

أحيانا تضيء الأحلام الليلية واقعنا بطريقة مثيرة للدهشة . فهل هي سراب مفضل أم انعكاسا حقيقيا لحالتنا النفسية ؟ ينبغي أن نبحث عن المعنى الذي يكمن وراء هذه الأحلام ؟ وكيف يمكن تفسيرها ؟ وإلى ما تشير، وما هي حقيقة الكوابيس التي نتعرض لها وهل ورائها مدلولاً ؟ وما هو دورها ؟

... الجمال تفوض بك في عالم الأحلام لتقدم لك لمحة عامة عن الصلات بين الأحلام وعالم الواقع .

ما هو الدور الذي تلعبه أحلامنا؟

لقد حالت هذه القضايا دون نوم العلماء منذ فجر التاريخ... الآن بدأ الباحثين تسليط الضوء على أحلامنا . هل تشارك الأحلام في بناء الذاكرة؟ ما هي وسائل التأثير عليها والاحتفاظ بها؟

تحتل الأحلام مكانا هاما في حياتنا حيث نقضي كل ليلة حوالي ساعة ونصف في الأحلام . وتاريخيا ، طالما سعى الإنسان لمعرفة المعنى وراء الأحلام . وقد كشف علم النفس النقاب عن جزءا منها لفك رموزها والدور الذي تلعبه من خلال ربط الأحلام بالعقل الباطن .

هل أحلامنا صديقة لنا أم عدو؟

الحلم يثير الاهتمام والقلق . إنه يزعم بسبب غرابته وظلمته ، البعض لايري في الأحلام سوى اضطراب الدماغ أثناء النوم ، وعلم النفس يعطي الحلم أكبر قدر من الاهتمام ومعظمنا لا يعرف حقا ما المكان الذي نوليه له أو إلى أي حد يمكن حمله... فما هو الحلم ، هل هو "تعويدة سحرية" أم "نتيجة ثانوية" تتبع من دماغنا؟ أو كما يقول علماء النفس هو بوابة لعالمنا الداخلي؟

إننا نقضي حوالي ساعة ونصف من ليلتنا حالمين ، وهو ما يعادل ٥ سنوات من حياتنا ، ولم تفرغ الدراسات التي تجري حول الأحلام بعد . فمن الواضح أن الحلم هو ضرورة فسيولوجية وعامل رئيسي في تحقيق التوازن النفسي لدينا . ومع ذلك ، تحتفظ دائما الأحلام بجانب الغموض . لكن هل الأحلام معنا أم ضدنا؟

التفسير العصبي:

من منظور علماء القرن التاسع عشر ، يعتبر الحلم رد فعل فسيولوجي بسيط ناجم عن أحاسيس الجسم والبيئة ، لذلك فلا معنى له ومحاولة تفسيره هي ضرب من الخيال . وقد اكتملت اليوم هذه الفرضية : الحلم يحفظ الذاكرة ، هذه الصور هي نتيجة لعمليات إعادة التنظيم التي تحدث في الدماغ أثناء الليل . وهناك احتمالا أن يمكن مناقشتها ؛ إما أن الأحلام تمثل مجموعة من الذكريات التي سوف يتم حفظها ، أو بالعكس أنها تمثل تلك الذكريات التي سيتم القضاء عليها ، في الوقت الراهن ، هذه النظريات لم تتأكد من خلال التجارب .

حبه ينام الشخص، يستيقظ اللاوعي...

كان يجب الانتظار حتى عام ١٩٠٠ حتى نشر كتاب فرويد "الحلم وتفسيره" ، كي يدخل الحلم في مجال التحليل النفسي حيث وجدت له وظيفة هامة : الكشف عن أنفسنا أمام أنفسنا . بعض أحلامنا يكون لها معنى واضح . إنها قريبة من الحياة اليومية وتتيح في الليل تطبيق ما لم يتاح خلال اليوم . على سبيل المثال خلال فترات الحماية الغذائية الثقيلة ، سوف نعلم أننا نأكل فطيرة ضخمة . ولكن الغالبية من أحلام الكبار تبدو لا معنى لها ، غير متماسكة ، بل وحتى غريبة على أنفسنا ، مخيفة إلى حد ما في بعض الأحيان ، والتي نفضل عدم الخوض فيها .

ولكن يقول لنا فرويد أن الحلم هو بوابة الدخول إلى اللاوعي ، هذا الخزان الكبير من الصور والأحاسيس والعواطف والرغبات التي تراقب منذ الطفولة من قبل ضميرنا لا يمكن الوصول إليها في حالة اليقظة . إذا كانت الأحلام متداخلة جدا في معظم الأحيان علي الرغم من انطلاق اللاوعي أثناء النوم ، ذلك لأن الرقابة لا تكون مغلقة تماما . الحلم يعمل مثل اللغز الذي لن نتكمن من حله

عالم الأحلام

لغز نسعى للكشف فغيره

أحلامنا هي حلفائنا: "أجعل حياتك حلماً ومن الحلم واقعاً" كما يقول سانت إكزوبيري

إلا إذا كنا قادرين على تفسيره، وبعبارة أخرى لنحل محل ما هو مبين بوضوح (الصور، الكلمات، المشاعر والانفعالات...) من خلال ما هو مخفي (المعنى الحقيقي للحلم). ويمكن أن تتطلب فك شفرتها مساعدة الطبيب النفساني الذي سوف ينور ما يرفض وعينا أن يراه، ولكن ليس على نحو أفضل مما نكون نحن قادرين على التحقق من صحة التفسير .

هل الكوابيس مفيدة؟

حتى إذا كانت هناك أحلاما أكثر إيلاما (الكوابيس التي تعكر صفو ليلتنا، وأحيانا أيامنا) فهي ليست أعداء لنا لأنها قد تكون إشارة إلى أن شيئاً ما بداخلنا نسعي لحل نزاعه الداخلي، صعوبة، ألم قديم... هذا هو السبب في عودة هذه الكوابيس بإصرار في بعض الأحيان لفترات طويلة من الحياة . أحلامنا تسعي دون كلل لإيجاد حلول بين مختلف القوى الكامنة داخلنا .

إدراك محتويات هذه الأحلام يمكن أن يعطي حياة جديدة لجوانب مهملة من شخصيتنا ، وبالتالي إلى العيش في اتساق أفضل مع النفس . الأحلام ، حتى لو كانت كابوسية ، فهي تظهر حيوية استثنائية في حالتنا النفسانية ، فهي الصوت الحميم بداخلنا .

ما هو الفرق بين الحلم والكابوس؟

لا شيء! كلاهما يتوافقان مع لحظات شبه يقظة يخلق الدماغ خلالها الأوهام . والفرق الوحيد هو نوع قصة الحلم . كما يمكن أن يكون هناك فيلما كوميديا رومانسيا أو فيلم رعب، موضوع الحلم قد يكون أكثر أو أقل إيلاما . وعندما يكون سلبيا أو ضاغطا ، يصبح الحلم كابوسا . وأيا كانت الافتراضات ، فأحلامنا تعمل لصالحنا . ووفقا للتحليل النفسي ، من خلال إشباع رغباتنا المكبوتة فهي تؤدي وظيفة مزدوجة باعتبارها الحارس لنومنا وصمام الأمان . من خلال ارتفاعها إلى السطح الذي يؤثر علينا "وراء الكوابيس" ، فإنها تتيح لنا إطلاق سراح التوتر الداخلي لدينا ، ونحن نتجنب الاضطرابات التي قد تتجم : التعب، الفشل، تصاعد العدوان، الصراع النفسي... ووفقا لأطباء الأعصاب، إنها مهمة في عمليات الذاكرة . فلماذا نتجاهلها أو نطلق منها؟ على العكس من ذلك ، فإنها جديرة بالترحيب وترقي لأن تكون معروفة إلى حد كبير! أحلامنا هي حلفائنا : "أجعل حياتك حلما ومن الحلم واقعا" كما يقول سانت إكزوبيري .

القلق والإجهاد :

من المثير للاهتمام أن نلاحظ أننا نتذكر الكوابيس أكثر من الأحلام الحانية . حالة القلق هي أكثر صدمة من الطيور والسماء الزرقاء . بعض الكوابيس تحدث خلال مرحلة النوم العميق ، وهو ما يفسر أن اليقظة تكون ساعة نادرة وصعبة . ومع ذلك ، يمكن لهذه الحالات أن تكون صعبة جدا وتسبب الصرخات والبكاء أثناء النوم . إذا كانت الكوابيس المتكررة تراود الأطفال أكثر ، فالبالغين أيضا كذلك .

الأحلام ، كئيد الخدم المنحوس لآذرتنا؟

وفقا للدكتور ستبك جولد " الأحلام تساهم في توطيد (استقرار) الذكريات في القشرة العصبية، وتحاول

ربط هذه الذكريات من أجل بلورتها بطريقة منطقية . قد يستخدم الدماغ الأحلام أيضا لتصنيف ذكريات اليوم الماضي . ويأتي تفرد بعض الأحلام نتيجة أن الدماغ يحاول إجراء اتصالات بين الذكريات الأخيرة والتديمة، وفي حالة المرضى فاقدى الذاكرة، فإنه لا يمكنه فعل ذلك . ويعتقد الطبيب النفسي أن الدماغ به اثنين من "مراكز التخزين والتجهيز" للذكريات المميزة .

