة التي تم إرسالها). ومثل هذه الدراسات والعديد من الدراسات الأخرى، تقدم دليلاً مواتياً، تحت ظروف تجريبية مناسبة، يمكن تطبيقها وإدراجها أيضاً كمثيرات للتخاطر مع نائمين خارج نطاق المعمل، عبر مسافات بعيدة.

وهكذا، فعلى الباحثين أن يتبهنوا جيداً لأن مثل هذه التجارب العملية قد توضح آلية حدوث هذه الأحلام غير الاعتيادية، إلا أنها تمثل مصدراً فقيراً وغير كافٍ لدراسة الأحلام بشكل رسمى معلمي، مقارنة بثناء الحياة الواقعية.

## تدريب التخاطر عبر الأحلام

إن مثل هذه العملية تتضمن تدريب مجموعة الحالمين بما يساعدهم على الاتصال واستقبال الصور المرسله إليهم. وسيخلق العمل التجريبي مع خبرة النوم المشتركة للمفحوصين بالمعمل نوعاً من التقارب الوجداني بينهم. ومن المتوقع أن يؤدي هذا لنتائج تفاعلية تزيد من عدد حدوث أو وقوع مرات التخاطر بين المشاركين. وهذا، في الواقع، يعد بمثابة مدخل يحاول توليد الظواهر اللااعتيادية عن طريق مشاركة الخبرات في الأحلام واليقظة.

إن السياق الوجداني العاطفي الذي تعمل في إطاره المجموعة، وجدة وأصالة التحدي الذي يجابهها مع كل حلم تستقبله، يزيد من مستوى توقع حدوث الاتصالات التخاطرية بالأحلام. وفي نفس الوقت، فإننا يمكننا مع هذا تنفيذ بعض التدريبات التحفيزية ذات الصبغة الوجدانية، والتي من شأنها أن تزيد كم توارد الخواطر في المجموعات المشاركة بالتجربة. (ولمزيد من المعلومات حول هذا ينظر بالفصل ٨ جزء: الأحلام النشطة في إطار مجموعات - كيف نفذ ورشة عمل الأحلام).

## التدريب الأول:

اطلب من أصدقائك الذين يبيتون بمنزلهم أن يسجلوا أحلامهم التي يتذكرونها عند الاستيقاظ. واختر يوماً أو يومين مقدماً في العام

لذلك الغرض. (الأصدقاء يمكنهم ممارسة تقنية تذكر الأحلام كما هي مذكورة بالفصل السابع بالكتاب) ولكي ترسل عبر الأفكار لأصدقائك ما سوف يشاهدوه بأحلامهم، اجمع على الأقل (٢٠) صورة، تحمل صبغة وجدانية (كالصور الإعلانية، أو الصور التي بها روح الدعابة- أو الصور المثيرة- أو الصور الوثائقية لحوادث، وهكذا). ورقم هذه الصور، ثم اختر عشوائياً أربع صور منها بترتيب زوجي أو فردي، ثم اختر واحدة من هذه الأربع، فيما بين الثالثة والرابعة صباحاً وانظر بإمعان لها خلال هذه الساعة ولمدة (٥) دقائق.

وفي صباح اليوم التالي، أو خلال الأسبوع، قابل أصدقائك كمجموعة، أو اختر واحداً منهم، أي قابلهم فرداً فرداً، واطلب منهم أن يختاروا صورة من تلك الصور الأربع التي حددتها أنت تطابق ما شهدوه بأحلامهم في تلك الليلة من العام التي اتفقت عليها مسبقاً. واطلب منهم أن يتذكروا عند فحص كل صورة درجة قربها من مادة حلمهم، في تقييم من (١-٤) من حيث الدرجة: (١) تعنى أعلى تطابق مع مادة الحلم، (٢) درجة تطابق متوسطة، (٣) عادية، (٤) لا تطابق. وسيقومون بعمل ذلك لكل الصور الأربع لتصبح أعلى صورة (أي الصورة التي تحصل على أعلى درجة) هي الصورة التي شاهدوها بالحلم.

ولكن لا تفعل هذا بشكل فيه أمر تنبيهى تحذيرى للأصدقاء كأن

تقول : أي من الصور التالية شاهدها تلك الليلة (ليلة الحلم المتفق عليها)؛ لأن ذلك يمكن أن يخلق نوعاً من الإشارة أو التنبيه الحسي للا شعور من شأنه أن يوجه اختيارهم، وتصبح استجاباتهم ملوثة بذلك التشويش النفسى الحادث لهم.

إذ من الأفضل أن تجمع أصدقاك بمجموعة، لتكون لديهم فرصة لمشاركة أحلامهم وتدعوهم لأن يشاركوا في جلسات الأحلام التخاطرية. والنتيجة المتوقعة في حال الصدفة تشير لإمكانية حدوث أحلام توارد الخواطر بنسبة ٢٥٪ صائبة لكل مشارك. ولكنك لو استخدمت صوراً متنوعة بكل أسبوع، فإن ذلك سيكون بمثابة تدريب لهم للحصول على نتائج أثنى، ولا يمكن إرجاعها للصدفة وحدها. لتصبح عدد المرات الصائبة لكل مشارك عن كل صورة مرسله أعلى من نسبة الصدفة (حيث تزيد عن ٣٠٪) وهذا يمكن أن يكون مؤشراً جيداً لنشاط توارد الخواطر بكل ليلة.

وهذا تدريب مشجع ومسئل للحفاظ على الروابط مع الأصدقاء، حتى مع أقوى الأصدقاء صلة بك!

### التدريب الثانى:

كرر ووسع ما كنت تفعله في العام الماضى، ولكن عن طريق تقييم درجات حلم التخاطر مع الأصدقاء من خلال عملية تعرف باسم «الحكم الجماعى»، وللوصول لتوافق فى الآراء، يقرأ كل مشاهد حلمه قبل رؤية الصور الأربع، ويناقش مادة الحلم قبل أن يصل لقرار عن أى

من هذه الصور كان الأقرب لحلمه. والعملية هنا مشابهة لما تم فعله بالعام الماضى، لكن الصورة فى هذه الحالة لا يتم اختيارها من قبل كل فرد على حدة، بل بتوافق آراء المجموعة. وثانية، فإن متوسط الاستجابات الصحيحة بالصدفة وحدها يكون بنسبة ٢٥٪.

### أشكال أخرى من التدريبات مع أحلام توارد الخواطر

إن مزيجاً من هذه التدريبات يمكن أن يعطي نتائج أفضل لو تم تحسينه باستخدام لقطات فيديو سريعة لا تستغرق أكثر من (١٠) ثوان لكل مشهد، ولكنها ذات صبغة وجدانية انفعالية مرتفعة. كما كان بالعام الأول، اختر (٤) صور، ثم انتق واحدة منها، وكرر التشغيل التلقائى والإعادة المستمرة، والتي ينصح بها لمقطع فيديو عبر ساعة من الثالثة للرابعة صباحاً ويمكن أن تستخدم تقنية أعلى، فيمكن أن تكون الصور مصحوبة بحديث ويمكن أن تستخدم الكمبيوتر والأقراص المدمجة للصوتيات والمرئيات (VCD) والتي أظهرت نتائج أعلى وأكثر نجاحاً. كما كان خلال سلسلة التجارب المعملية بمعمل ميمون بالمركز الطبى حيث استخدم توارد الخواطر لتحسين أداء وتركيز المفحوصين للصور المرسله عبر المسافة. ومن بين اختبارات أخرى قاموا بها، كانت إحدى تجاربهم على العالم النفسانى الروحانى م. بيست الذى كان ينام بمعمله، وكان عليه أن يستقبل فى مختبر الأحلام، لما هو معروض على شاشة عرض عملاقة بإحدى الحفلات المسائية لعزف منفرد لعازف من فرقة الروك.

## الفصل الرابع

### أن تلاحظ أحلامك وأن تحلم : كيف يمكننا السيطرة على أحلامنا؟

#### ما هي الأحلام الواضحة؟

في معظم الأحيان لا يعي الناس أنهم يحلمون حتى يستيقظوا ،  
وعندها يكون الحلم قد انتهى . وعلى أية حال ، فهناك بعض الأفراد  
يكونون على وعي بأنهم يحلمون ، وذلك وقت وقوع الحلم . وتسمى  
هذه الخبرة «بالأحلام الواضحة» ؛ لأن الحالم يكون على وعي بأنه  
يحلم . وغالباً ما يكون لدى كل فرد فينا حلم واضح خلال فترة  
حياته ، إلا أن بعض الناس يعيشون هذه الخبرة لأكثر من مرة . وقد  
ذكر أرسطو وجود هذه الأحلام في أقدم وثيقة مكتوبة بالتاريخ  
الغربي بالقرن الرابع قبل الميلاد ، بالعام (٤١٥) وقد كتبها القديس  
أوغسطين في رسالة ، وصف فيها حلماً واضحاً للطبيب القرطاجي  
جيناديوس .

وهناك درجات متفاوتة من الوضوح في الأحلام ، فعلى المستوى  
الأدنى (أى في معظم الحالات) يفيق الحالم من حلم حي ويدرك أنه  
كان حلماً وليس حقيقة . وعلى المستوى الأعلى ، يكون الحالم على

وعى بأنه يحلم ويستطيع أن يؤثر في سياق الحلم ومخرجاته . وأظهر  
البحث أن الحلم الواضح يمكنه أن يوجه أحلامك ، مثلما يفعل  
مخرج الفيلم ، فهو (أى الحالم) يمكنه أن يخلق شخصيات ويصنع  
وقفات ، ويغير لأماكن بعيدة ، ويغير في ردود أفعاله وردود أفعال  
الآخرين ، ويغير في مناخ الحلم وفي حيكته . ويبدو أن حالة الحلم  
الواضح تعكس الحالة العقلية للحالم . وبدء وعي الحالم بحلمه  
يمكنه أن يحدث بتأثير عوامل عدة ، بما في ذلك وطأة الكابوس ،  
والتعرف العفوي التلقائي بأن مادة الحلم تتنافر مع واقع اليقظة .  
وعموماً الأحلام الواضحة يميزها وجود الضوء (وفي بعض الأحيان  
الضوء المبهر) والمشاعر القوية والصور والألوان الصافية ،  
والشعور بالطيران أو التحرر والفرح .

وبعض هذه الأحلام ذو طبيعة غامضة . ويلعب جنس الحالم دوراً  
بارزاً يتوسط عقل الحالم في الحلم الواضح ، لصالح النساء .

وقد تجاهل العديد من الباحثين - أو قلل - من شأن هذه النوعية  
من الأحلام الجلية الواضحة ، على اعتبار أنها مستحيلة . وبعض  
الباحثين ، برغم ذلك ، اعتقد في دور هذه الأحلام الحيوي في العلاج .  
وعلى أية حال ، فإن إمكانية الاستفادة من هذه الأحلام لا يزال  
موضوعاً مثيراً للجدل ؛ إذ يعتقد المؤيدون أن هذه الأحلام يمكن  
الانتفاع بها في تنمية الإبداع والسيطرة عليه ، وفي حل المشكلات ،  
وإقامة العلاقات ، وفي النواحي الصحية من أجل القضاء على

الكوايبس. وبحسب التقديرات، فإن ١٠٪ من سكان العالم قادرون على تعلم السيطرة على أحلامهم .

وقد بدأ الدكتور فان إيدن الباحث الهولندي في تسجيل أحلامه عام ١٨٩٦، وبعد ثلاثة أعوام بدأ يفرق بين الأحلام الواضحة وغيرها من الأحلام. إذ سجل في مايو ١٩٠٣ أنه حلم بأنه كان في مدينة صغيرة في إقليم هولندا، وفجأة وجد أخاه المتوفى منذ بعض الوقت، وقد كان متأكدًا أنه هو وأنه يعرف أنه ميت. وقد ذكر له أنه ستكون هناك كارثة مالية قريباً، فشخص سيسرق مبلغ (١٠.٠٠٠) فلورين، وقلت: أنا فهمت. ولكن عندما استيقظت شعرت بالحيرة من الحلم ولم أستطع أن أفهم أي شيء. ولكني أريد أن أؤكد أن هذا هو التنبؤ الوحيد الذي حصلت عليه بطريقة مؤثرة جداً في هذا الحلم الجلي. وقد تحقق هذا الحلم بشكل آخر: إذ إنني خسرت مبلغاً أعلى (٢٠) مرة من القيمة المذكورة بالحلم، مع نكسة السكة الحديد عام ١٩٠٣ والتي أدت لإفلاسي.

وقد نما الاهتمام بدراسة الأحلام الواضحة في نهاية ستينيات القرن الماضي، ويرجع الفضل في ذلك للدراسات الرائدة التي أجراها الباحث البريطاني سيليا ي. غرين، والأعمال التالية له في السبعينيات والثمانينيات والتي أجراها الباراسيكولوجي البريطاني كيث هيرن والباحثان الأمريكيان آن فاراداي، وباتريسيا وستيفن لايبيرج، وغيرهم من الباحثين ممن أثروا الموضوع وتحدثوا عنه

باهتمام.

ومع ذلك كانت الدراسات على الأحلام الواضحة غير متسقة، إذ أظهر البعض أنه مع التدريب وباستخدام الإيحاء الذاتي وتقنيات أخرى، يمكن للأفراد أن يحدثوا خبرة الحلم الواضح لأنفسهم، أو يتدربوا في السيطرة أكثر على أحلامهم الخاصة والحلم حول موضوعات معينة.

وفي الواقع، فإن فن السيطرة على الأحلام ليس بالجديد، إذ يرجع إلى الفيلسوف ب.د. أوسبنسكي في القرن الثامن، الذي ذكر أنه يمكن تعلم «نظام» يؤدي بالفرد للحلم الواضح، وقد مرت نفسه من حالة اليقظة للدخول في حالة الحلم الواضح، والتي أسماها «حالة النعاس».

وقد بادر الدكتور كيث هرن بنهج جديد في ثمانينيات القرن الماضي بجامعة هـل عن البحث النفسى للحلم الواضح مرتباً بالخبرات خارج نطاق الحياة. وقد كان عمله هذا على وشك أن ينقلنا إلى طفرة نوعية في فهمنا لطبيعة الخوارق. وبحسب قول هيرن «إن الأحلام الواضحة مثالية لاختبار قوانا؛ لأن الحالم يشعر بأنه يحلم وقت وقوع الحلم، كما لو كان تحت الفحص في إحدى تجارب الباراسيكولوجي، في أحد الظروف التجريبية، وهذا يمكن أن يكون أفضل طريق للاستبصار والفهم الكامل لمثل هذه الظواهر



النفسية(\*)».

كما اكتشف الدكتور هيرن أيضاً أن الشخص النائم أثناء الحلم الواضح يمكنه أن يغير معدل تنفسه، فعندما يصبح الشخص على وعي بأنه يحلم، نجد أن معدل تنفسه يتسارع. وقد تم وضع صندوق أسود بجوار سرير النائم بمعمل دراسة النوم والأحلام، ليتفاعل فوراً ويبدأ في إصدار إشارة آلية. وعندما يستقبل المشارك في التجربة مكالمات هاتفية ويكون هناك صمت على الخط، فيمكنه أن يعرف أن النائم قد بدأ في مرحلة الحلم الواضح، وعندها يختار عشوائياً رسمة ويرسلها عقلياً للنائم الذي يحلم.

### تدريبات تحت على الأحلام الواضحة:

يوصى باستخدام هذه الطرق لتعلم التعرف على حالة شبه الوعي التي يمر بها غالباً كل فرد بعد الاستيقاظ من الحلم.

#### التدريب (١) أساسي:

١. قبل أن تذهب للفراش، اكتب في صحيفتك الخاصة عن الأحلام: «الليلة أعترف أنني أحلم، وبينما أنا في منتصف الحلم». وكرر هذه العبارة حتى تقع في النوم.

٢. وخلال الساعات الأولى من الصباح، من المحتمل أن تستيقظ بشكل عفوى من حلم ليس بالضرورة أن يكون واضحاً، ابق في الفراش قليلاً بدون حركة أو تحريك للعينين، وفكر حول الحلم الذى قد رأيته للتو.

وعندما تكون نائماً فإنك لا تنتج سوى نوم الحركات العينية السريعة فقط، ولكن أيضاً تكون عضلاتك مشلولة بشكل فعلى. وقد لاحظ البحث العلمى ذلك، إنك لا تستطيع أن تضغط على زر مثلاً، ولو حاولت فعل ذلك مع نائم فإنه لن يحرك إصبعه. وقد قرر الدكتور هيرن اختبار إمكانية إقامة باحث علاقة مع نائم في مرحلة نوم الحركات العينية السريعة. وبعد الاتفاق مع المفحوص، تم تحديد أنه بعد ثمانى حركات للعين من اليسار لليمين يمكن أن نقرر أن الحالم يعيش وقت الحلم. وقد كان الاتصال الأول المسجل بمعمل الأحلام بجامعة هـل عام ١٩٧٥، وقد تحسنت هذه الاتصالات باستخدام مجموعة من التعليمات البرمجية أى مجموعة من الشفرات، كأن تشير للنائم أنك مسافر فيرى أنك تطير وتهبط على أرض، وهلم جرا. وقد كان هذا على أية حال مهمة شاقة جداً؛ لأنه بعدما أمضى الدكتور هيرن (٤٥) ليلة بمعمله استطاع أن يسجل فقط ثمانية أحلام واضحة. ولهذا فقد ابتكر آلة تقدم بعض السيطرة على الوعي بالأحلام، لتتحرى عما إذا كان الشخص بدأ بالحلم، ثم تنقل إشارات لذلك الشخص بمقدار طاقة بسيطة لمعصم يده، وعندها يعرف عقل الحالم أنه يحلم، وعندها يصبح الحلم حلماً واضحاً.

(\*) هارى وينتراب، الأحلام الواضحة في ثلاثين يوماً، برنامج لتحقيق أحلام إبداعية.

٣. افحص حلمك عقلياً، بكل تفاصيله الممكنة، واستوعب أو امتص تأثيراته الوجدانية بكل إعداداته وشخصياته وحبكته وصوره الجمالية. راجع عقلياً الحلم عدة مرات، حتى تسجله بدرجات متفاوتة في ذاكرتك الواعية.

٤. وعندما تخلد للفراش ثانية أعد فحص حلمك، ولكن في هذه المرة أضف عنصراً جديداً من الواضح أنه لم يكن موجوداً سابقاً، ولكي تعيد صياغة الحلم عقلياً، ركز في نفسك كما لو كنت على وعي وأنت تحلم بذلك الحلم، وبينته الدرامية كما حدثت، وكرر هذه العبارة «سأتعرف على الحلم عندما أحلم» حتى تغفو في النوم.

ولو اتبعت هذه التعليمات، فمن المحتمل أن تكتشف عبورك من حالة تكون في معظمها واعياً إلى عالم ومملكة الأحلام. ومن المحتمل أن تعيد صياغة حلمك الذي حلمت به سابقاً، أو قد يخلق ذهنك حلماً جديداً، والذي قد يتضمن أو لا يتضمن بعض مكونات الحلم السابق. وعلى أية حال فستجد نفسك قريباً في وسط الحلم الواضح.

وإذا كنت تعتقد أنه يمكن أن يكون لديك حلم واضح، فتذكر أن تفحص الواقع، وتذكر أيضاً أن تسجل أحلامك سواء كانت واضحة أم لا.

## التدريب (٢) (أعلى - مستوى: أعلى من سابقه)

ويحدث هذا المستوى المرتفع من الحلم الواضح عندما يمر الحالم مباشرة من حالة الوعي لحالة النوم. والغرض منه هو توليد ما يعرف بالخيال النعاسي، حيث يعيش الحالم الصور العقلية الواعية، ويكون عالماً ما بين اليقظة والنوم.

١. ابدأ التدريب قبل ساعة من موعد نومك المعتاد، بما يسمح لك بالتدرب بشكل كامل قبل النوم.

٢. تدرب في حجرة خاصة بحيث يمكنك أن تسترخي وتنام بدون مضايقة من أحد.

٣. جهز أيضاً تلفازاً أو فيديو بصوت ودرجة سطوع مناسبين، لمشاهدته على الأقل لمدة ساعة. وتأكد أن السياق القصصي الذي تشاهده مختلف عن السياق القصصي الذي كنت تشاهده في اليوم السابق. ونوصي أيضاً ما أمكن أن يكون لدى جهاز العرض القدرة على التحول تلقائياً في نهاية الشريط، والقدرة على الغلق الآلي، إذا كان جهاز عرض، أو تلفازاً يغلق آلياً عند نهاية عرض البرنامج. أو يمكنك أن تطلب من أحد الأفراد أن يدخل غرفتك بهدوء ويغلق الجهاز في وقت محدد مسبقاً.

٤. استلق على ظهرك، وحاول استيعاب الصور التي اخترتها.

وبعد (٣٠) دقيقة استدر وأغمض عينيك. واستمر في استماعك لما تشاهده في الخلفية، وأن تتصفح في ذهنك الصور العقلية التي اخترتها وأنت تشاهد البرنامج. وتحدث هذه العملية تدريجياً بين حالة من الاسترخاء وحالة من التأهب.

٥. وكلما أصبحت أكثر استرخاءً، ركز على الصور الذهنية، وافعل كل ما هو ممكن للحفاظ على وعيك. وتأكد أن قدرتك على إنتاج المزيد من الصور وأنت مغمض العينين مستمرة مع الصوت الصادر من جهاز التلفاز. وبقدر الإمكان تأكد أن الصور الذهنية الحالية بعقلك تتفاعل مع بعضها البعض (التي شاهدتها، والتي أنتجتها بذهنك والموجودة بالحياة نفسها)، وبينما أنت تستمر في ممارسة هذا التدريب ستجد أن هذه الصور الذهنية تزايد بشكل عفوي وأنت تصل لحالة النعاس والغفوة الطبيعية.

٦. وكلما بدأت تشعر أنك تفقد وعيك، ركز انتباهك أكثر على الصوت الخارج من التلفاز، وقل لنفسك: «أنا أدخل في الحلم»، وتذكر أنه كلما كانت الصور الذهنية عفوية ومفعمة بالحياة، كلما يسر عليك ذلك الدخول في الحلم دون أن تفقد وعيك.

وأخيراً يجب أن تعرف أن هناك عملية بسيطة، فمعظم الناس الذين يحققون هذه الحالة من الوضوح العالى يصلون لذلك مع

استمرارية التدريب. وعلى الرغم من أننا لا نخلد مباشرة للحلم الواضح من حالة اليقظة التامة، فإننا نحتاج لوقت كاف للتدريب وتعلم التقنية الأساسية. ولو وصلت لحالة من الوضوح العالى في ليلة ما، بتأثير أى عامل من العوامل، فإنني أنصحك أن تكتفى بمشاهدة حلمك دون محاولة التأثير فيه بأى شكل من الأشكال.

## الفصل الخامس

### «رعب المساء : العالم المظلم للكوابيس»

مارا (٦٣ عاماً) : «قبل وفاة طفلتى بيوم، حلمت بوالدي، ولم أكن قد حلمت به من قبل، ولكنه كان حلماً سيئاً للغاية. لقد كان والدي ومن خلفه حيوانات تأكل بعضها البعض، واستيقظت وأنا بحالة سيئة للغاية، ورويت لزوجي ما رأيت. وفي ظهيرة اليوم التالي ماتت ابنتى بحادث سيارة. و«تساءلت عن منامي التحذيري لوالدي على نحو ما رأيت». لقد كانت تجربة غير سارة وسلبية بالنسبة لى).

