

باب النوم وباب الأحلام



maansaleh62@yahoo.com

تأليف: دكتور علي كمال

تلخيص : لميس معن عبد الباري قاسم

طالبة ماجستير علم النفس السريري - قسم علم النفس - جامعة لومسا - روما - إيطاليا

إشرافه ومراجعة : أ.د. معن عبد الباري قاسم صالح

أستاذ علم النفس السريري (العيادي) المشارك

قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً)

الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيدهم للتحديث المعلوماتي .
في هذا العيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية)
في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء
بالعلوم السلوكية..

هذا الكتاب من تأليف الدكتور علي كمال - رحمه الله - وهو أستاذ في الطب النفسي فلسطيني الأصل، ولد في " عنباتا، وقضى طفولته وحداثته في عدد من مدنها. تابع دراسته في الجامعة الأميركية في بيروت وفي جامعة لندن. اخص في دراسة الأمراض النفسية والعصبية. عمل في حقل اختصاصه في بيروت وفي لندن قبل ان يستقر في العراق منذ الخمسينات وهو يعمل في بغداد في مراكز تدريسية وإدارية مختلفة تتصل باختصاصه. اختير عضواً في هيئة خبراء الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية ممثلاً عن منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط حاز على زمالة الكلية الملكية للأطباء النفسانيين في المملكة المتحدة، وانتخب زميلاً مؤسساً لها. صدر هذا الكتاب هم المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان - الطبعة الأولى 1989 يقع الكتاب في 764 صفحة، وهو مفرساً في 30 فصلاً موزعين على النحو التالي:

الإهداء

مقدمة (أبواب العقل الموصدة)

مقدمة (باب النوم وباب الاحلام)

الجزء الأول (باب النوم)

مقدمة

الفصل الأول: النشاط والسكون والنوم

أ- حالة النشاط

حدثه قبل خمسة عشر عاماً، أن القبيح محاضرة عامة في الجامعة المستنصرية في بغداد تحت عنوان " الخوارق"، وقد عنيت بهذا العنوان تلك التجارب العقلية التي يشعر بها بعض الناس، والتي لا تستند على أي أساس حسي أو مادي يجلل حدوثها

ب- حالة السكون

- حالة بطء النشاط
- حالة تحديد النشاط
- حالة السبات
- حالة التوقف

ج- حالة النوم

الفصل الثاني: ظاهرة النوم

متى ظهر النوم في الحياة؟

لماذا نشأت ظاهرة النوم؟

- نمو الدماغ والنوم
- سرعة الاستقلاب
- الولادة الحية
- التنظيم الذاتي للحرارة

الفصل الثالث: الساعة البيولوجية

دورة النوم- اليقظة (وتيرة اليوم أو وتيرة السرقادية)

الفصل الرابع: ما هو النوم؟

كيف يحدث النوم؟

التهيئة للنوم

النوم الفعلي

النظريات حول كيفية حدوث النوم

الفصل الخامس: ماذا يحدث أثناء النوم؟

الفصل السادس: فترة النوم

الفصل السابع: عمق النوم

الفصل الثامن: أساليب النوم

الفصل التاسع: مدى الحاجة للنوم

الفصل العاشر: التغيير في مدة النوم ونمطه

الفصل الحادي عشر: فترات النوم الحاملة

الفصل الثاني عشر: فترات النوم غير الحاملة

الفصل الثالث عشر: الاستغناء عن النوم

الفصل الرابع عشر: النوم القصير والنوم الطويل

الفصل الخامس عشر: الحرمان من النوم

الفصل السادس عشر: وظائف النوم وفوائده

الفصل السابع عشر: النوم الجيد والنوم السيء

الفصل الثامن عشر: اضطرابات النوم

1- الاضطرابات الأساسية في عملية النوم- اليقظة

- الأرق
- النوم المفرط
- نوبات النوم
- النعاس

2- اضطرابات دورة النوم اليقظة

بالنظر لكثرة وتنوع هذه الظواهر الخارقة. فقد حصرت موضوعي ببعض هذه الظواهر مثل التخاطر عن بعد (التلبئة). وتشوفاة المستقبل، وكشفه الغيب حال وقوعه من شيء أو حدث

أن الإنسان هو أسمى المخلوقات وأكثرها تعقيداً، ولا يعود هذا السمو إلى تركيبه الجسمي والبايولوجي والذي قد لا يختلف في كثير من التركيب الجسمي والبايولوجي للكثير من الحيوانات العليا

3- اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية

- المشي أثناء النوم
- التكلم أثناء النوم
- رعب الليل
- الأحلام الكابوسية
- صك الأسنان
- دق الرأس
- شلل النوم
- عدم انتصاب القضيب والانتصاب المؤلم
- حالات الصداع النصفي
- حالات أخرى

4- حالات مرضية تشدد حدة أثناء النوم

الجزء الثاني (باب الأحلام)

مقدمة

الفصل الأول: الأحلام عبر العصور

- الأحلام في عصور ما قبل التاريخ
- الأحلام في العصور الحضارية القديمة
- الحضارات القديمة لبلاد ما بين النهرين
- الحضارة المصرية الفرعونية
- الحضارة الأغريقية
- الحضارة الرومانية
- الحضارة الهندية القديمة
- الحضارة الصينية القديمة
- الحضارة العربية الإسلامية
- الإسلام والرؤيا والأحلام
- محمد بين سيرين
- في مصدر الأحلام
- خصائص المعبر للرؤيا
- خصائص الرؤيا
- أمثلة عن تفسير رموز الرؤيا
- تفسير الرموز
- أسلوب في التفسير
- ما بعد ابن سيرين
- الأحلام في العصور الوسطى
- الحضارة المسيحية في القرون الوسطى
- عصر النهضة وحتى بداية القرن التاسع عشر
- القرن التاسع عشر
- فرويد والقرن العشرين
- الاكتشافات الجديدة

يعود ذلك بالدرجة الأولى إلى ما خص به الإنسان من مظاهر فريدة في حياته العقلية، وهي المظاهر التي لم تبلغها أي من المخلوقات المماثلة العدد في الطبيعة

أهم هذه المظاهر وأكثرها إيجازاً هي مقدرة الإنسان على تأمل ذاته من ناحية، وتأمل حاله من ناحية أخرى، إضافة إلى مقدرة أو على الأقل محاولته الربط بينهما

• الموقف الحالي
الفصل الثاني: متى وكيف ولماذا تحدث الأحلام؟

متى تحدث الأحلام؟

كيف تحدث الأحلام؟

- النظريات والمعتقدات القديمة
- النظريات العلمية القديمة
- نظرية ابن سينا في الأحلام
- النظريات النفسية الحديثة
- النظريات البيولوجية الحديثة

لماذا تحدث الأحلام؟

الفصل الثالث: أحلام النوم

أحلام النوم الحالم

أحلام النوم غير الحالم

الفروق بين النوعين من الأحلام

الفصل الرابع: المنظور النفسي للأحلام

المنظور النفسي في الحضارات القديمة

المنظور النفسي للأحلام قبل فرويد

الفصل الخامس: فرويد والأحلام

محتوى الحلم

تفسير الحلم

الفصل السادس: ما بعد فرويد

- كارل يونغ
- الفرد أدلر
- ف. الكسندر
- كارين هورني
- صمويل لوي
- كالفين هول
- توماس فرنش
- مونتاجو اولمان
- أريك اريكسون
- مدارد بوبس
- هيربرت سليبيرير

الفصل السابع: المنظور النفسي عند الأقوام البدائية

الفصل الثامن: المنظور البيولوجي للأحلام

- الفرضيات والبراهين البيولوجية
- الأحلام والظواهر المصاحبة لها
- البدء العصبي للأحلام
- غموض الأحلام
- تغير صور الحلم
- وضوح الأحلام وزخمها وغزارتها

المتتبع لمسيرة الحضارة
الإنسانية منذ بزوغها وحتى
الآن يجد بأن الإهتمامات
الأولى للإنسان قد اتجهت نحو
محاولة فهم عقله، وقيل أن
يحاول فهم ومعرفة جسده،

الذين يرون بأن العقل يقوم
خارج الجسم، وبأن علاقته
بالجسم هي علاقة طارئة ومحاربة
وتتحدد خلال فترة الحياة فقط،
وهذه نظرة تساوي إلى حد
كبير بين العقل والروح

- الصور الخيالية في الأحلام
- غلبة الصور البصرية في الأحلام
- الانفعالات العاطفية في الأحلام
- اللغة الرمزية للحلم

الفصل التاسع: الدماغ والأحلام

- الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر
- وظائف نصفي الدماغ
- نصفي الدماغ والأحلام

الفصل العاشر: المنظور البيولوجي النفسي

الفصل الحادي عشر: تذكر الأحلام؟

- كم نذكر أو ننسى من أحلامنا؟
- الآراء الحديثة حول تذكر الأحلام ونسيانها
- الحوافز والنواهي للتذكر
- عوامل أخرى مقررة للتذكر والنسيان
- هل هناك من ضرورة لتذكر الأحلام؟!

