

التحليل النفسي للكوابيس (الأحلام المزعجة)

Psychological analysis of nightmares

(Disturbing and frightening dreams outline)

الغالي بن لباد

جامعة أبو بكر بلقايد – تلمسان

El Ghali ben Lebbaad

University of Abou Bekr Belkaid Tlemcen

lebbaad@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2022/09/29

تاريخ القبول: 2020/08/03

تاريخ الاستلام: 2020/06/18

جميلة ملوكي*

المركز الجامعي مغنية

Mellouki djamilia

Maghnia University Center

mellouki2014@yahoo.com

الملخص: تهدف هذه الدراسة الى محاولة التعرف على نوع خاص من الاحلام وهي الاحلام المزعجة أو ما يسمى بالكوابيس والتي تسبب إزعاج وقلق أثناء النوم قد يستمر حتى في اليقظة، خصوصا إذا كان بصفة متكررة. حيث نحاول أن نركز على أسباب ظهورها وتكرارها ونبحث عن دور العوامل النفسية والاجتماعية المساعدة على حدوثها، سواء في مرحلة الطفولة أو البلوغ، مستعينين بتحليل حلم من نوع الأحلام المخيفة في مرحلة الطفولة، وآخر في مرحلة البلوغ، وذلك بالاعتماد على منهج التحليل النفسي للأحلام وفق خطوات مضبوطة، ونختتم المقال بعرض لأهم النقاط التي تساعد على التخلص من الأحلام المزعجة وكيفية القضاء على الكابوس وخصوصا المتكرر منه.

الكلمات المفتاحية: التحليل النفسي، الاحلام المزعجة، الكوابيس، الأطفال، البالغين، العلاج.

Abstract: This study aims to identify a special type of dreams, nightmares or disturbing dreams which provoke worry and anxiety while sleeping and even with the help of a psychological analysis of a frightening dream during childhood and another one during adulthood, and on the basis of the psycho-analysis method through exact and precise steps, we are going to focus on the causes and socio-psychological factors that enable the emergence and recurrence of these nightmares. In the conclusion of the article, we will deal with the most important points that contribute to get rid of the nightmares, disturbing and frightening dreams particularly the recurrent ones.

Key words: Psycho-analysis, disturbing and frightening dreams, nightmares, children, adults, treatment.

* المؤلف المرسل

مقدمة:

في هذا المقال سوف نحاول أن نتكلم عن نوع خاص من الأحلام، وهي الكوابيس، والتي تفرع الإنسان ولا يستطيع منها الفرار أثناء نومه إلا بالاستيقاظ الذي يصاحبه دوماً الخوف والرعب والفرع وأحياناً كثيرة البكاء، ويلى هذا الاستيقاظ مباشرة تذكر الحلم بالتفصيل والذي يتضمن عادة تعرض الحالم نفسه أو من تربطه به محبة إلى خطر وشيك يهدده، أو قد يظهر لنا مواقف مخيفة لم نعهدها تحدث في واقع الحياة، مثل أن نرى بعض معارفنا يتحولون إلى مجرمين أو يعتدون علينا أو كأننا بين وحوش مفترسة...

وقد يتكرر هذا الحلم الكابوسي على نفس الصورة التي جاء عليها في البداية، كما قد يختلف ويتنوع أحياناً أخرى، وعادة ما تحدث هذه الكوابيس على إثر تعرض الفرد لتجربة أو صدمة مؤدية كما يمكن أن يكون إثر تعرض الفرد إلى مرض وإرهاق يحتمل الخطر أو حالة نفسية مشبعة بالقلق والانفعالات.

ولأن هذا النوع من الأحلام يشعر الفرد بانفعالات سلبية شديدة واختناق قد لا يستطيع فيه الحالم التخلص أو الفرار منه، فإنه ثمة أسئلة تصاحبنا لمعرفة حقيقة الكوابيس وهي:

- كيف تحدث الكوابيس ولماذا تتكرر؟
 - وما هو دور المنهات الخارجية والاضطرابات النفسية والاجتماعية على ظهورها؟
 - وهل يمكن أن نقضي عليها؟
- هذه الأسئلة وأخرى نحاول ان نتطرق اليها للوقوف على حقيقة هذا النوع من الاحلام ودور العوامل النفسية في ظهورها، كما نسعى من خلال هذا المقال الى التعرف على كيفية تحليل الاحلام وتفسيرها من الجانب النفسي لاسيما المزعجة منها.
- 1- تعريف الكابوس وكيفية حدوثه:

إنّ الحديث عن الكوابيس هو حديث عن نوع خاص من الأحلام بحيث نجدها عبارة عن أحلام مزعجة تحدث أثناء النوم، وتتميز بحركات عين سريعة ويصاحبها شعور قوي بالخوف لا يمكن الفرار منه.

وقد يصل إلى القلق الشديد الذي ينتهي عادة بصراخ أو استيقاظ صاحبه من النوم، وقد نجدها باسم الأحلام المزعجة أو أحلام الرعب وفي الاصطلاح النفسي هي: "حلم مزعج يكون في مرحلة النوم العميق وينتهي بيقظة تامة ووعي كامل... والأسباب المقلقة خلال النهار هي نفسها التي تؤدي إلى هذه الأحلام المزعجة أو إلى الكوابيس خلال مرحلة النوم". (عباس، 1998، ص. 149).

أما عند "فرويد" فالكوابيس في الحقيقة تشكل لديه مشكلة من حيث أنه كان يرى في الحلم أنه تحقيقاً للرغبة أي بمعنى مصدر لذة وليس ألم، وبما أن الكوابيس تغلب فيها أحاسيس مزعجة وترافقها مشاعر القلق التي قد تنتهي باستيقاظ صاحبها، فكيف يمكن الحديث عن الحلم المرعب أو الكابوس الذي هو مصدر ألم، خاصة وأن "فرويد" هو صاحب المقولة المشهورة بأن "الحلم هو حارس النوم".