يعاني الأشخاص فاقدى الذاكرة من أضرار تقع في منطقة قرن آمون- منطقة الذاكرة الرئيسية - بعد إصابتهم بسكتة دماغية أو إصابة في الرأس . هذه المنطقة مرتبطة بذكرات خاصة بأحداث معينة، في حين أنه يتم تناول الذكريات الأقل تفصيلا في أماكن أخرى من القشرة المخية العصبية . وهكذا ، فإن فاقد الذاكرة يمكن أن يقول لك ما يجب تناوله في الإفطار من خلال القشرة العصبية، ولكنه لن يقول لك ما تناوله في الإفطار هذا الصباح ، لأن منطقة قرن آمون لا تزال معطلة . يحلم فاقدى الذاكرة أحلاما تتعلق بالنشاط الذي قام به في اليوم السابق دون أن يتمكن من تذكر الأشياء بشكل واع . خلافا لما يمكن للمرء أن يفترضه ، الأحلام لا تترتب حول المعرفة الحقيقية للأحداث الأخيرة . ولذلك ، يبدو أنه ، خلافا لقرن آمون ، تلعب القشرة العصبية دورا هاما في إنتاج الأحلام ، والتي يبدو أنها تدور حول الانطباعات، وأحداث الماضي، والكثير مما تم تعلمه خلال التواريخ الطويلة . على الرغم من أن العديد من البحوث تؤدي كل عام لمعرفة المزيد عن الكيفية التي يدير بها الدماغ ذاكرتنا وقدرته على التعلم، هناك العديد من المناطق التي لا تزال رمادية فيما يتعلق بأدوار كل من قرن آمون، والقشرة العصبية وهي مرحلة النوم العميق التي تحدث فيها الأحلام .

ما الذي تكشف عنه أحلامنا؟

أحيانا نحلم بنمط حياة لم نعشه مطلقا في اليقظة .

هل الأحلام تؤثر على الطريقة التي نرى بها الأحداث أم أنها ببساطة المتحدث باسم اللاوعي لدينا؟

الأحلام هي انعكاسا لرغباتنا ومخاوفنا : يجري الاتفاق على أن حلم اليقظة يهدف دائما إلى تحقيق رغبة ما ، قد تكون خيالية أو ممكنة، وذلك ينسحب على الحلم العادي . ويتضح من خلال التحليل ومنهج التداوي بأن الحلم يشكل محرك لرغبة تتوغل في عمق البنية النفسية للفرد . وتبدو أحلام الأطفال بالغة الوضوح في هذا المسار فهي تحقيق عفوي للرغبات والميول اليومية التي لم تحقق إشباعا كاملا . وهي في هذا السياق لا تعبر عن علاقة رمزية بين المضمون المعلن والمضمون الكامن . ويمكن القول في هذا الخصوص أن هناك تكاملا وانسجاما بين المضمونين في هذه الحالة . ويلجأ علماء النفس إلى أحلام الطفولة لتوظيفها كأمثلة حياة لوظيفة الحلم ، لقد طلب من أحد الأطفال أن يقدم سلة مليئة بالكرز إلى شخص آخر على

أن يُكافأ بالحصول على بعض حبات الكرز لقيامه بالعمل . وفي اليوم التالي حلم الطفل هارمان بأنه قد ألهم جميع الكرزات الموجودة في السلة . هذه الأحلام الطفولية تأتي كرد فعل على أحداث تجري في إطار الحياة اليومية التي تترك عند الطفل إحساسا بالأسى والندم والحزن وتترك لديه رغبات غير مشبعة . والحلم هنا يمكن الطفل من تحقيق مباشر لرغباته وذلك عن طريق تحويل الفكرة إلى حدث مباشر بطريقة التحليل . ويلاحظ أن بعض أحلام الراشدين تتشكّل وفقا لنماذج الأحلام الطفولية وهي أحلام تنتمي إلى الفئة الأولى المذكورة سابقا . وفي هذا المجال يلاحظ أن كتاب الروايات والمغامرات يرسمون أحلام أبطالهم الذين يسقطون جائعين في أماكن موحشة متغيرة بطريقة بارعة . فالمساجين يحملون بالحرية، وعندما تكون لدينا مشاريع تأخذ بمجامع القلب فإننا غالبا ما نحلم بأن هذه المشاريع قد تحققت قبل الأوان . وهناك أمثلة لا حصر لها تصور لنا طبيعة هذه الأحلام .

المكبوت والحلم :

الحلم ليس مجرد تمرين لاستبصار الأحداث أو الناس؛ إنه مضمون للتعبير عن المشاعر التي يخفيها العالم في داخله . في "الحلم وتفسيره" ، يقول فرويد أن الحلم هو هاجس المستقبل، ولكنه يجب دائما أن يحتوي على تحقيق لرغبة : قد تكمن الصعوبة في بعض الأحيان من تحديد الرغبة التي ينطوي عليها الحلم الأفعال .

لنأخذ مثال العطلات، الرغبة الواعية هي الراحة في مكان مألوف، حيث لا شيء غير عادي يمكن أن يحدث . ولكن في الحلم ، تعترف بأن لديك حنين لشيء آخر . الرحلة، التي يشير إليها اللاوعي الخاص بك تعكس نزعتك للمغامرة . وذلك بإثبات أن رؤيتك الروتينية للحياة تخفي نية مختلفة، حلمك يدرك بتعقيد رغباتك .

هل كنت تحلم بهذا المنزل منذ سنوات؟

ومع ذلك بفضل التوفير أمكنك شراؤه، ليس هذا بسبب حلمك . بعض الناس سوف يقولون لك: أنهم قد رأوه في المنام! وفاة أحد الأشخاص أو نجاح ابنة أخته في الثانوية العامة، كان يراوده ذلك الحلم منذ وقتا طويلا، الأحلام قد أخبرته . ومع ذلك فإنها "فقط" مجرد أحلام . هل هذه الهلوسة الليلية تحمل حقيقة ؟

قد يكون الإنسان تواقا لتحقيق رغبة ما في عالم الواقع إلا أنه لا يجد لذلك سبيلا . من هنا يبدأ اللاوعي في نسج أحلاما تتيح له تحقيق تلك الأشياء التي يعجز عن بلوغها في الواقع . كأن يري أو يتحدث مع شخص يحبه ولكنه فارقه لسبب ما (موت- فراق- انفصال ...) فيجد نفسه مجالسا لهذا الشخص يحدثه أو يعانقه... أو كأن يكون لدي الشخص نزعة لممارسة مهنة ما وقد يفشل في الوصول إليها ، فيجد نفسه في غمار هذه التجربة التي لم يعيشها (العمل بالطيران أو البحرية، رياضة، سفر إلى بلد، قيادة، سيارة فارهة، ثراء ...)



تحقيق الأحلام ومصادفات :

لا يمكننا قراءة المستقبل في الأحلام، سواء كانت إيجابية أو سلبية. هذه الأحلام تسمى زورا "محدرة" هي في الحقيقة انعكاسا لرغباتنا ومخاوفنا.

مثلا امرأة ترغب في إنجاب طفل، تقول أنها تحلم بالإنجاب ليلا في بعض الأحيان. بعد بضعة أشهر تصبح حاملا. الأطفال أيضا يرواهم هذا النوع من الأحلام، على أمل الحصول علي هدايا العيد أو كعكة جميلة لعيد ميلادهم ويدركون، ولكن هذا ليس تنبؤا. ما يحدث هو تحقيق رغباتنا فقط، وأحيانا بعد أشهر من العمل أو مجرد مصادفة بين الحلم والواقع.

وبالمثل، فإن الاعتقاد بأن الحلم يشخص ميت يبشر بميلاد لا أساس له أيضا.

وبالعكس، يمكن أن يكون للأحلام تفسيرا ذا معنى على حالتنا النفسية والعاطفية. ولكن لا يمكن اكتشاف المعنى إلا من خلال الحالم إذا لاقى صعوبة قليلة في فهمه.

رغبات اللاوعي، والإصابات :

ومع ذلك يتفق الجميع على حقيقة أنه يمكن تفسير الأحلام من قبل الحالم نفسه. في الواقع، يمكن أن يكون الحلم ممانلا لدي شخصين لكن لديه اتجاهين متناقضين وفقا لحياة كل فرد، أو حتى لا معنى له.

رغبات اللاوعي، الصدمات النفسية في فترة الطفولة، ولكل شخص ماضيه الذي يمكن أن يتفاعل معه من خلال الأحلام. لا يهم إذا أن نبحت عن المعاني المتاحة في الكتب أو على مواقع الانترنت التي تتعرض لهذا الموضوع.

بعض الناس يعترفون بأنهم قد فهموا أخيرا معنى لأحد أحلامهم المميزة بعد المتابعة من قبل التحليل النفسي وكانوا قادرين على العثور على مفاتيح لفهم حلمهم. تفسير الحلم لا يعطي حلا بالضرورة، وخصوصا أن المعنى ذاتي تماما، ويمكن أن يكون مجرد مصادفة.

أحلام غريبة :

قد تحلم برحلة في بلد رائع حيث تستسلم لسحر ما هو غير متوقع، بينما تحب العطلة داخل عالمك الصغير بمنزل عائلتك.