الفصل الثاني عشر: محتوى الأحلام

- ما يتذكر أو لا يتذكر من الأحلام
- المحتوى الكامن والمحتوى الظاهر
- المحتوى الحرفي والمحتوى المتخفي
- المحتوى المفتوح والمحتوى المتخفي
- ما نتذكره من المحتوى المتخفي
- مصادر محتوى الأحلام
- الشخوص الظاهرة في الحلم
- ظهور الحالم في أحلامه
- ظهور الأحاسيس في الأحلام
- ظهور اللون في الأحلام
- العنف والقسوة في الأحلام
- العاطفة في الحلم
- الذكاء ومحتوى الأحلام
- محتوى أحلام اليقظة ومحتوى أحلام النوم
- الموهبة الإبداعية ومحتوى الأحلام
- خصائص الشخصية ومحتوى الأحلام
- الجنس ومحتوى الأحلام
- المزاج السابق للنوم والأحلام
- الخصائص النفسية ومحتوى الأحلام
- المحتوى الزمني للأحلام
- حلم الأعمى
- أحلام الأصم
- أحلام ذوي العاهات
- الطعام و الأحلام

هناك وجهة نظر أخرى ترى بأن للإنسان جسماً ومعتلاً، وبأن الواحد يختلف من الآخر نوعياً، غير أن بينهما رابطة مما يمكن ربط النشاط الداخلي للعقل مع السلوك الظاهر للجسم

بأن ما نسميه بالعقل ما هو الا علامة وصفية للعمليات البيولوجية المتعددة التي يقوم بها الدماغ، والتي تتكامل في حيلة الأداء العقلي

- العقاقير والأحلام
- الحرارة والأحلام
- أحلام النوم والحالم وأحلام النوم غير الحالم
- أحلام أوائل الليل وأحلام آواخره
- مفردات الأحلام
- ما لا يوجد في الأحلام

الفصل الثالث عشر: التأثير في الأحلام

- تأثير تجارب اليوم أو الأيام السابقة على محتوى الأحلام
- تأثير التجارب قبل النوم مباشرة على الأحلام
- تأثير الأثرات الحسية أثناء النوم على الأحلام
- تأثير الاثرات أثناء فترات الحلم ذاتها
- إمكانية تأثير الحالم نفسه في حلمه خلال الحلم
- التدريب على السيطرة على الحلم أثناء الحلم
- الإيحاء بالحلم أثناء فترة التنويم المغناطيسي (الاحلام التنويمية)
- الإيحاء التنويمي (المغناطيسي) على الأحلام اللاحقة

الفصل الرابع عشر: أحلام الذكور وأحلام الإناث

الفصل الخامس عشر: أحلام الأطفال

- نوم الأطفال
- تفريق النوم الى فترتين حاملة وغير حاملة
- فترات النوم الحالم في الأطفال
- ماذا يحدث أثناء فترات النوم الحالم؟
- النشاطات الفيزيولوجية
- هل يحلم الطفل ومتى يبدأ ذلك؟
- لماذا النوم الحالم، ولماذا الحلم؟
- وظائف تجربة الأحلام في الأطفال
- محتوى أحلام الأطفال الصغار
- الأحلام من 3-4 سنوات
- الأحلام ما بين 5-6 سنوات
- الأحلام في مرحلة 7-8 سنوات
- الأحلام في سن 9-12 سنة
- الأحلام في عمر 13-15 سنة

الفصل السادس عشر: أحلام الحيوانات

الفصل السابع عشر: الأحلام النعاسية (الأحلام والغسقية)

الفصل الثامن عشر: أحلام اليقظة وأشباهاها

- أحلام اليقظة
- الفانتزي
- الهلوس
- الحالات الحاملة
- أحلام الوعي أو الخيال النشط

من الواضح في وجهة النظر هذه أنها تساوي بين ظاهرة العقل وبين مختلف العمليات البيولوجية التي يقوم بها الدماغ، والتي بدونها لا يمكن القيام حالة العقل.