الواقع أن فرويد قدم تفسيراً لهذه المشكلة بالنسبة إليه ووضح ثلاثة أسباب لحلمها مشيراً إلى كيفية حدوث الكابوس. "أولها أن تحقيق الرغبة المكبوتة لا يكون كاملاً أبداً ... وقد يؤدي ذلك إلى شيء من الانزعاج وشيء من القلق.

والثاني، هي أن الرغبة المكبوتة هي بالضبط رغبة لا يريد الشعور الاعتراف بها، لذا فإن تحقيقها يمكن أن يرفق بالمشاعر المؤدية، وهذا هو السبب الأكثر أهمية في الضيق الناشئ عن الكوابيس.

والثالث هو أنّ بعض الرغبات المكبوتة قد تشمل على نتائج مؤلمة بالنسبة لمن يغدبها ... وأعطت صبغة شاقة مزعجة بل مؤلمة وهذه الصبغة هي التي نلقاها في الكابوس. (فاديا أحمد عباس، 1998، ص 149).

إنّ هذه الطريقة التي بين من خلالها "فرويد" كيفية حدوث الكابوس توضح لنا التناقضات القائمة في الحياة النفسية من خلال ظاهرة الأحلام، فالكابوس بالنسبة إليه هو أشد صلة بالحياة وهو تعبير عن التناقضات الموجودة في الشخصية والصراعات المكبوتة قد تظهر في الأحلام على شكل كوابيس في محتوى مؤدي، ولكن تحقيقاً لرغبة معينة تشتمل على رموز جنسية "وكثيراً ما يكون الكابوس تحقيقاً غير متكرر للرغبة، ولكن لا رغبة نؤهل بها ونسهل، بل رغبة مكبوتة مدافعة، والقلق الذي يرافق هذا التحقيق يحل محلّ الرقابة". (فوجيرولا، 1972، ص 90-91).

وغالباً ما تعكس الكوابيس أحاسيس الإنسان ومشاعره، وتفكيره المنغرس في اللاوعي وعقله الباطن ونشاطه أثناء اليقظة. جاء ذلك خلال اجتماع حضره أكثر من مائتي (200) باحث من جميع أنحاء العالم في جامعة "تافتس" الأمريكية، لمناقشة إحدى الاكتشافات في عالم الأحلام وتأثير توترات الحياة اليومية على طريقة نوم الشخص والأحلام التي تراوده فيها والكوابيس. حيث يرى العلماء أنه "رغم كون الأحلام المزعجة أو الكوابيس تسبب الضيق إلا أنّ لها وظائف مفيدة للإنسان من ناحية تذكيره بالأشياء التي تحتاج إلى تفكيره وانتباهه وتتطلب تركيزه وفطنته" (دالبيز، 1983، ص 67-68).

ووجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت على أربع مائة وخمسين (450) طالب أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات توتر عالية في الحياة اليومية يواجهون قدرا أكبر من الأحلام السلبية (الكوابيس والأحلام المزعجة، 2009، ص. 1).

ويرى البحث الذي نشرته مجلة "علم النوم والأحلام" أن تقليل التوتر في أوقات اليقظة يقلل بدوره التوتر الذي يصيب الإنسان أثناء الحلم خاصة بالنسبة للكوابيس التي تأتي بعد أحداث نفسية مؤثرة.

وتحدث الأحلام الكابوسية أكثر ما تحدث لفئتين من الناس بصرف النظر عن أعمالهم، فالفئة الأولى هم الذين تعرضوا إلى خدمة معينة قوية أشعرت الفرد بالخوف والقلق الشديد على حياته من خطر يهددها، كمخاطر الحريق أو فيضان أو حادث سيارة مروع أو مشاهدة جريمة أو موقف عنيف كخبر موت أحد أفراد العائلة أو الأقارب أو حتى بعد مشاهدة فلم مرعب ... وغير ذلك من التجارب التي تكون لها صلة وفعل الإسناد والإعداد لحلم كابوسي، وليس من الضروري أن يتخذ نفس الشكل أو المحتوى فقد يأتي بصورة جزئية، كما يمكن أن يأتي على صورة رمزية تحتاج إلى التفسير.

أما الفئة الثانية فهي الفئة التي تعرضت إلى مسببات مرضية من شأنها التأثير على الدماغ بصورة أو أخرى. ومن هذه المسببات نذكر مثلا تناول بعض الأدوية أو التوقف المفاجئ عن استعمالها كالمركبات المضادة للكآبة، وبعض المستحضرات التي تسبب الإدمان والمواد المنشطة. وسواء كان الحلم الكابوسي إثر صدمة قوية تعرض لها الفرد، أو إثر مسببات مرضية فإنه يتميز بمجموعة من الخصائص والعلامات من شأنها الظهور على الفرد كلما تكرر الكابوس وهي:

* الخوف الشديد والذي يصل إلى حد الهلع والفرع في اللحظة السابقة لاستيقاظ الفرد من كابوسه.

* الشعور بالضيق والثقل الجاثم على الصدر، وهذا يؤدي إلى ضيق التنفس والشعور بالاختناق.

* شعور الحالم بأنه مشلول الإرادة وبأنه عاجز عن زحزحة الثقل على صدره، إضافة إلى عجزه عن الصراخ والاستغاثة.

* أعراض فسيولوجية تدل على زيادة في فعالية الجهاز العصبي الذاتي كسرعة النبض والخفقان والتعرق" (كمال، 1994، ص. 345).

إن جميع هذه الأعراض قد تكون مجتمعة في الشخص الذي يستيقظ من حلم كابوسي، ولكن سرعان ما تختفي وتزول حدها بمجرد إدراك الفرد بأنه كان في حلم وليس حقيقة، لذلك قد

يعود هذا الشخص إلى نومه مباشرة بعد الاستيقاظ، ولكن في حالات كثيرة خاصة عندما يتكرر الكابوس لمرات عديدة يحاول الفرد تجنب العودة إلى النوم تفاديا لمعاناة جديدة.