#### الفرع فى المساء

لم يكن فرويد راضياً عن فكرة وصف الكوابيس بأنها مصدر إزعاج، خاصة الصادمة منها، والتي كان يراها بمثابة تكرار وإعادة عرض لخبرات معينة بالإكراه، كنزعة بدائية من العقل لأن يكرر ما لديه من خبرة بسبب حاجة نفسية لمعالجة هذه التجربة النفسية التي تسبب له مشكلة. فى حين وجد كتاب آخرون أن هناك شكلين مختلفين ومهمين كظاهرتين مسئولتين عن إيقاظ النائم فى المساء، هما الفرع الليلي والكوابيس. ويعتبر الفرع الليلي شكلاً عنيفاً من أشكال إيقاظ النائم فى المساء، وغالباً ما يحدث بين الساعة الأولى

والثانية من النوم وخلال المرحلة الثالثة أو الرابعة من نوم الموجات البطيئة العميقة. ويكون الاستيقاظ غالباً مصحوباً بتعرق وحركات جسمية وصراخ طلباً للمساعدة. وفى الصغار أكثر من الكبار غالباً ما تظهر حركات جسمية شديدة فى الأغلب مسببة مشياً أثناء النوم. وبسبب الذعر الليلي تحدث زيادة فى معدل التنفس ونبضات القلب خلال الثلاثين ثانية الأولى من الاستيقاظ. ويسمى هذا «اضطراب الإثارة»، ويسجل اضطراباً طفيفاً فى آليات الدماغ.

ولو سألنا النائم عن حلمه، فإنه لن يتذكره، فقط سيتذكر أنه استيقظ مرعوباً. حيث كان قلبه يدق بوتيرة محمومة دون أن يعرف السبب. وفى بعض الأحيان يستدعى صورة «كما لو أن شيئاً ما صدمه وسبب له ضيقاً». وغالباً ما يسمى هذا الفرع الليلي بهجوم أو إرهاب أو رعب المساء؛ لأنه يسبب ضيقاً فى التنفس كما لو أن شيطاناً يسبب هذا الفرع ويجثم على صدر الحالم. وعلى أية حال فإنه لا يمكننا وصف هذه الحالة المرعبة كوصفنا للحلم.

أما النوع الثانى - وهو الكابوس - فهو يختلف تماماً عن الفرع الليلي، ويسمى أحياناً «كابوس نوم الحركات العينية السريعة» أو «هجوم القلق بالحلم»، وغالباً ما يحدث فى وقت متأخر من الليل، خلال آخر ثلاث ساعات من النوم، ويكون حلمًا طويلاً ومرعباً، وغالباً ما يوقظ النائم. وتكشف الدراسات المعملية عن أن هذا الكابوس يحدث خلال نوم الحركات العينية السريعة، وفى بعض

الأحيان يستغرق (٢٠) أو (٣٠) دقيقة ، وفيه يتزايد النبض وضغط الدم، لكن بشكل أقل من رهاب المساء. وتكون حركات الجسم فيه ضعيفة أو مشلولة (مقيدة ساكنة، حيث لا تتحرك أطراف النائم أو ساقيه).

وعندما يذكر الشخص أنه قد عانى من خبرة سيئة أثناء النوم، يكون من الممكن أن نحدد ما إذا كان ما انتابه فزعاً ليلياً أو كابوساً، بأن نسأله هل حلمت؟ فإذا كانت إجابته بالإيجاب فهو كابوس، وإن أجاب: كلا على الإطلاق، يكون عاش خيرة فزع ليلي، فهناك اختلاف كبير على المستوى العضوى والنفسي بين الخبرتين، ونادراً ما يحدثان لنفس الشخص. والشخص المستيقظ من كابوس يتذكر غالباً تفاصيله وأنه كان حلماً طويلاً مكثفاً. وبه مشاهد حية تبلغ ذروتها بمشهد الرعب. وتظهر مشاهد الكابوس ملونة كما الواقع. وفيه يكون النائم منغمساً انغماساً عميقاً فى القلق والخوف. وغالباً ما يتضمن بالإضافة للصور أحاسيس وتصورات غير مرئية، وحتى الألم يشعر به، وهذا نادر جداً فى الأحلام. فعلى سبيل المثال: « لقد كنت فى حرب وسمعت ضوضاء رهيبية: قنابل تنفجر من حولي، صراخ وضربة بكتفى، أمكننى أن أشعر بالألم وبالدم الذي غسل ذراعي...».

والبعض يعانى مما يسمى «كوابيس النعاس»، وهى عبارة عن خيالات مرعبة تحدث أثناء الغفوة والدخول فى النوم.

والبعض الآخر يعانى من «تشنجات ليلية»، وهى عبارة عن حركات عضلية متشنجة تحدث أثناء الليل. وهؤلاء الأفراد الذين يعانون من هذه التشنجات غالباً ما يخافون من الوقوع فى كوابيس المساء، فيصدرون حركات متشنجة أثناء الاستيقاظ.

وأخيراً فإن الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) يعانون من الكوابيس المتكررة بعد الحدث الصادم. ومثل هذه الخبرات تكون لها خصائص الكوابيس والفرع الليلى، ويمكن أن يحدث أثناء النوم بمراحله المختلفة. ومن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون الكوابيس: ضحايا الحوادث، أو المحاربون القدامى، أو ضحايا العنف.

### حدوث الكوابيس وتكرارها

تكون الكوابيس أكثر حدوثاً أو وقوعاً من الفرع الليلى؛ فغالباً، كل واحد منا قد مر بخبرة الكابوس، خاصة خلال طفولته. وعلى الرغم من أن الناس يميلون لنسيان كوابيس الطفولة، فإن بعضاً منا يتذكرها على نحو متكرر أو بشكل واضح طيلة الحياة. وكما ذكرت سابقاً، فالكوابيس أكثر شيوعاً لدى الأطفال من البالغين، وتحدث غالباً وبشكل أساسي ما بين الثالثة والسادسة من العمر. وهناك أدلة على أنها تظهر حتى فى السنة الأولى من العمر، وتكرارها يقل بعد السادسة من العمر، ولكنه يزيد بعد ذلك فى فترة المراهقة، من الثالثة

عشرة وحتى الثامنة عشرة. ثم تقل وتنخفض نسبياً لدى البالغين الأصحاء.

وبحسب الإحصاءات العديدة، يقدر الباحثون أن حوالي (٥٠٪) من تعداد السكان البالغين لا يمرون بخبرة الكوابيس، ولكن يجوز أن يكون في هذه النسبة من عاشها أو خبرها بطفولته. وقد يتذكر البعض الكوابيس مصادفة، ربما مرة أو مرتين بالعام، وقد يعيش ما بين ٥-١٠٪ خبرة الكوابيس مرة أو أكثر بالشهر. ويوجد نسبة ضئيلة جداً من الأفراد الذين يعانون كوابيس متكررة وحادة ويمكنها أن تؤثر بشكل كبير في حياتهم. ويعيش الرجال والنساء على حد سواء نفس خبرات الكوابيس، على الرغم من أن الرجال أكثر ممانعة في التصريح بكوابيسهم.

### لماذا نرى كوابيس؟

لقرون عدة استُخدم مصطلح الكابوس إما للإشارة لذلك الحدث الذي يجعل النائم يستيقظ من نومه مذعوراً من مخلوق مرعب، أو بسبب الإرهاب الذي يحدثه الكابوس للنائم، ويجعله يفيق ويصحو من تلقاء نفسه. ويتفق معظم الباحثين على أن الكلمة الإنجليزية للكابوس (Nightmare) (pesadilla) مشتقة من الجذور الإنجليزية أو الجرمانية (mara) والتي تعني الاحتضان وليس من كلمة (myra) أو (mare) بمعنى فرس.

وليس هناك مجال للاعتقاد الآن بأن الكوابيس تسببها أرواح

شريرة، أو أنها تحدث بسبب تناول النائم لطعام فاسد. كما أن الدراسات الحديثة أيضاً تعارضت نتائجها مع الاعتقاد السائد بأن الكوابيس تحدث بسبب نقص في الأوكسجين لدى النائم. وأحد العوامل التي يبدو أنها تساهم في إحداث الكوابيس الإصابة بالأمراض، على الرغم من أنه ليس معروفاً ما إذا كان المرض نفسه هو ما يسبب الكابوس أو القلق المثار حول المرض.

فالأطفال الذين لا تحوى تقاريرهم تعرضهم للكوابيس، عادة ما يخبرونها عند إصابتهم بالحمى. وكذلك يرى البالغون الكوابيس عادة قبل إجرائهم عمليات جراحية أو أثناء التدخل الجراحي. بالإضافة إلى أن بعض الاضطرابات العصبية غالباً ما ترتبط بالكوابيس، خاصة بعد الإصابة بالصرع أو الشلل الرعاش.

وعادة ما ترتبط الأمراض العقلية بالكوابيس، حيث يعيش بعض الأفراد خبرة الكابوس في بداية الذهان، وخاصة بأزمة الفصام. كذلك يرتبط الاكتئاب بزيادة وتيرة الكوابيس. ويبدو أن هناك علاقة سببية بين الأحداث المولدة للضغوط النفسية ورؤية كوابيس حادة وبشكل منتظم، كما عند الراشدين في فترات الامتحانات، وتغيير العمل، وكذلك عند التغيرات المهمة، وكذلك عند الابتعاد أو البعد عن الأفراد المهمين في حياة النائم (الذي يرى الكابوس)، كل ذلك يسبب زيادة في الكوابيس أى في احتمالية حدوثها. وأكثر مشاهد الكوابيس رؤية وشيوعاً: المطاردة، الهجوم، الإلقاء من أعلى منحدر

أو الشعور بالشفقة تجاه الآخر. وتقريباً يعد الأمر الثابت في كل الكوابيس هو شعور الحالم بالخطر والعجز، وليس بأى أمر ثالث. وتنخفض أو تختفى وطأة الكوابيس عادة عندما تصبح مشاعر الحالم أكثر نضجاً، بعيداً عن مشاعر العجز كما الطفولة. وفي مسح إحصائي نشر في عام ١٩٩٠\* أجري على عينة من الأفراد يعاني أصحابها من الكوابيس، ولكن يظهرون اهتمامات بالفنون والإبداع، ذكروا أنهم يشعرون عادة تجاه الأحداث بشعور مختلف عن معظم الناس، فهم سريعو التأثر بطرق مختلفة، فبعضهم لا يتسامح مع مثيرات مثل الأصوات الصاخبة أو الأضواء الساطعة المثيرة، كما أنهم حساسون للإساءة العاطفية، ويظهرون مشاعر من التعاطف مع الآخرين. وعلى أية حال، فإن تقاريرهم الطبية تسجل قابليتهم للإصابة بصدمات نفسية شديدة. وقد أدى ذلك لشعورهم بالاضطراب ومرورهم بفترة مراهقة مختلفة مع نوبات من الاكتئاب، بل وحتى رغبة في الانتحار.

وفي المقابل، فهناك ما يدل على أنهم أكثر قلقاً وغضباً وميلاً للاكتئاب من غيرهم. كما أن بعضهم عرضة للإصابة بالمرض العقلي. وقد خضع ٧٠٪ منهم للعلاج النفسى. وأودع ١٥٪ منهم المستشفيات النفسية. حتى تم شفاؤهم وعاودوا حياتهم أصحاب

(\* جالفين، فرانكلين - هارتمان، إيرنست، "الكوابيس، الإرهاب الليلي" في كريبنز، وقت الحلم وآلية الحلم: فك شفرة لغة المساء.

ومارسوها بشكل طبيعي.

### علاج الكوابيس:

بشكل عام لا يتطلب الكابوس علاجاً، وعلى آباء وأمّهات الأطفال من الثالثة وحتى السادسة من العمر ممن يعانون من كوابيس متكررة، عليهم أن يدركوا أن هذا أمر طبيعي بهذا العمر وليس هناك أى وضع مَرَضِي في هذا. ويمكن مساعدة هؤلاء الأطفال بأن ندعوهم للتعبير عن مخاوفهم، ونفحص جيداً بيئاتهم المنزلية والمدرسية بحثاً عن مصادر خوفهم وقلقهم.

ومعظم الراشدين ممن طبقت عليهم مسوح إحصائية لم يتلقوا علاجاً لكوابيسهم، بل تلقوا علاجاً للمشكلات التى سببت الكوابيس؛ كالأجهد والاكتئاب والضغط النفسى، وأصبحوا أكثر تقبلاً لأحلامهم المرعبة كجزء من حياتهم الضاغطة هذه؛ وتعودوا على التعامل معها بشكل إبداعي، ومع ذلك، فقد سعى البعض لعلاج الكوابيس، وذلك في إطار التقارير والدراسات المنشورة والتي استخدمت تقنيات ناجحة ومتنوعة للعلاج. حيث استخدمت طرقاً لتحديد المكونات المنتجة للخوف، والمحفزة بدورها لرؤية الكوابيس، وذلك بتوعية المريض باستخدام تقنيات الاسترخاء، والصور الحاملة اللطيفة، أو بإعادة عرض وتكرار مثل هذه التقنيات على الحالم في موقف العلاج. وكل ما تفعله هذه التقنيات هو نقل الحالم من حالة الفزع من الكابوس إلى محاولة فهم الكابوس في

سياق الحياة والنمو، وذلك من أجل الإفراج عن المشاعر المكبوتة وتعزيز آليات التكيف. وتتضمن الآليات أيضاً مقترحات لتكييف الكابوس مع الخيال وإعادة التفكير في نهاية مختلفة له، بالمقارنة بين موافقه وشخصياته وتغيير بعض تفاصيله. وفي جميع الحالات تقريباً، المدونة بالسجلات الطبية والتي سُجلت كحالات، فإنها أظهرت تحسناً ملموساً عند استخدام آليات التوعية للتغلب على حالة الكابوس؛ إذ كانت ردود أفعال المرضى عند الاجتماع بهم إيجابية وثرية، حيث تعاملوا بفعالية مع خبراتهم أثناء وبعد الأحلام. ولكن حيث إن معظم هؤلاء الأفراد ينتمون لعينة طبيعية من السكان، فإنه لا يمكننا تعميم هذه الملاحظة على كل من يعانون من الكوابيس.

### النعاس أو شلل النوم:

إن شلل أو عجز أو ركود النوم هو عدم القدرة على القيام بحركات طوعية، وهي فترة ما قبل الخلود للنوم، أو ما قبل الاستيقاظ، في كل من المساء والصباح. وهي عادة ما تستغرق من بضع ثوان لبضعة دقائق، وذلك على الرغم من أن فترة استمراريتها كانت قد قدرت بـ (٧٠) ثانية.

ويمكن للنائم أن يرى خلالها صوراً مزعجة (أي صوراً بصرية مرعبة)، وهذه الصور المزعجة قد تأتي في مستهل هذه الفترة أو أثناءها، أو في نهايتها بحسب الجهد الذي يبذله النائم في التغلب

عليها، أو بسبب حدوث اتصال ما كسماع صوت شخص آخر - ويمكن أن تحدث هذه الرؤية المزعجة خلال الحلم الواضح أيضاً- كما يمكن أن تحدث عند انتهاء هذه الفترة، بين الغفوة والنوم أو بين النوم والاستيقاظ عفويًا، وتشير الإحصاءات الدولية إلى أن اضطرابات فترة النعاس أو ما قبل الاستيقاظ تحدث لدى الأفراد العاديين بنسبة ٤٠-٥٠٪، وتتحول لشلل نعاسي عند، وتتحول لشلل نعاسي عند ٤.٧، وتتناوب بين هذا وذاك عند ٤٩٪ من الأفراد، وفي تقديرات أخرى تتراوح النسبة ما بين ٣٠-٥٠٪.

وبعض خصائص الشلل النعاسي يمكن أن تظهر فيها خبرات من القلق الحاد، والرعب، والشعور بالبيئة المحيطة، ورؤية صور بصرية، وشعور الحالم بوجوده، وصعوبة في التنفس أو ضيق في الصدر، أو أحاسيس صادمة، مع ميل في التغلب عقلياً أو فيزيقياً على هذه المشاكل، مع حدوث تغير في إدراك الزمن، وشهوة جنسية.

وبعض الخبرات النعاسية يمكن أن يساء تفسيرها وفهمها كما لو كانت خبرات خارج نطاق الحواس، أو كرؤى من الماضي أو من عالم آخر، أو كعمليات اختطاف وسحر، أو كهجوم من شياطين وأرواح شريرة. ومثل هذه الخبرات يمكن أن تدعم الاعتقاد في الخوارق والأشياء الفائقة للطبيعة، كما يمكنها أن تساهم في صناعة الأساطير والفلكلور.



وقد وجد روز بلاكمور وعدد من علماء النفس أن هناك العديد من الأفراد يخافون من فترة الشلل العاسى هذه. فبعض الأفراد يخافون منها لأنهم يعتقدون أنها ستؤدى لجنونهم، أو لإمكانية سيطرة كائنات خارقة للطبيعة عليهم. ومن الممكن أن تؤثر المعرفة في محتوى خبرة ما قبل النوم/ ما قبل الاستيقاظ. ولو افترضنا أن هذه الخبرات لا تعبر عن أية عمليات خارقة للطبيعة، فهل هناك من خصائص في خبرات ما قبل النوم/ ما قبل الاستيقاظ قد تقود لسوء التفسير، بخلاف معتقدات الفرد وتوقعاته؟ ويمكن لخبرات ما قبل الاستيقاظ والنعاس أن تقلص من المدخلات الحسية للبيئة، كما يمكن أن تتضمن شعوراً غامضاً بالمثيرات الخارجية، خاصة إذا كان النائم في الفراش وفي حجرة مظلمة. وهذا يمكنه أن يعترض الشعور الدقيق بالواقع. وهذا يمكنه أيضاً أن يقلص من فترة استمرارية النوم. وفي بعض الأحيان، قد يكون من الصعب أن نفرق بموضوعية بين اليقظة والنوم، كحالتى اليقظة، واليقظة المزعومة، كما يحدث بخبرة الحلم الواضح، والذي يعتبر مثلاً جيداً على ذلك، وأحد خصائص خبرة ما بين النوم واليقظة أن الصور الذهنية بهذه الفترة يمكنها أن تقود للفرد للاعتقاد بأنها واقعية، ولأن يشعر كما لو أنه في حالة يقظة تامة.

ويمكن أن تكون هذه الفترة ما بين النوم واليقظة والشلل

النعاسى، مسئولة عن الحالات المسجلة لرؤية أشياء غير محددة<sup>(\*)</sup> وشعور النائم كما لو كان مختطفاً أو في مكان بعيد عن مكان نومه (ولكنها ليست مسئولة عن كل الحالات)، والشعور بعدم الارتباط بمكان، أو كما السباحة في الفضاء.

وهناك خبرات تحدث في فترة حول النوم (أي فترة النعاس، عند بدء الدخول في النوم أو فترة بدء الاستيقاظ، قبل اليقظة التامة) قد تكون مصحوبة بخصائص نفسية مثل الشعور بالعجز أو الشلل الحركي، ونوع ما من التعرف على البيئة المحيطة، وشعور بالوجود، ورؤية أضواء ساطعة، وإدراك أشكال معينة كما لو كانت بالحجرة، وشعور بالهمس والوكز (أى كما لو كان أحد يربت عليك برفق)، وشعور كما لو أن النائم مغمور في الماء أو عائم أو طاف عليه، وكل هذه الأحاسيس قد تم تسجيلها. والصور الذهنية بمرحلتى النعاس أو ما قبل اليقظة تيسر تفسير مصطلحات مثل الأجسام الشبحية والطفيفية. فمثل هذه الحالة من النوم قد يخبر أصحابها وجوهاً تتراوح من الجميلة السارة وحتى البشعة المرعبة. وهذه الوجوه تتصف بأنها صور حية، وغالباً ما تبدو ظاهرة للنائم، ويمكنه ملاحظتها كوجوه حقيقية، ويمكنها أن تظهر كوجه مفرد أو وجوه جماعية، قد تكون لأشخاص نعرفهم أو لا نعرفهم، أحياء أو أموات، وقد تصور مشاعر وحالات

(\*) وهى الظاهرة المعروفة برؤية أشياء غير محدودة وتسمى UFO: Unidentified Objects . المترجمة.

مزاجية. وقد يسمع النائم هذا الوجه يناديه باسمه، والذي يمكن أن يفسره كما لو كان يتصل بقريبه المتوفى.

وهنا أعرض حالة من محفوظات معهد علم نفس الخوارق والتي تكشف عن خبرة فعلية لما وراء الحواس لسيدة في حالة نعاس: ماري (٨٢ عاماً)، تقول: «كنت لم أنم بعد، واعتقدت أنني أستغرق في النوم تدريجياً عندما رأيت بالقرب من فراشي صديقي الحميم لويس، وقد كان ملقى على الفراش، وفي هذه اللحظة كان لويس بالمستشفى، ولم أكن أعلم ذلك، ثم رأيت شخصاً يغطي وجهه بملاءة، واستيقظت وظننت أن هذا كان حلاًماً».

«وفي الصباح تلقيت اتصالاً من ابنه، يخبرني بأن والده قد مات، وفي المساء ذهبت لوداعه، وعندها قالت لي ابنته: «لقد كان لويس ينادى عليك بشكل مستمر قبل وفاته، وعلمت أن وفاته كانت في تلك الليلة التي شاهدته فيها على فراش».

ومثل هذه الحكايات شائعة بين الناس في مرحلة النعاس هذه، وهذه الحالة السابقة هي حالة لإدراك خارج نطاق الحواس بشكل واضح، وربما حالة تخاطر (أي توارد خواطر بين الصديقين) والتي استقبلتها ماري في حالة النعاس هذه. وربما قد احتاج لويس للاتصال بماري قبل وفاته!!!.

كذلك تشترك هذه الخبرات مع حكايات الأفراد في مرحلة ما قبل الموت، إذ يشتركون أو يتشابهون في خبرات مثل الشعور

بالسباحة في الفراغ، كما لو كان الجسم يطفو بلا وزن، الشعور بتغير في صورة الجسم، والوعي بالبيئة، على نحو إدراك صور بصرية مثل المناظر الطبيعية أو البحرية، أو صور وجوه غير مألوفة (كملائكة مثلاً). وصور الاستيقاظ والخروج من النوم خاصة تميل لاستباق الأحداث اليومية في المستقبل، ويمكن اعتبارها بمثابة معرفة مسبقة.

وبإيجاز، فإن بعض الخصائص المحتملة لحالات النعاس/ والاستيقاظ من النوم (أو الخلود للنوم/ وطرده النوم) تخلق نوعاً من البلبلة بين الواقع والخيال. كما يمكنها أن تحوي أيضاً العديد من الخصائص النوعية التي يمكن تفسيرها على أنها خبرات غير اعتيادية. ويزيد احتمال تفسير خبرات النعاس/ الاستيقاظ على أنها خارقة كلما قلت المعرفة بالخصائص الطبيعية لهذه الحالة من النوم (حالة ما بين اليقظة والنوم، سواء قبل النوم حيث تعتبر نعاساً، أو بعده حيث النائم في سبيله للاستيقاظ وطرده النوم). كذلك يزيد احتمال التعويل على خبرات الخوارق كلما كان الحالم متأثراً بثقافة مجتمعه أو جماعته التي تؤمن وتعتقد بهذه الظواهر الخارقة.