أن أبواب معرفة العقل ما زالت موصدة أمام الساعين إلى فهم العقل وظواهره، ومن هنا جاء عنوان هذه السلسلة

من المؤلفات بأبواب العقل
الموصدة، والتي سأحاول فيها
استعراض المحاولات المختلفة
في مجالات المعرفة المتعددة
لفتح باب أو آخر من هذه
الأبواب المطلة على الظواهر
العقلية

• الخيال (وظائفه وسلبياته)

• وظائف الخيال

• سلبيات الخيال

• أحلام اليقظة عند الأطفال

• اللعب وأحلام اليقظة

الفصل التاسع عشر: الأحلام الكابوسية

• لمن تحدث الأحلام الكابوسية

• خصائصها

• وتفسيرها

• ومحتواها

• التفريق بين الأحلام والاعتيادية والكابوسية

• علاج الأحلام الكابوسية

• رعب الليل

• والتفريق بينه وبين الحلم الكابوسي

الفصل العشرون: ظواهر سلوكية أثناء النوم

• المشي أثناء النوم (النومشة)

• التنقل النومي (السومنامبولزم)

• المشي أثناء النوم

• التكلم أثناء النوم

• سلس البول الليلي

• الاستحلام

الفصل الحادي والعشرون: حالات أخرى مشابهة للأحلام

• حالات تصدع الوعي

• تصدع الوعي الهستيري

• الغيبوبة والبحران

• ازدواج الشخصية وتعددتها

• الهروب (الفيوج)

• التلقائية أو الأتوماتية

• السرابية أو الوهم الحسي

• السراب الصوتي

• السراب الفكري

• السراب البصري

الفصل الثاني والعشرون: تفسير الأحلام

الفصل الثالث والعشرون: الرمز والأحلام

• رموز الأحلام

• ماهو الرمز والرمزية؟

• الرموز في الأحلام

• كيف ينشأ الرمز

• فرويد

• بياجيه

أننا سنظل قاصرين عن فتح
هذه الأبواب لأنها أبواب
موصدة. وإنما لأن فتحها يحتاج
إلى ما هو أعظم من الإنسان
قدرة... وهو أمر يستحيل إلا
على الخالق...

يقضي الواحد منا ثلث حياته
في النوم، والبعض من طويلي

- يونغ
- أدلر
- سيلبر
- لماذا الرمز؟
- كلفن هول
- كلمان
- فرويد هورني
- يونغ
- ساير
- لوي
- بياجيه
- الرمز واسطة ادراكية

الفصل الرابع والعشرون: وظائف الأحلام وفوائدها

- للأحلام وظيفة وفائدة
- الآراء القديمة حول وظيفة الأحلام
- الأحلام رسالة الهية
- ليس للأحلام وظيفة او فائدة
- للأحلام عملية تبصيرية وإيضاحية
- الأحلام وسيلة علاجية
- الأحلام وسيلة للاتصال
- النظريات النفسية لوظائف الأحلام
- الأحلام تحقق الرغبات وتنفس عن التوترات
- الأحلام حارسه النوم
- الحلم كحارس منبه
- الحلم وسيلة لحل المشاكل
- الأحلام عملية تفكيرية للمستقبل (للأمام)
- الوظيفة التعليمية للحلم
- الأحلام عودة للجنور
- الأحلام حالة لخلافة إبداعية
- الأحلام وسيلة للمحافظة على التوازن العقلي
- الأحلام وسيلة الاتصال
- الأحلام ننشوف المستقبل
- الوظائف البايولوجية للأحلام
- الأحلام تعين على البقاء
- الأحلام وسيلة للتخلص من النفايات الفكرية
- الحلم كمصفاة للذاكرة
- تنظيم وبرمجة السلوك الغريزي
- دمج الاثارات الخارجية والجسمية في محتوى الحلم
- التهيئة للانفعال العاطفي
- إقامة اتصالات جديدة

بأن الواحد منا يقضي ربع نومه في كل ليلة وهو يحلم، وبأن ذلك يحدث على فترات منتظمة تتكرر كل 90 دقيقة من النوم، وهناك من البيئات ما يفيد بأن نوماً من الأحلام يحدث خلال النوم كله

هنالك ما ينوه بأن فترات من الحلم تحدث بصورة رتيبة أثناء اليقظة وإن كنا لا نحس بوجودها وذلك إضافة إلى ما يحدث من تجارب أحلام اليقظة والغفوة والقبيلة، والتي في

مجموعها ترفع من نسبة الزمن الكلي الذي نقضيه ونحن نحلم فهي حياتنا

- توطيد الذاكرة والتعلم
 - المساعدة على انضاج الدماغ
 - استعادة الفعالية والنشاط للجهاز العصبي
- الفصل الخامس والعشرون: الأحلام واسطة للاتصال**
- الفصل السادس والعشرون: الأحلام ورؤيا المستقبل**
- الأحلام والمستقبل
 - تجربة مع الزمن