إذا كان لديك علاقات جيدة مع أقرباتك وتشعر بأنك تحظي بالاحترام من قبل زملائك، سوف تكون مستاء من الصور التي تطاردك ليلا : أنت تقالت هؤلاء بكل شيء يبدو لك على نحو سلس أو أنك تتوقع خيانتهم . في الحالات المتطرفة، تحلم بوجود علاقة غرامية مع شخص تكرهه في الحياة. من خلال إدراكك لشعور بأنك تفضل تجاهل هذه الأمور، هذا التحول الليلي للواقع يعلن عن مخاوفك أو تناقضاتك. في الأحلام يتم التعبير عن العواطف المكبوتة في اللاوعي.

نظرة اللاوعي :

يشير الحلم إلى الفجوة الموجودة بين الفكر الواعي والقمع في اللاوعي : ما تعتبره "جيذا بالنسبة لك"، وفقا لمجموعة من القوانين المعنوية التي تحكم حياتك، يتم التعبير عنه من خلال الفكر الواع. وما تعتقد أنه يضعك في خطر ، من خلال الإخلال بالطريقة التي تعيش بها أو العلاقات الاجتماعية الخاصة بك، هو ما يكمن في اللاوعي. الإمكانية الوحيدة للتعبير عن اللاوعي هي الحلم، ولتصرفات الغريبة أو أيضا الأعراض الجسدية. إذا كانت هناك علاقات تبدو مرضية في الواقع، قد تبدو معادية في الحلم، هذا لأن المشاعر الغير واعية للحالم تجاه الأشخاص المعنيين هي أكثر غموضا مما كان يعتقد، أو أنه لاحظ، من دون تركيز، موقفا صريحا من جانبهم. كما في المثال السابق، اللاوعي يظهر للرد بطريقة مشفرة : عليه تفسير الرسالة!

الحلم يكشف :

فك شفرة الأحلام ليس بالأمر البسيط كما نعتقد : يجب فصل كل عنصر من عناصر الحلم عن البقية لأخذ معنى مستقل. في التحليل النفسي، الأحلام هي أدوات قيمة، لأنها تعطي حقا لهجة من منظور جديد. إنها تساعد على تفسير بعض التناقضات في الحياة الحقيقية ومعالجتها. ولكن، هذا لا يعني أنه خلال الاستيقاظ، يجب علينا تغيير علاقاتنا مع الآخرين بشكل جذري، أو تغيير نمط حياتك تماما. من خلال إشارة تنبيه، لا ينبغي أن نتخذها دليلا! حين نحلم، نقدم رؤية بديلة للواقع المكبوت في اللاوعي، مما يمكن من ممارسة اليقظة في تفكير الشخص.

ما هي الأحلام الجنسية :

ليالبك هي مسرحا لأحلامك الجنسية التي لا يمكنك البوح بها ؟ هل ينبغي لتلك التخيلات أن تسبب لنا القلق؟ هل تعبر عن نقصا أم أنها ببساطة هي مجرد هروب ضروري لتحقيق التوازن بداخلنا.

القصص الناعمة في الأوهام الحارة، هذا الهروب الخيبي يعد جزءا من عالمنا الداخلي منذ نعومة أظفارنا. هل ينبغي لنا أن نخاف من هذه الصور التي لا تملك النفس السيطرة عليها؟ كيف يمكن ترجمتها؟

مفتاح الأحلام الجنسية :

" من خلال ظهورها الخيالي، الأحلام الجنسية مرادفة للصحة الجيدة" كما يقول جورج رومي. أيا كان الشخص الذي تمارس معه الجنس، الحلم يبين أنك تعرف الجمع بين المنطق والحس، والعمل والخيال. كما قد يكون نوعا من البروفة العامة، أنت تعد نفسك، بطريقة خيالية، لعيش حلقة حقيقية لحياتك العاطفية. صور الجنس في الأحلام هي رغبة بجسد مثير لا يمكن الحصول عليه في عالم الواقع، الغالبية العظمى من النساء والرجال يعترفون برؤيتهم للأحلام الجنسية. أحلامك المثيرة تقول الكثير عنك وعن حياتك الجنسية . إنها تنظم رغباتك، وتطلق مخاوفك وتخفف الضغط. كيف تفك شفرة هذه الأحلام.

وفقا لتقرير صادر عن المعهد الوطني للإحصاء، ٧٠ ٪ من النساء يعترفن برؤية الأحلام الجنسية مقابل ٨٠ ٪ من الرجال. إذا الكثير منا يري هذا النوع من الأحلام. إنها تحدث خلال فترة المراهقة. إنه حقا في سن البلوغ تظهر أولي علاقات الحب في الأحلام. " كثيرا ما يحلم المراهقون بالتعابين : وهي رموز لصحوة الحياة الجنسية"، وفقا لجورج رومي مؤلف قاموس " رمزية الأحلام".

لا شيء يرتبط بعالم اللاشعور والأحلام كما يرتبط الدفاع الجنسي. فالأخير، في الأساس، ذو طبيعة نفسية داخلية تؤسس لما يسمى باللاشعور. هذه الكتلة الغامضة والتي لا يتم تعريفها إلا اتفاقيا، أكثر ماتبدو على صلة بعالم الحلم أو حتى الكوايبس. يأتي الحلم الجنسي كي يفرغ الطاقة المكبوتة أو لمعالجتها في شكل لا إرادي ودون موافقة صاحبه الذي عادة مايعمل على كبت الدفاع وإخفائه.

التحريض الخارجي الذي يتعرض له الدفاع الجنسي، ثم عملية الإخفاء أو الكبت، وحتى التصعيد الذي عرف كنوع من ترقية الدفاع الجنسي نحو الإنجاز وإبداء الأفضل في العمل، يؤدي إلى إزالة آثار التحريض الجنسي ظاهريا فقط، أما في اللاشعور، في تلك البنية التي تحتفظ لنفسها بحق الاستعادة والتصدير، فإن الدفاع ذاك يكون متجمعا حادا ومتطلبا. ولأن صاحب الدفاع قد عمل إما على الكبت وإما على التصعيد، فإنه ليس أمام اللاشعور سوى تفريغ لتلك الطاقة على شكل أحلام جنسية تختلف طبيعتها من شخص إلى آخر، ومن قوة دافع إلى قوة دافع آخر.

أشهر الحالات التي تترك آثاراً عند الذكور في مسألة دور الدفاع الجنسي في التعبير عن نفسه، هي ماتعرف بـ "عملية الاحتلام"، وهي ظاهرة القذف الجنسي اللاإرادي الذي يحدث للرجل نائماً ودون موافقة منه بطبيعة الحال. الاحتلام، هنا، هو نتيجة عمليات معقدة قام بها اللاشعور للتخلص من مفاعيل تحريض العالم الخارجي الجنسي. وفي العادة إما يأتي مصحوباً بأحلام يمكن تذكرها، أو بأحلام عابرة يستيقظ النائم ولايذكر منها شيئاً سوى عملية الاحتلام.

عند المرأة، الأمر نفسه، مع اختلافات جهازية معينة. إلا أن الجامع بين المرأة والرجل، في حالة التعرض لمحررض خارجي، ثم كبتة أو تصعيده، هو تدخل اللاشعور ليعالج نتائج التحريض السالف، من خلال تفرغ الطاقة أو قوة الدفاع. وفي كثير من الدراسات النفسية فإن بعض الكوايبس تنتقل رأسيا إلى القلق الجنسي وإخفاء الدفاع. فالمراهقات تجتمع عندهن رؤية أفعى برؤوس متعددة تحاول الاقتراب منهن في النوم، ثم تصحو الواحدة منهن في صراخ عنيف من قوة الكايبوس، ولم تكن رؤوس الأفعى تلك إلا طريقة اللاشعور بتصوير الصراع مايبين الرغبة الجنسية والكبت، وعندما تتعدد رؤوس الأفعى فما ذلك إلا لنقل الرمز من جنسانية الأفعى التي هي موجودة في اللاشعور الجمعي كأساس للخطيئة، وعندما تتعدد الرؤوس فليس إلا إشارة إلى تعدد الرغبات ذاتها.

وفقاً لنظريات فرويد، الحلم يلعب أيضاً دوراً تعويضياً، لأنه يحقق رغبة ويشبع دوافع اللاوعي.

فك شفرة رموز الأحلام :

لكي تفهم رسالته، كثيرا ما يستخدم الحلم لغة ملونة. بعض الرموز تسلط الضوء على الكيفية التي تعيش بها علاقتك الزوجية ويقترح لك الحلول عند وجود مشاكل. إذا كنت تلهو حول النار؟ هذا يوحي بأن علاقة حبك دينامية وبحالة جيدة.

أما بالنسبة للأحلام الجنسية في القطارات، فهي ترمز للحياة الزوجية. وسوف تطلعك على مدى صحة زواجك. إذا خرج القطار عن القضبان، ربما كنت تمر بأزمة. إذا كانت الرحلة متناغمة؟ تهايننا، يبدو أنك تعيش قصة حب جميلة .