## الفصل السادس

### تفسير رموز الحلم العالمية

#### عمليات الحلم الأربعة

ذكر فرويد أن للحلم وظيفة تعمل من خلال أربع عمليات أساسية هي: الإزاحة، التكثيف، الترميز، التنقيح الثانوي.

• **الإزاحة** تعنى العملية التي بمقتضاها يتم نقل أو تحويل مشاعر الحالم تجاه شخص ما إلى طرف ثالث. والإزاحة تحدث عندما يريد الحالم أن يخفي موضوع المشاعر الرئيسية عنه، ليكون ما يظهر في الحلم بمثابة تعبير عن جزء بسيط مما في لاوعي الحالم؛ ليتجنب التركيز على المشاعر الشديدة نفسياً، ويحل محلها أشياء تافهة وعابرة.

وأفضل مثال على ذلك هو حلم لرجل في الأربعين رأى أنه يغرق ورأى قطة أمه تموت، واستيقظ من حلمه لا يفهم معناه. والإزاحة هنا كانت لمشاعر الابن السلبية تجاه أمه والتي حل محلها رمز قطة أمه كشيء عابر وتافه تجنباً للمشاعر النفسية الشديدة من رغبة اللاشعور في موت الأم.

• أما **التكثيف** فهو العملية التي يعبر بها الحالم عن كل حرف

أو كل رمز أو كل خاصية أو كل ميزة تميز الأشياء والأشخاص بالعديد من الأفكار والمشاعر. فمثلاً قد يربط الحالم بين ظهور والده في الحلم ومعلمه السابق بالمدرسة؛ فيراه يرتدى زي والده، أو يتحدث بطريقة وأسلوب رئيسه في العمل. وهذه الرموز المختلطة تعبر عن أن الفكرة المسيطرة على الحالم ذات طابع ذكوري. وهذه العملية تكشف عن المحتوى الأصيل لذات الحالم والتي تستدعي كل الترابطات التي تجمع كل الشخصيات التي تظهر معاً. وعملية الكشف عن المحتوى الكامن للشخصية ينطبق على رؤية الأشخاص كما ينطبق أيضاً على تداعي الأماكن، والأحداث، والمباني والأشياء والحيوانات وأي كلمة في قصة قد تكون ذات صلة بالذكريات والارتباطات التي تؤلف معاً المحتوى الكامن بالشخصية (شخصية الحالم).

• أما عملية **الترميز** فهي العملية التي ترمز للذات برموز معينة. والفكرة الأساسية فيها هي أن اللاواعي يفكر من خلال الصور، وتحرك الأفكار هذه الصور لأشكال دراماتيكية يسهل تجسيدها. وبالنسبة لفرويد فإن الأشياء أو الأحداث لدى الراشدين هي رموز، أو هي تمثيلات رمزية، تعبر عن الأعضاء التناسلية للذكر والأنثى وعن أنشطتها. فالنسبة للتحليل النفسي الفرويدي تعتبر أشياء مثل الأشياء الطويلة أو المدببة أو المياه المتدفقة أو أي سائل، أو أشياء مثل العصا والمظلات والأشجار والفروع والرماح والخطوط وأجهزة التلفاز والصنابير، تعتبر جميعها رموزاً لعضو

التناسل الذكري، وعلى النقيض الأشياء الدائرية والتجاويف أو الفراغات والأكياس والصناديق والخزائن والحقائب وحتى الأبواب، جميعها ترمز للأعضاء التناسلية للإناث. كما تعكس أنشطة الأحلام الأنشطة الجنسية وترمز إليها؛ كركوب الخيل والتسلق والطيران والعموم.... إلخ.

• وأخيراً فعملية التنقيح الثانوي وهى الآلية الرابعة والمعروفة أيضاً باسم «رقيب الحلم»، هى العملية التى تساعد الحالم على الاحتفاظ بنومه. وبفضل هذه العملية يستطيع الحالم أن يحتفظ بحلم متكامل. ولو استيقظ النائم، أى حدثت يقظة فى وعي النائم، فإن هذا سيعبر عن الفجوات والتناقضات التى حالت دون جمع وبناء وحدة متكاملة يمكن عرضها فى «حلم كامل». وهذه الرقابة البسيطة بعملية تنقيح ثانوي تساعد على إتمام عملية النوم وبالتالي بلوغ الحلم لمنتهاه.

### رموز الحلم المعتادة :

غالباً ما يتم التعبير عن الأحلام فى لغة رمزية وصور لأشياء وعناصر مألوفة تعبر فى شكل ما أو فى مستوى ما عما هو بالواقع. ورموز الأحلام هذه موجودة بالأدب والفنون والخرافات والأساطير وكل أشكال الثقافة الإنسانية. وبعض أشكال رموز الأحلام ذات صيغة عالمية، والناس عبر العالم قد تحلم بمعانٍ سامية.

• فأحلام الطيران : كما الطيور، مبدئياً، تعبر عن حرية الإنسان وتحرره من القيود، ورغبته فى تجاوز الحدود، ورغبته فى الارتفاع ورؤيته لصور ممتعة إنما هو تعبير عن الطموح. إلا إذا رأى طيراً فى قفص أو طيراً جريحاً، فهذا يشير لشعور الحالم بأنه محاصر وتهمين عليه ظروف معينة. وكذلك السباحة فى الفضاء والتزلج على الماء كلها تعبيرات عن مشاعر سارة للحالم، وقد تعني هذه الحركة أيضاً الحرية والرغبة فى التحرر والتحليق بتجاوز الحدود المعتادة والحقيقية. ومثل هذه الأنشطة النفسية تعبر عن الثقة والطموح لتحقيق أغراض وأهداف معينة للحالم.

• أما الأحلام بالثعابين والعناكب : فتعد من أقدم رموز الأحلام عن الحيوانات، وخاصة عن هذين النوعين، وقد ارتبطا بآلهة الخصوبة عند بعض الثقافات، والتى تعد من أقدم ثقافات العالم. والأفعى تجسد صفات مزدوجة نابعة من طبيعة نفس الحيوان، باعتبارها تعيش فى التربة وترمز للأرض مصدر الغذاء والإطعام، إلا أن الأرض (التربة) نفسها ترمز للعالم السفلي ومخاطره. وقد أكدت الصور المسيحية على الجانب المظلم فى الأفاعى، كمهددة للروح، ولكن شعوب أمريكا القديمة عبدتها كآلهة. وقد اقترح علماء التحليل النفسى برغم ذلك معاني للثعابين متنوعة ومتناقضة، حيث عقدوا مقارنات واضحة بينها وبين القضييب. وبعض المفسرين تصور أنها تمثل المرأة، أو الشيطانة، أو

القيامه، والبعض ظنها رمزاً للشفاء (على اعتبار أنها تغير جلدها القديم وتخرج بآخر جديد). والعناكب، على الجانب الآخر، تمثل رمزاً غريباً بالنسبة للإنسان؛ إذ قد اعتبرها فرويد رمزاً للجنون أو الاضطراب الشديد، كالذى يظهر ما بين الطفل وأمه الشابة، أو كالذى يكون قبل عملية الجماع.

• أما الأحلام بالمياه : فهي ترمز لجميع الكائنات الحية، لأن منشأها ومهداها من الماء، وبالتالي فهي ترمز للحياة أينما وجدت. أما الحلم بالنار، فذو طبيعة مزدوجة؛ إذ قد يمثل الرحم، كما يمثل القبر، وقد يمثل الحياة كما قد يمثل الموت. ويعتبر عنصراً داعماً بقوة للخراب، وعلى النقيض يعتبر الماء رمزاً للطهر والنظافة، كما أنه أيضاً يمكن أن يرمز للاضمحلال والتلاشي. وعودة للمياه، فإن الحلم بالأنهار والبحار يجسد معنى التغير والحركة المستمرة، ولكنه أيضاً قد يعني نفس هذه الأشياء دون رمز لها.

وعلى الرغم من أن النار عنصر ضروري للحياة، وأنها قد ترمز للحياة- كما سبق- إلا أن ظهور الماء للحالم يكون شعوره به أكثر راحة، ويشعر الحالم بالماء على أنه يسير بنحو بطيء وهادئ، وذلك بخلاف شعوره بالنار. والماء بخلاف النار، يمكنه أن يكون رمزاً للطهر دونما تدمير، كالذى تحدثه النار، والماء متضمن في شعائر العديد من الديانات، كما مثلاً في مياه المعمودية، والماء بشكل خاص يرمز للميلاد وبداية كل حياة جديدة، على الرغم من أن

البعض يراها كرمز للسلبية، والنزول أو الهبوط، والبعض يراها رمزاً للأشياء الأثوية. والمياه من جهة أخرى قد ترمز لقوة خارجية خارج نطاق سيطرة الحالم، كمثال تيار المياه الذى يمكن أن يسحب الأشياء ويقسم الصخور، أو كالموجات المتساقطة التى يمكن أن تكسر الأشياء، وقد تمثل الفوضى عندما تكون عنيفة. وعموماً، فإن لاوعى الحالم يكون بمثابة المصدر الذى يغذى الحياة الواعية.

وأخيراً يعد الغطس فى الماء وكذا شرب الماء أيضاً رمزاً من رموز الحياة.

• كذلك الحلم بالأم، كأي رمز أولي، له دلالات إيجابية وسلبية، وهذا مثال لحلم امرأة فى السابعة والثلاثين من عمرها تحمل رموزه دلالات وقائية أنثوية عن الأم التى تمنحنا الغذاء، وتروي السيدة فتقول حلمها : «كنت ألعب فى الغابات ، وفجأة شعرت بالضيق ، مثل قصة جريتيل الكلاسيكية، لكن على غير غرار القصة- لم يكن هانسل هناك بالغابة ليحمينى، وفجأة سمعت ضجة وشيئاً يرتطم بي، وكنت مرعوبة، ولم أجرؤ على الحركة. وفجأة رأيت الغابات وقد تحولت لامرأة جميلة. ثم رأيت شخصاً فى عنفوان الشباب، ابتسم لى وجذبنى برفق تجاه شفتيه ، وسحبني لحضنه بتلقائية وبقوة، ثم رأيت شيئاً مخيفاً وغير محدد المعالم وشعرت بنبض قوي بصدري».

هذا الحلم مليء بالرموز النفسية، ويعبر عن بداية حياة جديدة

لهذه المرأة، تعبر فيه عن قلق شعرت به، حيث تركت وراءها (اللعب بالغابة) وهو الشيء المألوف لها. هذه المرأة كانت تمر بفترة علاج نفسي، ولم تكن واثقة من محللها النفسي بقدر كاف، ولذا قررت مواصلة العلاج مع محلل آخر، وهذا الحلم يعبر عن مشكلتها النفسية، كما يعبر عن فترة العلاج الحالية وقلقها منها. فخوفها من المعالج النفسي الرجل، مثلته في الحلم بنبض قوي شعرت به عندما ضمها الرجل بالحلم، هذا بالإضافة لمشكلتها النفسية والتي تمثلت في أن والدها كان قد ترك المنزل منذ حوالي (١٠) سنوات قبل رؤيتها لذلك الحلم. فهي إذن منعدمة الثقة في جميع الرجال، بالإضافة لأنها عانت من قسوة معاملة والدتها في الطفولة، الأمر الذي جعلها تشعر بتخلي كل من والديها عنها، وشعورها بالراحة تجاه صورة الأم الخيالية بالحلم تشير إلى تفاعل المريضة مع علاجها النفسي، لصدمة الجرح النفسي الذي خلفه الماضي لها. وبالتالي ظهور هذه الصورة بالحلم تعبر عن الوقت الذي يمكن أن تكون المريضة فيه جاهزة للتعافي من جرحها القديم أيضاً الناشئ عن تخلي الوالد عنها. وأخيراً فإن رؤيتها مع هذا الاحتضان لها لشيء مرعب وغير محدد قد يكون لشخص أو لشيء إنما يدل على شيء مدمر وبغيض تخفيه ولا تزال تعاني منه.

• **الحلم بالنار:** تحديداً و فقط: تعد النار واحداً من العناصر الأربعة بالطبيعة، ورمزاً من رموز الأحلام، فهي تعطي الضوء والدفع، وفي نفس الوقت تدمر الوقود الذي يتغذى عليها. كما أنها

تعتبر في التراث الإنساني بمثابة تعويذة، فهي مستخدمة بشكل ثابت مع التعاويذ كما أنها يمكن أن ترمز لإبادة الحياة والتدمير، وفي الأساطير هي البطل التقليدي لقوة الآلهة. وبالتالي فهي رمز فذ يحمل المتناقضات، وقد يعبر أيضاً عن السلطة الوالدية. وعموماً، فالحلم بالنار يعبر عن تسلسل سياق ما يراه الحالم بحلمه، فهي يمكن أن ترمز وتشير إلى التحول (التغير)، والتطهر والتنقية، والتنوير، والحب، والعاطفة، والجنس. والحلم الذي يظهر فيه كم بسيط من النار يمكنه أن يشير لمعنى السلام والتوازن النفسي بنفس الحالم. وعلى العكس، فالنار المستطيرة يمكنها أن ترمز للخراب. والنار التي تلتهم منزل النائم يمكنها أن تشير لضرر قد يخلق بالشخص أو لموت الشخص. والأحلام التي يكون موضوعها النار عموماً ما نجد لها شائعة عندما تكون درجات الحرارة مرتفعة لدى الحالمين (كأن يعاني الحالم من الإنفلونزا، أو غيرها من الأمراض التي يمكن أن ترفع درجة الحرارة). وعندما يرى الحالم أنه يحمل شعلة من النار، فإن هذا يمكنه أن يعني حاجته لتحديد اتجاهه بالحياة، وذلك اعتماداً على باقي مشاهد ذلك الحلم، كأن يرى الحالم أنه يحمل هذه الشعلة في مسار معين، أو يعبر جسراً. والنار قد يعبر عنها في الحلم من خلال الشمس، وفي هذه الحالة فإن النار تكون ذات معنى سار فتعني الدفء اللطيف والتغذية، وذلك اعتماداً على درجة حرارة الحالم. ولكن إذا كان الحالمون من سكان المناطق الاستوائية، فإن الشمس هنا تمثل قوة قادرة في الحياة وقد تكون

مهذّدة. وأخيراً، فالنار يمكن أن ترمز للقوة وللضغوط الاجتماعية، اعتماداً على شعور الحالم بعدم سيطرته على ظروفه.

● والحلم بالأب، كما الحلم بالأم: يعبر عن دور مصيري بالنسبة للحالم، وغالباً ما يعكس السلطة، الهيئة المشرعة، القوة الحامية. ويمكن أن يظهر الأب بالحلم في صورة ملك، أو في صورة الأب الكلاسيكية. وإذا ظهر بوجه عبوس، فإن هذا يمكن أن يعكس خصائص مقموعة بنفس الحالم، تشير لأشياء ذات طابع تدميري. وعموماً، يسترجع الحالم في نومه خبراته السابقة، كأن تكون نشأته في أسرة قاسية، ويعبر عن ذلك من خلال رموز الحلم. كما قد يكون ظهور الأب للحالم تعبيراً عن مشاعر مضادة لعقدة أوديب. فما الذي يحدث عندما تكون هناك صلة شديدة بين الطفل وأبيه؟ قد تعبر الأحلام هنا عن رغبات تعويضية. وتظهر رغبة الحالم في تحقيق شخصيته بشكل أكثر استقلالية، بدلاً من علاقة الاعتمادية، التي يعيشها الحالم مثلاً.

● الحلم بالطفل: يعبر عن أشياء في طي النسيان كانت بمرحلة الطفولة. وظهور الطفل كموضوع نفسي للحالم يمهد الطريق لتغيير مستقبلي في الشخصية. والنموذج الأصلي (أو الصورة الواقعية) للطفل في الحلم، يمكن أن تعكس ابن أو ابنة الحالم، أو أي طفل آخر قاصر معروف للحالم. ويمكن أن يظهر طفل غير معروف للحالم بحلمه وتحاط صورته بالنجوم. ولو ظهر طفل في الحلم

بوجه عبوس وغير مسرور، فإن ذلك يمكن أن يعبر عن فقد طفل، ونفسياً يعبر عن شعور بالاضطهاد.

● الحلم بالسقوط في الفراغ: إن حلم السقوط من عل هو كابوس مقلق وخبرة مشتركة عبر العالم؛ إذ توقظ الحالم فجأة مع شعور مؤلم لخبرة السقوط من ارتفاع كبير. وهذه الخبرة قد تنشأ من أو تقترب بانخفاض بضغط الدم. كذلك مع حركة السوائل بالأذن الوسطى وحركة القدم التي تجعل النائم على حافة سريره.

● أما أحلام السقوط الجزئي: من مواضع مرتفعة كعملية السقوط من على منحدر، فهي شائعة أيضاً، ويبدو أن لها جذوراً أعمق، فبعض علماء النفس يتصورونها كصورة رمزية للدماغ تعبر عن شعور الحالم بعدم الأمان، كما في التدريب والامتحانات، وكما يحس الرضيع الذي يخطو أولى خطواته ويتردد. كما قد تعبر عملية السقوط على هذا النحو عن الإقراض أو سلوك الإعارة (أن تقترض أو تعير شخصاً شيئاً ما)، ويمكن أن يكون للسقوط عدد من التفسيرات الأخرى، كالتعبير مثلاً عن فقدان التوازن والخسارة بطرق متعددة: كفقدان القدرة على الاعتدال، والتوسط في الأمور، وفقدان القدرة على السيطرة وضبط النفس، وسقوط المعايير الأخلاقية المقبولة.

● ويعتق التصور الحالى أو النظرية الحالية فكرة أن السقوط إنما هو تعبير عن عدم الشعور بالأمان، والشعور بانعدام وجود

مكان للفرد الحالم للوقوف فيه. فالناس الذين يعانون من الطلاق، أو المعرضون لخطر يهدد استقرارهم الوظيفي، يمكن أن يشاهدوا مثل هذه الأحلام الخاصة بالسقوط من عل. كذلك الصبي الذي سمع لتوه وفجأة مشادة وشجاراً بين والديه، بطريقة يهدد فيها أحدهما الآخر بمغادرة المنزل، يمكن أن يرى مثل هذه الكوابيس التي تعبر عن عملية السقوط بشكل واضح. والسقوط أيضاً يعبر عن ويجسد رغبات الحالم؛ كرجته في العودة للطفولة بنفس الطريقة التي كان يلعب بها في شقته، ويتهدد بين أحضان كل معارفه.

● الحلم بالتواجد عارياً في مكان عام: إن مثل هذه الأحلام غالباً ما تعبر عن الشعور بالذنب والدونية. والتفسير الفرويدى التقليدى لمثل هذه الأحلام إنما هو تعبير عن توق الحالم لاشعورياً للحظات الأولى في الحياة حيث كان يتمتع بكامل حرته وحقوقه الطبيعية في الحياة. وعلى أية حال، تعتبر مثل هذه الأحلام حالياً بمثابة فضح لجراح الحالم ولافتقاره للمعتقدات. كما أنها يمكن أن تعبر أيضاً عن رغبة صادقة من الحالم في التخلص من الزيف، وعرض كل الأقنعة التي يرتديها. لذلك فإن محتوى وصياغة واستهجان حلم العُري، إنما هو بمثابة أدلة مهمة لكشف النقاب عن هذا المعنى تحديداً، كذلك فإن رؤية الحالم نفسه بلا ملابس في المطار ليلة سفره إنما هو بمثابة تذكرة له لحزم ملابسه. كما أن رؤية الحالم نفسه بلا ملابس في حفل أو في العمل إنما هو تعبير عن مشاكل مع الأصدقاء أو في العمل مع الزملاء. وكل هذه مفاتيح

تعكس طبيعة شخصيات الحالمين من خلال أحلام أخرى مثل هذه الأحلام. وهكذا فالحالمون الذين يرفضون الإفصاح عن شعورهم بالذنب للمحللين النفسيين مثلاً - قد تشير أحلامهم بطرق مختلفة على العكس من ذلك لأشياء تستدعي الاهتمام، ما كان الحالم ليأخذها في اعتباره.

● الأحلام عن سياق الحياة ومجرياتهما: كحلم الشخص بأنه يتعرض للاضطهاد والهجوم، والتي تتضمن في كثير من الأحيان الشعور بخيبة الأمل. حيث ترتبط فيها حركة الشخص بالسير على الأرض والحركة ببطء، وهي أحلام شائعة في كل المجتمعات؛ ففي الولايات المتحدة الأمريكية أشارت الأبحاث إلى أن حلم النائم بالمطاردة أو بالتعرض للهجوم يعدان صورتين شائعتين معبرتين عن أحلام القلق، وتحدث في مجموعات متنوعة؛ مثل طلبة الجامعات، والسجناء، ومجندى الجيش. ومثلها مثل أحلام السقوط، كناية عن الشعور بعدم الأمان. والبعض يرى أنه لو ازدادت وتيرة أحلام المطاردة والهجوم تقل وتيرة أحلام السقوط، والعكس صحيح، مما قاد بعض الباحثين لتصور أن هذين النوعين من الأحلام إنما هما وجهان لعملة واحدة. والنظرة الكلاسيكية للتحليل النفسى ترى أن هذه الأحلام تعبر عن ثلاثة أشكال من العلاقات التي تعكس قلق الحالم والتي تختلف اختلافاً جوهرياً فيما بينها: الخوف من فقد الأحبة، الخوف من الاضطهاد، الخوف من الضعف الجنسي، والذي يظهر غالباً بفترة المراهقة. ومن الأحلام



التي تعبر عن مخاوف الحالم ورغباته المتناقضة، أن يرى نفسه في دار القضاء؛ إذ يمكن - كما يراها المحللون النفسيون البريطانيون - أن تعبر عن رغبة متناقضة للحالم في الإتيان بعمل غير قانوني والخوف من هذا، وفي ذات الوقت، رغبته في الحفاظ على طهارته وعفته. وذلك لما بين كلمتي «Chased» والتي تعنى مطاردة بالإنجليزية، وكلمة «Chaste» والتي تشير للعفة والطهر بالإنجليزية أيضاً، من تشابه في النطق والحروف. ومن وجهة النظر الكلاسيكية الفرويدية تعبر أحلام المخاوف عن علامة جيدة، كما يعتقد كرنر مثلاً، للإفصاح عن مخاوف الحالم بدلاً من كبتها، كروية الحالم مثلاً أنه مطارّد من تمساح، أو من سرب من البعوض. ومثل هذه التعبيرات الخيالية للحالم يمكن تفسيرها من بعض الوجوه على أنها بمثابة تعبير عن مشكلات شخصية بحياة الحالم لم يتم حلها بعد. ومن المهم عند طرح الأسئلة على الحالمين الذين يعانون من خوف الاضطهاد مثلاً، ونحن نساعدهم في تفسير أحلامهم، أن نجعلهم يتساءلون: ما هي الظروف التي أدت لدخول السجن؟ مثلاً، هل أعاني من اعتداء شخص ما علي؟ هل أنا في موقف يهدد قدرتي في السيطرة على نفسي؟

● الأحلام عن سقوط سنة شخص ما: في العصور القديمة، وفي مختلف الثقافات، كان ذلك الحلم علامة مؤكدة على أن شيئاً ما سيحدث لأحد أفراد الأسرة. ولا يزال هذا الاعتقاد سائداً في العديد من الثقافات، بما فيها ثقافات منطقتنا (محيطننا الجغرافي بأمريكا اللاتينية). والتفسير التقليدي الشائع أن شيئاً ما سيحدث بأجزاء

معينة من أسنان هذا الشخص.