الفصل السابع والعشرون: الأحلام والجنس

- فرويد والجنس والأحلام
- المحتوى الجنسي للأحلام
- مدى وقوع المواضيع الجنسية في الأحلام
- العلاقة الجنسية
- الجنسية المحرمة
- الأعضاء الجنسية
- الرموز الجنسية
- الانتصاب القضيب
- الانزال المنوي (الاستحلام)

الفصل الثامن والعشرون: الأحلام والحضارة

- الأحلام في الحضارات المختلفة
- الفعل الحضاري للأحلام
- الفعل الحضاري في المجتمعات البدائية المعاصرة
- فعل الأحلام في الحضارات الإنسانية القديمة
- الفعل الحضاري للأحلام في هذا العصر
- إتجاهات حديثة للاستفادة من الأحلام
- استغلال الأحلام كمادة إبداعية

الفصل التاسع والعشرون: الأحلام والإبداع

- الحلم عملية كشف
- الأحلام عملية خلاقة
- الأحلام والإبداع عند فرويد
- فعل ما قبل الوعي
- الإبداع وما قبل العقل
- أحلام النعاس والخلقية
- الخلق الإبداعي وخيالات وأحلام اليقظة
- نوم المبدعين وأحلامهم
- أحلام عامة الناس وأحلام المبدعين
- الأحلام والخلقية عند فروم
- الأحلام والحرية والإبداع
- رموز الأحلام والخلق الإبداعي

الفصل الثلاثون: الأحلام والأمراض

- الآراء والممارسات عبر التاريخ

ان النظريات عن ظاهرتي النوم والأحلام، تفتقر بأن النوم قد بدأ في حياة الكائنات الحية قبل ملايين السنين من نشوء ظاهرة الأحلام

أن الإنسان لم يلتفت كثيراً في الماضي، وحتى في الحاضر القريب إلى ظاهرة النوم، ولعله اعتبرها من المسلمات الطبيعية التي لا تتطلب

- نظريات وآراء قديمة حول الأحلام والأمراض
- الرابطة بين الأحلام والأمراض الجسمية
- الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية عند فرويد
- الأحلام والأمراض العقلية
- الأحلام الشيزوفرينيا
- نوم المريض الشيزوفريني
- الحركة الدماغية في الأحلام وفي مرضى الشيزوفرينيا
- حركة العيون السريعة
- إيقاظ الفرد أثناء النوم الحالم
- الحرمان من الاحلام
- أحلام المريض الشيزوفريني
- أحلام المرض العقلي المزاجي (الكآبة وألمانيا)
- أحلام مرضى الكآبة
- أحلام المرضى بالهياج العقلي (المانيا)
- أحلام الأنثى في حالات التوتر السابق للمحيض
- أحلام حالات القلق والإجهاد
- أحلام المرضى بآفات عقلية عضوية
- الكحوليون
- أحلام المتخلفين عقلياً
- أحلام المصابين بالصرع
- الأحلام والحياة النفسية وأمراضها
- الأحلام والحياة النفسية
- الشبه بين الأحلام والأمراض النفسية
- الوظيفة العلاجية للأحلام
- الفائدة العلاجية للأحلام المتكررة
- المحافظة على الصحة النفسية
- الرابطة بين الأحلام والأمراض عند الأقوام البدائية
- الأحلام وسيلة للعلاج النفسي الجماعي
- الكشف عن انحرافات الشخصية وعلاج ذلك
- معالجة المشاكل النفسية
- الأحلام وسيلة لاختبار الوسطة العلاجية
- استعمال الاستغراق الحالم
- استعمال الأحلام كتقنية علاجية نفسية
- استعمال الأحلام كواسطة للبحث عن القوى الخارقة

هذا العصر توجه اهتمام الباحثين إلى محاولة فهم هاتين الظاهرتين، وما يحدث فيها من ظواهر وفعاليات

جرى وتجري الآن الألاف العديدة من البحوث الدقيقة حول هاتين الظاهرتين، وفي جميع النواحي المتعلقة بهما من جسمية ونفسية، ومع توفر الكثير من البيانات المفيدة من هذه الأبحاث

*لقد حبذنا إعادة تصدير مقدمة المؤلف تليداً لذكراه واعتزازاً بعرض الخبرة الشخصية القيمة التي وثق فيها إشكالية التأليف لدى الاختصاصيين العرب، كما وجدنا فيها خير تلخيص موجز لعرض الكتاب هنا تاركين فسحة التمتع بقراءة الكتاب للقراء.