2- تكرار الكابوس:

إنّ الكابوس الذي يتكرر بنفس المضمون والصور والأحداث هو كابوس يخفي إما صدمة شديدة تعرض لها الإنسان، أو عجز الإنسان إزاء صراع نفسي شديد أو مشكلة خطيرة أحاطت بحياته في وقت من الأوقات. "الكابوس محدد بمواقف عصبية من الحياة ترجع إلى زمن بعيد، ولا تلعب أي دور في الوعي ... والشعور بالقلق محدد من قبل موقف حديث العهد يحول إلى حدث معاش سابقا قد يرجع إلى الطفولة" (شرادي، 2008، ص 54).

فإذا افترضنا مثلا أن شخص ما يشاهد كابوسا متكررا يأتيه كل مرة على شكل أنه تُرك في المقبرة وحده، وأن خطرا يهدده داخل ساحة المقبرة وفجأة يشاهد عظاما وجثثا ميتة داخل القبور، يهرب فيستيقظ.

لتفسير ذلك يجب علينا أن نستعلم من صاحب الحلم الظروف التي تجعله في حياة اليقظة يتذكر المقابر... ونأخذ فكرة منه عن الموت وما الذي يمكن أن يحدث له وهو في مكان واسع ولوحده ...

إن الكابوس يتصف عادة بالوضوح، وذلك الوضوح يعكس بدون شك خبرة حياتية مؤلمة واقعية، حدثت للشخص الحالم ومع ذلك فإنه علينا ألا نكتفي بتحليل الخبرة الواقعة وعلاقتها بالكابوس فحسب بل نوضح أنّ تمّت تفسيراً غير صحيح اتجاه هذه الواقعة من طرف الحالم، ففكرة الموت ووجوده بالمقبرة لوحده هي فكرة خاطئة ذلك أن الموت هي نهاية كل واحد منا، وليس هو فقط، وكلنا ندفن في المقابر. كذلك يجب أن نربط فكرة الحالم (يترك لوحده بالمقبرة وخطر ما يهدده) بماضيه، فهو يشعر بالوحدة والخوف والقلق لخبرة شعورية مر بها منذ الطفولة، كأن حدث معه مثلا أن تركته أمه مرات عديدة بالبيت لوحده وغلقت الأبواب عليه، لتعود بعد فترة زمنية معينة، أو كان ينام في غرفة لوحده، يستيقظ، فإذا به يسمع رياحا قوية أو ... هذه الحالات مثلا أشعرته في زمن الطفولة بخوف شديد وقلق ومصير مجهول لم يستطع الخروج منه بمفرده، ولما كانت أحداث الطفولة تنسى وتبقى آثارها في خبرات اللاشعور، فإنّ ثلث الخبرات تتحد مع خبرات الحياة المستقبلية المماثلة لها لتظهر في شكل أحلام كابوسيه. إذن ههذه الأحداث مجتمعة يحدث الكابوس المتكرر.

"استعداد مسبق + ظروف حياتية واقعية تتفق مع طبيعة ذلك الاستعداد + فشل الفرد في إخراج مخاوفه لحيز الشعور والمنطق والتفكير العلمي السليم" (العيفي، 1993، ص 83).

وطالما بقيت واستمرت هذه المعادلة الثلاثية يصبح الفرد عرضة من وقت لآخر لأن يرى الكابوس المتكرر. "ما هو إلا رغبة قديمة غير محققة ومنذ مدة طويلة مكبوتة" (Freud; 1969; p. 93).

ولكن إذا ما تغير عنصر من هذه العناصر الثلاثة في هذه المعادلة من شأنه التأثير على الحلم الكابوسي، أي كلما أدخلنا أفكار مغايرة ومنطقية في أذهاننا كلما قلّت العناصر المضيفة في الأحلام الكابوسية وبالتالي يمكننا أن ننتهي من هذه الأحلام المزعجة عن طريق أفكار جديدة مغايرة. إذا بقولنا هذا نجزم على أن الحلم الكابوسي قد يتكرر بنفس الصورة وأنه إذا ما أدركنا أسبابه يمكننا أن نقضي عليه، وسوف نشير إلى هذا في عنصر لاحق ولكن ما يهمنا من هذا هو أنّ تمت فرقا إذا بين الحلم الكابوسي والحلم العادي وبين الحلم الكابوسي والدعر الليلي أو ما يصطلح عليه برعب الليل.

إذ إنّ الفرق بين الحلم الكابوسي والحلم العادي هو فرق من حيث الدرجة وليس النوع فالكابوس ترتفع فيه شدة الأحاسيس والعلامات التي سبق ذكرها إلى درجة الاستيقاظ، بينما في الأحلام العادية تتصف الانفعالات في عموميتها بالمتوسط أو لنقل بموضوعية على حسب الموقف. كما أنّه عادة ما تكون الأحلام العادية عبارة عن حل أو إرضاء لمشكلة قائمة والتي على إثر حل هذا المشكل والصراع أو إرضاء شعور ما فإنّ حالة النوم تتواصل، بينما في الكابوس فالصراع شديد والخوف مستمر والمشكلة واضحة ومع ذلك ليس هناك حلّ لها أو الحالم لا يستطيع أن يتغلب على المشكل مما يزيده معاناة ويؤدي عادة في الأخير إلى الاستيقاظ، والفرد في حالة قلقلة ومتوترة ومدركا لكل المشاهد والصور التي مرت عليه.

ومن جهة أخرى الحلم العادي يتغير بتغير مراحل العمر والمواقف والظروف فأحلام الطفولة تتطور وتتغير في المراهقة وتتخذ مجرا آخر في سنّ الكهولة، أما الأحلام الكابوسية تتكرر عادة وبدون تغير وفي بعض الحالات حتى مع طول السنين، فكثيرا ما نجد حلم كابوسي صاحب الفرد منذ مرحلة الطفولة بنفس المشاهد ونفس الخيالات والصور التي كانت تنتهي به إلى الاستفاقة من حلمه.

وعموما فإنّ معظم الأحلام الكابوسية المتكررة لمدة زمنية طويلة تدور حول المشاكل الطفولية الغير محلولة.