وأقصى أو أعلى تفسير يرمز للأسنان كما لو كانت تشير للوالدين والأبناء، بينما أقلها يشير لأنها ترمز إلى الأعمام والخوال والعمات والخالات أو أبناء وبنات العمومة من جهة الأم والأب للحالم. ومن الممكن أن نتصور هذا لو شبهنا تجويف فم الحالم بمنزله، وقاطنوه من الأسنان والضروس هم أهل الدار والعائلة، يمينه الرجال وشماله الإناث مثلاً، حيث الأقدم هم الأفراد الأكبر، والأحدث في الأسنان والضروس هم الأفراد الأصغر. وهناك أيضاً توصيف آخر للأسنان: كأن ترمز الأسنان للشباب، والأنياب لمتصف العمر، والطواحن من الضروس للمسنين. وقد يعطى حلم سقوط أحد الأسنان نفس دلالات الخوف من فقد عزيز، أو الخوف من العجز، أو يعبر عن شعور بالحزن والاكتئاب. ومثل هذه الأحلام شائعة لدى الأسر التي فقدت طفلها أو أحد أقاربها من الدرجة الأولى. والأحلام بمثل هذه التعبيرات قد تكون طريقة مبتكرة للعمل مع الحالمين والتعرف على علاقاتهم الوجدانية الوثيقة، حتى ولو على مستوى صداقاتهم.

● أحلام الميلاد: النوم والأحلام بالتأكيد خبرة مشتركة لنا جميعاً منذ مولدنا. وأحلامنا يمكنها أن تنطبع في عقولنا بشدة تاركة أثرها في ذاكرتنا. والمولود منذ ساعات تكون حجمته تحت ضغط لتخطي عقبة الحوض عنه الأمهات ساعة الميلاد. ويذكر المحلل

النفسي أو تورانك أن الصدمة الأولى للإنسان هي صدمة الميلاد. وبالطبع فإن المدلولات النفسية للأشياء المكبوتة لدينا تكون ذات دلالة مهمة جداً، ويمكن دراستها من الأحلام التي ترمز للرحم والولادة، كحلم الشخص بأنه ينزلق من ممر ضيق ليجد نفسه في نهاية المطاف في الهواء الطلق، وكل طقوس المرور هذه بالثقافات المختلفة تعبر وبطرق مختلفة ثقافياً عن الولادة أو عملية الميلاد. وقد يحدث لهذا الرمز بالميلاد شيء من التشويق فيراه الحالم عكسياً، كما لو كان يتسلق سلمًا ويضيق مساره ويستيقظ فجأة. ويمكن لهذه الأحلام أيضاً أن تشير لجميع أنواع التحولات أو الأزمات بحياة الحالم، كالزواج أو الطلاق. وحتى البسيطة نسبياً كتغيير العمل أو السكن.

• **الأحلام عن الحمل:** تعكسها ارتباطات بشخصيات وبيئات معينة، وغيرها من الأشياء التي تظهر متزامنة على نحو هذا المنطق، وبرغم هذا، قد تشير عناصر أخرى تعبر عن الحمل بالحلم، وتعكس مرادفات نفسية للحالم، ورموز الحمل مثل الجرو، القط، الأرنب.. إلخ، وهذه الرموز قد تعكس نفسية الحالم كأن تعبر عن تغير ثقافي يمر به، أو تشير لإحساس الأم الحامل الحالمة بجينيتها، كما في رموز حلم أخرى مثل الماء (والذي يرمز للسائل الذي يحيط بالجنين)، والعمارة (والتي يمكن أن تشير للجسم أو الرحم أو وطن الجنين)، وقد تمثل عناصر التهديد مثل الجنازات والحرائق والزلازل (الخوف من مضاعفات الحمل)، وقد تشير للماضي حيث (صراعات لم تُحل بفترة المراهقة)، والتي قد تشكل عناصر

سيناريو الحلم. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الحوامل يتذكرن أحلامهن أكثر من غيرهن من السيدات. وربما يعود السبب في هذا للتغيرات الهرمونية الحادة على مستوى الكيمياء الحيوية، وأنماط النوم غير المنتظمة للنساء الحوامل. والحوامل غالباً ما تتذكر العديد من أحلامها لفترة أطول، وغالباً ما تستيقظ في أحيان كثيرة. وغالباً ما تعكس أحلام الحمل الاضطراب العاطفي أو الوجداني للحوامل بشكل مثالي في فترة أو مرحلة حرجة من الحياة. وغالباً ما تعكس أحلام الحوامل معظم الأحداث ذات الأهمية في حياتها، وذلك كلما تتطور حالة الجنين برحمها.

والأمهات الحوامل تميل أحلامهن لرموز ترمز إليهن؛ إما كدور مستقبلي سيمارسنه، أو كرموز تذكيرية لصراعات لم يتم حلها بعد، والتي يجب أن تُحلّ قبل حدوث هذا التحول بحياتهن إلى الأمومة نفسها.

وكما ذكرت سابقاً، فإن معظم أحلام الحمل تعبر عن رموز تشير للعمارة، والتي يمكن أن تمثل العطاء أو الرحم. حيث تشير للمساحة الداخلية للحالم. وهذه المساحة الداخلية تتغير في حجمها ومظهرها مع تطور مراحل الحمل، لو كان الحالم امرأة حامل. وربما يعكس هذا شعور الأم بتغيرات الجنين عبر مراحل الحمل. وتتغير الصورة العامة للرموز مع كل ربع زمني بفترة الحمل - بتقسيم الحمل لأربع فترات زمنية - ربع بعد ربع. والذي يعطينا مفاتيح مهمة عن معنى الحلم بالنسبة للحالمة. فالقط مثلاً تشيع في الأحلام في الأشهر الأولى من

الحمل، وتتحول لأسود وفهود خلال مراحل لاحقة.

وأحلام الحوامل أيضاً قد تعكس القلق والكوابيس، كما قد تكون لطيفة وإيجابية. ومثل الرموز المقلقة: رؤية شخصيات معادية أو تهديدات أو كوارث وعواصف بيئية أو زلازل أو موت أو جنائز. والأحلام خلال الحمل هي أحلام مهمة كعامل علاجي، فهي مثلاً، تساعد في تحديد ومن ثم تسوية المخاوف والمواقف الحرجة للحامل، والتنبؤ بمضاعفاتها الممكنة فسيولوجياً وعلى الحمل.

• الأحلام ذات الدلالات الجنسية: في العصور الوسطى كانت التعبيرات التي تشير للرجبات الجنسية خلال الأحلام، تلقي بمسئوليات وتبعات جسام على الحالم. واعتقد علماء اللاهوت أن مثل هذه الأحلام منشؤها شياطين الشر، والذين يجامعون البشر وهم نيام. والآن نحن نميل للاعتقاد أن مثل هذه الأحلام تمثل تصريفاً للتوتر الجنسي، ولكن من المرجح للغاية أنها تلبى أكثر وتكون بمثابة استجابة للحاجات الفسيولوجية والنفسية للحالم. ونحن في الحياة ننجذب للأشخاص المناسبين لنا؛ إذ من غير الواقعي أن يحدث العكس تحت أي سبب. والتظاهر بغير ذلك لا يتسامح معه عقلنا اللاواعي لفترة طويلة، وعليه فإنه يعبر عن نفسه في رغبات الحلم. ومحاولة التحكم في السلوك يكون نتيجة جهد مكثف ينتج مشكلة أساسية، والأحلام المثيرة غالباً ما تعبر عن هذا، أو تصور سروراً وهمياً تحدثه صور الحلم. ومخ النائم مثل قطعة الفحم التي غالباً ما تولد مثل هذه

الأصداء النفسية والتي تعبر عن متناقضات النفس. وتكون مثل هذه الأحلام للأخصائيين النفسيين بمثابة مختبر يعبر عن رغبات الحالمين، والتي تحدث عند كل مستويات التكثيف.

• الأحلام التي تشير إلى أن الحالم أصبح فراشة: هي أحلام ترمز للإنجاب، وتعبر عن الانسلاخ أو التحول من حال لحال، وهي عموماً ترمز للتقدم الإيجابي. وتوجه شرفة الفراشة دائماً تفكيرنا لمعنى الوضوح وأشعة الشمس. وذلك اعتماداً على سياق الحلم، حيث يعد ظهور الفراشة ملمحاً من ملامح اللاشعور عند الحالم، يعبر عن حركة خفية أو توجه نحو مرحلة أخرى، كما يشير للرغبة في إطلاق سراح الغرائز والدوافع والتعبير عنها. وغالباً أيضاً ما تمثل الفراشة المتعة والحب، كما أن جزءاً من المراكب البحرية الشعبية منقطع مثل أجنحة الفراشة (كجزء من التعبير عن المتعة والانطلاق). فثراء رموز الحلم يمكنه أن يفسر ظهور هذه الحشرة الرقيقة في الأحلام كعلامة من علامات التحرر، بإطلاق العنان للتخلص من القيود وتحقيق الرغبة في التحرر. ومثل هذا الرمز يعد حليماً مشتركاً بين السجناء، مثله مثل الحلم بالطيور المحلقة (كالنسور والصقور).

وبالنظر لرمز الفراشة عبر الثقافات نجد أنه أيضاً يرمز للقوة الروحية؛ ففي اليابان يعد زوج من الفراشات بمثابة أيقونة أو رمز للقرين (الزواج).

• الحلم بواحد أو أكثر من النجوم: تعد النجوم رمزاً للوضوح

والضوء الذي يسري عبر الظلام، حيث فيه تتبدد الظلمة، وذلك أيضاً اعتماداً على سياق الحلم. وكذلك أمانى الحالم القصوى كرجته في لمس النجوم. وفي بعض الأحيان يرى الحالم نفسه وسط النجوم، أو هو كفرد من ورائها. وقد تشير رؤية النجوم أيضاً لحساسية الحالم من مواقف أو أشياء بعينها؛ مثل حساسيته من قائد أو بطل أو زعيم. والعديد من الشعوب القديمة أشار للنجوم كآلهة، وذلك بتزامن ظهورها مع أحداث معينة. وغالباً ما يشير ظهور النجم إلى أن الحالم يعاني من أزمة. وهذه حالة من حالات عديدة لديّ بأرشيقي الشخصي: لمارك ر. الذي رأى بحلمه تماماً ما يلي: «الشمس وقد أحيطت بتسعة نجوم، ولكنها ما لبثت أن التهمت واحداً تلو الآخر». ومارك قد عانى في طفولته من سوء المعاملة والضرب. من قبل زوج والدته (والذى مثلته الشمس في الحلم) حيث الشمس تمثل السلطة، وعدد ال(9) نجوم هو عمر التاسعة الذى كانت معاناته فيه.

• الأحلام بالمشي في المطر: المطر عموماً هو رمز مرتبط بالطبيعة، خاصة العواصف والنوات. وأن تكون مبتلاً من المطر هو رمز للخصوبة والإخصاب. ويعتقد بعض المحللين النفسيين أن المطر قد يحوي رموزاً جنسية، مثل الحيوانات المنوية. وقد يشير أيضاً لأوقات الجفاف (كالحط الاقتصادي، وعدم الاستقرار والعزلة الاجتماعية) وتعتمد بعض الثقافات على المطر في الحصول على محاصيلها. وأحلام القحط منتشرة بشكل عريض بين

المزارعين. ومثل هذه الثقافات تقيم طقوساً لجلب المطر. كذلك يرمز المشي في المطر، ما لم يكن هناك رياح، أو مظلة، على حد التعبير النفسي لآليات دفاعية من التجنب أو المقاومة أو الإنكار.

أما رؤية حمامات الدم أو البول أو المياه القذرة، وحتى اللبن أو السوائل الأخرى (بما في ذلك الكائنات المائية)، فإن تأويله يعتمد على سياق الحلم. فمن خلاله يمكننا أن نقيم عناصره من حيث الأهمية.

• الأحلام التي تتضمن رؤية أعمدة أو أشجار: إن العمود مرتبط بفكرة الدعم والتأييد، وأيضاً قد يشير للثبات والحزم، خاصة إذا ما تضمنت مشاهد الحلم كوارث أو انهيارات أرضية أو سقوطاً. والسمة الأبرز دلالة في العمود تشير للقوة وتماسك البناء، لذلك فالتفسير الأوسع انتشاراً للعمود والمرتبطة به هو الحفاظ على القوة، فهو أساس البناء وأساس الأجزاء الأخرى بجسم الحالم. ويمكن أن تحافظ على معناه الاجتماعي والذى من المحتمل أن يفسر رؤية العمود الصلب على أنه يشير للحزم داخل مؤسسة معينة أو مجتمع ما. وفي بعض الأحلام تشير فكرة إزالة عمود لانهيار مبنى، ويرمز الجانب المعماري للجانب الاجتماعي أيضاً. وعند تفسير العمود من الزاوية الاجتماعية، نجد أنه من الممكن أن يشير أيضاً لإنتاج نظام معين من الأفكار. والصلابة بمعنى ثبات العمود، ويمكن أن يشير إليه ظهور شجرة بالحلم، والتي تخدم نفس الغرض. والشجرة بغير أفرع وبلا أوراق تشير للضعف، والشجرة المزدهرة تشير

لتفكير في مسار صحيح. وهكذا. وقد وظف بعض المشتغلين بعلم النفس الشجرة في القياس النفسى التشخيصى، مثل اختبار: المنزل- الشجرة- الشخص، واختبار رسم الأشجار وغيرها، وتعد هذه المقاييس أدوات جيدة لتفسير رموز شجرة الحلم.

● الحلم بأن يرى الحالم نفسه بالمرأة: المرأة ككلمة تشتق جذورها من الكلمة اللاتينية Speculum وهى بهذا رمز مرتبط بكل ما يتعلق بالتأمل والمعرفة. وهى وظيفياً ترتبط بذكاء الحالم، كما أنها طريقة للتعبير عن حقيقة الأمور والأشياء. والمرأة وشكلها يرتبطان في الغرب بالأساطير والحكايات الشعبية، فهى ترمز للمعجزات، والضوء الساطع الخارج منها على نحو إعجازى كما بقصة سنو وايت والأقزام السبعة، حيث تستخدم زوجة الأب المرأة كمرآة سحرية لتجيبها عن سؤالها عن أجمل فتاة، كذلك نجد بقصص الأديب الكبير أندرسون، ذات الجودة الأدبية العالية، والتي كانت تتحدث عن عبقرية الشر، الذى كان يستخدم بعضاً من الأسرار الخفية والحكم القديمة، وكيف كان يتم ذلك بتصنيع المرأة السحرية، والتي كانت لها مهمة أساسية في تحويل كل الأشياء الجميلة، الأمر الذى انعكس على صانعيها بشكل فظيع. وفي هذا التأكيد على فكرة الوجود الرمزي من دلالات معنوية وأخلاقية للمرأة. وفي هذا الصدد تحتفظ اليونان والهند بنظرة متحفظة تحظر النظر للمرأة، خاصة المرأة التي تشكل في المياه، والتي تنعكس فيها صورة الفرد في المياه الراقية الصافية الواضحة وضوح الشمس؛ لأنها في الثقافات القديمة نذير شؤم، حيث تكون

الوجوه المنعكسة تعبيراً عن أن أفرادها محاصرون في الجزء السفلى من الينابيع والبحيرات التي توفى بطلها بالربيع عندما انغمس في رؤية صورته المنعكسة على سطح الماء.

● الحلم بتقصير الشعر: اعتبر الشعر رمزاً للحقيقة والقوة، كما ظهر بقصة شمشون. والتي تروي الكوارث التي ألمت به عندما فقد جزءاً من شعره بالتقصير. وعند الشعوب القديمة الكلاسيكية، كما بأوروبا مثلاً، يعد الشعر رمزاً لمعنى مرتبط بالمجيء من عالم الطفولة، حيث إن تهذيب الشعر لأول مرة غالباً ما يرتبط لديهم كأحد الطقوس المتزامنة مع الدخول في عالم الكبار.

وفي بلدان أخرى يرمز الشعر للثروة، كمثل تلك الرقصات التي كانت تؤدي مع حلاقة الشعر وتهذيبه، قرباناً للآلهة، وتوسلاً إليها. كما يمكن أن تشير عملية قص الشعر للاستقالة طواعية أو كرهاً. وقد تشير إلى فضيلة، وقد ترمز إلى حماية، وبشكل عام قد ترمز للشخصية. ويقترن الشعر بمعتقد الشعور بالقوة، لذلك فهو يمكن أن يكون رمزاً مهماً يشير للاحتجاجات على مصدر القوة كما في الاحتجاجات الطلابية، مثلاً. وحيث إن قص الشعر يشير للاستهلاك والاستعمال لذلك يمكن أن ينظر للشعر الطويل أيضاً على أنه وسيلة للاحتجاج أو الاعتراض على التقاليد البرجوازية. وفي بعض الطبقات الاجتماعية بالغرب تعتبر عادة الاحتفاظ بالشعر لأحد أفراد الأسرة علامة على وجود عاطفة خاصة تجاهه، حيث إن العناية به وحبه لا يزالان مستمرين. علاوة على أن بعض الأطفال يحتفظون بشعر حيواناتهم

الأليفة الميتة، من أجل إدامة ذكرياتهم العزيزة.

• **الأحلام عن الليل:** إن رمزية الليل ذات صلة باليوم وبالضوء، والليل رمز للظلام، وهو رمز للأعماق والغموض الذي لا يمكن سبر أغواره. وقد يرتبط في الأحلام بعالم الروح. وهو كحالة الحلم في غموضه. ودائماً تقريباً، ما يفسر بداية الظلام والليل في الأحلام على أنه علامة سيئة، وكشعور بالأسى والذنب المرتبط بالرغبات المكبوتة الممنوعة. ومعناه الثري واضح بجميع الأوقات وبمختلف حالات اللاوعي، التي يشكل الليل خلفية لها. والليل قد يكون رمزية ذات دلالة مزدوجة، إذا ما نظرنا إليها من منظور فاعل أو منظور سلبي. فقد يكون رمزاً للظلام والإظلام. ومن ناحية أخرى قد يكون نذيراً وهمياً لو سمح بدخول بعض الضوء من خلاله، أو كعبرة. وعليه ترى بعض الحضارات القديمة الليل رمزاً للخصوبة والإخصاب، وأخرى تراه على أنه رمز لليوم، أو بداية ونهاية اليوم، أو رمزاً للميلاد، أو كعام، أو رمزاً للوقت عموماً.

### خاتمة:

في تحليل المحتوى الظاهر لمادة الحلم، ومحاولة اختراق وكشف ما ينطوي عليه من معان كامنة. تظهر الآلية التي يعكس بها اللاوعي الإنساني المحتوى الكامن غير المقبول للوعي. وقد وصف فرويد هذه العملية بعملية التحول التي تحدث فيما أسماه «رقابة الحلم»، وهدفها تخفيف الضغط النفسي، وتيسير التعبير عن الرغبات المكبوتة من

خلال مادة الحلم، وبالتالي السماح للشخص بالنوم.

وهذا الموجز المختصر لموضوعات الأحلام ودلالات رموزها التي غالباً ما تظهر بالأحلام، إنما يوضح الحاجة لإحالة مواد الحلم لكل ظروف حياة الحالم وخصائصه الشخصية عامة. وبناء عليه قد تشير نفس الرموز لدى أشخاص مختلفين، لمعانٍ مختلفة وقد تكون متناقضة. والتفسيرات أحياناً مهما كانت مقننة، فإنها لا تكون معصومة عن الخطأ، وقد تبعد جداً عن المعنى الحقيقي للحلم.

والياً يعارض معظم معلمي الأحلام بشدة وجهة النظر التي ترى الحلم بمثابة التعبير عن قلق اللاوعي الشديد، وكبت وإحباط الرغبات الجنسية. فمعظم علماء النفس والمحللين النفسيين لا يعتقدون في الجزء التعويضي للقصور الذي يشعر به الحالم. فالوظيفة العامة للحلم هو محاولة استعادة التوازن النفسي الذي تتجه مادة الحلم بمهارة كاملة، بالإضافة إلى تحقيق الرغبة في استمرارية النوم (كما ادعى فرويد)، مع إدماج الحاجات العميقة الكاملة للشخصية.

وعليه، فالأحلام لا تنظر فقط للماضي، بل بالأحرى تأخذ رسالة اللاوعي وتسعى لتحقيق أداء جيد بحياتنا، قد يدلنا على الاتجاه الذي يجب أن نتخذه.

## الفصل السابع

### تقنيات لتذكر الأحلام

«آه ، لقد نسيت حلمي!»

نظراً للاهتمام المتزايد الذي يشعر به الناس عموماً تجاه الأحلام وتفسير معانيها، فإنه يجب علينا أن نتساءل ما إذا كنا نستطيع إيصال مبادئ آلية «عمل الحلم» وتعليم تطبيق استراتيجياته بفعالية. وهنا يمكننا أن نتوقع بعض المشاكل: خطورة أن يصبح تفسير الحلم عملاً معتاداً، حيث نبيع للناس وعوداً من المستحيل الوفاء بها. وغالباً ما ينخدع العامة بعود (تفسيرات) تغيثهم بشكل فوري، وتوجد لهم حلولاً سريعة وعلاجات فورية. ولكن هؤلاء العامة يحتاجون أكثر من مجرد تفسير للأحلام؛ إنهم يحتاجون للعلاج، ولا يريدون أو لا يحتاجون أو لا يبحثون عن وعود ملزمة. وقد يتذكر بعض الحالمين كل صباح بشكل عفوي واحداً من أحلامهم. لكن الأغلبية لا يفعلون ذلك. وهناك بعض التقنيات البسيطة التي يمكن أن تساعد في تذكر الحلم. فقط قبل أن تذهب للفراش، تنفس بعمق، واسترخ، وكرر من ١٠-٢٠ مرة عبارة: «إننى سوف أتذكر حلمي عندما أستيقظ». ويجب أن يكون بجوار فراشك مسجل

لتسجيل الحلم أو ورقة وقلم. وعلينا فقط أن نسجل أحلامنا عند الاستيقاظ. فالأحلام غالباً ما تكون هشة وعابرة، ونحن يمكن أن نساها - خاصة لو توقعنا ذلك - في دقائق معدودة.

وأنت تحتاج في البداية عند التعامل مع الحلم لمعرفة الظاهرة الأساسية في نشاط الحلم وعلاقتها بصور الحلم ومادته. ومن المهم أن تعرف هذا الفارق. ونشاط الحلم هو أحد المراحل التي تستثار بيولوجياً خلال النوم، ويحدث هذا بشكل دوري كل (٩٠) دقيقة تقريباً. وهو يعبر عن الطريقة التي تفكر بها أثناء النوم. وهذا الفكر يأخذ شكل خيالات وهمية صيغت بمهارة ومرتبطة رمزياً بمشاعرك وخبراتك أثناء اليقظة. ويتم التعبير عن معنى الحلم في صورة تورية ومعان مزدوجة وصور رمزية. فما هى المميزات النوعية لنشاط الحلم حتى تصبح عملية النوم مثمرة ومفيدة؟

فيما يلي مقترح بالخصائص الأساسية الضرورية والتي يمكن أن تفسر أو توضح عوامل القوة والشفاء الكامنة في صور الحلم:

• **الخاصية أو الميزة الأولى:** صلة الحلم بالحياة الحاضرة. والتي اعتبرها فرويد السمة المفتاحية لبدء مادة الحلم. حيث تعلق الخبرات اليومية كعنصر مهم يثير الحياة النفسية لمادة الحلم. وعندما يبدأ المخ في الدورة البيولوجية الخاصة بالحلم، تطفو التجارب والمشاعر الأخيرة، والتي شكلت مادة الوعي الحديثة باليقظة، للسطح، مسببةً بدء نشاط عملية الحلم، عندها يتلقى المخ

النفائيات العالقة على سطحه والتي شكلت الماضي الحديث مؤخراً بيقظة الحالم.