التفسير النفسي والرمزي للأحلام :

الأحلام، هذه الصور الغامضة التي تظهر لنا أثناء النوم، هل لها معنى أم أنها ليست سوى هذيانا بدون رأس أو ذيل أثناء راحة الدماغ؟

في العالم القديم (مصر، آشور، اليونان وروما...)، كانت الأحلام تعتبر بمثابة الشاكر للمستقبل أو التوصيات لعلاج مرضا ما. وفقا للعهد القديم، الأحلام التي تحدث في آخر الليل تشير إلى ما سيحدث. وتري الخرافات الشعبية في الأحلام علامات، إما مفيدة أو سيئة. وهكذا، في بريطانيا، كانت زوجات البحارة يعرفن غرق أزواجهن من خلال أحلامهن.

وفي قصة سيدنا يوسف عليه السلام السلام يشير القرآن إلى وجود تفسير للأحلام من خلال الرموز ذات الدلالات : مثل البقرات العجاف التي تأكل البقرات السمان وماترمز إليه من سنوات عجاف وسنوات الثراء وفيه يقدم الحلم أيضا للحلول من خلال عملية الإدخار المقترحة منقبل نبيالله يوسف، وهو ما يشير إلى أن الله يمن علي من يشاء من عباده يعلم التأويل وخاصة إذا كان من الصالحين. وقد فسر يوسف أيضا أحلام صاحبيه في السجن من خلال الرموز، وذلك في قوله تعالى : يا صاحبي السجن أما أحكما فسبقي ربه خمرا وأما الآخر فيصلب فتأكل الطير من رأسه قضي الأمر الذي فيه تستفتيان". وكثير من الرؤى الصالحة راودت الأنبياء والصالحين لتخبرهم عن شيء بعينها أو تحذرههم وهذا ما يحدث في حالات خاصة ذات مدلول معين.

منذ بداية القرن الثامن عشر، كان الفلاسفة الألمان يرون في الأحلام " اللغة البدائية والطبيعية للروح. وفي القرن التاسع عشر، كتب نيتشه "إننا نعيش في أحلامنا ما تلصوره الإنسان من قبل".

ولكن مع فرويد واختراع التحليل النفسي الحقيقي ولد علم التفسير : حيث يري فرويد أن الحلم هو التحقيق للرغبة دائماً. هذه الرغبة، عادة ما تكون جنسية، محرمة في الواقع من قبل المجتمع أو القانون، مكبوتة، لاتظهر إلا في الخفاء. الخوف من رؤيتها يتحقق بسبب الكوايبس.

إذا كان تفسير الأحلام من مسؤولية الحالم، يشير فرويد إلى وجود توازنا بين صور الحلم ومعناها الخفي، وهو نوع من عمل شفرات للغة الأحلام. يساهم ماض الحالم في أحلامه، ينبغي للتفسير أن يأخذ في الاعتبار حياة الفرد بكاملها .

ومنذ ظهور التحليل النفسي، تعتبر الأحلام مدخلا مفتوحا إلى اللاوعي لدينا. لكن هذه الأنا المختبية تستخدم لغة غالبا ما يصعب فهمها.

منذ العصور القديمة، تكشفت الأحلام عن "عالم آخر" له رواده ومستكشفيه. في البداية اعتبرت الأحلام

ومن الأحلام المشتركة عند الفتيات مثلا فهي رؤية رجل يحمل فأساً سيضرب الواحدة منهن أو رؤيته يحمل سكيناً للاعتداء. وكل هذه الصور هي لمحو صاحب التحريض الجنسي الخارجي الذي هو الرجل. إذا كنت تحلمين بالقيام برحلة في القطار مع زوجك (زوجتك). فقط في المقصورة، تواتيك الرغبة في ممارسة الجماع... وفي ذروة الجماع، يخرج القطار عن القضبان! تشعرين بالرعب مع شريك حياتك! الرجل أيضاً يمر بأحلام كهذه، لكن بفترة المراهقة فقط. أما بعد البلوغ ووضوح الشخصية فإن الحلم الجنسي يأخذ شكلا محددًا، كرؤية امرأة معينة في وضعيات ما تعكس رغباته بها. لكن أكثر الظواهر انتشارا بين البالغين والكبار من الرجال هي الاستيقاظ من النوم وهم في وضعية تهيج ظاهرة ومتكررة.

الأحلام الجنسية هي طريقة بمعالجة التحريض الخارجي الذي يقع فيه طرف ما أو آخر. تحصل بعد رؤية أفلام معينة فيها لقطات إباحية، وتحصل برؤية أبناء الجنسين لبعضهما البعض في وضعيات مثيرة، كما يحصل في ظاهرة التلصص الفضولية التي يشبع بها المتلصص رغبته من رؤية الجنس الآخر، وهي حالة تحصل عند الرجال والنساء على حد سواء. فالمرأة، كالرجل، تلتصص على الرجل وتراقبه وتتمني دافعها الجنسي وتحرضه بهذا التلصص. وكما يحصل في الأمكنة العامة كحمامات السباحة والأنهر وشواطئ الاستجمام. من هنا، فإن الحلم الجنسي هو نوعية خفيضة من الممارسة ونوعية صامتة يعبر فيها الدافع الجنسي عن امتلائه بموضوعه والحصول عليه.

وهناك كثير من الكتاب كتبوا في مذكراتهم عن صور الأحلام الجنسية التي تتباهم عن فتيات معينات تركز في الرجال آثار تهيجية كبيرة. الحلم الجنسي توازن بين قوة التحريض الخارجي، الإثارة، ومفعولاته الداخلية المتمثلة بالرغبة الجنسية. الحلم الجنسي، إذا، عملية جنسية ناقصة إنما حقيقية وذات أثر فاعل وعميق.

أنا أحلم إذا أنا بخير!

وفقا لنظريات فرويد، الحلم يلعب أيضا دورا تعويضيا، إنه يحقق رغبة ويشبع دوافع اللاوعي. على هذا النحو، من خلال السماح ليلا بتحرير التوترات التي تراكمت خلال النهار، فإنه يخفف الإجهاد.

الرغبة أو الخوف :

الكبار يحلمون من ساعة ونصف إلي ساعتان في المتوسط كل ليلة.

هذه الأحلام تستمد مضمونها من خزان الخبرة. لا غش في الأحلام : فهي تكشف عن كل الرغبات المكبوتة، على سبيل المثال، إذا ما تقابلت مع شخصا كان له أثر... فإن لديك فرصة كبيرة للحلم بإقامة علاقة جنسية مع ذلك الشخص أو الرمز الذي يمثله. إذا كانت الرغبة تحفز بعض الأحلام، على عكس الخوف يثير بعض الرغبات الأخرى. إحدى وظائف الأحلام الجنسية هو تحديد الكتل لدينا أحيانا... للتخلص منها على نحو أفضل.

في الحلم الخيالي تري بعض السيدات، على سبيل المثال، تطوير في السلوكيات العدوانية من جانب بعض الرجال. هذا النوع من الأحلام يعبر عن الخوف من العدوان، ويرتبط في بعض الأحيان مع سلوكيات غاضبة أو عنف من جانب الأب. إذا تكرر الحلم، يمكن أن تكون المعالجة فعالة.

علي أنها رسائل من الله أو الآخرة، هي مسألة يرجع تفسيرها للاختصاصيين (السحرة أو الكهنة). المفاتيح الشعبية للأحلام هي نوع من القواميس الرمزية حيث تسمح للرد بتفسير ذكريات الحياة الليلية. مع وصول فرويد ويونغ، تولي التحليل النفسي الشعلة ليكون لنا دليلا خلال ماتهة عقلنا الباطن.

ومن وجهة نظر علم النفس، الحلم هو الشخص الذي يتحدث إلى نفسه. بمزيد من الدقة، هو جزء منه، في اللاوعي المكبوت، الذي يحاول أن يصل إلى الطرف الآخر الواع. لنكون في وثام مع كياننا الكلي. ولذا فمن الضروري "فتح نافذة للسماح بتحرير حريتنا الداخلية.

نافذة علي واقعنا الداخلي :

يخضع الحلم لاستراتيجيات مختلفة ليليج وعينا وذاكرتنا، ويتجاوز الرقابة الداخلية، هو إذا الشرطي الواقف علي جميع المحرمات علينا، وهو يمثل صورا رمزية في معظمها، غالبا ما يصعب فك رموزها . فهم الأحلام هو عمل خبير، كل عنصر مهم في السياق الشخصي للحالم الذي لديه المفتاح. ولكن لا أحد غيره لديه المفتاح.

غرابية الأحلام هي مزيج من الصور المتناقضة. لإعطاء معنى لها، لا بد من فصل كل جزء من الكل وتتم دراسته على حدة. ويلاحظ فرويد أن في الأحلام، قد يعني أمرا ما نقيضه في بعض الأحيان: العري يبدو من خلال الملابس أو الزي. الحالم يرى ضحك أو بكاء بطل الرواية في الحلم، لذلك لا بد أن تعزى هذه المشاعر له!

تارة تعطي معنى لكل عنصر، تارة أخرى نجمع الأحداث الفعلية الأكثر أو الأقل حداثة، فيصبح من الممكن فهم ما دار أثناء النوم. وقال يونج، المنشق عن فرويد، أن الحلم يلعب دورا في تحقيق توازنا تعويضا في حياة الفرد. تفسير الحلم يتصل بعلم الأساطير العالمي.