"قد يكون سبب الكوابيس في الأحلام الخوف من تجربة سابقة تعرض لها الفرد، فالطفل الذي تلقى عقابا بالضرب يخشى تكرار العقاب فيأتي حلمه مزعجا" (Bossard. R, 1972, p. 167).

فالعقل كما يبدو لا يستطيع ترك مثل هذه التجارب بدون حل، بل لابد من ظهورها في الأحلام، وكلما كانت الأحداث قاسية ومؤثرة كلما كان الكابوس مخيف ومروع. أما إذا تحدثنا عن الرعب الليلي فهو لا يختلف كثيرا عن الكوابيس من حيث الشدة الانفعالية والتوتر والصراع ولكن يتصف صاحبه بأنه لا يتذكر عن هذه التجربة أي شيء "تنصف حالة الرعب الليلي بصرخة مفاجئة تصدر عن النائم، ثم يجلس أو ينهض على إثرها وهو في حالة تنم عن فزع شديد، فعيونه مفتوحة، وجسمه متخشب، ويبدو في حالة ارتباك مع فيض في نشاط الجهاز العصبي العاطفي، وتستمر الحالة بضع دقائق يعود بعدها لمتابعة نومه، وفي الصباح لا يتذكر شيئا عن تجربته مما يدل على أنه لم يستفق فعلا من نومه أثناء النوبة التي مرّ بها". (كمال، 1994، ص. 354).

فكلتا الحالتين تحدثان أثناء النوم ولكن الشخص الذي يعاني من أحلام كابوسية ينهض وهو يعي محتوى حلمه المرعب على خلاف رعب الليل الذي ينتهي كذلك بقلق ورعب، ولكن دون أن يتذكر صاحبه شيئا مما حدث له أثناء النوم. وكثيرا ما تقود صاحبها إلى المشي والتنقل ليلا خصوصا عند الأطفال، كما يلاحظ عليهم (أي الأطفال الذين يعانون من رعب الليل) اضطراب في الحركات أثناء النوم.

3 - أسباب حدوث الكوابيس:

يمكن أن تكون هناك عدة أسباب تقف وراء حدوث الكوابيس بما في ذلك الأسباب الجسمية، والمخدرات والأدوية والمرض وبعض المنبهات الخارجية التي قد يكون لها أثر على ظهور الكابوس.

فقد قيل أن من أسباب الكابوس الجسمية "الاضطرابات المعدية وعسر الهضم وقيل أن من أسبابه الجسمية أيضا إعاقة الدورة الدموية بسبب الوضع غير الملائم الذي يكون عليه النائم ... كذلك لوحظ أن الأحلام المرعبة والكوابيس تكثر عند الإصابة بمرض القلب أو الرئتين، ويرى الكثيرون أن الأعضاء المريضة تطبع خواصها على مكونات الحلم وأن مرضى القلب تقع لهم أحلام قصيرة مزعجة تنتهي بالدعر الذي تعقبه اليقظة" (بدوي، 1989، ص. 84).

وفي كثير من الأحيان "يؤدي تناول وجبات دسمة من الطعام وفي أوقات متأخرة من الليل أو قبل النوم مباشرة إلى رفع مستوى العمليات الحيوية الكيميائية بجسم الإنسان وخاصة في الدماغ مما يرفع من احتمال المعاناة من الكوابيس الليلية" (عبد المنعم، 2009، ص. 1).

لكن قد تحدث الكوابيس بدون هذه الأسباب، وهذه العوامل قد لا تكفي وحدها لتفسير أعراض الكابوس، فلم يثبت اتفاق هذه الأسباب لحدوث الكابوس فعلا ومثال ذلك هو أنه قد

يصاب الإنسان بسوء هضم واضطراب المعدة دون أن يتعرض للكابوس مرة واحدة، وقد يكون معافي سليم الجسم وينتابه حلم كابوسي.

إنّ ما هو ملاحظ أن غالبية الأحلام المزعجة والكوابيس مرتبطة بفترات التوتر في الحياة اليومية وبالتغيرات الرئيسية التي تحصل للفرد في حياته، ويعتبر القلق والتعرض للضغوطات النفسية والاجتماعية والسياسية من أكثر الأسباب شيوعاً للحلم بالكابوس.

فهناك الكثير من النظريات التي تعتبر الحلم الكابوسي تعبيراً عن القلق "إنّ شدة الحلم هي التي تتغلب على شخصية الحالم، وتسبب له فيض الانفعالات الفيزيولوجية كضيق التنفس والخفقان والتعرق والشعور بالاختناق وهي الأحاسيس التي تصاحب شعور الخوف والقلق بصورة اعتيادية" (كمال، 1994، ص. 350).

ويعتقد الباحثون أن الأفراد من ذوي الشخصيات الضعيفة الحساسة أو الهشة هم أكثر قابلية لحدوث الكوابيس مقارنة مع الشخصيات القوية هذا وقد أجرينا مقابلات مع مجموعة من الأطباء المختصين في كل من الطب العصبي والطب العقلي والطب النفسي "بالمستشفى الجامعي الدكتور دمرجي تلمسان عن أسباب حدوث الكوابيس وتوصلنا إلى مجموعة من النقاط الهامة والتي يمكن الإشارة إليها في:

* نشاط مراكز الانفعالات في المخ والتي بواسطتها تحدث الانفعالات السلبية وتسبب كوابيس مزعجة.

* وجود مرض معين مثل تعرض الفرد إلى حمى حيث تتسبب له في ظهور بعض الهلوس والأحلام الكابوسية، كما أن الإجهاد العصبي والإجهاد الجسدي يؤديان إلى ذلك.