• الميزة الثانية: القدرة على رفع المعلومات من مصادر متعددة للحاضر الواعي للحالم خلال يقظته. والحلم يربط بين التجارب والخبرات الحديثة والسابقة الباقية بذاكرة الحالم، ليربط بينها جميعاً في محاولة منه لإيجاد حل لمشاكله.

• الميزة الثالثة: المصادقية في عرض الواقع الداخلى للحالم. إذ إن هناك حقيقة نفسية مؤداها أن الأحلام تعكس الحالة الشخصية للحالم بصدق عميق. فتظهر في سذاجة واضحة وبراعة حيث لا خيار ثانياً أمامها سوى عرض الحقائق حول حياة الحالم، بغض النظر عن المراقبة النفسية لمادة الحلم والتي يمكن أن تعرف الحقيقة على هذا النحو. والحالم يستدعي صور الحلم خلال يقظته. ومن غير الضروري أن تكون مطابقة لمادة الحلم، والتي تعبر بعفوية وفورية عن مشيرات اليقظة، كما أن مادة الحلم لا تعرض من خلال اللغة. وهذا بدوره يحوّل الخبرة العقلية الحسية الأولية (والتي غالباً ما تكون بصرية) في شكل سردي، لأخرى مفككة لا منطقية وغامضة. ولغة الحلم قد تكون غامضة وتختلف عما يقوله الحالم عن نفسه وعن حالته. وغالباً ما يصعب أن نكتشف ما يقوله لنا الحلم. وواحد مما يجب أن نتعلمه هو لغة جديدة مرئية مجازية. ويمكن للأحلام أن تسلط الضوء على إيجابيات أو تعريّ إشكاليات. وللان تعد

الأحلام ذات لغة غامضة ورسالة مبهمة. وليس من السهل دائماً أن نحرس مادة الحلم لنسمح بالجديد والمعروف أن يزعم توازننا ويحدث به اضطراباً. والجميع يفترضون معرفة عن ذواتهم ورواية لأحلامهم قد تكون جيدة أو سيئة أو حذرة أو أقل حذراً.

وخلال عملية متابعة الحلم - أى أثناء حدوث الحلم - تظهر بعض من المقاومة المتعلّمة، والمدفوعة بقوة لحاجة من بذل جهد ضروري لتصحيح بعض المعلومات الداخلة في صور الحلم خلال النوم. وعند اليقظة قد يبدو الحلم غير واضح وغامضاً أو غير مفهوم بشكل مباشر.

والحالم يجب أن يتبع سلسلة من الخطوات ليعطي لحياته ولمشاعره شيئاً من الخيال. وغالباً ما يتحدث الناس باستخفاف عن التداعي الحر لصور أحلامهم. وصور الحلم بلا شك أداة ضرورية، ولكنها غير كافية لصناعة الحلم. ولكي نربطه بحياة الحالم، فمن الضروري أن نستكشف الأرض الوجدانية التي تجدرّ فيها هذا الحلم؛ لنكتشف المجموعة الكاملة للتداعيات التي تبادرت لذهن الحالم مع كل صور حلمه. ثم تطوير فهم مادة الحلم من خلال المعلومات المتاحة للوقوف على الطبيعة المجازية لصور الحلم. والصور الذهنية هي بمثابة تعبير مجازي عن نفسية الحالم، وتقارير مترابطة عن الحالمين.

وتبدأ الأحلام بتوترات ومخاوف يحملها الحالم معه لفراشه.



فإلى أى مدى يمكننا إعادة بناء الماضي القريب لنا لتسليط الضوء على مجرياتنا الوجدانية؟ وماهى الجوانب المتبقية فى مشاعرنا خلال النهار، والوقت السابق لنومنا؟ والنوم يحدث ليلاً، لكن الأحلام خلاله تعبر عن مشاعرنا خلال اليوم. والتقنية المستخدمة للعمل على مادة الحلم والتي لا تركز على أهمية مطابقة السياق الوجدانى لواقع الحالم، تفشل فى مهمة تضمين وتطبيق صور الحلم فى المواقف الحياتية الملموسة للحالم.

ونحن لا نزال نقع فى خطر الاعتماد بشكل كبير على تضخيم الأفكار النظرية والاجتماعية عما يمكن أن تعنيه الصور الذهنية لمادة الحلم ودلالاتها. ومن المهم عند هذه المرحلة أن نعمل بشكل ممنهج. حيث إن هدف الحالم هو جمع المعلومات من أجل إيجاد أساس يربط به الحلم بحياته. والطريقة الأكثر فعالية لهذا هي النظر بشكل منفصل لكل مشهد من مشاهد الحلم، ولكل عنصر من العناصر داخل كل مشهد والتي تكون مادة الحلم.

**أولاً: انظر للمشهد ككل، ما الذى يمكنك أن تقوله عنه؟**

ما الذى يمكنك أن تقوله عن صورته وعناصره (كالألوان أو الأرقام) المعروضة بمادة الحلم؟ ثم قارن بين الأفكار البادية بمشهد الحلم مع السياق الوجدانى لحياتك الحاضرة؛ هل يظهر شيء من الترابط يمكن أن يفسر سبب الصور البادية خلال الحلم؟ وكرر هذه الخطوات مع كل مشهد. وهكذا سيتم إلقاء الضوء على

الترابط الكائن فى السلسلة المتتالية من مشاهد الحلم، وفى معظم الحالات، عندما يتم إضافة ترابطات جديدة، سيجد الحالم نفسه يبدأ فى الربط بين صور حلمه وواقعه ليكتشف كيف عبر عنها عقله مجازياً، بشعور معين أو باتجاه أو بموقف معين. وبالنسبة للحالم الذى يعمل مع نفسه فى عملية التفسير هذه بشكل مستقل، يكون الأمر ليس باليسير. وعليه أن يرسم ترابطات من السياق الاحتمالى الممكن. ويحتوي الكتاب على بعض المقترحات المعينة على التغلب على مثل هذا الحصار.

وأحد هذه المقترحات أن يحاول الحالم رؤية صور حلمه المبهم بموضوعية، بغض النظر عن الكيفية التى تظهر بها. ففي بعض الأحيان تجد رسالة غير متوقعة وتبدو أكثر ملاءمة لجزء معين بالحلم.

ثم بعد ذلك كخطوة تالية، يحاول الحالم بعفوية تذكر صور حلمه بكل تفاصيلها؛ ليكتشف المعاني التي استعصت عليه، ويحاول معرفة ما الذى يربط ماضى وحاضر الحالم بهذه الصور، وأي واحد مما رأى يتعلق بماضيه، ثم يحاول عنونة حلمه ثانية، ليكتشف معاني فائتة قبل ذلك. والمنفعة من عمله هذا ستكون أكبر إن كان هناك ضرورة لمعالجة حلمه، وأنا أصر على أن معنى الأحلام يتصل بهذا (أى بمدى ضرورتها للحالم). وبرغم أن مادة الحلم تتصل بالماضى، إلا أن نقطة بداية معالجة الحلم تكون بالحاضر (الآن).

ويعد هذا السبب الجوهرى في صعوبة فهم الحالم للمعانى الكاملة برسالة حلمه الخاص به.

ولكى نعي هذا المفهوم، علينا أن نستعرض مادة الحلم وعمله كسلسلة من الخطوات الهادفة لوظيفة اجتماعية، وحقيقة فهمه الحلم تتمثل في تطبيع ذلك الجزء من نفسية الحالم، الذي لم يتم تطبيعه بعد، هذا الجزء الذي يعالج الوجود التحتي للحالم.

والتطبيع هنا بمعنى مساعدة الحالم على إدراك حياته الاجتماعية خلال عالم اليقظة الخاص به. والحلم بهذا يستعرض موضوعاً نادراً نسبياً في منطقتنا (أو عالمنا) الداخلي، تلك المنطقة التي تعمل على إدامة مفهوم الذات لدينا، والمحافظة عليه. وفي البداية نكون على غير دراية ما إذا كان الجزء الغريب بذواتنا يناسب الآخرين أم لا.

وفي الفقرتين السابقتين عرضتُ الخطوتين الأولىين لموضوع التطبيع هذا، الذى يجب على أى تقنية تدريس (لكيفية التعامل مع مادة الحلم)، أن تعلمه أولاً.

والتقنية الأولى تتناول كيفية التحول من خبرة الحلم أثناء النوم إلى مرحلة الاستيقاظ من النوم. حيث نعود لأنفسنا ككائنات اجتماعية نشطة، وتصبح مادة الحلم بجدول أعمالنا الاجتماعية مبهمة وغامضة.

ويشرح العديد من علماء النفس بعض التقنيات المفيدة في تيسير

عملية استدعاء مادة الحلم. وعليه تكون الخطوة التالية هى عملية تطبيع مادة الحلم مع الحالة الواعية، حيث تتربط لغة اليقظة مع مشاعر وذكريات مادة الحلم، واستدماج كل هذا بحياة الحالمين، وهى عملية تتطور من النوم بعمق إلى المشاركة فى الحياة الاجتماعية (فهى عملية مطردة من الانخراط فى خبرة النوم إلى الانخراط فى عملية اليقظة والحياة الاجتماعية). والتقنيات توجه الحالم بشكل مباشر ليربط بين هذا وذاك. ويبدو أن هذه المعالجة تتطلب قدراً من التطبيع ضرورياً فى عملية العلاج أو التعافى النفسى (من خبرات سلبية بالحلم وبالحياة الاجتماعية). وهذا ليس بالغريب، فمواجهة رسالة الحلم وحدها وبشكل مستقل تجعل المرء على مقربة من حقيقة غير سارة تمس جهازه الدفاعي. وسيكون من الأفضل للمرء لو تم إعداده فى سياق اجتماعي من خلال مواجهة رسالة الحلم بصورة وقائية تدعم ثقة الحالم بنفسه، وسيقود هذا للمزيد من الحوار التصاعدي، حيث كل عضو بمجموعة العمل يكون على دراية بنقاط ضعف الحالم، إذ إن الأحلام تثير ضجة الحالمين وتدمرهم عندما يتم تطبيعتها اجتماعياً.

#### • المهارة الأولى: من أجل تذكر أحلامك:

- اختر أنسب ليلة، بحيث لا تكون مجهداً فيها أو تحت تأثير عقار، بما يسمح لك بالنوم بدون اضطرابات، وأعط لنفسك وقتاً فى الصباح لتسجل أحلامك. وكلما اكتسبت خبرة فى القدرة على

الاحتفاظ بالأحلام، كلما أمكنك اختصار هذه الطريقة. ولكن في البداية، وفي بعض القضايا الحساسة، يجب أن تتبع هذه الطريقة خطوة بخطوة. وستحتاج لعشر دقائق قبل النوم وعند الاستيقاظ صباحاً لتدوين حلمك.

- سجل أحداث يومك قبل أن تخلد لفراشك، وركز على أكثر الأحداث أهمية في يومك هذا، في نوتة احتفظ بها دائماً بجوار فراشك. واسأل نفسك: ماذا فعلت خلال يومك؟ وكيف شعرت بما فعلت؟ واكتب أربعة إلى خمسة أسطر عن أهم اللحظات الوجدانية والمشاعر التي مررت بها خلال يومك. وإن صادفك إنهاك وإحباط من عملك الوظيفي خلال يومك، فسجل هذا. سجل كل المشاعر التي أرققتك، وتلك التي أثرت فيك، حتى لو كانت مكالمات ذات مغزى نفسي عندك من أشقائك. تعلّم أن تدون هذه الأحداث العاطفية بيومك؛ فهذا سيجعلك أكثر وعياً بأفكارك وبرود أفعالك التي سببت لك أحلامك العفوية، وهذا يمكن أن يساعدك على الاحتفاظ بحلمك أكثر. ومثل هذه الملاحظات ذات فعالية أكثر من تلك التي تدونها عند الاستيقاظ من حلمك. ودون ملاحظتك بإيجاز وبأمانة، بشكل أكثر إيجازاً وأكثر أمانة.

- حلل الحلم الذي تحتفظ به وتذكره. صف في بضعة أسطر مشكلة حلمك. كذلك لاحظ ما إذا كنت على استعداد لمعالجتها من زاوية جديدة، لتغيير موقفك منها، وما هي الفوائد التي فقدتها

بمعالجتك إياها على نحو ما سبق. انتق مشاعرك ولا تكتب أكثر من صفحة واحدة. وإلا فستقوم بعمل شاق فكن مقتصداً.

- مرحلة الحضانة: في مرحلة احتضانك للحلم واحتفاظك به، اكتب بوضوح وفي جملة واحدة ما هو الجانب الذي تسعى لتأكيد، وما هو العمل الذي يحتاج منك لفكرة جديدة. وهذه هي أهم خطوة بمرحلة الحضانة. اكتب سؤالك أو طلبك الذي تلتزمه من حلمك الذي تحتضنه على ورقة منفصلة عن بقية النص الذي تدون به حلمك. وكتابة مثل هذا السؤال أو الطلب قد يكون عملية سهلة أو عسيرة جداً. وهذه الخطوة ستساعدك على تركيز فكرك؛ لتوضيح طبيعة مشكلتك، أو علاقتك بها. الأمر الذي سيرغمك على اتخاذ قرار مستقبلي تجاهها، عندما تستكشفها بوضوح أكثر. وحقائقها فإن صياغتك لموضوع الحلم قد تكون موضوعاً مؤرقاً، ولكنها ستكون أيضاً عاملاً مساعداً لك، متى ما كانت كتابتك بوعي وعناية. أيضاً، فإننا سننظر مؤكدين على أهمية اختيار مشكلة واحدة من بين عدة طرق، وصياغتها في هيئة عبارة أو سؤال.

- كرر هذه العبارة عند وقت النوم، وضع نوتة أحلامك إلى جوار فراشك، ملاصقة له، أغلق المصباح وأغمض عينيك، وكرر العبارة التي اخترتها لتحتفظ بها مراراً وتكراراً، كما لو كانت دعاء تذكرك. وفي كل مرة يكرر فيها عقلك العبارة حاول أن تحافظ على وعيك.

وإذا غفوت سريعاً للنوم، ولم تعد تتأمل مشكلتك أو تشعر بالقلق من تكرارك للعبارة المعبر عنها، فليكن لديك الرغبة دوماً في تعلم ما هو جديد، وذلك من أجل أن تغير منظور حياتك، وهذا سيكون وسيلة مريحة جداً للنوم بشكل أكثر إنتاجية وفعالية من مجرد عد الأغنام.

- وعندما تستيقظ اكتب ما الذى تفكر فيه، عندما استيقظت لتوك، أو في منتصف الليل، أو قبل الفجر. سجل فكرك، وتعلم أن تسأل: «ما الذى أفكر فيه»؟ فذاكرة الحلم كما التفكير العادي، يمكن ألا تأخذها في اعتبارك ما لم تتساءل حول ما كنت تحلم به.

وقد يدهش الكثيرون عندما يعلمون أن إجاباتهم حول أسئلتهم التى يحتفظون بها عن أحلامهم قد تقبع في شكل أفكار أو صيغ جاهزة أو أغان، وغيرها مما يحيط بنا ويمكن أن يطارد العقل ويغزوه. والشكل الأكثر شيوعاً هو أن إجابات القضايا التى تشغلنا تكون موجودة ومتضمنة في صور الحلم المجازية، وهى تظل مبهمة للحالم حتى يتعلم كيف يستكشفها، ليفسر حلمه.

لاحظ حلمك حتى لو لم تكن تعتقد أنه ذو صلة بإجابة سؤالك. وبعد بضعة ساعات حاول أن تنام دون أن تبحث عن إجابات لسؤالك. وتذكر أن حلمك يعبر عن موضوع مهم بحياتك، بغض النظر عن نجاحك فيه. وعندما تفهم حلمك، عليك أن تسأل نفسك إلى أي مدى يلقي هذا الحلم الضوء على السؤال أو القضية التى

تشغلني وأحتفظ بها وأحتضنها؟ فهذا سيحفزك على استكشاف مكونات حلمك ومحتوياته والتى لم تجد لها إجابات بعد، وسيساعدك على تقدير كل ما تبذله من أجل فهم أحلامك.

#### ● المهارة الثانية: من أجل تذكر أحلامك :

- خصص نوتة لأحلامك. إن صحيفة أو نوتة أحلامك هى عبارة عن دفتر ملاحظات تضعه أسفل وسادتك، أو تحمله أثناء النهار. وأقترح أن يكون دفترًا ذا سلك بسيط وعادي. ويجب أن تختار قلمك الخاص بك للكتابة به وقتما تريد تدوين حلمك، وينصح بقلم ذي سن دوار يسمح لك بالكتابة بسهولة، حتى وأنت مضطجع. ويجب أن تخصص هذا الدفتر لأحلامك فقط، وليس لأي شيء آخر. وقد يكون من المفيد أن تضيف لهذه الأدوات مصباحاً يدوياً صغيراً لو أردت تدوين حلمك بمنتصف الليل. وضع كل هذه الأدوات (القلم والنوتة والمصباح اليدوي) تحت وسادتك أو على منضدة بجوار فراشك، وقل لنفسك: «هذا هو المكان الذى سأسجل فيه أحلامي التى سوف أتذكرها». واترك هذه الأدوات تحت وسادتك حتى تذهب لفراشك.

- سجل أحلامك، إن الجزء الثاني من تدريب تذكر الأحلام يمكن أن يبدأ بأي وقت متى ما توفر لك دفتر لتدوين الأحلام. ولتبدأ بهذا، اجلس بمفردك في مكان عام خلال وقت هادئ أثناء النهار، وحاول أن ترى وتلاحظ نفسك وتشاهد ما يدور من حولك.

لاحظ ما هو ماثل من حولك، وكرر على مسامعك هذه الكلمات :  
«جميع الموجودين هنا لديهم أحلام». وحاول تقييم معنى هذه العبارة، وتخيل أحلام الناس المختلفين المحيطين بك، بالليلة الماضية، آخذاً في اعتبارك تأثير البيئة، وتساءل حول ما يمكن أن تحلم به هذه الليلة. وما الذي يمكنك من أن تحلم؟ وهدوء قل لنفسك: «سأبدأ في تسجيل أحلامي، من الآن». ووقتما تتذكر شيئاً عن حلمك دوّنهُ أثناء اليوم وإلى أن تخلد لفراشك.

- احتفظ بحلمك أو أبقِ على حلمك قدر الإمكان، حيث إننا يمكن أن ننسى جداً على المدى القصير، فعلينا أن نبقى على أحلامنا قدر المستطاع. فعليك أن تفهم أولاً أن ذكريات الأحلام يمكن أن تكون عابرة كما الهواء الذي تتنفسه. لهذا فعندما تبدأ في الاستيقاظ سواء كان ذلك بمنتصف الليل أو في الصباح الباكر، لا تفتح عينيك سريعاً أو تتحرك. حاول أن تمكث كما أنت مع التركيز الكامل على استدعاء حلمك. ولكي تفعل هذا فعليك أن تحافظ على بيئة النوم؛ لتتجنب ولو أبسط قدر من المقاطعة. وإذا كنت لا تنام بمفردك فاطلب ممن معك ألا يزعجك قبل أن تترك فراشك في الصباح. وإذا كنت تستخدم منبهاً لإيقاظك، فأنا أقترح أن تستخدم منبه مذياع، لتعده على الاستيقاظ على موسيقى كلاسيكية، بدلاً من صوت الجرس، ولكن سيكون من الأفضل إن أيقظك صديق أو فرد من العائلة برفق.

- لا تضغط على نفسك من أجل تذكر حلمك، لا تضغط على نفسك من أجل استدعاء تفاصيل حلمك بترتيب زمني معين. فكما تفعل في محاولة استكشاف تذكر الأشياء الأخرى، كأغنية منسية مثلاً، يكون من الأفضل أن تركز على استدعاء الحلم بطريقة خفية (أى طبيعية غير ملزمة)، فيرجى أن تحاول تذكر ما يبرز لوعيك بعفوية. فمن المحتمل أن نتذكر تفاصيل أو شظايا صغيرة فقط من أحلامنا الأخيرة خلال اليقظة. فالأفكار والمشاعر والصور المنتمية لهذا الحلم غالباً ما تحدث في ترتيب عكسي، وغالباً ما توجهك نحو المختبئ بذاكرتك من أحلام ماضية، ومع ذلك، فإن أحلامك الماضية هي عادة هشة جداً وعابرة كفقاعات الصابون. ومع نهاية اليوم تُسج أحلام ليلك من المشاعر والصور التي تمر بسلاسة وبطريقة خفية لعقلك اللاواعي، وأي محاولة منك لإثارة أفكارك أو عمل أى اضطراب لحظي، أو إجبار ذاكرتك على العمل بطريقة ما، سيصبح كما الفقاعات التي ستجعل الصور (صور حلمك) تتبخر قبل أن تظهر وتتبدى كلية لعقلك الواعي.

- خذ وقتك واسترخ، تذكر أن تسترخي، والأكثر أهمية أن تعطي وقتاً للتذكر أحلامك. وإذا لم تكن صور أحلامك طاغية على الفور لسطح وعيك وشعورك، فترقب بهدوء لترى ما الذي يمكن أن يحدث ليحول انتباهك لأي شيء بعقلك.

- سجّل الأحلام.. عبر التاريخ كانت هناك بطريقة أو بأخرى

مدونات للأحلام. على الرغم من أنني لست مقتنعاً بأن الرسوم المبتكرة من قبل الإنسان الأول على جدران الكهوف يمكنها أن تثبت أو تعرض على الأقل الصورة الأولى لأحلام الإنسان. ومع تطور الحضارة، احتوت الصحف سجلات مكتوبة تفصيلياً وتحليلياً عن خبرات أحلام المساء. والباحثون المعاصرون بمجال دراسة الأحلام يعتبرون تدوين الأحلام وسيلة فعالة لتيسير تذكر الأحلام الكبرى التي تعتبر بمثابة دليل يحفظ موضوعات وصور الأحلام. لذلك:

أ- أعط عنواناً لكل حلم تسجله.

ب- دائماً تذكر تدوين تاريخ الحلم ووقت النوم التقريبي.

ت- دون بكل ليلة ما الذي يدور بعقلك في تسلسل.

ث- تأكد من أنك تدون سيناريو أو سيناريوهات وقعت لك بكل حلم، والشخصيات التي ظهرت به، ورموز العناصر ذات الدلالة والتي علقت بعقلك، وكل شعور شعرت به بالحلم حتى لو كان غير مترابط.

ج- ونحن ننصحك بقوة بأن تنتفع بنوتة أحلامك من أن تساعدك في استكشاف العلاقات بين أحلامك وأنشطتك اليومية الجارية. ويجب أن تترك ورقة فارغة أو اثنتين؛ ليتمكنك أن تضيف فيها الأفكار والذكريات والتفسيرات التي بزغت لعقلك بعد مرورك

بخبرة الحلم.