بعض مفردات معاني الأحلام :

يعتمد تفسير الأحلام إلى حد كبير على التجربة التي عاشها كل شخص. ومع ذلك، بعض الأحداث التي تظهر في الأحلام تثير رموزا قوية:

- الأحلام بالماء أو السباحة ترتبط بالميلاد والانجاب.
- السفر في رحلة، ركوب القطار يتصل بالموت.
- الأنشطة الإيقاعية، مثل العزف على البيانو والرقص وركوب الخيل وتسلق السلم، أو حتى الدهس بالسيارة تشير إلي العلاقة الجنسية .
- الأزواج الملكيين، كما في القصص الخيالية، تشير إلى الآباء .
- الأعضاء التناسلية للإناث تظهر في شكل كهوف، مزهريات، غرف، عبوات مجوهرات، وأبواب .
- العضو الذكوري يظهر في شكل عصا، مظلة، قلم رصاص، أشجار، زواحف، قبة .
- الاختراق يرمز إليه من خلال الأسلحة الحادة (السكاكين والخناجر)، أو الأسلحة النارية، ما نجده في كوايبس الفتيات التي يلاحقهن رجل مسلح .
- الإحساس بالانزلاق، أو الانزلاق المفاجئ، اقتلاع فرع، يتوافق مع الاستمناه
- انتصاب العضو الذكري، يحدث بسبب تحديه للجاذبية، يرمز إليه عن طريق الأحلام الخفيفة، الطيران، وكثيرا ما تكون لطيفا جدا .
- بطبيعة الحال، فإن هذه الأشياء ليست قاعدة مطلقة. الأحلام تظل دائما لغزا محيرا . بوسعك أن تفسرها إذا كنت تريد ذلك أو إذا كنت تفضل أن تتركها غير قابلة للتفسير ...

تفسير الصور :

الحلم يلعب على الكلمات والتعبير الملونة : الرجل يحلم أنه يلتقي في طريقه بحمار ينهار على أثر عبء ثقيل جدا. إنه يشعر في الواقع أن زملاءه يلتقون عليه عملا إضافيا أكثر من اللازم منذ وقتا طويلا.

امرأة شابة يطاردها حلم متكرر : هي في الملعب ورفاقها من حولها يهتفون "تخسرين، تخسرين". تستيقظ وهي في حالة من الضيق الشديد. لقد عاشت طفولتها مع أب قاسي جدا تمتد في بعض الأحيان أن يختفي. مسألة "قتل الأب" لا تزال مصدرا للقلق بالنسبة لها.

تفاصيل الأرقام:

قد تمثل التفاصيل كل شيء كما في حلم يراه هذا الشاب الذي يتعثر في عصا، والذي لديه جد يمتلك عصا في الحقيقة، ويضع له دائما العقبات ويعيق رغبته في متابعة دراسته في الخارج. الأرقام أيضا لها رموز عالمية مثل الرقم (١) الذي يمثل وحدة للشخص أو الرقم (٣) الذي يمثل العلاقة بين الوالدين والطفل ولكن قد يكون لها معنى مرتبط بحالات معينة. ومن الأمثلة على ذلك قصة امرأة ترى في الحلم ما يلي : " الطبيب يتحصني ويقول " ٣٢ "في عدة مناسبات، ويبدو حرجا، لدي اعتقاد أنه سيعلن عن مرض خطير ". هذه السيدة لا تشعر بمرض ولكنها لديها مخاوف بشأن شراء منزل رقم ٣٢ يقع في شارع...

حلم اليقظة : الحلم يشفي...

بفضل أحلامنا، قد يجد شخصا سبب فشله في أمر ما، وآخر يتغلب على مشاكله في العمل... منتجاتنا الليلية تخضع للاهتمام المتجدد في العلاج النفسي، بعيدا عن الأساليب التقليدية، تقنية حلم اليقظة، التي وضعت من قبل عالم مفسر الأحلام، جورج رومي تساعدنا على حل العقبات لدينا. مقابلة...

بفضل أحلامنا، قد يجدر شخصاً سبب فشله في أمر ما، وأخر يتغلب على مشاكله في العمل..

لماذا يجب استشارة طبيب نفسي لفك رموز الأحلام؟

جورج رومي : من خلال مظهرها الخيالي تسلط أحلامنا الضوء على سمات عميقة خاصة، سلوكك، الرغبات الخاصة بك في اللاوعي . في أثناء العلاج، يساهم الطبيب النفسي في توفير معلومات قيمة، وخاصة بقدر ما يكون التفسير لرمز يختلف كثيرا وفقا للسياق الذي أنت عليه.

إذا اخترت الخضوع للعلاج، فهي تقنية مثل أحلام اليقظة تتبع فك تشفير الرسائل وفقا للاحتياجات الفردية الخاصة بك. الحلم الذي تكون أنت بطله، يصبح أداة لفهم أفضل لأساليب العمل الداخلية الخاصة بك، وبالتالي حياة أفضل.

كيف نعرف أحلام اليقظة؟

جورج رومي : من خلال نتائج التحليل النفسي والاسترخاء الحيوي، يتركز هذا الأسلوب علي وضع الشخص في حالة من الاسترخاء والاستغراق في التفكير العالم. ويتم تفسير هذه الصور كما لو كانت ليلة حلم. والهدف بسيط : حلم اليقظة يتيح حل الكتل النفسية ويتسبب في عملية التحول من خلال رموز الأحلام. وهذا الأسلوب فعال جدا لوقت أنماط الحياة المتكررة : حب غير سعيد، الفصل المتعاقب من العمل...

كيف ندور جلسة حلم اليقظة؟

جورج رومي : تتم ممارسته بشكل فردي، والجلسة تنقسم إلى ثلاث مراحل :

مرحلة الاستقبال: هو الوقت الذي يعرب الشخص خلاله عن مخاوفه، وتحديد مشكلته، إنه مثل "حمام السباحة" الذي سوف يسمح له بالاسترخاء .

مرحلة الحلم : خلال وقت الحلم، يتمدد الشخص بكل بساطة . يفلق عينيه... كل ما أطلبه منه هو الاسترخاء. على وجه التحديد نبدأ في الاستماع إلى جسده، حتى يتم خفض التمثيل الغذائي: تتباطأ ضربات القلب والتنفس، وكذلك نشاط الدماغ. كل شيء يتم تبطلته. الدماغ الذي يكون الآن في موجات ألفا (حالة متوسطة من الوعي بين النوم والحلم)، يؤدي إلى ظهور الصور. ثم يترك الفيلم يدور في إطار السينما الخاصة للشخص. وهذا يعني أنك تقول كل ما يتبادر إلى ذهنك من دون اي رقابة. وخلافا للحلم النائم، تظل واعيا دوما .

مرحلة التفسير: لفهم رسالته، يستخدم الحلم لغة ملونة. إنها وسيلة للاتصال به، كما يحدث في فيلم صغير، يتم ترتيب صور الحلم إلى سيناريو. إنها تحتوي على الرموز التي لها معنى محدد وينبغي تفسيرها. يتركز دور المعالج في أن يجعلك تجد السيناريو الخاص لحلمك : ما هو الرمز السائد به، الموضوع عام؟ على سبيل المثال، إذا كنت في غرفة غير مرتبة، ربما تذهب في فترة أزمة وجدانية؟ المعالج يسهل فك رموز اللغة الرمزية.

في المتوسط، كم عدد الجلسات اللازمة للعلاج بحلم اليقظة؟

جورج رومي : في الواقع، إن تشخيص عدد الدورات بعد إجراء مقابلة أولية يعتبر من المستحيل تماما. بيد أن التجربة تبين أن متوسط فترة علاج تصل إلى حوالي خمسة عشر جلسة. والتردد يعتمد فقط على المريض. بشكل عام، فمن الأفضل إجراء الجلسات كل أسبوع لاستيعاب المعلومات التي يمكن أن تحل المشكلة.

متي تحدث الأحلام؟

وقد أظهرت الدراسات عن النوم أن الأحلام تحدث خلال مراحل النوم العيني. هذه المراحل تتوافق في الواقع مع وقت النوم العميق، والوقت السابق للاستيقاظ والصحوه الصغري.

دورة النوم:

مراحل النوم الأخرى هي النوم الخفيف والنوم العميق. هذه المراحل الثلاثة عادة ما تنتهي بصحوه صغري نادرا ما يلاحظها النائم. هذه الدورة تليها عدة استرجاعات خلال الليل، وهو ما يفسر لماذا في بعض الأحيان نستيقظ في منتصف الليل أثناء الحلم. يجوز لمراحل النوم البيطبي أن تكون مراحل أحلام ولكنها من نوع آخر، والذكريات معدومة أو نادرة جدا . جميع الثدييات وحتى الطيور قادرة على الحلم، و ليس

حصرا الإنسان.

تذكر الأحلام ... الأمر يتوقف علي وقت الصحوه:

قبل النوم، قرر أن تتذكر أحلامك (الحبوب المنومة والمهدئات تعرقل هذه العملية). عند الاستيقاظ، اكتب أو سجل ما يأتي، "الهيئة السخيفة أو الغير متماسكة ليست عقبة" : الموضوع العام، الشخصيات، اللهجة العاطفية، التفاصيل المذهلة أو المتناقضة، الأفكار، الذكريات هي الأساس الذي يجب أن تمسك به .خذ أيضا فترة الحلم نفسه. وبالمثل، فإن الكوايبس هي تحذيرات ودلائل على وجود حالة عالقة . أخذ ذلك في الاعتبار يمكن أن يبدء عملية التغيير.