* الآثار الجانبية لأحد العقاقير أو التوقف الحديث عن تناول بعض العقاقير مثل الأدوية المهدئة وأقراص النوم ومن أبرز هذه العقاقير: مركب (دورديّة) والذي يستعمل كمنوم ومركبات (الباربيتوريت) والتي تستعمل في التسكين وفي مداواة الأرق والصراع ومركب (سيريسيل) والذي يستعمل في علاج ضغط الدم ومركبات الأمفينامين وهي مواد منشطة والمركبات المضادة للكآبة، وبعض المركبات الدوائية المعقّلة والمستعملة في علاج الاضطرابات العقلية، وخاصة دواء الموديكية، ومعظم المستحضرات والعقاقير التي تسبب الإدمان أو التعود على الاستعمال سواء خلال فترة تناول هذه المركبات أو عند التوقف عن استعمالها لسبب أو آخر.

* اضطرابات التنفس أثناء النوم واضطرابات النوم.

* الحالة التي يكون عليها الشخص النائم والتي قد تساعد في حدوث الكوابيس كنومه على ظهره أو النوم في أوقات غير منظمة أو الحرمان من النوم.

- * الأسباب النفسية مثل: الاضطراب الانفعالي والتوتر وعدم الاستقرار، الشعور بالضغط الزائد.
- * مشاكل الحياة والمحاولة للهروب إلى النوم.
- * كثرة الصدمات وعدم الشعور بالأمن، والخوف الشديد (كما في حالات الخوف من الظلام) والكآبة.
- * انشغال الوالدين عن الأطفال نهرا أكثر من اللازم كما في حالات المرأة العاملة.
- * اتجاهات الوالدين الخاطئة عن النوم ومدته ومتطلباته تجاه أبنائهم كإجبار الطفل لينام في وقت محدد حسب ظروف الوالدين (سواء النوم مدة أقل أو أكثر من اللازم أو استعمال التهديد والعقاب في النوم).

هذه النقاط التي توصلنا إليها عن أسباب حدوث الكوابيس حسب مجموعة من الأطباء المختصين، وفي الحقيقة يصعب التعرف على الدوافع الكامنة وراء هذا النوع من الأحلام خصوصا عند الحالات التي لا تعاني من أي اضطراب سبق ذكره، لأن ظهور هذا النوع من الأحلام يختلف عن بقية الأحلام الأخرى من حيث تكرارها ونوعية مسبباتها، ونظرا لأن هذا النوع من الأحلام يسبب قلق واضطراب لدى الشخص خاصة إذا ما تكررت لديه نفس الكوابيس، فإنه ينبغي على الشخص ذاته أن يتفحص نشاطاته التي يمارسها ومختلف التغيرات التي تحصل على جوانب شخصيته وعلاقاته الاجتماعية حتى يتسنى له ضبط نوعية سلوكياته والتحكم في شخصيته ونوعية العلاقات المحيطة به ووضع حد لتكرار مثل هذه الأحلام.

كما أن هذا النوع من الأحلام يوفر نفس الفرصة التي توفرها الأحلام لبحث الرموز والأفعال الرمزية لتعزيز الحياة اليومية.

4- الكابوس في حياة البالغين:

لقد أقيمت تجربة على عينة من الطلبة عددها 10000 طالب وطالبة من طرف العالم Denies ومساعدته Kathryn Belicky عام 1988 وذلك بجمع عدد الكوابيس التي مرت على هؤلاء الطلبة طيلة سنة، حيث صرحوا بأنهم يمرون ما بين كابوس إلى ثلاثة كوابيس خلال السنة، إلا أن هذه الدراسة وغيرها من الدراسات انتقدت بسبب أنها دراسات غير رسمية وتعطينا صورة عامة عن مدى تكرار حدوث الكابوس ولكنها لا تعطينا معلومات محددة عن طبيعته وأسبابه و ...

وفي سنة 1990 أجريت دراسات على الأسوياء في مخابر أبحاث النوم من طرف العالمين النفسيين مارين فلدمان Marrin Feldman ومايكل هرسن Michael Hersent بالولايات المتحدة الأمريكية حيث أفادت هذه الدراسة أن من بين أربع آلاف حلم لكل شخص خلال سنة يتذكرون على الأقل حدوث كابوس مرة واحدة كل عام أو مرتين، كما أوضحت أن نسبة حدوث الكابوس

تتناقص بمرور السن وأنّ كبار السن الدين سبق لهم التعرض للكابوس قد يستمرون في رؤية الكوابيس إذا ما عانو من توتر أو صدمة. (Fornest Hartmann, 1990; p.183)

كما توضح دراسة هارتمان أن نسبة حدوث الكابوس تتناقص بمرور السنّ وخاصة في الأفراد الذين يتمتعون بصحة وعافية... بينما تزداد هذه النسبة بالنسبة للكبار وكلما تعرضوا إلى أمراض تتطلب علاج مطوّل... أو إذا أصيبوا بالاكئاب. (Yi. Butuan, 1980, p. 126)

إنّ هذه التجارب وغيرها قامت بدراسة الكابوس في حياة البالغين من حيث مدى تكراره خلال السنة أو في العمر كله ولكن هذا النوع من الأحلام يتطلب نوع من الدراسة والاهتمام أكثر بمعرفة أسبابه وظروف حدوثه خاصة عندما يتكرر.

فقد تكون هذه الأحلام عند البالغين نتيجة لحاجات الشخص التي لا يمكنه التعبير عنها في حياته اليومية، فتظهر وتترجم على شكل انفعالات وحالات غضب نتيجة لقمعها في الحالة الأولى أو قد تكون نتيجة لصدمة معينة أشعرت الفرد بخوف شديد وقلق من احتمال الخطر على حياته ومثل هذا قد يحدث كما سبقنا وأن ذكرنا للجندي المحارب كما يحدث للمدني إذا ما تعرض إلى تجربة مماثلة في خطورتها وليس بمحتواها بالضرورة ومثل ذلك كالتعرض للزلازل أو الفيضانات أو الحريق أو إثر حالة موت مروّعة لحادث سيارة أو موت قريب دو صلة متينة بالفرد... والأمثلة على ذلك كثيرة لأن تكون تجربة كافية لحلم كابوسي وسببا كافيا لتكراره.