- تعود على تسجيل أحلامك، يجب أن تتعود على كتابة وصف لأحلامك، ليس بعد أن تستيقظ، ولكن قبل خروجك من الفراش. وكلما طال انتظارك على عدم التدوين، كلما أصبحت ذكرياتك عن هذه الأحلام مشوهة، أو قد تختفي ببساطة. ونوتة أحلامك، هي مذكرة لها قدسيته واحترامها، حيث تسجل وتفسر فيها أعمق إبداعات عقلك الباطن. وخذا معك على الأقل مرة كل ثلاثة أسابيع طوال الوقت، فربما تتذكر أي شيء عن حلمك بأي وقت بالنهار أو اليوم فليس هناك حد زمني لومضات الاستدعاء والإدراك لأحلامك، والتي تبدأ من خلال عملية تذكر في ساعات الصباح أو ساعات استيقاظك الأولى.

- نبه حلمك، إن عملية استدعاء الحلم يمكنها أن تتحسن بشكل كبير مع التدريب والممارسة؛ فيجب أن تنفذ الجوانب الأكثر أهمية في اليومين الأولين، خلال برنامج الحلم الإبداعي، فأولاً: قل لنفسك عندما تذهب للنوم كل مساء: سأذكر أحلامي عندما أستيقظ. وثانياً: أعط لنفسك الوقت بقدر ما تستطيع، لتتذكر وتتأمل تجارب أحلامك، ليس عندما تستيقظ، ولكن قبل أن تفتح عينيك، وذلك قبل أن تنتقل لأي أفكار أخرى، أو تعلق بشأن الآخرين. وثالثاً: انتفع بوعي بكل ما تكتبه مؤخراً في يوميات أحلامك، عندما لا تستطيع تذكر أحلامك.

إذا استيقظت دون تذكر الحلم، سنعمد إلى إجراء ملموس آخر، خاصة مع الحالة التي لم تصادف حلماً، أو لمن يبقى عالقاً في انتباهه جزء مقتضب من حلمه خلال الصباح، لوقوع حادث عارض أيقظه ثم استعاد نومه ثانية. وعلى الرغم أن الاستدعاء يكون عابراً وهشاً، ويشير لإحساسات عابرة وقت الاستيقاظ، إلا أن علينا أن نسجل، أى مما نتذكر. وقد يحتاج بعض الحالمين لنصائح وتعليمات أيام عدة قبل بداية تذكر الأحلام. ونحن لا يجب أن نحبطهم؛ فإنهم سيكتسبون القدرة على التذكر والتدوين عبر ليال عديدة بتطوير عادة إيجابية ترشدهم في مسألة تذكر الأحلام. وعلى الرغم من أن الكحوليات ومعظم الأدوية تؤثر سلباً وتميل للحد من القدرة على تذكر الأحلام. إلا أن هناك أناساً يقولون بأنهم قد تمكنوا من تذكر أحلامهم برغم هذا باستخدامهم لبعض من شاي الأعشاب والمواد الطبيعية الأخرى. ويعتقد البعض أن فيتامين ب<sub>6</sub>، على سبيل المثال، يزيد من القدرة على استدعاء الأحلام. فإذا لم تكن لدينا موانع مثلاً لاستخدام فيتامين ب<sub>6</sub>، فيمكننا أن نأخذ من ٥٠-٢٥٠ ميللجرام منه مع الوجبة الرئيسية (ولا تفعل هذا من دون إشراف طبي)، الأمر الذى يمكن أن ييسر عملية استدعاء الأحلام. وهناك تقنية أخرى مساعدة فى الاستدعاء، وهى أن تضبط منبهاً على صوت معين ليضرب بوقت مبكر، ليوقظك وأنت فى منتصف أحلامك، وفى نفس الوقت يكون لديك المزيد من الساعات لاستكمال نومك، ومن غير المستحسن أن تنفذ هذه الممارسات بانتظام، ولكنها يمكن أن

تكون مفيدة فى بعض الأحيان.

وعلى الرغم من أننا قد لا نستطيع تذكر حلم معين بصباح معين، فإننا نقوم بمحاولة من أجل تعزيز تذكر ذلك الحلم. ونحن لا نستيقظ بحلم جديد، بقدر ما نستيقظ برؤية جديدة لمشكلتنا، وبدلاً من الشعور بالإحباط أو النقد لذواتنا، عندما لا نستطيع تذكر حلمنا، فلنأخذ بضعة دقائق قبل أن نستيقظ؛ للتنبه لما يجول بخاطرنا. ولا يجب أن نهتم ونضجر إذا ما كان معنى حلم معين غير واضح تماماً فى البداية.

## الفصل الثامن

### امتلك عالم حلمك :

### تقنيات للتعامل مع الأحلام

في بواكير سبعينيات القرن الماضي، شعر عالم النفس هنري ريد بالاستياء من حلم رآه، والذي قرر بناء عليه اعتزال الشراب، ثم بوحي من حلم آخر أسس مجلة صندانس لجماعة الحلم. وذلك من أجل الربط بين خبرات الحالمين، متبعاً تقاليد الهنود الحمر، حيث ربط بين إمكانية بلوغ الهدف في ظل وجود جماعة (أي ربط ما بين بلوغ الحالمين لأهدافهم ومناقشة ذلك في إطار جماعة)؛ «إذ كان يرى أن كل حالم ما هو إلا شخص باحث، يبحث عن ثمرة مشاركة خبرته مع زميل له ونظير أو أخ أو نِدٍ مر بنفس خبرته»<sup>(١)</sup>.

ولقد أكد روبرت فان دي كاستيل، الأستاذ السابق بكلية الطب، بجامعة فيرجينيا، ما اعتقده ريد: إذ كان يرى أن دور الجماعة ليس مجرد ربط أحاديث الحالمين، ولكنه في الحقيقة عملية فهم؛ إذ إن لكل فرد مشكلة، وستساعده باقي المجموعة في حلها، ولكن ليس بطريقة رسمية أو مباشرة لمشكلته الآنية. وفي صباح اليوم التالي،

(١) يولمان، زيمرمان، غموض الحلم.

سوف يجد الحالمون المشاركون في الخبرة الجماعية أن أحلامهم تشير لمشكلاتهم، وكما هو الحال في لغز محير، كما يلعبه البازل، كل قطعة صغيرة تضيف معلومة ذات صلة بالمشكلة.

وفي ذات وقت روبرت، جاء موناجيو يولمان، واتبع دورة تعليمية مشابهة. ولم يكن يولمان مقتنعاً بتقنية التحليل النفسي، والتي كانت تمارس عادة، وعلى وجه الخصوص بعض تفسيرات الأحلام على نهج فرويد. وعليه، بدأ يولمان في استكشاف مدى إمكانية جعل الأحلام ذات دور أكثر أهمية في عملية العلاج الجمعي. وقال: «إننا عندما نستيقظ، نلعب مع الحقيقة ونتعامل بالمنطق، الذي يقمع وينكر، وفي ذات الوقت نكون قد انفصلنا عن مواجهة لحظة شديدة الألم وغير محتملة، والتي تشكل السبب في أن الحالم يحتاج لمساعدة مخلصه صادقة ليرى صورة ذاته كما يقدمها الحلم»<sup>(١)</sup>، ولكن سيكون من السهل على أي مجموعة عمل أن تساعد الحالم متى ما قدمت الحقيقة المؤلمة بالحلم. والمفترض أن الحالم ستكون لديه رغبة في مشاركة حلمه مع مجموعة، متى ما قدمت المجموعة تفسيرات حول ما يحيره في أحلامه. والطريقة التي يعتمدها يولمان موضع ثقة لدى الأفراد لأنها لا تمثل تدخلاً في حياتهم الخاصة ولا تطلب منهم ذلك. وهي تبدأ بتهيئة الحالم لتقدير حلمه بدلاً من التركيز على تفسير حلمه. ثم حين يبدأ الحالم يسرد

(١) Ibiden .



حلّمه يبدأ أعضاء المجموعة في وصف مشاعرهم إزاء حلّم الحالم بنفس طريقة وصفهم لمشاعرهم حيال فيلم أو مسرحية شاهدوها بالتلفاز، مع التركيز على القيمة الجمالية في محتوى الحلّم. وبهذه الطريقة يتلقى الحالم عدداً من التعليقات توفر له بعض أو كل مستويات الشعور بالثقة والتقدير حول موضوع حلّمه. وتختلف هذه الطريقة عن طريقة العلاج الجمعي التقليدي، والتي تعد بمثابة «خلع ملابس» للعضو الذي لم يكن مهتماً لخلع ملابسه بنفسه. وفي نهاية جلسات يولمان يمكن للحالم أن يعيد معالجة تفكيره، ويتأمل ما كشفت عنه النتائج التي توصلت إليها المجموعة. ويمكن لهذه الطريقة أن تكون مرضية وعلاجية متى ما حطمت العواقب أو العقبات الوجدانية.

وهكذا لم تعد فكرة فرويد عن الأحلام باعتبارها عملاً يعكس أنانية الفرد بشكل أساسي، صحيحة، بل اعتبرت الأحلام قوة موحدة في العلاقات الإنسانية.

وفيما يلي أستعرض بعض نماذج تقنيات العمل أو التعامل مع الأحلام بطريقة مبتكرة، سواء بطريقة فردية أو من خلال مجموعة، وإذا كنتَ استطعت تذكر أحلامك أو لازلت في حالة حلّم نشط، يمكنك أن تطبق هذه التقنيات على نفسك، وعلى جميع المجموعات البشرية، بما في ذلك الأطفال والمراهقين، وبالغين من الرجال والنساء، وكذا الأزواج. ولو كنت مستشاراً، أو مرشداً نفسياً، أو

معالجاً بديلاً، أو محللاً نفسياً، أو إكلينيكياً، أو طبيباً نفسياً، فإنك قد ترغب في الجمع بين هذه التقنيات والممارسات العلاجية الخاصة بك. وقد أثبتت هذه التقنيات نجاحها فعلياً سواء على مستوى الأفراد أو على مستوى الممارسات الإكلينيكية في مجموعات. ومع ذلك يجب أن أعترف بأن العمل في مجموعة هو أكثر إثراءً للفهم لديناميات العلاقات الإنسانية، ولمستوى القدرة على التكيف الاجتماعي، وللممارسات العلاجية المختلفة، وكذا المناخ (الزمالة والتزامن) التي تحدث أسبوعياً عبر الجلسات الجماعية الأسبوعية.

#### • تقنيات التعامل مع الأحلام:

إن عواقب اعتقادنا بنظم قديمة كما بالأساطير مثلاً، تعد عواقب وخيمة؛ إذ تشكل خبرات قد لا تكون متوافقة مع تجارب ونظم اليوم. وبالتالي علينا من أجل أن نكيف المتوارث مع المعاصر أن نعيد قراءته وتفسيره ودراسة خبرته وظروفه، من أجل تصحيح فهمنا للأحلام وللأساطير أيضاً.

والأحلام يمكن أن تدعم أو تطعن في الخرافة أو الأسطورة القائمة، كما يمكنها أن تشجع أو تثبط من خرافة مضادة، أو أن تركز على الصراع بين الاثنتين. ويمكننا أن نفهم الأحلام على نحو أفضل من خلال الأساطير المنسوجة حول جماعة ما، كما يمكننا أن نفهم هذه الأساطير المحلية بشكل كامل من خلال الدروس المستفادة

وهذا مثال عن حالة ريسيو ذات (٢٦ عاماً)، والتي كانت ترى حلمًا متكرراً حول عبور جسر في غابة، وكان هذا هو المشهد الوحيد بحلمها، ولكنه كان مصحوباً بشعور هائل من الإحباط. وسأل فريق عمل الأحلام ريسيو بأن تتخيل حلمها ثانية، ولكن هذه المرة تركز على الجسر، فأغلقت ريسيو عينيها واسترخت وتخيلت الجسر، وعندها سرعان ما بدأت وأن تتنهد. وكان تفسير هذا الحلم والشعور بالإحباط المصاحب له هو أن رؤية الجسر تعتبر بمثابة رد فعل أولي يعبر عن الارتياح الكبير؛ لأنه يساعد الناس في الانتقال من مكان لآخر، ثم رؤية الغابة والتنهد يعبر عن الجزء الثاني من شعور الحالمة، كما لو كانت الناس تمر فوقها؛ إذ قالت إنها تشعر أنها هشة، كما لو كانت على وشك الانهيار والانقسام لقسمين. ثم أدركت أنها كانت تمثل الجسر في الواقع، إذ ذكرت أنها كانت تخدم زوجها وأطفالهم وترعى والدي زوجها المسنين، بينما تعطي وقتاً صغيراً جداً لذاتها، أي أنها عاشت وفق إملاءات الأسطورة الشخصية أو على رأي المثل القائل «عاشت للآخرين»؛ إذ كانت حياتها انعكاساً لهذا المعتقد، بينما لم تلتق في المقابل من يأخذ تضحياتها في الاعتبار ويقدرها. وبالتالي اعتقدت أنها لو ظلت تفعل ذلك فإنها ستنهار وتنكسر. والحلم جعلها واعية بمعاناتها التكيفية هذه، كزوجة وأم لها أدوار عدة تقوم بها. وبالتالي قدم الحلم أهمية تصحيح المعتقد الشخصي حول الكيفية التي نحيا بها مع الآخرين،

من أجل إعادة فهم وتصحيح هذه الأسطورة أو المعتقد من دون ضرر.

لأجل هذا فإننا نقترح عددًا من التقنيات الممكن استخدامها من أجل التعامل مع الأحلام:

١. ضع عنواناً لحلمك: حتى لو نسجت أحداثه بشيء من الخيال القصصي، ضع له عنواناً.

٢. تقنية التحديد: اختر عنصراً ملموساً بحلمك (حيث إننا في هذه التقنية عادة ما نلتقط عنصراً مثيراً للاهتمام والفضول، أو عنصراً يمثل إشكالية بالنسبة لنا قد يكون مندرجاً بشيء لا تحمد عقباه)، ونقوم بتحديد ههنا مع الشخص الذي ظهر معه، ومكان هذا الظهور، والشيء الذي ظهر معه، والكيفية التي ظهر عليها، وكيفية نشاطه وسلوكه بالحلم. وأحد طرق تحديد العنصر، هي أن نتخيل حلمنا ثانية. لنفرض مثلاً أنك حلمت بأنك تشارك بورشة عمل ورأيت سجادة من جلد الدب. أغمض عينيك ثانية وتخيل هذا الحلم من جديد، ولكن هذه المرة تخيل سجادة جلد الدب، واسأل نفسك كيف تفكر بها وتشعر حيالها كما تجلّت لك بالحلم؟ ربما جلست عليها، أو ربما تجاهلتها، وربما تكون السجادة رمزاً باعتبارها من جلد الدب يشير للتحول والحاجة لاكتساب القوة.

٣. تقنية الإسقاط الفني: وهذه التقنية لمساعدتك على الاستكشاف. لناخذ على سبيل المثال حلم سجادة جلد الدب

المذكور سابقاً، حيث نفترض أن للسجادة دوراً بالحلم، ما الذى تمثله السجادة حرفياً بالحلم؟ وما الذى يمكن أن توحي به من إيماءات؟ شغل خيالك وتفاعل مع العناصر الأخرى التي تجلت وبدت بالحلم، ثم فكر بشكل أوسع وأكثر رحابة، وأقم حواراً متخيلاً مع عنصر آخر بالحلم، على سبيل المثال، اسأل: أين كانت سجادة جلد الدب؟ ولماذا تشعر ببرد شديد هكذا مع وجودها بهذا المكان؟ ثم تحول لغرفة أخرى، واستمر في الاستجابة لعناصر حلمك، واستمر في الحوار على هذا النحو.

٤. تقنية التداعي الحر: وهي تقنية مثالية للعمل في مجموعات. وفيها مثلاً يذكر أحد المشاركين في مجموعة أنه حلم بإنسان آلي. وبناء عليه نقوم بعمل سلسلة من التداعيات المرتبطة بالإنسان الآلي (الروبوت)، مثلاً: «الميكنة»، «الكفاءة»، «المستقبل»، «جمود المشاعر»، «البرمجة». وبهذه التقنية نحن نحاول أن نفهم بعض الارتباطات في سياق الحلم والمواقف التي عاشها الحلم مؤخراً. وعند سرد الحلم، يبدأ منسق المجموعة في سرد سلسلة من الأسئلة كمشاهد ساذج: «إذ يتخيل أنه قد وصل لتوه من ثقافة أخرى، ويحتاج لأن يتعرف على شيء ما، مثلاً عن الروبوت، فماذا نخبره عنه؟» فيقول الحالم: «إنسان مميكن»، ثم يسأل المنسق: «ماذا تعني كلمة مميكن أو آلي؟» ثم هكذا نكمل العملية وبشكل سريع جداً لنجبر الحالم على التعبير بتلقائية دون أن نعطي احتمالية للتخطيط لاستجاباته.

٥. تقنية امتداد للتقنية الأولى: وفيها عندما يرى الحالم حلماً غير مكتمل أو غير حل، فإنه يكمل حلمه ببساطه في خياله، وكما يتذكر نهاية حلمه يكمل حيكته القصصية حيثما توقف، وعند العمل مع جماعة تقوم الجماعة بهذا العمل بشكل جمعي، حيث يقدم كل واحد من المشاركين تعليلاً ويسأل الحالم عنه وعن مدى أهميته له على سبيل مساعدة الحالم في النهاية للوصول لخاتمة مناسبة له.

٦. تقنية امتداد للتقنية الثانية: فكما بالتقنية السابقة عندما يرى الحالم حلماً غير مكتمل، فإننا في العمل التقني الجماعي نطلب من كل فرد أن يشارك في إكمال عنصر يبدو مثيراً لاهتمامه، ثم يبدأ في السؤال: «لو كنت أنا الحالم، لماذا سيستدعي هذا العنصر انتباهي؟» وكل مشارك يمكنه أن ينهي القصة عند النقطة التي تثير اهتمام الحالم، ويسأله عنها وعن علاقتها بحلمه، ويقوم الحالم بجمع كافة التعليقات التي نسجها كل مشارك بنفسه ليفيد منها.

٧. تقنية الجمع بين تقنيات التصور والتخيل والاسترخاء: هذه التقنية تتضمن العمل على قصة الحلم من قبل كل مشارك لو كانت في مجموعات أو على مستوى الفرد بشكل فردي، وذلك في سياق ممارسة تدريبات الاسترخاء. فإذا كنت مارست تقنيات مثل اليوجا والتأمل عبر الأفراد (التجاوزى)، والاسترخاء الموجه، وغيرها من التدريبات، فلنعتبر هذه التقنية بمثابة إضافة لهم. وإذا لم تكن لديك خبرة بهم، فلتعتمد على مسجل صوتي ليساعدك على الدخول في

تقنية الاسترخاء، اعتماداً على عبارة موجه (كالاتيات المستخدمة في السيطرة على العقل، والتأمل، والتنويم المغناطيسي، وغيرها). وتأكد من أن خطوات ممارسة الاسترخاء واضحة، وتتم ببطء وبشكل مقنع، مع الاستعانة بموسيقى كلاسيكية في الخلفية، لمدة ٣٠ دقيقة (وفي هذه التقنية تجربة مكثفة للغاية؛ لإعادة معالجة صور الحلم، واستحضارها مع رموزها الخاصة بها والسيناريوهات التي ارتبطت بها، وكذا المشاعر والعواطف)، وهذا هو الغرض من جمع كل هذه التقنيات في تقنية واحدة؛ من أجل إعادة معالجة صور الحلم ورموزه ودلالاتها بشكل مكثف وعميق.

٨. صنف عناصر حلمك: في العمل الجماعي على الأحلام، من الممكن أن يراجع بعض المشاركين عناصر الحلم، وفقاً للتصنيفات الآتية:

(١) الشخوص (هل هم أصدقاء، أم مشاهير، أم أغراب، أم مخلوقات أسطورية).

(٢) الطبيعة (من حيث كونها: أشجار، طيور، نجوم، ماء).

(٣) الأشياء (ملابس، أسلحة، كمبيوترات، مبان).

(٤) العواطف (غضب، حب، خوف، وحدة).

(٥) المشاعر (شعور بالدفء، بالألم، بالصوت، بالتذوق).

(٦) الأماكن (منزل، فرنسا بالقرن الثامن عشر مثلاً، مكان مظلم

كمتصف الليل، فضاء خارجي).

(٧) أنشطة فردية (ركض، تناول طعام، مشاهدة تلفاز، خياطة).

(٨) أنشطة تفاعلية (الانخراط في محادثة، لعب البينج بونج (كرة الطاولة)، الانخراط في الحب، المبارزة).

(٩) التحولات (أصبحت أصغر حجماً، جميلاً، تحولت للون بنفسجي مثلاً، أصبحت مسناً، طويلاً).

(١٠) النتائج (فشل، نجاح، ارتباك، نقص).

ومثل هذه العملية التصنيفية غالباً ما تساعد الحالم في تمييز علاقات جديدة بين أجزاء حلمه، الأمر الذي يمكن أن ينشط ذاكرته لاستحضار عناصر أخرى بحلمه. وقد لا يضم حلم واحد كل هذه الفئات بالطبع، ولكن هذا عمل تصنيفي للأحلام عموماً.

٩. التقنية الثانية للتداعي الحر: ولكن هذه المرة باستخدام التصنيفات، أو التداعي الحر في فئات، وتُمارَس هذه التقنية بشكل فردي ثم في ثنائيات، وهي يمكن أن تكون استمراراً للعمل السابق. صنف أحلامك ببساطة وفقاً لفئات التصنيف العشرة السابقة، بشكل عشوائي أو كما ذكرت سابقاً، ثم اربط ما بين فئتين بكلمة واحدة، واستمر هكذا حتى النهاية. وهكذا يصبح لكل كلمة رابطة بين فئتين مدلول مفتاحي، غالباً ما سيشير لعنوان لحلم معين. ولا حاجة لك لأن تجبر نفسك على تفسير الحلم. ولكنك بهذه الطريقة، ستتحرك

عبر أحلامك وستجد صلة فيما بينها، لتساعدك في إيجاد حل محدد.

١٠. اجعل حلمك ذا طابع روائي: ويمكن لهذا التدريب أن يؤدي بشكل جماعي بشكل يعطى خبرة ذات معنى للحالم. ويمكن أن يكون هذا التدريب في شكلين: أ- ما بين ثلاثة أشخاص أو أكثر كما بورشة عمل الأحلام، أو خارج مجموعة الحلم، مثلما في (ب) أن يكون الحالم جزءاً من مجموعة صغيرة من المؤدين، الذين تكون لديهم القدرة الكافية على التدخل وتغيير عقدة الحلم وسياقه. وفي الحقيقة يمكن أن تعيد مجموعة الحلم في ورشة العمل صياغة الحلم، وتبادل سياقه الروائي بين أجهزة الحاسب الآلي. ثم يلعب كل فريق، أى كل مجموعة حلم بورشة العمل، كلعبة التعليق على الحالم حيث يلاحظه ويقف في موقف المتفرج. وهذا بمفردات تقنيات الدراما النفسية والجشتالت يتضمن إثارة وعي الحالم بالحلول الممكنة لمشاكله.