الأحلام هشة، والضعف الذي نتعرض له في اليقظة يمكن أن يحذفها في ثواني. يبدو أن بعض الناس يحلمون كثيرا في حين أن البعض الآخر لا يحلم مطلقا . ومع ذلك فإن الفرق ليس في عدد الأحلام التي نتذكرها، ولكن الفرق يرتبط بلحظات الصحوه.

وبالفعل، فإن إذا كان النوم طبيعي ويحدث عادة عندما يكون الشخص متعبا، قد تملئ عليه اليقظة من خلال جرس المنبه وليس من قبل الجسم. في هذه الحالة، فإن الحلم لا يحدث خلال مرحلة حركة العين السريعة ولكن خلال مرحلة النوم الخفيف، مما لا يقضي إلى تذكر الأحلام. ،وبالعكس، عندما تحدث اليقظة بشكل طبيعي، أي من دون رنين أو ضجيج بصوت عال، فقط عندما ينهي الجسد تعافيه، تكون الأحلام موجودة قبل لحظات من الاستيقاظ ومن الممكن تذكرها .

حذار منه التوتر:

لكن كل شيء يتوقف على حالة التوتر عند الصحوه . إذا كنت تستيقظ وأنت تعلم أن لديك القليل من نوعا من الرقابة لمحتوى الحلم مما يتيح معرفة أن كبيرة كي لا تتذكر أحلامك الماضية. إلى جانب ذلك، فإنه عادة ما تكون الذكريات قصيرة العمر للغاية : بعد بضع ساعات، حتي من غير ضغوط، غالبا ما يكون من المستحيل أن نتذكرها .

دور غامض وغير معروف:

الرضيع لديه مراحل نوم حركة العين السريعة لفترات أطول من البالغين. إنها القضية الأساسية التي أثارَت اهتمام البشر دائما: لماذا نحلم؟ في بعض الثقافات يفترض الحلم محذرا وكان كبارالحالمين يعتبروا بمثابة كهنة أو عرافين. من الناحية الفسيولوجية، قد يكون للحلم هدف تربوي: من شأنه أن يساعد على استيعاب المواقف الجديدة. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن الأطفال حديثي الولادة لديهم مراحل نوم حركة العين السريعة أطول بكثير من البالغين. هذه المراحل قد تكون مفيدة لنضوج الجهاز العصبي.

ذكريات الإنشاء:

وقد أظهرت دراسات أجريت على الفئران أن الحيوانات المحرومة من مرحلة نوم الاحلام (حركة العين السريعة) هم أقل قدرة على الخروج من متاهة من أولئك الذين حصلوا علي نوم كامل.قد يفيد الحلم في التعلم، بل أيضا في توطيد الذكريات . ولكن هذه النتائج لم تكن مؤكدة عند البشر، حيث تحتفظ الأحلام بقدر كبير من الغموض . ومع ذلك، نحن نعلم أن تطور الكائنات الحية يتم عن طريق اختيار ما قد يكون مفيدا لبقاء الأنواع والقضاء على ما قد يضرهه. ومن المرجح أن يكون للحلم دورا في حياتنا وأيضاً في حياة الحيوانات.

والقضية تظل محل بحث لأنه لا توجد دراسات فضلا

عن العلوم النفسية تكشف دور الحلم ولماذا هو موجود في الانتقاء الطبيعي.

الأحلام الواضحة للحد منه الكوايبس :

يقول بعض الناس إنهم يستطيعون السيطرة على أحلامهم، وهو ما يتعلق ب" الأحلام الواضحة" . الموضوع معقد ويخضع لكثير من الآراء المتناقضة في كثير من الأحيان . وأظهرت التجارب التي أجريت في عام ١٨٦٠ من قبل الماركيز ليون هيرفي دي سان دنيس أن السيطرة علي الحلم بالفعل كان مصدرا للأسئلة في ذلك الوقت. وكان يعيش في باريس، ولكن من خلال لجوئه لروائح خاصة قدمت له في مكان عطلته قرب سريره، استطاع الحلم بهذه المنطقه . وقد يصل الأمرإلى حد توجيه المباشر لأحداث حلمه عن طريق رواية التمارين التي يمارسها عندما يكون مستيقظا مما يمكنه من معرفة إن كان يحلم أم لا وهكذا يتولي السيطرة على أحلامه .

تجارب دوه أدلة :

ومع ذلك، لا يمكن أن تكون هذه التجارب قد أثبتت جدواها والعلماء لزالوا في حيرة حول هذا الموضوع. الدراسات التي أجريت علي متطوعين لهذه الأحلام التي تسمى ب" الواضحة" لكن الشكوك تحيط بها أمام الغموض الذي تطرحه هذه الأحلام. لأن الحالم عموما لا يدرك أنه يحلم، فهو ليس واضحا . ولكن من الممكن، وفقا لماركيز، أن نتعلم كيف نعرف أننا نحلم في المنام، و" السيطرة" علي أحداث الحلم، وبالتالي نكون في نوع من حياة موازية. ولكن إذا كان الحالم يأخذ هذه الحياة"الثانية" على محمل الجد، فالاضطرابات النفسية ليست بعيدة.

ومع ذلك، فإن بعض علماء النفس يحاولون تعليم مرضاهم تقنيات "الحلم الواضح" الرامية إلى خفض وتيرة الكوايبس (لدى الأطفال مثلا) بما أنها تتضمن نوعا من الرقابة لمحتوى الحلم مما يتيح معرفة أن الأمر ليس متعلقا بالعالم الحقيقي خلال الحلم . وهكذا فإن الحالم يعرف أنه يحلم، ويمكنه أن يستفيد من التحكم في أحلامه، ويدفع وحوش الكوايبس دون خوف.

يمكنه أه نشعر ونسمع في الأحلام :

خلال مرحلة حركة العين السريعة تظل الحواس يقظة، يمكنك شم رائحة القهوة الساخنة وإدراجها في حلمك.

كل شيء يعتمد على ما يسمى باليقظة. ويرتبط الاستيقاظ بالنسبة لأطباء الأعصاب بالوعي . نحن نكون مستيقظين عندما نكون مدركين ونحلم أو ننام عندما ننفقد الوعي . لأنه خلال مرحلة حركة العين السريعة، تكون العضلات مسترخية وليس هناك أية عضلة قادرة على الانقباض باستثناء عضلات العين. فقط عضلات العين تتحرك بسرعة كبيرة، وتسمى بحركات العين السريعة " Rapid Eye Movement" .

مستيقظا ولكنه ليس واعيا:

أحيانا قد تبدو موسيقى رنين المنبه مندمجة في الحلم، وهذا يحدث من السيطرة من قبل أدمغتنا على ضميرنا الواع كي لا يسبب انقطاعا مفاجئاً للنوم. إنها إذا مزيد من السيطرة على الصحوه من الحلم نفسه . الدماغ هو الذي يعمل من دون موافقتنا، إنه يرتب الواقع. ويمكن إدراج بعض الأصوات في أحلامنا وتغييرها . إذا كان هناك طفل نائم ووالدته تستدعيه، قد تظهر في حلمه كشخص جديد . وبالمثل، إذا كان لحاف سرير يسقط بينما نحلم، فمن الممكن أن يدور الحلم في طقس بارد، على سبيل المثال في الثلج أو المطر . الرائحة، والسمع بل أيضا البيئة هي جزء متكامل من

تصميم:أميره التابعي اعداد: عمرو لبيب

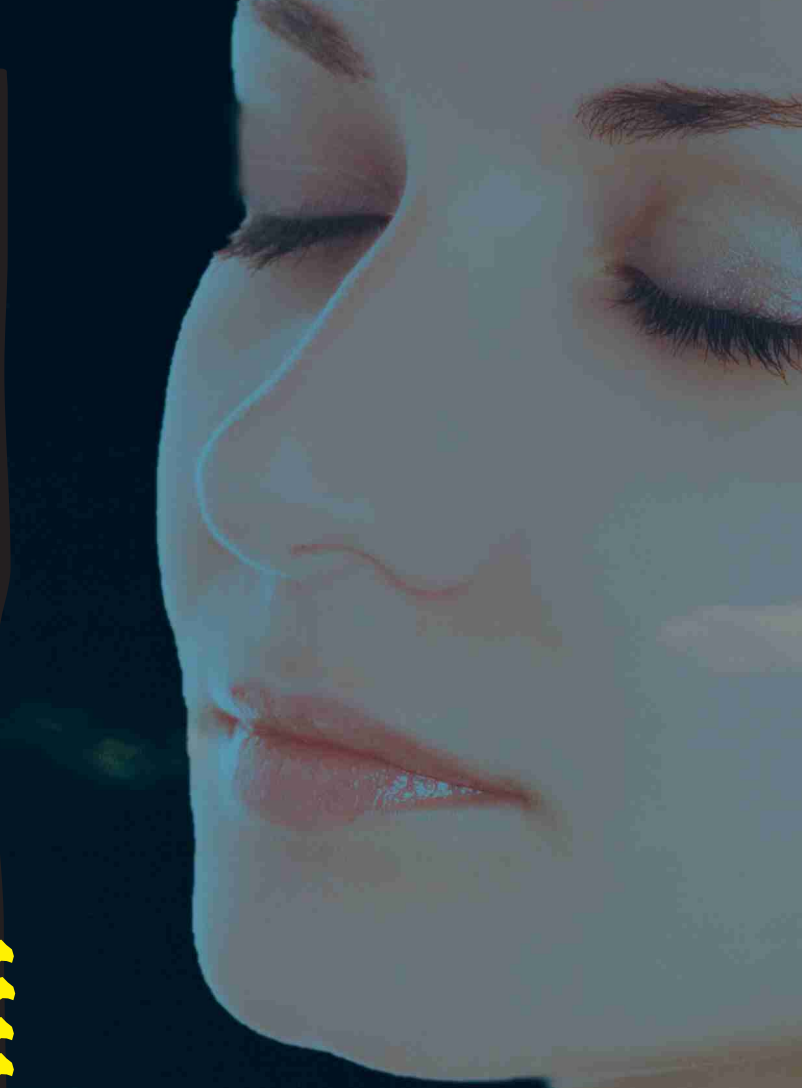
الأحلام تعبرث عندما

تكون في مرحلة النوم

المعروفة بمركمة العين

السريرة، هزه المرحلة

تتوافق مع النوم والاستيقاظ.