حدث قبل خمسة عشر عاماً، أن القيت محاضرة عامة في الجامعة المستنصرية في بغداد تحت عنوان " الخوارق"، وقد عنيت بهذا العنوان تلك التجارب العقلية التي يشعر بها بعض الناس، والتي لا تستند على أي أساس حسي أو مادي يعلل حدوثها، وأعتبرت لذلك خارجة عن المعقول، وبالتالي خارقة لقواعد العلم وقوانينه، وبالنظر لكثرة وتنوع هذه الظواهر الخارقة. فقد حصرت موضوعي ببعض هذه الظواهر مثل التخاطر عن بعد(التلبئة)، وتشوف المستقبل، وكشف الغيب حال وقوعه من شيء أو حدث، وكلها ظواهر تبدو محيرة وتدفع للجدل وعدم التصديق بواقعيتهما، ومن تأملي لهذه الظواهر الخارقة ومتابعتي لما تجمع عنها من روايات متناقلة وما أجري حولها من تجارب بغرض التوصل إلى اثباتها أو نفيها، فقد نشأت في ذهني خاطرة الكتابة في هذا الموضوع وفي غيره من مظاهر حياتنا العقلية والتي ما زلنا نجهد كيفية حدوثها ونعجز عن تفسيرها.

ليس هنالك من شك أو جدل في أن الإنسان هو أسمى المخلوقات وأكثرها تعقيداً، ولا يعود هذا السمو إلى تركيبه الجسمي والبايولوجي والذي قد لا يختلف في كثير من التركيب الجسمي والبايولوجي للكثير من الحيوانات العليا، وإنما يعود ذلك بالدرجة الأولى إلى ما خص به الإنسان من مظاهر فريدة في حياته العقلية، وهي المظاهر التي لم تبلغها أي من المخلوقات الهائلة العدد في الطبيعة، ولعل أهم هذه المظاهر وأكثرها إعجازاً هي مقدرة الإنسان على تأمل ذاته من ناحية، وتأمل عالمه من ناحية أخرى، إضافة إلى مقدرته أو على الأقل محاولته الربط بينهما، وقد نشأ عن هذه المقدرة الفذة أن اتجه اهتمام الإنسان إلى معرفة نفسه ومحاولة فهم وتحديد طبيعة ومكان ذلك الذي يمكنه من مثل هذا الإدراك والفهم لذاته ولعالمه، وهو ما اصطلح عليه باسم العقل، والمتتبع لمسيرة الحضارة الإنسانية منذ بزوغها وحتى الآن يجد بأن الإهتمامات الأولى للإنسان قد اتجهت نحو محاولة فهم عقله، وقيل أن يحاول فهم ومعرفة جسده، وقد تناولت فئات عديدة مثل هذه المحاولة بدءاً برجال الدين وامتداداً للفلاسفة وعلماء النفس، وأخيراً بالعلماء في اختصاصات مختلفة من بيولوجية وكيميائية وفيزيائية ورياضية وغيرها من ضروب العلم والمعرفة.

لقد تعددت وتنوعت الآراء حول طبيعة العقل وماهيته، ويمكن تصنيف الآراء حول هذا الموضوع إلى أوجه نظر متعددة، ومن هذه رأى أولئك الذين يرون بأن العقل يقوم خارج الجسم، وبأن علاقته بالجسم هي علاقة طارئة وعابرة وتتحدد خلال فترة الحياة فقط، وهذه نظرة تساوي إلى حد كبير بين العقل والروح. وهناك وجهة نظر أخرى ترى بأن للإنسان جسماً وعقلاً، وبأن الواحد يختلف من الآخر نوعياً، غير أن بينهما رابطة مما يمكن ربط النشاط الداخلي للعقل مع السلوك الظاهر للجسم، ومعظم الآراء المشابهة لوجهة النظر الثالثة تنفي أن يكون الجسم أو العقل حيثية مستقلة، وإنما ترى الاثنين حيثية متكاملة واحدة، وبأن لا وجود للواحد منهما دون الآخر. ووجهة النظر الأخيرة لا ترى بأن هنالك عقلاً بمعنى الوجود العقلي، وبأن ما نسميه بالعقل ما هو الا علامة وصفية للعمليات البيولوجية المتعددة التي يقوم بها الدماغ، والتي تتكامل في حصيلة الأداء العقلي، ووجهة النظر هذه هي التي يتبناها العلماء في العصر الحالي، والذين يدأبون على متابعة الأبحاث التي تهدف الى تعيين وتحديد الأسس الفيزيائية للعقل، ومن الواضح في وجهة النظر هذه أنها تساوي بين ظاهرة العقل وبين مختلف العمليات البيولوجية التي يقوم بها الدماغ، والتي بدونها لا يمكن القيام حالة العقل.