١١. تقنية المساعدة في رسم الحلم: منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي صمم كل من روبرت ثان دي كاستيل، وهنري ريد، مجموعات للعمل مع العديد من الأفراد الذين يحتفظون بأحلامهم، حيث تتضمن أحلامهم مشكلة محددة عن شخص محدد، وغالباً ما يكون عضواً في مجموعة العمل هذه. وتتضمن تقنياتهم هذه لقاء أسبوعياً لمناقشة المشكلة في جلسة جماعية. الأمر الذي يعني احتضان مشكلة الحلم خلال أسبوع في محاولة للبحث عن حل

للصراع القائم في نفس الحالم من خلال الأحلام (أحلامه). ومثل هذه المجموعات عليها أن تلتقى أسبوعياً لتبادل أحلامها وتستخرج الحل التوافقي لمشكلة عضو بالمجموعة من الاستعارات ورموز حلمه المجازية.

١٢. تقنية كتابة الحلم: وهي عمل إبداعي جماعي مثير للاهتمام للغاية. وفيها يطلب من كل مشارك أن يكتب حلمه بوضوح وبالتفصيل، لكن فيما لا يزيد عن (٢٠) ورقة من دفتر ملاحظات، وينصح بأن يُعطى كل حالم عنواناً لحلمه، ومنسق المجموعة سوف يدون واحداً تلو الآخر كل حلم من أحلام كل مشارك، وذلك للإعداد من أجل اللقاء أو الاجتماع التالي، الذي سيقدم فيه بعضاً من هذه الأحلام كنماذج. ومن أجل غرض الاجتماع على المنسق أن يضع الحالم (وهو الشخص الفاعل بكل حلم) كشخص ثالث يسرد حلمه في مسرحية مؤلفة من العديد من الأحلام؛ ليندمج المشاركون من خلالها. وينصح منسق الجلسة بعمل تدريبات للاسترخاء، حيث تعقد بغلق عيون كل المشاركين في المجموعة، «ويطلب منهم أن يتخيلوا كما لو كانت ستارة المسرح قد فتحت»، وهكذا يسردون أحلامهم كجزء من مسرحية. وكل مشارك ينسج بخياله مسرحيته عن حلمه، يستحضر فيها كل مشهد بشكل خلاق، وفي هذه العملية سيكون لكل مشارك قدر أكبر من الحرية للتعبير عما يشعر به ويفكر فيه. وفي نهاية جلسة الاسترخاء يقرأ المنسق كل مشاركة لفظياً كما تعبر عنها صورة معينة. والمشاركون في

المجموعة يستجيبون لكل حلم كما يبدو في الصور التي يعرضها المنسق، بالتعبير عن مشاعرهم وإحساساتهم وأفكارهم لكن بدون معرفة لمن تنتمي هذه الصور، وأخيراً يدعو المنسق كل حامل للتعبير عن مشاعره وأحاسيسه وأفكاره آخذاً في اعتباره الانطباعات السابقة للمشاركين.

١٣. إعادة بناء الأحلام: مرة أخرى نستخدم مجموعة الأحلام المعدة بطريقة جيدة، بحيث يتم فيها تجميع المشاركين في مجموعات ثلاثية من أجل كتابة أحلامهم وتبادلها. وكل عضو بالمجموعة يعيد بناء الحلم بطريقة يحترم فيها النبوة العاطفية للحالم (أى لو كان الحلم يحتوى كرباً، فلا تستهن به أو تستهزئ به وتجعله مضحكاً). كما يمكنك أن تأخذ بعض شخوصه أو مشاهده أو أشياءه أو أنشطته أو أماكنه، وتعيد ترتيبها، لتعيد ترتيب ظهور أو وظيفة بعض العناصر، وتنسبها بأشياء مختلفة لها عن الحلم الأصلي. فمثلاً لو ذكر لك الحالم أنه رأى بحلمه «أن والده له جسم تنين، وأنه كان يعبر بحيرة بسرعة وكان يحلق على ارتفاع منخفض». فإنك يمكن أن تعيد خلق الحلم بكتابة: «كان والدى كما البحيرة، وكان التنين يغرق بها»، وعلى المشاركين أن يستمعوا بانتباه، ليعيدوا بناء هذا الموقف.

١٤. الفنون البصرية وغيرها من أشكال الإبداع: إن أشكال التعبير الإبداعية كالرسم والشعر أو الموسيقى أساليب رقيقة

وتتجاوز الحدود في التعبير عن المشاعر على هيئة «رسائل خفية» تعبر عن الأحلام. فالحالم يمكن أن يعبر عن حلمه من خلال الفن، بالإضافة للكتابة أو الحديث شفاهة عن الحلم. وبمجرد كتابة الحلم، وحتى مع تصنيف محتواه، يمكن أن يترجم الحالم حلمه على قطعة ورق يرسم عليها أكثر العناصر ذات الدلالة بحلمه، أو المشهد الأساسى بحلمه. ثم أولاً، عليه أن يكتب حلمه بتفصيل كاف ويضع له عنواناً. وبعدها يبدأ في رسمه، ويعطي لذلك الوقت الكافي المطلوب. وبالطبع، فليس من المطلوب أن يكون الحالم خبيراً في الفن، وليس بالضرورة أن يكون عمله منتجاً جمالياً رائعاً، وبدلاً من ذلك يجب أن يكون عمله غنياً بالصور ومعبراً بشكل كاف. ويمكن أن يستخدم الحالم في رسمه طباشير أو أقلاماً مختلفة الألوان (أو قلما رصاص أو أقلام ملونه، لا تقييد في هذا)، من أجل أن يصف مشهد حلمه. ولو كان هذا العمل يتم في إطار جماعي، فمن الممكن أن يتبادل الحالمون الرسم والكتابة عن أحلامهم بشكل عشوائي، وعلى منسق الجلسة أن يدعوهم للتعبير عن مشاعرهم وعواطفهم وأن يربطوا بين رسوماتهم وأحلامهم. ومزج اللعب بالرسم عملية ناجحة خاصة مع الأطفال. ويطلب في الألعاب الجماعية من الحالمين الربط بين العناصر المرسومة وبين أحلامهم، دون أن يعرفوا لمن تنتمي هذه العناصر المرسومة. ومنسق الجلسة يقرأ الحلم ويشير للحضور كلهم في وقت واحد (وقد تكون الرسومات معلقة على لوحة أو موضوعة على الطاولة). ويعلق كل حامل عن

كيفية وسبب الحلم رابطاً ذلك بالرسم. وهناك طرق أخرى للتعامل بشكل إبداعي مع الأحلام، من خلال التعبير عنها بصورة مجازية (وهذا يمكن تعلمه للتعبير عن الفكرة بطريقة مقفاة)، مثل بناء الفئات الشعرية المختلفة ونظم الأغاني بطريقة أدبية مقفاة، في صورة ممتعة ومسلية، كما يفعل الغناء، وسيكون العمل أكثر إمتاعاً لو كان يخدم غرض الإفراج عن المخزون المتراكم بالأحلام في نفسية الحالم. ويجب على منسق المجموعة الجمع بين هذه التعبيرات الإبداعية (من موسيقى أو شعر أو غناء أو رسم) بمحتوى الحلم، وكجزء لا يتجزأ منه. وقد لا تستطيع التعبير عن كل الأحلام بصورة إبداعية. لذلك كن مبدعاً مع نفسك، وصمم التدريبات الخاصة بك لتستفيد من كل إمكانياتك. وتذكر أن الغرض من كل هذه التدريبات لا يتمثل في أن تشترك في مسابقة أو منافسة، ولكن لمساعدتك في التعبير عن مشاعرك وعواطفك كما تبدت لك في أحلامك وكما تبدت للآخرين في أحلامهم.

#### ١٥. إضعاف تأثير الكوابيس وإزالة الحساسية من رؤيتها: حيث

إنها تتضمن مكونات غير سارة، لذلك فالعمل على الكوابيس يمكن أن يكون بمثابة تعبئة مبدئية، تقريباً عند بدء العلاج (ضد حالات أو) لحالات الخوف المرضي (الرهاب) عميق الجذور. وكما سبق وذكرنا في فصل الكوابيس، أنها تتضمن إيقاظ النائم خلال المساء بطريقة قاسية، تكون أحياناً مصحوبة بالتعرق وحركات للجسم

وصراخ طلباً للمساعدة. ومن المفيد للأفراد الذين يعانون من الكوابيس أو من الأحلام شديدة السوء، أن يبحثوا عن مساعدة مهنية محترفة لتجنبهم ما يعيق نومهم. وقد تفلح بعض التقنيات في مكافحة الكوابيس، كما قد يفيد الجمع بين عدد من التقنيات في أوقات معينة لمعالجة الكوابيس، ومن تقنيات المعالجة أن يُمثَّل الكابوس في حضور الحالم، كما يمكن تغيير بعض سياقه أو حيكته، كما يمكن أن يعبر عنه باستخدام الصور البصرية (وهذا سيقبل بدرجة كبيرة من مقدار الضغط النفسي المرتبط به). وعملية فحص محتويات الكابوس واستدعاء سياقه من خلال تدريب استرخاء يعد أحد تقنيات المجابهة والتحدي. وقد عرفت هذه التقنية تحديداً باسم «المجابهة والتغلب»، وهكذا فإن تعليم تقنيات معالجة أشكال الأحلام، يعد أحد أساليب مواجهة الكوابيس، الأمر الذي يتطلب تدريباً مسبقاً على تقنيات الأحلام من أجل الوصول بالحالم إلى حالة من الوضوح، تمكنه من تغيير طبيعة الكابوس غير المسيطر عليها، ليختار ويعدل من رد فعله إزاء صور الكابوس التي تهدده. ويمكن تغيير إدراك الحالم لشعوره بواقعه، من خلال التأكيد عليه بأنه يعيش حلمًا وليس موقفًا ماديًا فعليًا في الحياة اليومية. وأخيراً، فإن تعديل رد فعل الحالم تجاه حلمه سيغير من موضوع الكابوس المؤلم والمخيف. ويمكنك أن تعدل من طرق مواجهة الكابوس بشكل رابع - (بالإضافة لتقنيات المجابهة والتغلب، وتغيير الإدراك، وتغيير رد الفعل) - من خلال إدراك أهمية الكابوس، وتوصيل الحالمين

لحالة من الوضوح حول محتويات الكابوس وما وراءها، أو ما تشير إليه من عالم الحالم وما يتضمنه هذا العالم، وكيف ينسج خياله عالم الكابوس كنتيجة لتفاعله مع واقعه.

### العمل مع الأطفال والمراهقين

يعد تذكر الأحلام وآلية معالجتها أمراً مثيراً للفرد منذ طفولته؛ إذ تتضمن معالجة الأحلام أن يكون الفرد أكثر قدرة على مجابهة مخاوفه وقلقه، وأن يكون أكثر قدرة على ربط عالمه الداخلي بحياته في اليقظة وبعلاقاته مع الآخرين. وبالتأكيد نحن نعيش في حضارة في أفضل حالاتها الثقافية؛ إذ كنا - في أسوأ الأحوال - فيما مضى لا نبالي بالأحلام، فنحط من قيمتها ونتجنب التورط في التعامل معها. أما الآن فنحن كأباء ومرشدين يفترض أن تكون لنا مهمة عظيمة في مساعدة الطفل على استكشاف عالمه الداخلي من خلال أحلامه، وبناء على عمر الطفل، يمكن أن يساعد الوالدان طفلهما في التعبير عن أحلامه (بما في ذلك كوابيسه)، ويدعوا به بحرية كاملة لرسم ما هو مرتبط بأحلامه، فالرسم وسيلة قوية للتواصل، وعدد من الاختبارات النفسية (التي تعتمد على الرسوم) تظهر قدرة الطفل على التعبير بحرية دون قمع، واستناداً على المبادئ التوجيهية الموضوعية مسبقاً من قبل الطبيب المعالج، وتعد الصورة جزءاً من عالم الطفل الداخلي، ويعد الرسم وسيلة حيوية للتعبير، وبقدر تشجيع الطفل على الرسم، بقدر ما سيكون ذلك ملائماً لاستحضار وتذكر أحلامه

في وقت لاحق. ومن المهم الاحتفاظ بإبداعات الطفل من خلال الرسم، للتداول معه لاحقاً حول صوره المعروضة.

وتتضمن طرق أخرى في التعامل مع أحلام الأطفال أن نطلب منه مساعدة صديق في الحلم، كذلك يمكننا أن نطلب منه رسم صورة لكابوس كان قدر رآه مع زميل له. وهكذا تتعدد التقنيات الممتعة في التعامل مع أحلام الأطفال كالرسم والتمثيل وغيرهما، مما يمكن أن يستخدمه الأخصائي أو المعالج النفسي، أو قد يجمع بين تقنيتين بطريقة مهنية محترفة، أو بأسلوب خلاق ليصبح جزءاً من وسيلة إلهام قوية في التعامل مع أحلام الأطفال.

أما بالنسبة للمراهقة، فتعد غالباً مرحلة حرجة في النمو الإنساني، فهي مرحلة انتقال ما بين الطفولة والرشد، وفيها تحدث تغيرات تطويرية وسلوكية عميقة، وغالباً ما تعكس أحلام المراهقين علاقاتهم، والصراع بين الوالدين، إن وُجد. ومن أمثلة العلاقات، علاقاتهم بأقربائهم، بأصدقائهم، بمعلميهم ووالديهم. وبطبيعة الحال يمكن أن تنقل صور الحلم المعنى الكامن دون أن ينطقه الفم، حتى الآثار المدفونة في الذكريات العميقة يتم الإفراج عنها. ومن المستحسن لذلك استخدام تقنيات الأحلام السابقة سواء بشكل فردي أو جماعي أو من خلال العلاج النفسي. والمعالجون والأخصائيون المتخصصون في مرحلة المراهقة يمكنهم أن يجمعوا بين عدد من الأدوات والتقنيات المتخصصة في التعامل مع الأحلام



ومعالجتها. وهذا ليس مقصوداً على مؤسسة بعينها، فيمكن أن يتم على طلبة المدارس الثانوية، والملاعب الرياضية، والمراكز والأندية، كلها يمكن أن تكون بمثابة ورش عمل للتعامل مع أحلام المراهقين. ويعد اعتماد آباء وأمهات المراهقين على الأساليب التقليدية في التعامل مع أحلام أولادهم وبناتهم بمثابة «هراء سخيف». والتدريب على العمل بفعالية مع أحلام المراهقين، يعتمد على طبيعة العلاقة بين الأبناء ووالديهم ويتطلب الوقت والصبر. ومن المستحسن أن نقدم الموضوع لهذا الشباب الصغير، دون أن نجبرهم أو نقحمهم فيه، على أنه «دعوة لتجربة جديدة». وعادة ما يتعامل المراهقون مع أحلامهم على أنها مسألة ممتعة وخلاقة، تكشف بعمق صراعاتهم العميقة، وبالتالي فهي وسيلة مريحة لمواجهة مثل هذه الصراعات وحلها.

### فريق عمل الأحلام:

كيف يمكن لورشة عمل الأحلام أن تنجح؟ يمكن أن يكون تفسير الأحلام في مجموعات عملاً شيقاً ومليئاً بالحيوية. ويصبح الأمر أكثر إثارة لو كان أعضاء فريق العمل هذا من المهتمين بعرض أحلامهم. وكمجموعة، يمكن أن يبدأ العمل قائد الجماعة أو منسقها. وميزة الجماعة أن تتيح لكل عضو التعامل بفعالية وعمق مع أحلامه وأحلام الآخرين. وقد طورت بلدان أخرى واستكشفت نهجاً تجريبياً في التعامل مع مجموعات صغيرة، من خلال تقديم

سياق يساعد الأفراد في التعرف على صور أحلامهم البصرية التي ينتجها عقلهم عبر المساء.

ومهمة التعامل مع الأحلام هي مهمة ضرورية، تأخذ في اعتبارها أبعاد الوجود الإنساني وخبرات الحالم خلال اليوم.

والشيء الوحيد الضروري في العمل الجماعي التحليلي للأحلام هو القدرة على الانتباه للأولويات بأي جماعة، الأمر الذي يخلق نوعاً من الدفء والراحة والعلاقات البناءة وينشئ إطاراً لوقت بدء العمل وإنهائه وطريق العمل مع الأحلام ويخلق الثقة بين أفراد الجماعة، من أجل الحفاظ على أسرارها من الجماعات الخارجية. وقد يحتاج منسق الجلسات الجماعية لعمل مفاوضات من أجل الوصول لقرار واضح حول مكان عقد جلسات الأحلام، وكم مرة سيتم عقدها، وإلى متى أيضاً، ثم كيفية تقسيم الوقت بين أعضاء المجموعة (إذ تفضل بعض المجموعات قضاء جلسة كاملة في حلم واحد). ومن المناسب أيضاً تحديد أفراد المجموعة، ومواعيد انعقاد الجلسات؛ لأن التناسق والاتساق عامل مهم بين الأفراد، من أجل مساعدتهم على الثقة في بعضهم البعض عندما يتقاسمون أحلامهم.

وقد كان الطبيب النفسي الأمريكي مونتاجيو يولمان أول من دشن العمل على الأحلام ومعالجة مادتها، وقد عرف بعمله في معالجة مادة الحلم من خلال مجموعات عمل. (وتلا ذلك نماذج متعددة للعمل على الأحلام في مجموعات). ويعد نموذج كلاراهيل

المكون من ثلاث مراحل مفيداً جداً ومثيراً للاهتمام بهذا الصدد. وتلا ذلك نموذج ستانلي كرينر، والمنشور بإحدى الدوريات العلمية، وهو على هيئة مجموعة تمارين للأحلام، وكنت قد أحضرت العديد منها للأرجنتين، وسأعرض فيما يلي ملخصاً للطرق المستخدمة من قبل هؤلاء الباحثين، الذين تجمعهم الكثير من النقاط المشتركة.

نموذج «كلارا هل» لمعالجة مادة الأحلام والمكون من ثلاث مراحل هي:

(أ) الاستكشاف (ب) الاستبطان (ج) العمل (الفعل والتفويض)

(أ) الاستكشاف: وفيها يساعد منسق المجموعة وأعضاء المجموعة الحالم على وصف صور حلمه، واستعادة خبرته الشعورية، من أجل الربط بين صور حلمه وأحداث حياته، ومن أجل المزيد من الإيضاح للحالم يطلب منسق المجموعة من أعضاء المجموعة التعبير عن رؤاهم الخاصة لصور حلم الحالم ومدى علاقتها بحلمه.

(ب) مرحلة الاستبطان: تبدأ هذه المرحلة بأن يطلب من الحالم إعطاء تفسيرٍ مبدئيٍّ لحلمه، وهذا يعطى فكرة للمجموعة عن مستوى تفسير الحلم، ثم أفضل السبل لدمج صور الحلم مع

المشاعر المرتبطة به، من أجل إعطاء صورة متكاملة وأكثر اتساقاً لعملية تفسير الحلم. وبطبيعة الحال، يكون للحالم الحرية الكاملة في تقرير أى جوانب تفسيرات المشاركين أكثر مناسبة له.

(ج) مرحلة الفعل: وفيهما يمكن لمنسق المجموعة ولأعضائها أن يقترحوا كيفية تغيير الحلم، والإجراءات العملية التي يمكن اتخاذها بهذا الصدد. والمهمة الأساسية بهذه المرحلة أن نعطي للحالم الفرصة لاستكشاف الفعل المناسب تجاه حلمه، وعلى أية فكرة محددة يمكنه أن يعمل ليطور رد فعله إزاء حلمه. وقد وظفت هيل أداة مناسبة للعمل مع الأحلام، وهي استبيان، سأعرضه لاحقاً، وتبدو بمقياس للاتجاه في بداية الجلسات، كنوع من التنسيق بين المجموعة، والمجموعات الراغبة في النوم ومعالجة أحلامها. ثم تختتمه بمقياس عن الإنجاز. وذلك كله من أجل تقييم مدى نجاح ورشة العمل، وإلى أي مدى كانت فعالة ومنتجة، وماهي الطريقة التي شارك بها كل عضو بالمجموعة:

## \*\*مقياس الاتجاه نحو الأحلام

قيم كل بند بالمقياس، مع العلم بأن ( ١ ) تعنى عدم الموافقة) إلى ( ٥ ) تعنى أوافق بشدة). وفي النهاية يتم الحصول على نتيجة هي متوسط لمجموع البنود السبعة.

- أعتقد أن الأحلام هي واحدة من أهم الطرق لفهم نفسي.

- أنا لا أضع أحلامي في اهتمامي.

- أحلامي ذات مغزى بالنسبة لي.

- أحلامي مربكة جداً حتى أنني يصعب عليّ استقاء معنى من خلالها.

- لا تعجبني المضاربة والتخمين لاستقاء معنى من أحلامي.

- أقيم أحلامي بانتظام.

- من المهم جداً بالنسبة لي من أجل حياة أكثر عملية، أن

١ ٢ ٣ ٤ ٥

## \*\*مقياس الإنجاز العلاجي لورشة العمل على الأحلام

وما يهمنا بهذا المقياس هو أن نعرف بالضبط ما إذا كنت قد تمكنت من حضور ورش عمل الأحلام، واستفدت بها في معالجة أحلامك. فمن فضلك، فكر ملياً بكل العبارات التالية، وحدد درجة لكل عبارة بصدق، ما أمكن ذلك. مع العلم بأن ( ١ ) = أنا أختلف، ٩ = أنا أوافق بشدة). (ولاحظ أن الأرقام ٤، ٥، ٦، تدل على عبارات محايدة أو وسطية).

طوال هذه الورشة...

١. تمكنت من استكشاف أحلامي تماماً.

٢. تعلمت معنى لأحلامي أكثر مما كنت أعتقد.

٣. كنت على استعداد لإعادة تجربة مشاعري التي

عشتها بأحلامي.

٤. أدركت أنني يمكنني تغيير أحلامي عندما تكون

مخيفة.

٥. أصبحت على وعي بالأحداث الماضية التي أثرت في

سلوكي الحالي.

٦. تعلمت المزيد عن المواقف المشككة وحالات

الصراع من خلال عملي بورشة الأحلام.

## طريقة ستنالي كربنر

وفقاً لكربنر يعد العمل الجماعي فعالاً لو استوفى الحد الأدنى من عدد المتطلبات الأساسية. فمثلاً، يجب أن تخلق بيئة تعلم لكل حامل، يجب أن يكون الحالم حراً في اختيار وقت تعلمه عند الحد الذي يشعر به أنه مهياً لذلك، يجب أن تكون هناك قيمة وظيفية عملية للطرق المتعلمة المستخدمة، ولا يجب أن تقدم للحالم بصورة مباشرة. وفيما يلي بعض العوامل الأساسية التي يجب أن نعتمد عليها ونؤكد لها عند تطبيق هذه الطريقة:

١. طمأنة الحالم: حيث نعرف الحالم بأن موضوع حلمه هو عملية تحت السيطرة، ويمكن التحكم فيها. والحالم مسئول عن تحديد ذلك، ولا يجب إجباره على هذه العملية. وفي محاولة منا لتقديم المساعدة له، يكون على مجموعة الحلم أن تتبع مساراً مترابطاً يتسق مع الحالم، دون أن تقود الموقف كأن تقترح أسئلة دونما أن توحى هذه الأسئلة بإجابات معينة قد تُملي سيطرة معينة على الحالم وعلى الموقف. وتتبع هذه الأسئلة من القضايا التي تهم الحالم، والتي شغلت موضوع حلمه، ولكنه لم يلتفت إليها بعد. وكما ذكر ستنالي كربنر نفسه: «نحن نطرح الخيار الوجودي، وقرار البقاء بهذا العالم، (بدلاً من التخلص منه)، والتحدي الذي نواجهه يتمثل في تطوير إمكانات الحالم التي تتيحها حقيقة كونه على قيد الحياة، أي مفعم بالحياة وفاعل بالنسبة للحالم». وللحالم دائماً يعود حق

٧. لقد كنت مستغرق جداً ومنهمك في العمل بورشة عمل الأحلام.