وقد قمنا في هذه الدراسة بجمع بعض الاحلام من نوع الكوابيس وانتقينا هذا الحلم الكابوسي من بين المادة المجموعة، وقبل أن نقوم بدراسة تحليلية نفسية له نوضح الخطوات التي اتبعناها في ذلك.

* تعريف الحالة.

* ذكر الكابوس كما ورد عند صاحبه.

* ذكر رأي الحالة في هذا الكابوس.

* استخراج الرموز المتواجدة فيه.

* تفسير الحالة للكابوس.

* ذكر التفسير العلمي لهذا الكابوس (التحليل النفسي).

* تحليل التفسيرين.

1- تقديم الحالة:

هي عبارة عن شابة تبلغ من العمر 26 سنة توأم مع أختها التي توفت منذ سنتين إثر تعرضها لمرض خبيث، لقيت مصرعها على إثره.

هذه الشابة هي أكبر إخوتها الأربع أنهت دراستها الجامعية وهي الآن تشتغل مهنة التدريس بإحدى المدارس الابتدائية، الحالة غير متزوجة ولا تعاني من أي مرض عضوي أو اضطرابات واضحة وهي مقيمة ببلدية منصوره من ولاية تلمسان في ظروف سكنية ومعيشة جيدة، أبوها يشتغل منصب المحاماة أما أمها فهي معلّمة.

2- ذكر الكابوس كما ورد من طرف صاحبه:

"شُفت نفسي في المنام، خارجا من دارنا في الليل، وكانت الظلمة بزاف (كثيرا) وقعدت (وبقيت) نمشي وحدي حتى لقيت نفسي نمشي على الماء، وذلك الما بدا (وذلك الماء بدأ) يطلع في جسسي وبديت نغرق ونحس روجي نختنق، ومنين شعرت بالاختناق بديت نعيط ونقول راني نغرق غادي نموت، راني نغرق غادي نموت، حتى فقت من المنام ولقيت روجي حقا أشعر بالاختناق".

3- ذكر رأي الحالة في الكابوس:

"هذا المنامْ يفلقني كثير وممينْ تتفكره نحس بلحمي يتنمل (أحس بجسسي يقشعر) خاصة منين حسيت روجي نختنق ونموت، إحساس ما نقدرش نوصفه، كونت وحدي نتخبط ونصارع الموت وخائفة، في ذلك اللحظة حسيت قداش الإنسان ضعيف".

4- استخراج الرموز المتواجدة في هذا الكابوس:

إن أهم الرموز التي ظهرت في هذا الحلم الكابوسي هي: البيت، الليل، الظلام، الماء، الغرق، الاختناق، الموت.

5- تفسير الحالة للكابوس:

شفت روجي نغرق ونموت ربما أنا ثاني غاديا نموت ولنحق أختي الله يرحمها اللي ماتت. خاصة وأنا توأم وكنت نقاوم في المنام الموت، وفي الحقيقة أنا ما نخافش من الموت ولكن نخاف نتعذب كيما تعذبت أختي باش عاد نموت".

ثم توقفت قليلا وبعدها أضافت:

"طبعاً الموت هي نهاية كل واحد منا ومكتوبة على كل واحد ولكن طريقة الموت هي ألي صعبة".

6- ذكر التفسير العلمي لهذا الكابوس (التحليل النفسي):

تجدد بنا الإشارة قبل الشروع في تحليل هذا الحلم ومدلولاته وفق المنظور العلمي (التحليل النفسي)، أن نذكر الظروف النفسية والأسرية المحيطة بالحالة والتي تساعدنا على فهم الكابوس. فهي كما سبق الذكر توأم أختها المتوفاة إثر مرض خبيث وهو سرطان الحنجرة، الحالة جد مرتبطة بأختها خاصة وأن التوأم يشدهما ارتباط نفسي وتعلق شديد ببعضهما، كما أنها كانت جد

متأثرة بمرض أختها وعانت طيلة فترة مرضها من القلق والحزن من فقدانها، كما يمكننا الإشارة إلى أن الحالة لم تكمل دراستها الجامعية خلال السنة التي توفت فيها أختها. كل هذه الظروف أثرت على شخصية الحالة ونفسيته، وجعلت أغلب الموضوعات التي تدور فيها أحلامها يغلب عليها مشهد الموت أو الصراع..
أما إذا حاولنا تحليل هذا الحلم وفق التفسير العلمي فلا بد لنا من تفكيك رموزه وقراءتها (*):

* فالبيت: هو رمز معقد في الحلم ويرمز إلى الأسرة أو المنزل الذي يقيم فيه الشخص، والبحث عن أشياء جديدة في الحياة.

* الليل: يرمز إلى حالة الكآبة والحزن الشديد والشعور بالضيق.

* أما الظلام: فيرمز إلى عدم القدرة على تمييز الأشياء مما يدفع بالشخص إلى القلق والخوف من الوقوع في أمر ما.

* الماء: وهو أحد أكثر الرموز أهمية، تناولته جميع الثقافات والحضارات دون استثناء والماء مصدر الحياة، وظهوره في الحلم يشير إلى الحياة نفسها. والدخول في الماء أو الغوص فيه يشير إلى البحث عن معنى جديد في الحياة. وقد يعني الغوص في أعماق اللاشعور (المكبوتات).

* ويعني رمز الغرق بصفة عامة: ردود فعل عاطفية عن أمور وقضايا متعلقة بالشخص، وقد يشير إلى حالة الشخص الداخلية وما تنطوي عليه من انفعالات وتوترات.

* أما الاختناق فهو إشارة تحذيرية من مشكلة صحية.

* وظهور الموت في الحلم هو من بين الرموز الشائعة في الأحلام، وإن كان ظهوره مقلق ويبعث الخوف، إلا أنّ معناه علميا على عكس حقيقته فهو يعني محاولة الفرد الاستعداد للتغيير والدخول في مرحلة حياتية جديدة أو في صدد تغيير بعض المواقف والاتجاهات والتخلص من بعض الأمور غير المرغوب فيها.