لقد استطاع الإنسان ادراك الكثير من الحقائق حول أعضاء جسمه المتعددة وفهم الوظائف والعمليات التي تؤديها، غير أن معرفتنا وادراكنا لأهم أعضاء الجسم، وهو الدماغ، ما زال دون معرفتنا للأعضاء الجسمية الأخرى بكثير، وذلك بالرغم من أن الإنسان قد أولى اهتمامه للعقل قبل الجسم بزمن طويل، ويعود سبب هذا التخلف إلى صعوبة أو تعذر اثبات وجود ما سمي بالعقل، مما ترك الأمور العقلية محصورة في مجال التأمل الفلسفي والديني، غير أن هذا الواقع قد تغير خلال القرنين الأخيرين، وخاصة خلال هذا القرن، عندما نشط الإهتمام بالبحث عن الظواهر المكونة للحياة العقلية للإنسان وأعانت على

ما زلنا بعيدين عن الإجابة
اليقينة عن طبيعة هاتين
الظاهرتين. وعن كيفية
والسبب والفائدة من
حدوثهما، وهو أمر يبدو
خريباً في موضوع يعنى بأقدم
ظاهرتين في حياة الإنسان
والحيوان.

أن أكثر الفعاليات العقلية
قدماً وشيوعاً واستمراراً في
حياة الإنسان ما زالت حتى الآن
محسنة على المتزايدة والمتسعة
عن هذا الموضوع، إنما تزيد

فهمها، غير أن فهما لهذه الظواهر ما زال قاصراً عن بلوغ درجات اليقين، والمتتبع لمسيرة البحث العلمي حول الظواهر العقلية المختلفة، ومع أن الحقائق والبيانات العلمية المتوفرة تبدو وكأنها قد ألفت الكثير من الضوء على الكثير من العمليات العصبية المكونة لبعض الظواهر العقلية، إلا أنها في الوقت نفسه قد زادت في مساحة وعمق الفجوة المظلمة التي مازالت تحيط بالظواهر العقلية، وهو واقع يعطينا الشعور بأن أبواب معرفة العقل ما زالت موصدة أمام الساعين إلى فهم العقل وظواهره، ومن هنا، جاء عنوان هذه السلسلة من المؤلفات بأبواب العقل الموصدة، والتي سأحاول فيها استعراض المحاولات المختلفة في مجالات المعرفة المتعددة لفتح باب أو آخر من هذه الأبواب المطلة على الظواهر العقلية.

لقد اخترت عدداً من الظواهر كمواضيع لهذه السلسلة من المؤلفات واخترت البدء بظاهرتي النوم والأحلام، وهما أكثر الظواهر قدماً في الحياة الإنسانية- والحيوانية أيضاً، وسأتبع هذه البداية بتناول مواضيع أخرى ومنها: (العبقرية و الإبداع والخوارق، وما وراء الوعي، والسيطرة على العقل، والإرادة، وغسل الدماغ، والوجدان، وغيرها من الظواهر العقلية والتي في مجموعها تعطينا القناعة بأن العلم ما زال قاصراً عن فتح أي من أبواب العقل التي أوصدت أمامنا، وقد يخلص الواحد منا إلى قناعة أخرى، وهي أننا سنظل قاصرين عن فتح هذه الأبواب لا لأنها أبواب موصدة، وإنما لأن فتحها يحتاج إلى ما هو أعظم من الإنسان قدرة... وهو أمر يستحيل إلا على الخالق...

باب النوم وباب الأحلام

يقضي الواحد منا ثلث حياته في النوم، والبعض من طويلي النوم يقضون أكثر من ذلك. وتفيد الأبحاث الاختبارية على النائمين بأن الواحد منا يقضي ربع نومه في كل ليلة وهو يحلم، وبأن ذلك يحدث على فترات منتظمة تتكرر كل 90 دقيقة من النوم، وهناك من البيئات ما يفيد بأن نوعاً من الأحلام يحدث خلال النوم كله، منا أن هنالك ما ينوه بأن فترات من الحلم تحدث بصورة رتيبة أثناء اليقظة وإن كنا لا نحس بوجودها وذلك إضافة إلى ما يحدث من تجارب أحلام اليقظة والغفوة والقبولة، والتي في مجموعها ترفع من نسبة الزمن الكلي الذي نقضيه ونحن نحلم في حياتنا.