٨. شعرت بأنني أعيش أحلامي ثانية في الواقع من خلال العمل بالورشة.

٩. تعلمت طريقة جديدة للتفكير حول ذاتي ومشاكلي.

١٠. استخدمت كل التقنيات التي تعلمتها حول تفسير أحلامي.

١١. تعلمت أشياء لم أكن قد لاحظتها من قبل.

١٢. كنت على استعداد لربط صور أحلامي بمشاكل حياتي التي لم أكن آخذها في الاعتبار من قبل.

١٣. شعرت بالارتياح والهدوء تجاه نفسي وتجاه أحلامي.

من أجل التقييم الذاتي:

(أ) العبارات (١، ٢، ٦، ٧، ١٢، ١٣): عبارات تدل على البصيرة.

(ب) العبارات (٤، ٥، ٨، ١٠، ١١): تدل على الإنجاز المعمل.

(ت) العبارات (٣، ٩): تدل على الإنجاز التجريبي.

كاملاً، لكنك يجب أن تعطي وقتاً لكل فرد. ولو كان النوم المعمل غير مجد في فحص وتحليل الحلم، فمن الأفضل أن نترك الحالم للنوم بشكل طبيعي، ليحلم على سجيته.

### طريقة مونتاجيو يولمان

إن مونتاجيو يولمان يعد رائداً في تنظيم مجموعات الأحلام، والذي كان على قناعة بأن الأفراد العاديين يمكنهم أن يحلوا أحلامهم بشكل مفيد. وقد اقترح أن المهارات والقدرات اللازمة لنا من أجل تقدير الأحلام تتمثل في القدرة على تحويل أي موقف قابل للفهم إلى شيء ذي قيمة، ويمكن التعاطف معه أو مشير للشفقة، ولهذا فوائد هائلة. ويمكن لمجموعة الأحلام غير المهنية أن تتعلم قراءة كتب جديدة. وتحضر ورش عمل مع المهنيين في مجال تحليل الأحلام، لتتعلم طرقاً جديدة أو حتى كيف تطرح أسئلة كما المعاجلين، لتساعد المجموعة ولو بشكل بسيط. وعلى أية حال، ففي رأيي أن الشيء الأصعب والأكثر أهمية هو أن نضفي باحترام وتقدير لكل حالم وأن نشفق عليه ونرحمه. وأن نقدم لكل حالم الدعم الكافي لاستكشاف أحلامه. فكيف يمكنك أن تساعد أعضاء المجموعة الواحدة للتأزر فيما بينها دون أن تتدخل في عملهم؟ ومن المغري أن تساعد في تفسير حلم، لكنك قد تخطئ بسهولة، ويمكن أن يكون من الأكثر فائدة للحالم بأن تساعد على تفسير حلمه بنفسه. فعندما تسمع حلم شخص ما، يكون من المفيد أن تعلق على حلمه مستخدماً هذه البدايات:

السيطرة والقدرة على الضبط، بينما يكون على مجموعة الحلم الالتزام بالقيود المحددة لها. وعليها أيضاً أن تتجنب الأسئلة الموحية وتحترم دائماً خصوصية الحالم. وهذا معناه أن التدريب، أيًا كانت طريقته عليه أن يوجه الحوار بين الحالم الفرد ومجموعته، وأن الأسئلة لا ينبغي لها أن تدهم خصوصية الحالم نفسه.

٢. احترام ملكية الحالم لحلمه: وهذا يعني أن الفرد ينبغي ألا يفرض تفسيراً للحلم، أو أفكاراً تفسيرية على أنها صحيحة أو مناسبة. وعلى المجموعة أن تأخذ في اعتبارها اعتراضات الحالمين، إلا إذا أظهروا موافقتهم. وعلى مجموعة الحلم أن تعمل حتى في غياب أية خلفية فكرية نفسية، حيث إن تطوير أي نظام يدفع بالحالم وبالمجموعة للتوافق على آلية عمل مترابطة.

٣. خلق بيئة كما بيئة التعليم بالصف المدرسي (صيفية): وهذا من شأنه أن يمهد الطريق لبناء يقلل من اعتمادية الأعضاء، دونما تقليل من شأن مرشد وموجه المجموعة، ولكن فقط بالتقليل من سلطته؛ إذ أن سلطة قائد المجموعة الوحيدة في امتلاكه لطريقة التعليم المستخدمة. ومع كل الاحترام والتقدير، فإن موجه المجموعة هو أحد أفراد المجموعة، والذي يشارك أفراد المجموعة مشاركة كاملة في عملها.

٤. مراعاة عامل الوقت: إن تطوير العمل مع الحلم يستغرق وقتاً كاملاً وتاماً، حيث لا يمكنك فهم كل عنصر بالحلم فهماً

لقد لاحظت.....

لقد شعرت.....

أنا أتساءل ماذا لو.....

لدي حب استطلاع حول.....

الرمز (X) الذي ذكرته بحلمك ألهمي ب.....

الرمز (Y) جعلني أفكر بكذا وكذا حول أمور حياتي (إذ من الأفضل أن تحجز مشكلات الحالم الخاصة بدلاً من أن تجابه بها).

وقد ركز يولمان على أهمية احترام أعضاء المجموعة لخبرات الآخرين، والتأكيد على عاملين هما: الأمن والاستكشاف (أي طمأننة الحالم ومساعدته على استكشاف حلمه). فالعنصر الأول يمهد للثاني ويجعله ممكناً؛ إذ متى شعر الحالم بالأمان متى ما ساعد ذلك على استكشاف حلمه. لهذا لا يجب على أعضاء المجموعة انتهاك خصوصية الحالم. وتكمن كل مرحلة من مراحل تحليل الأحلام في العمل على الحالم نفسه، من أجل فحص خبرته ومحاولة تنظيمها. وينصح يولمان المجموعة بالاستمرار على هذا المنوال، من أجل أن توجه الحالم، دونما حدة في التعامل، أو تتظاهر بإيقاظ أشياء مهمة للحالم. وهذا يشكل الأساس للاستكشاف؛ لأن الحالم يحتاج لمساعدة المجموعة، من أجل أن يصل هو لاستكشاف نفسه، حيث يصعب عليه أن يقوم بذلك بمفرده.

ولكي ينجز الحالم ذلك، وضع يولمان صيغة محددة أو عملاً محددًا تقوم به وتستخدمه المجموعات في التعامل مع الأحلام ومواجهتها. والذي يمكن أن يكون مفيداً عند بدء التعامل مع الأحلام. فأولاً يتطوع الحالم بذكر حلم معين رآه، وعلى مجموعة الحلم أن تتخذ جميع التدابير اللازمة لتوضيحه من خلال الأسئلة. وثانياً تلعب المجموعة لعبة تتصور فيها كما لو كان هذا الحلم هو حلمها. ليتحدثوا مع بعضهم البعض ويقدموا التوقعات الخاصة حول هذا الحلم، وللحالم أن يقبلها أو يرفضها بالوقت المناسب. وفي هذا العمل كله، تتم مشاركة المشاعر والحالات المزاجية التي أيقظها الحلم، في مجموعة الحلم، كما يتم تحليل صور الحلم وأية صلة محتملة له مع مواقف الحياة.

وفي المرحلة التالية لهذه المرحلة، يتم استرجاع حلم الحالم، والذي يستجيب لردود أفعال الآخرين كيفما يريد. ففيها يمكن مشاركة فهم الحالم لحلمه مع الآخرين، كما يمكنه أن يقوم بالمزيد من التحليل فيما بعد، حيث يمكنه أن يقيم حواراً مع مجموعته، بشكل تصاع في أسئلة مفتوحة تسمح للحالم بأن يربط بين الأوجه المشتركة لحلمه ولسياق حياته، مثل: «ما الذي كنت تفكر فيه البارحة قبل ذهابك للفراش وحلمك؟»، «هل هناك شيء حدث لك مؤخراً وأثر فيك عاطفياً؟»، «هل لحلمك هذا معنى لديك؟».

وفي طريقة يولمان لا تقوم مجموعة الحلم بتفسير الحلم، والذي

يتلقاه الحالم من الآخرين إنما هو ردود أفعالهم تجاه حلمه، وفي المقابل يمكنه أن يستخدمها كيفما يشاء. ويعتقد يولمان أن ما يهم في طريقته ليس هو عملية تفسير الحلم، بقدر ما هو عملية مشاركة المشاعر في بيئة مساندة وداعمة وملؤها التعاون، وهذا هو ما يقود إلى التغيير.

وفي نهاية عملية تحليل الأحلام بالجلسة اللاحقة، يتم دعوة الحالم لمشاركة أفكاره التي بدت بالجلسة الماضية، وطريقة يولمان هي طريقة لتحليل العديد من الأحلام بجلسة واحدة.

وأصبحت غير متاحة لنا. وكم كان لأحلامنا هذه العديد من الارتباطات بالواقع وكم كانت ذات أهمية ويمكن التعرف عليها، لكننا لم نترجمها أبداً لمهام ملموسة؟ وبناء عليه فشلت أحلامنا في تغيير واقعنا. وكل ما فعلته أنها أصبحت ذكري غامضة، وبضعة جمل منسية في يومياتنا.

وبالإضافة إلى هذا، فإن تنفيذ هذه المهام يزيد من قوة الأحلام. وهذا المبدأ ينطبق على جميع مجالات الحياة: فالعضلات تصبح أقوى وتطلق المزيد من الطاقة كلما مارست تدريبات رياضية، فالعمل على الأحلام ينقلك من حد أن تجد نفسك مضطراً للحفاظ على طاقة الحلم على قيد الحياة، إلى القدرة على الوصول لأكبر عدد ممكن من الأحلام. فلو كشف الحلم مثلاً أن لديك الشجاعة لمواجهة مشكلة خطيرة فإن عليك أن تضع مجموعة من المهام للحفاظ على طاقتك وشجاعتك لمواجهة المشكلة الحالية ومن ثم العمل على معالجة المشكلات الأخرى. وهناك ثلاثة أنواع من مهام العمل على الأحلام من شأنها أن تبقى على طاقة وقوة الأحلام. والمهمة الأولى تنتج عدداً من المهام في سلسلة من التقنيات من شأنها أن تغدّي وتوضح ما كشفت عنه طاقة الحلم من رموز متضمنة، وتتضمن هذه المهام ما يلي:

- العمل على رموز الأحلام.
- إقامة حوار مع شخصيات الحلم.

لقد سرنا معاً في طريق كشف النقاب عن عالم الأحلام، في مساحة صغيرة من هذا الكتاب. وقد اقترحت بعض الطرق المفيدة من أجل استكشاف معنى الأحلام، وقد يعتقد أن أداء هذه المهمة وإتمام هذه العملية، إنما يتأتى بحل مشكلة الحلم، وقد يكون هذا كافياً بالنسبة للحالم، لكن على المستوى العملي التطبيقي يكون الغرض من الحلم ومن العمل على الأحلام هو الوصول إلى الوعي: بمعنى المعرفة المرتبطة بالقدرة على اتخاذ الإجراءات المناسبة.

لتكون الخطوة الأخيرة في العمل على الحلم هي تحويل طاقة وفطنة الحلم لخيارات وإجراءات. ويترك للحالم التنفيذ المباشر واتخاذ قرار العيش والعمل في العالم، بعدما يستيقظ، أي يصبح على وعي، بما تعكس طاقة الحلم وفطنته بالنسبة له. والطريقة المعينة الأكثر فعالية من أجل تحقيق هذا، هو أن يكتب الحالم قائمة بأحلامه، مما يجعل أحلامه دائماً مفعمة بالحياة والطاقة، وعليه أن يختار واحداً من مهام العمل على الأحلام وينفذها. فما الذي يمكن تنفيذه؟ لأننا إن لم نحرر طاقة الحلم، تحولت إلى اللاوعي



• إعادة صياغة أو حل حلم لم يكتمل.

• استخدام الفن في إدراك صور الحلم.

أما المهمة الثانية فهي مهمة شخصية، إذ يقترح الحالم نفسه الفرد أو المجموعة التي يمكن أن يقابلها لتوجهه، ككاهن أو قس أو عراف أو مستشار نفسي، ويمكن أن تتضمن هذه المهمة مجموعة من الأنشطة:

• كأن تضع مجموعة من الأسباب عن كراهيتك لحلم معين أو شخص بهذا الحلم. أو أن تدرج الإيجابيات التي حدثت لك عندما أدرجت حلمك كقوة فاعلة في حياتك اليومية.

• أو تمارس التأمل والانضباط الشخصي لتبقى على اتصال بطاقة الحلم. وقد يلجأ بعض الناس من أجل هذا لتمارين العلاج الطبيعي، وآخرون يلجأون لورش العمل وتمثيلاتها، وآخرون يلجأون للعلاج بالجمشتالت، أو بالطاقة الحيوية، وهلم جرا.

وأخيراً تأتي المهمة الثالثة أو المجموعة الثالثة من المهام، وهي تؤدّى بالهواء الطلق، أنشطة يعدّها الحالم بنفسه، أو بمساعدة موجهه النفسي، بما في ذلك الأنشطة التي يمارسها بالاشتراك مع الآخرين. فمثلاً، لو كشفت طاقة الحلم عن أن الحالم لديه إمكانية لزيادة شجاعته، فإنه يمكن تنمية هذا بإجراء بسيط من توكيد الذات والدفاع عن موقف الحالم بين أصحابه، أو إرسال شكوى من قبل

الحالم عن طريق البريد لأي صديق له.

وبعد استعراض المهام، لاحظ كيف تدعم كل مجموعة من الأنشطة والمهام، المهام والأنشطة الأخرى وتثريها.

إن الغرض من العمل على الأحلام، كما لاحظت بالفعل، هو الإبقاء على طاقة الحلم مفعمة بالحياة، بدلاً من استنزافها. لذلك عليك أن تختار المهام التي يمكنك أداؤها بنجاح في فترة معينة. والنجاح يؤدي للمزيد من النجاح أي إلى نجاحات جديدة. والتعبير الجيد عن طاقة الحلم هو أن تجعلها مفعمة بالحياة. والنجاح يحفز الدوافع وينشط العمل. إن آلية معالجة الأحلام قد أحدثت ثورة في الفكر، وفي الوجود الإنساني، خاصة مع الممارسات النفسية والروحانية التي يمكن لكل فرد أن يقوم بها على نحو فعال دون الاعتماد على أخصائي نفسي، ثم مع الممارسات الأخرى المتنوعة والقابلة للتكيف على المستوى الفردي أو الثنائي أو من خلال مجموعات صغيرة.

وطالما وجدت الأحلام ليلاً، فلا تفقد العمل عليها ومعالجتها. وقد ينخرط المرء في الانشغال بمعالجة الأحلام دون أن يكره نفسه على ذلك. ولا حاجة لك لأن تتدرب على هذا يومياً، ففى كل مرة ترغب في استكشاف موارد حلمك، يمكنك أن تصل لقدراتك الحقيقية. وأخيراً تذكر أن لكل ثقافة مفهومها الخاص عن معاني الأحلام. وبعبارة أخرى، الأحلام ضرورية جداً لتكوين مفاهيم

## البيلوجرافيا

### مسرد الكتب ذات العلاقة بالموضوع

وخبرات الفرد والمجتمع. وتجميع خبرات الأحلام مهم للفرد كساقيه وذراعيه بالنسبة لجسمه. وتجربة الحلم حميمة جداً بحيث يصعب على الحالم أن يستحضرها كما هي. ومع ذلك فإن إثارتها بالحياة الاجتماعية، من أجل إحيائها والحديث عنها، تحولها لقصة من المشاعر والرغبات وما يرتبط بها. والأحلام تحمل بصمة شخصية الحالم: عمره، ونوعه، وطبقته الاجتماعية، وتعليمه، وأولوياته، وأسلوب حياته. وما شعر به ورآه وقاله وتمناه وفعله. وفي الأحلام، أكثر من أى شيء آخر تبقى أفكارنا وأفعالنا يقظة لتعكر صفو روحنا. وعليه، فالأحلام تعتمد على القيم والأنماط والعمليات الثقافية وكذا الأنشطة الإنسانية التي مارسها الإنسان بوعي من خلال يقظته.

## عن المترجمة بايجاز

- الاسم : أ.د. سماح خالد عبد القوي زهران .

- الوظيفة الحالية : أستاذ علم النفس الاجتماعي ، ورئيس قسم بجامعة عين شمس .

- سنة التخرج : ١٩٩٤ ، حاصلة على بكالوريوس العلوم والتربية بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف.

- الدكتوراه : دكتوراه الفلسفة في التربية مع التوصية بالتبادل والتوزيع ، في موضوع الإدراك الاجتماعي ( وهو أحد موضوعات علم النفس الاجتماعي ) ، عام ٢٠٠١ ، جامعة عين شمس .

- أنجزت من العام ٢٠٠١ وحتى الآن أربعين عملا ، ما بين المشاركة في المؤتمرات العلمية ، وعمل الأبحاث المنشورة محليا ودوليا ، وكتابة المقالات العلمية ، وتأليف الكتب ، وترجمتها ، والمشاركة في تقييم البحوث وتحكيمها دوليا ، بالإضافة لعضوية الجمعيات العلمية المحلية والدولية المتخصصة ، وأذكر منها على سبيل المثال لا الحصر :

## \* المؤتمرات :

١- المؤتمر الدولي الخامس عشر: حماية البيئة ضرورة من ضروريات الحياة . المقام بشيراتون المنتزه بالإسكندرية في مايو ٢٠٠٥ ، والمشاركة كانت بالحضور وبالمساهمة ببحث علمي .

٢- المؤتمر الدولي الخامس للويكيبيديا : ويكيمايا ، لمؤسسة الويكيبيديا ، نظمه المركز الدولي للمؤتمرات بمكتبة الإسكندرية ، في أغسطس ٢٠٠٨ ، والمشاركة كانت بحضور المؤتمر .

٣- المؤتمر السنوي الحادي عشر: المسؤولية الاجتماعية والمواطنة ، للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية ، في مايو ٢٠٠٩ ، والمشاركة كانت بالحضور وبالمساهمة ببحث علمي .

## \* الكتب المؤلفة :

٥- الإدراك الاجتماعي (٢٠٠٤) كيف تفهم نفسك وتفهم الآخر من أجل مجتمع إنساني أفضل .

٦- العلم من أجل مجتمع إنساني أفضل (٢٠٠٦) .

٧- الطفل الجاني المجني عليه . (٢٠١٠) دراسة نفسية اجتماعية في محاولة لفهم سلوك الجريمة بالمجتمع المصري .

٨- الأسرة المصرية قراءات في سيكولوجيا التكوين والاستمرارية (٢٠١٦) .

٩- سيكولوجيا الإدراك الاجتماعي ، كيف نرى العالم الواحد  
عوامل متعددة (٢٠١٧).

#### \* الكتب المترجمة :

١٠- تواصل الأفكار والمشاعر : ترجمة أولى إلى العربية ، في  
موضوع الباراسيكولوجي كدراسة علمية معملية . (٢٠١٢) .

١١- التغير العالمي ، من أجل بشرية أكثر إنسانية : أول ترجمة  
على مستوى العالم ، كتاب علمي تطبيقي بمجال علم النفس  
الاجتماعي والباراسيكولوجي . (٢٠١٥) .

#### \* الأبحاث العلمية :

١٢- - التجاذب بين الأفراد والقدرة على مواجهة الأزمات -  
دراسة مقارنة (٢٠٠٥) .

١٣- الطموح الإنساني وطبيعته - دراسة لبعض المتغيرات  
المؤثرة فيه . (٢٠٠٦) .

١٤- القيادة والحاجة للانتساب - دراسة تحليل محتوى .  
(٢٠٠٦) .

١٥- المسؤولية المجتمعية إزاء أشكال العنف ضد الأطفال -  
دراسة تحليل محتوى . (٢٠٠٩) .

١٦- دراسة عاملية لبعض أشكال جناح الأحداث بالمجتمع

المصري . (٢٠١٠) .

17- Some Personal and Social Variables that  
Affect Extra Sensory Perception (Sixth Sense).

18- Type of Parental Socialization across  
Cultures. A Psychoanalysis Review.

١٩- أثر الشعور بالظلم والاضطهاد في القدرة على الإنجاز لدى  
مجموعات عمرية مختلفة . (٢٠١١) .

٢٠- النمط المدرك للشخصية المصرية لدى عينة من الآباء  
والأمهات وأثره في تربية النشء . (٢٠١٢) .

21- A Perspective on Human Psychical Ability  
Nature

Part One: Human Sensation and Perception to  
Invisible Reality, Part Two: Human Environmental  
Sensitivity to Invisible Reality, 2019. American  
International Journal of Humanities and Social  
Science, Vol. 5 No 1; March 2019

ISSN 2415-1270 (Online), ISSN 2415-1424  
(Print)

Published by Center for Global Research  
Development.

#### \* المقالات :

22- Psychical Phenomenon in Egyptian Legacy,  
Some Features. 2014

٢٣- ملفات مصرية : وهي سلسلة مقالات سنوية في علم النفس  
المجتمعي ، تناقش قضايا المجتمع من الواجهة النفسية الاجتماعية

المجتمعية ، منشورة بمجلة علم النفس للهيئة العامة للكتاب .

\* من أمثلة الناشرين لأعمالى السابقة :

الهيئة المصرية العامة للكتاب ، المركز القومي للبحوث  
الاجتماعية والجنائية ، المركز القومي للترجمة ، مجلة دراسات  
عربية في التربية وعلم النفس ، مكتبة الآداب

International Journal of Business and Social  
Science,  
Psychology Journal,  
E-BOLETÍN PSI.

\* عضوية الجمعيات العلمية :

- عضو عامل بالجمعية المصرية للدراسات النفسية .
- عضو باحث بمكتبة الاسكندرية ، وعضو منتسب لجمعية  
أصدقاء المكتبة .
- عضو بجمعية علم النفس الأمريكية منذ عام ٢٠٠٢ .
- عضو عامل بجمعية الباراسيكولوجي ٢٠١٣-٢٠١٥ .
- عضو عامل بالجمعية الأمريكية لتقدم العلوم ٢٠١٤-٢٠١٥ .
- عضو في البيلوجرافيا الدولية لعدد من موسوعات السير  
الذاتية، مثل الموسوعة الدولية لجامعة كامبردج ، وموسوعة «هو  
من هو في العالم» منذ عام ٢٠٠٥ .

\* التحكيم الدولي :

اشتركت كمحكمة دولية نفسية متطوعة معتمدة في عدد من  
الدوريات العلمية الدولية النفسية المتخصصة بتحكيم أبحاث  
بمجال علم النفس الاجتماعي ، أذكر منها على سبيل المثال مواقع:

Science and Education Publishing,  
Science Domain for international researches  
publishing.

أ . د . سماح خالد زهران