العوامل التي يمكن أن تأتي في الحلم .لكي يستطيع دماغنا مزج هذه العناصر من الممكن ألا تكون فترة نوم حركة العين السريعة فترة من دون أي وعي، ولكن العلماء لم يثبتوا ذلك .

مفهوم حلم اليقظة معقد . قد ينتهي الحلم بينما الدماغ يخرج من" يقظة النوم، ولكن في هذه الحالة عادة ما يكون الحلم قصير جدا .

مريض المشي أثناء النوم لا يحلم:

المشي أثناء النوم هو اضطراب في النوم ولكن المريض لا يحلم بالإجراءات التي يقوم بها . إذا كان الشخص المريض يبدأ المشي أثناء النوم يمكنه أن يقض ويقوم عادة بعمل لفتات دقيقة جدا، إلا انه نادرا ما يتذكر أحلامه بل حتى أنشطته الليلية . والسبب بسيط : المشي أثناء النوم لا يحدث في نفس وقت الأحلام . بل يحدث خلال مرحلة النوم العميق .

شبه واع، عيون مفتوحة، ولكن النظر فارغا : مريض المشي أثناء النوم هو أحد اضطراب النوم الأكثر إثارة . إنه حالة من شبه – الوعي التي تغمر الناائم .نشاط الدماغ، على الرغم من تعديله، هو أكثر مشابهة لحالة الاستيقاظ من حالة النوم .وعلاوة على ذلك، في كثير من الأحيان الذين يمشون في نومهم تكون عيونهم مفتوحة على مصراعيتها ولكن النظر فارغا .

يمكن أن يكون الإجهاد والتوتر العصبي هما اللذان يسببان داء المشي أثناء النوم . الاستهلاك المفرط للمخدرات يمكن أيضا أن يزيد من خطر النوبات، ولكن الشخص المريض بالمشي أثناء النوم لا يحلم أنه ينهض أو يؤدي حركات، دماغه هو الذي يعمل بلا وعي .

وتختلف أعراض المشي أثناء النوم اختلافا كبيرا من شخص إلى آخر . في الحالة الكلاسيكية، النوبات لا تتجاوز ١٠ دقائق. وخلال هذه اللحظات، مريض المشي أثناء النوم يمكنه:

- أن ينهض من سريره لينام ثانيا .
- التمتمة بعبارات وكلمات غالبا ما يستعصي فهمها .
- يخرج من الفراش ويمشي خلال الغرف .
- يرد على الأسئلة وينفذ الأوامر .

الحلم : معادلة ينغي فك رموزها...

الحلم هو عامل أساسي في التحليل .جيزيل شابوديه، محللة نفسانية مهتمة بتفسير الأحلام، وذلك بفضل تعاليم فرويد . مؤلف كتاب "معادلة فك رموز الأحلام والتحليل النفسي" إنها تكشف عن بعض المفاتيح لهذا العالم ..

هل نعرف ما هي فائدة الأحلام؟

جيزيل شابوديه : قدم فرويد إجابة أولية لهذا السؤال، معتبرا أن الحلم هو "حارس النوم"، ما يعني أنه يجنب اليقظة إلا في حالة الاستثناء من خلال تنفيذ رغبات اللاوعي أثناء النوم، مما يهديء التوتر الذي أثارته هذه الرغبات . هذه الحجة عارضها متخصصي فسيولوجيا النوم العصبية في عام ١٩٥٠، بداية من اكتشاف أن الحلم يحدث خلال مرحلة من النوم تسمى "حركة العين السريعة، حيث تحدث بشكل دوري خلال الليل. على هذا الأساس فإننا نستنتج أن الحلم في حد ذاته هو أيضا دوري وغير ذي صلة بالمحتوى، وفائدته من خلال هذا الرأي لا تزال غير محددة.

يتم تحديد عمل الحلم بمثابة "التشفير"على هذا النحو الحلم يخدم جيدا لمواصلة النوم، ولكن بمعنى أوسع من ذلك بكثير، أي عدم رؤية نقاط معينة من صدمات من عالم الواقع.

هل تطورت محتويات الأحلام حنبا إلى جنب مع المجتمعة؟

جيزيل شابوديه: يتم تحديد عمل الحلم بمثابة "التشفير"، وتُعرف الأحلام بأنها تعكس السياق الذي تثار فيه رغبة الحالم الكاملة، ورغبات أخرى، بالمعنى الواسع، الرغبات ذات الصلة بسياق حياته، إذا فهي تختلف كثيرا تبعاً لذلك. ثم إنها تحتوي على عدد من الصفات والرموز الثابتة، على سبيل المثال، مع تطور العصر وظهور وسائل مواصلات متطورة، فإننا نراها كثيرا في أحلامنا كذلك أجهزة الاتصالات وما إلى ذلك، من ثم لم يكن بوسع الإنسان في العصورالماضية أن يحلم بتلك الأشياء قبل تواجدها في حياته.

هل ندرج حقا في تفسير الأحلام؟

جيزيل شابوديه : نحن بالتأكيد يمكننا تفسير الأحلام، وهذا يتطلب بعض التعلم لفهم من أحلامنا الخاصة كيف يعمل الحلم . نحن لا نستطيع القيام بذلك وحدنا إلا في حالات استثنائية . بالطبع يمكننا التفسير بشكل أفضل عندما نكون في تحليل، لأننا في حاجة إلى ذلك للمضي قدما، ولأن أداء اللاوعي يتجلى أفضل خلال التحليل وتتعلم استخدامه .

يَسلم قاموس الأحلام بأن الحلم يحتوي على رموز مشتركة للجميع، وتكفي معرفتها . إنه حلم، بالضببط . كل حالم، وأيضا كل حلم لديه أبعاد خاصة به، والتي لا يمكن العثور عليها إلا من خلال التفسير في ضوء أفكار الحالم نفسه . بالتأكيد هناك بعض الرموز المشتركة للجميع، لكنها محدودة من حيث العدد ونادرا ما تكون حاسمة بالنسبة لتفسير حلم .

كيف يختلف نهج المدرسة اللغائية (نسبة لجان لانتون) عن نهج فرويد في تفسير الأحلام؟

جيزيل شابوديه : هذا النهج لا يختلف جوهريا عن نهج تفسير الأحلام "كتاب فرويد الكبير . عندما تناول جان لاكون مسألة الحلم في ١٩٥٠، بدا أن التحليل النفسي قد نسي أن فرويد يبين من خلال هذا الكتاب أنه يتعلق بالحلم من خلال عملية الترميز، ثم الكتابة، ثم اللغة، ليشكل منها أساسا خياليا، ورموز، أو إشباع الغرائز .

في هذه الأثناء مثل نهج لانكانيان امتدادا لنهج فرويد . وإلى جانب العمل الذي جعل من الحلم كتابات مشفرة، كانت تتطوي على أكثر مما فعل فرويد، والبعد الآخر في رغبة الحالم

ما رأيك في الأحلام المنذرة ؟

جيزيل شابوديه : لا أعتقد أن هناك اختلافا كثيرا في الرأي فيما يتعلق بموقف فرويد، أي أنه لا توجد أحلام تنبؤية بالمعنى الدقيق للكلمة، بمعنى الأحلام التي من شأنها أن تتوقع ما سيحدث . الحلم لا يتنبأ بشيء، إنه يعبر فقط عن رغبة هذا الشخص استنادا على ما رواه للآخر، أو التطلع لتحقيق حدث بفارغ الصبر يحمل في طياته المتعة أو الاستياء . ولكن عندما تكون رغبة الشخص ملحّة في حياته، فلديه الفرصة لتحقيق البعض منها بشكل محتمل .

إذا كان هناك الكثير من التوقعات من جانب الحالمين فيما يتعلق بالأحلام التنبؤية، هو لأننا في المقام الأول يمكن أن نعتقد في النهاية أن مصيرنا مكتوب، للأفضل أو للأسوأ . وهو مايعفي من مسؤولية كتابته بأنفسنا .