هذا بالنسبة إلى تفكيك رموز هذا الكابوس علميا، وإذا حاولنا ربط هذا التفسير ومعانيه بالظروف المحيطة بالحالة الداخلية والخارجية، فإنه يتجه نحو ما تعانيه هذه الشابة من مشكلات نفسية بعد وفاة أختها وكل ما ظهر في هذا الكابوس من رموز كالغرق والظلام أو الليل يشير إلى حالة الكآبة والضيق والشعور بالحزن الشديد عن فقدان أختها وفي نفس الوقت الصراع الذي مازالت لم تتخلص منه.

(* تفكيك رموز هذا الحلم مأخوذ من كتاب، تفسير الرموز والإشارات، للدكتور سليمان الدليبي.

ومن جهة أخرى يشير ظهور بعض الرموز كالبيت والماء إلى استعداد الحالة للتغيير والبحث عن مستقبل ومعنى جديد للحياة وطلب الإعانة من الأسرة والمحيط على هذا التغيير والدخول في مرحلة جديدة نحو غد أفضل.

7- تحليل التفسيرين:

إنّ ما نلاحظه على التفسير الأوّل للحلم، وهو تفسير صاحب الحلم نفسه أنّ الحالة لم تدرك أبعاد الرموز واكتفت بالمضمون الحقيقي للحلم. وهو الغرق والموت وأكثر من ذلك اكتفت بتحليل حادث الموت فقط. دون محاولة شرح بقية عناصر الحلم الكثيرة. ويعود ذلك في نظرنا إلى الارتباط بأختها والمعاناة التي عانتها قبل وفاتها وإلى القلق والخوف من الموت، والتفكير الدائم فيها خصوصا حينما قالت "طبعا الموت هي نهاية كل واحد منا، ومكتوبة على كل واحد ولكن طريقة الموت هي اللي صعبة".

أما التحليل العلمي فكان يتجه نحو المكبوتات اللاشعورية والصراع الذي يعيشه الأنا في محاولة التوفيق بين واقع الحياة وصدمة الموت وهو يشير إلى اتساع الفراغ العاطفي الناتج عن الحادثة، ومن جهة أخرى يشير التحليل النفسي عن طريق التفسير بالتضاد أو العكس للحقيقة إلى حاجة الحالة للتطلع نحو مستقبل أفضل وهذا لن يكون إلا بالتخلص من مشاعر الكآبة والتعود على الحياة كما هي بإيجابياتها وسلبياتها وبمعنى أدق موت الحياة السابقة وبداية الحياة الجديدة.

5- الكابوس في حياة الأطفال:

إنّ أحلام الأطفال بصفة عامة هي أحلام متماسكة ومترابطة وواضحة قابلة للفهم لا يكتنفها أي التباس... ولكن الكوابيس تظهر كذلك عند الأطفال وحتى في زمن مبكر.

فعندما يصل الأطفال إلى سن الثالثة أو الرابعة من عمرهم فإنهم يمرون بخبرة الاستيقاظ من النوم مدعورين، شاعرين بأنّ شيئا مرعبا قد حدث أو يحدث لهم، وعادة ما يقوم الوالدين في بث الطمأنينة في نفوس أطفالهم، فيخبرونهم بأنّ ما حدث كان مجرد حلم مخيف ويضيئون الأنوار ليثبتوا لهم أنهم في غرفهم المألوفة، وأحيانا ما يشعر الطفل عند ذلك الوقت بحاجة إلى أن يترك له المصباح منير أثناء الليل أو أن يظل باب غرفته مفتوحا. وهنا يجب على الوالدين العمل على راحة الطفل، وإذا ما حدث للطفل كابوس فإنّ من الحكمة ألا نشجعه على النوم في غرفة والديه، بل تبقى معه في غرفته حتى يهدأ مرة أخرى ويكون مستعدا للعودة إلى النوم.

إنّ العالم الخارجي يبدوا للطفل وكأنه خليط من الحقيقة والخيال "قبل أن يصل الطفل إلى عامه السابع أو الثامن فإنه يفشل في التفريق ما بين الأحلام وبين الأحداث الخارجية، وبالنسبة له

فإنّ" الكابوس ممكن أن يحدث في عقله وممكن أن يحدث في غرفة نومه (Doubleday; 1968, p. 88).

فقد عبر طفل صغير يبلغ من العمر الثامنة عن هذا الازدواج في التقييم بواسطة الرسم الذي قدمه إلى العالم النفسي جان بياجيه jean piaget: "قال الطفل أنه حلم أن الشيطان أراد أن يسلقه في الماء المغلي، أما في الرسم فقد أوضح الطفل أنه كان في سريريه في الناحية اليسرى من اللوحة ورسم في الوسط الشيطان وعلى اليمين قام برسم نفسه مرة أخرى وهو يرتدي قميصه أمام الشيطان الذي كان على وشك أن يسلقه في الماء المغلي". (jean piaget; 1986, p.221)

إنّ الأطفال ينظرون إلى الأحلام المزعجة أو الكوابيس على أنها أحداث حقيقية في الحياة لذلك فهي من مظاهر الخوف لديهم والتي تحتاج إلى الاهتمام والرعاية، ومحتوى هذه الكوابيس يتغير بتطور مراحل النمو عند الأطفال ومرتبطة بتميز النشاط النفسي لديهم، فكل مرحلة تتسم بجمع قدر كبير من المعلومات الخارجية التي تساهم في تكوين وتوضيح بعض الصور المهمة عند الأطفال والتي قد يكون بعضها من نسج الخيال أو عن طريق الحكايات. "فالأطفال في الثانية من عمرهم يصفون ما يخيفهم في الأحلام بأنه أصوات مخيفة أو حيوانات أو آلات. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 5 سنوات فإن الحيوانات المفترسة والوحوش هي أهم ما يظهر في كوابيسهم ... ومنها العقارب والثعابين والأشخاص كبري السن المشوه الوجوه. أما الأطفال الأكبر فإن صور الكابوس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافة البالغين الشعبية ومعتقداتهم التي تحتوي تهديد الصغار بالوحوش حتى يرتعدوا ويتم السيطرة عليهم". (يوسف، 1989، ص. 84).