ان النظريات عن ظاهرتي النوم والأحلام، تفترض بأن النوم قد بدأ في حياة الكائنات الحية قبل ملايين السنين من نشوء ظاهرة الأحلام، ومع سبق النوم للأحلام في الوجود، إلا أن الإنسان لم يلتفت كثيراً في الماضي، وحتى في الحاضر القريب إلى ظاهرة النوم، ولعله اعتبرها من المسلمات الطبيعية التي لا تتطلب التفسير أو التأويل، ووجه نظره إليها فقط في تلك الحالات التي امتنع فيها النوم عليه، أما ظاهرة الأحلام، فهناك من البيئات التاريخية، ما يؤكد بأنها استحوذت على اهتمام الإنسان وأشغلته بمحاولات التفسير والتأويل، وبأنها كانت ذات أثر كبير في توجيه سلوكه وحياته النفسية ومسيرته الحياتية.

وفي هذا العصر توجه اهتمام الباحثين إلى محاولة فهم هاتين الظاهرتين، وما يحدث فيها من ظواهر وفعاليات، وأهم ما يشغل الاهتمام، هو مدى أهمية هاتين الظاهرتين في حياة الإنسان، وفيما إذا كان للنوم أو الأحلام وظيفة أو فائدة تخدمها، أو انهما مجرد فعاليات عبثية لا طائل تحتها، وبأن الإمكان الاستغناء عنهما بدون أضرار كبيرة بالحياة الإنسانية في شقيها الجسمي و النفسي؟ وقد جرت وتجري الآن الآلاف العديدة من البحوث الدقيقة حول هاتين الظاهرتين، وفي جميع النواحي المتعلقة بهما من جسمية ونفسية، ومع توفر الكثير من البيئات المفيدة من هذه الأبحاث، إلا أننا ما زلنا بعيدين عن الإجابة اليقينة عن طبيعة هاتين الظاهرتين، وعن الكيفية والسبب والفائدة من حدوثهما، وهو أمر يبدو غريباً في موضوع يعنى بأقدم ظاهرتين في حياة الإنسان والحيوان.

ان اختياري لكل ظاهرة النوم وظاهرة الأحلام كبابين أوليين من أبواب العقل الموصدة لم يأت تعبيراً عن اعتقادي بسهولة فتح هذه الأبواب أو بالاطلال عبرها إلى العقل الإنساني، وإنما للتدليل على أن أكثر الفعاليات العقلية قدماً وشيوعاً واستمراراً في حياة الإنسان ما زالت حتى الآن عصية على المتزايدة

لا بد أن تكون المعرفة الإنسانية حدودها، وبأن هذه الحدود هي أكثر ما تكون بعيدة عنا وموصدة في وجهنا إذا ما حاولنا فهم الكامل لحياتنا العقلية

هذا المؤلف ببابه وما يليهما من أبواب أخرى موصدة، إنما يعرفنا بوجود هذه الحدود... ومع ذلك فإن في محاولة الوصول إليها متعة حتى لو تعذر الوصول

والممتعة عن هذا الموضوع، إنما تزيد في مساحة وعمق جهلنا فيه، ولعل ذلك ينوه بأنه لا بد أن تكون للمعرفة الإنسانية حدودها، وبأن هذه الحدود هي أكثر ما تكون بعيدة عنا وموصدة في وجوهنا إذا ما حاولنا الفهم الكامل لحياتنا العقلية، وهكذا فإن هذا المؤلف ببابه وما يليهما من أبواب أخرى موصدة، إنما يعرفنا بوجود هذه الحدود... ومع ذلك فإن في محاولة الوصول إليها متعة حتى لو تعذر الوصول.

إنه حقًا كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من أطباء النفس وعلماء النفس وطلاب الجامعة والدراسات العليا والباحثين المصتمين عمومًا بقضايا الطب النفسي و العلاج النفسي.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR141MaanTheDoorToSleep&TheDoorToDreams.pdf>

مجلة "بصائر نفسانية"

مجلة المستجديات العربية في علوم وطب النفس

قريبًا... العدد 41 ربيع 2023

الملف: " البروفيسور الراحل علي كمال... موسوعة الطب النفسي "

المشرف على الملف: د. وليد سرخان - الطب النفسي (الأردن)

ملف خاص بالمسيرة العلمية للراحل البروفيسور علي كمال بمناسبة التكريم العام 2022، بلقب:

" أولوا العزم من الأطباء النفسيين "

<https://www.facebook.com/ApnScientificChair/photos/a.1802055099977765/2078681062315166/>

رئيس تحرير المجلة: د. جمال التركي - الطب النفسي (تونس)

رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية

مواضيع ملفات الأعداد القادمة لمجلة " بصائر نفسانية "

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/Bassaaer-NextTopics.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الوجود

23 عاما من الضج... 20 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الوجود: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBARabpsynet.pdf>