هل ترون في الكوابيس دلالة خاصة؟

جيزيل شابوديه: أولا الكوابيس لها نفس معنى الحلم، إلا أنها تمثل الفشل في الحلم . الحلم ينقذ وقته لبناء وهدم ما يمكن أن يسبب صدمة لهذا الفرد، بحيث عندما تظهر الصدمة وتغمره، فإنه يستيقظ. ونحن نرى الكوابيس، كما يقول لاكان، لنتمكن من مواصلة الحلم، أي لنستمر في تجنب الصدمة الحقيقية التي تتجلى في الحلم أثناء الليل . الكابوس في هذا المعنى مفيد للغاية، فهو يظهر من خلال السلبية إذا ما فشل، بينما الحلم يفيد عندما ينجح.

عندما يتكرر الحلم، هل هذا يدرجم ظاهرة معينة؟

جيزيل شابوديه : عندما يتكرر حلما فإن هذا يعكس مسألة معقدة بالنسبة للفرد في المقام الأول، مسألة بالغة الأهمية لم تحل . الحلم يطرح الحلول في طرق الرغبة المكبوجة عندما لا تتجح، فهو يتكرر مرة أخرى .

على سبيل المثال كثيرا ما تحلم أنك تركض دون توقف أو دون تعرف أين الله عز و جل : بسم الله الرحمن فقط أن يفهم أحلامه المتكررة .

قد يحدث لشخص أن يحلم بانتظام أنه يؤدي امتحان الثانوية العامة . أشخاص آخرون يحملون بشكل منتظم أنهم يركضون في الغابة من دون هدف . هذه الأحلام المتكررة والغير مفهومة عادة ما تكون ذات أثر سيئ من قبل الحالمين . ومع ذلك، فإن أفضل حل هو

محاولة فهم معناها .

كتابة عن نقص:

الحلم المتكرر هو بمثابة رسالة من اللاوعي . وهكذا، بعد تغيير شخص لوظيفته قد يدرك أن هذا الحلم الذي راوده عدة مرات في السنة قد ذهب .ويمكن أن يعني الحلم أنه لم يصل إلى الهدف المهني المرجو من قبل اللاوعي . مع تغيير العمل ينتهى الحلم . الركنض عبثا، على سبيل المثال، يعني أن الشخص يبحث دائما عن طريقه، وأن هناك نقصا ولكن مرة أخرى فقط الحالم هو القادر على العثور على معنى لحلمه من خلال تاريخه الخاص، قد يكون متعلقا بغضب مكبوت من اليوم ضد شخص ويتم التعبير عنه أثناء النوم .أو قد يتعلق بموقف يومي مثير للتوتر . ضحايا الصدمات النفسية أيضا يراودهم هذا النوع من الأحلام في كثير من الأحيان .لذا من المهم جدا لهؤلاء الناس أن يعبروا عن هذه الصدمات من خلال التحدث مع المهني، وعلى سبيل المثال .

هل الاحتلام (الأحلام الجنسية) هو مظهر من مظاهر وجود مشكلة في الزوجية؟

جيزيل شابوديه: يمكن القول في الواقع أن كل حلم جنسي يعد تمثيلا لوجود مشكلة في الزواج، بمعنى أن الزوجين يثيران مشكلة ويتعامل اللاوعي معها باستمرار، وفي هذا المضمون في حد ذاته ليست الأحلام الجنسية هي التي تظهرها فقط. الحلم لديه الكثير ليفعله مع العلاقة الجنسية بشكل عام، ليس فقط بالمعنى الوارد في العلاقات الجنسية ولكن العلاقة بين الجنس والجنس الآخر، حيث أنه يحاول باستمرار تطوير ما يمكن أن يكون عليه زوجين دون أن يتمكن من أن يعطي رمزا له في أي وقت مضى .

هل أحلام الأطفال لديها نفس معنى أحلام الكبار؟

جيزيل شابوديه: على كل حال أحلام الأطفال لها نفس الهيكل بالتأكيد، وتعبيدها يلحق بأحلام البالغين . من المؤكد أن الأحلام التي يشكها الطفل ليست مثل أحلام البالغين مثل تطوير مشكلة للزوجين علي سبيل المثال، ولكن لديها عمل ضخم على قدم المساواة، لحل مشكلة تتعلق بوالديه، وكيفية التصدي لها .

الحلم من وجهة نظر الريح:

يرى الفقهاء ثلاثة أنواع عامة مما يراه الناائم يمكن التمييز بينها:

حديث النفس أو أضعاف الأحلام :

وهي الأحلام المختلطة ، العشوائية، غير المنتظمة، التي ليس لها سياق واضح، فهي تفرغ لأحاسيس الإنسان و انعكاس لمشاعره وآلامه وأماله ومخاوفه وعقده النفسية وأفكاره الشاغلة و غير هذا من خبايا العقل الباطن، ولا يتذكرها الإنسان كثيراً ولا يكون لها عادة تأثير كبير على حالته المزاجية و هي أشبه بالتخاريف، وقد عبر القرآن الكريم عن مثل هذا المعنى في ذكره لافتراءات الكافرين على النبي المعصوم محمد صلى الله عليه و سلم و على القرآن الكريم، في قول الله عز و جل : بسم الله الرحمن الرحيم {بل قالوا أضغاثٌ بحلام بل افتراه بل هو شاعر فليأتنا بآية كما أرسل الأؤوة}(٥) سورة الأنبياء .

حلم الحلم أو الكابوس :

و هو في الأصل من الشيطان الرجيم و قد يكون أحيانا بسبب مشكلة نفسية . و أحد أهم علامات

تصميم:أميره التابعي اعداد:عمرو لبيب

الحلم هو أنه محزن أو مخيف لأن الشيطان الرجيم يكره الإنسان وبخاصة المؤمن كراهية شديدة و يريد أن يراه حزينا . و كذلك يستخدم الشيطان الموسيقى والأغاني في الأحلام كإداة من أدواته في مضايقة الإنسان و تغيير حالته المزاجية إلى الحزن أو الفجور أو غير ذلك، و بصفة عامة فإن الأصل في سماع كل صوت آلة موسيقية ذات نغم في المنام هو أنه من عمل الشيطان و ليس برؤيا، و مع ذلك فقد ترد الموسيقى في الرؤيا أحيانا للدلالة على معاني الشرور و الهموم، أما الغناء أو الأغنية ُ دون أنغام موسيقية فهو احتمالي فقد يكون حلماً و قد يكون رؤيا، و كذلك آلات الإيقاع مثل الطبول و الدفوف احتمالي أيضاً فقد يكون حلماً و قد يكون رؤيا . و الله الأعلم بالصواب . و كذلك فإن الاحتلام ليس برؤيا .

الرؤيا الصادقة :

وهي من الله سبحانه و تعالی و هي رسالة منه عز و جل لعبده بكيفية مخصوصة لحكمة مخصوصة و المجال في هذه المشاركة لا يتسع لذكر كل شيء بخصوصها . و لكن عموماً فإن كل الأشخاص الدينيين المؤمنين المسلمين (كالاثنياء و الصديقين مثلاً) أو الأشياء الدينية الإسلامية (آيات القرآن الكريم أو المساجد مثلاً) رؤى بإذن الله سبحانه و تعالی . و أي ذكر لله عز و جل في المنام فهي رؤيا قاطعة محققة بإذن ربها العلي الكريم . و الرؤيا عادة ما تتكون من أشياء يعرفها الإنسان و يألفها تجتمع معاً في شكل أو سياق لا يعرفه الإنسان أو يألفه كأن يرى شخص مثلاً نفسه يمشي على الماء، فالماء معروف و المشي معروف و لكن اجتماعها معاً غير معروف، أو كأن يرى الشخص مثلاً أبيه طيبياً (و هو ليس كذلك في الواقع) فهو يعرف أبيه و يعرف الطيب و لكنهما لا يجتمعان معاً في الواقع هكذا في شخص واحد . و الرؤيا يتذكرها الإنسان جيدا و يشعر أن لها معنى و قد تظل في ذهنه لسنوات طويلة لا يتساها أبداً بحسب أهميتها .

أشياء لتتذكرها:

إننا نحلم خلال حركة العين السريعة، وهي تسبق اليقظة. تذكر الأحلام نادر عندما نستيقظ فجأة لأن الاستيقاظ ليس طبيعيا وليس بالضرورة خلال "الحلم".

الحلم ليس دائما قابلا للتفسير .بالإضافة إلي أنه يعتمد اعتمادا كليا على التاريخ، والحالة النفسية ورغبات الحالم وبالتالي لا يمكن تفسيره من قبل شخص آخر.

الكوابيس هي أحلام كوارث أو حالات مرهقة ومخيفة. الأطفال ليسوا وحدهم الذين يحملون بالكوابيس، الكبار أيضا .

الأحلام المتكررة عادة ما تكون لها معنى إلا أنه لا يزال الحالم يمكن تفسيرها وفقا لتوقعات ورغبات للمستقبل .

ذكريات الأحلام هي عابرة، وبطبيعة الحال تتلاشى بعد بضع ساعات، قد يحول الإجهاد دون استرداد الذكريات تماما .

عندما يتكرر حلماً فان يعكس مسألة معلقة بالنسبة للفرد في المقام الأول، مسألة هذا بالغة الأهمية لم تحل ..