وبصفة عامة يمكن القول إن كوابيس الأطفال تظهر تنوعاً كبيراً في التفاصيل وعادة ما يظهر محتوى الكابوس خبرة مؤلمة في نفس يوم حدوث الكابوس أو في اليوم الذي يأتي بعده لذلك يقول فرويد أن "المادة التي تكوّن الحلم مستمدة من الخبرة أي أن الحلم يستحضرها ويتذكرها" (شرادي، 2008، ص 50).

بعد أن تعرض لهذه الخبرة المؤلمة في النهار أي منبعا التجارب المعاشة خلال حياة اليقظة. ومن أمثلة هذه الكوابيس التي يتعرض لها الطفل، كابوس الاختناق وكابوس المطاردة أو كأن يكون لوحده في غابة أو مكان واسع ومخيف، أو لوحده في البيت أو الغرفة فإذا بحيوان ما أو شخص مخيف يريد الدخول ... وغيرها من الأمثلة التي تحتوي على صور مرعبة للأطفال. فكابوس الاختناق مثلا كثير الارتباط بالأطفال وقد يكون السبب المباشر هو أن الغطاء كان قد ألقى فوق وجه الطفل لدرجة أنّ أنفه وفمه لم يستطيعا التنفس بدرجة كافية، كما أنّه من بين أكثر كوابيس الأطفال شيوعاً؛ أن يحلم الطفل بأنه عاجز عن الحركة أو الجري والهروب في مكان مخيف أو أنّه يجري

بسرعة وهو متعب وهو ما زال في مكانه وشخص ما يكاد اللحاق به ... هذه بعض الأحلام التي عادة ما تظهر عند الأطفال وقد تتكرر وربما يرجع ذلك إلى ذكريات الطفولة المبكرة حينما كان الطفل عاجزا عن الحركة أو لا يستطيع المشي بمفرده.

إنّ الأطفال يشعرون بالاطمئنان في حضور الوالدين ويشعرون بالخطر بمفردهم فالعالم من حولهم يبدو خطيرا ومملوء بالأحداث والتطورات التي يعجزون عن السيطرة عليها أو فهمها. ومع ذلك فإنّ الأحداث التي تقع أمام الطفل في حالات اليقظة لا تشكل بمفردها الكابوس. فالأحلام المرعبة لها مصادر متشابهة والمثير الخارجي يحتاج إلى أن يكون مصاحبا لفكرة معنوية لكي يحدث الكابوس. فهو يراجع كل ما سجله الشخص شعوريا أو لا شعوريا ويعبر عن نفسه بفضل مواد مستعارة من الحياة البيوغرافية للحالم.

فالطفل لا يأتيه الكابوس لمجرد إحساسه بأن جسمه في حالة خطر، ولكنه إذا ما حدث له خطر أو تهديد معنوي فإنّ الكابوس يحدث، فقد يرى الطفل حيوانا مفترسا نائرا في الغابة في شريط تلفزيوني كالأسد مثلا ولكنه لا يشعر أثناء ذلك بخطر يهدده، ولكن إذا ما هدده مثلا المربية قائلة له بأنّه أصبح شقيا وسوف تترك الأسد يأكله لأنه يأكل الأطفال الأشقياء، فهنا يُدعم المثير الخارجي الذي هو الأسد النائر بمثير معنوي الذي هو التهديد اللفظي من طرف المربية، وعندئذ يحدث الكابوس بصورة مركبة، فالطفل يشعر بالتهديد على شقاوته وهو في نفس الوقت يشعر بالخوف والضعف الجسماني أمام هذا الحيوان الكبير والمفترس.

"ويجب التشديد على القول إن ذات الطفل يجب أن تنحى إلى حد معقول قبل أن يظهر القلق في حياته، فالطفل يجب أن يكون لديه منطوق عقلي لكي يفهم الأشياء المجهولة حوله قبل أن تصبح هذه الأشياء مصدرا للرعب والخوف". (Fornest Hartmann, 1989, p. 90)

وهذا قد يحدث للأطفال في مرحلة بداية التحدث والكلام وفهم لغة المحيطين به خاصة الوالدين لذلك ينصح بعدم استعمال التهديد كوسيلة لدعم الطفل أو التخويف كعقاب له. وقد يستمر حدوث الكابوس وتكراره عند الطفل لفترات طويلة لدرجة أن هذا الطفل يصبح غير راغب في الذهاب إلى النوم، وفي هذه الحالة من المهم معرفة السبب وراء ذلك وتداركه. حتى لا يستمر في المراحل الأخرى أو يكبت لا شعوريا ليظهر في مرحلة لاحقة.

وسوف نتناول مثال على ذلك في دراستنا لهذه الحالة بالاعتماد على نفس الخطوات المتبعة سابقا.

1- تقديم الحالة:

هو عبارة عن طفل يبلغ من العمر 12 سنة، أول إخوته الثلاث يدرس السنة الثانية متوسط، والده عامل بمصنع أما أمه ربة بيت، الحالة لا تعاني من أي مرض عضوي أو اضطرابات واضحة، وهو مقيم في منطقة أوجليدة بتلمسان في وضعية سكنية متوسطة ومستوى معيشي لا بأس به.

2- ذكر الكابوس كما رواه صاحبه:

"وَحَدَّ الْمَرَّةَ نُمْتُ مَهْبُولٍ يَجْرِي وُزَايَا (ورائي) بِخَدْمِي كَبِيرَةَ (سكين)، وَمَا كَانَ حَتَّى حَدَّ فِي الطَّرِيقِ، وَغِيِبْتُ مَا نُزَّقِي (أصرخ) وَحَتَّى وَاحِدَ مَا سَمَعْنِي، حَتَّى غِيِبْتُ (تَعِبْتُ) وَلَحَقْنِي ذَلِكَ الْمَهْبُولُ وَمُنِينَ جَا يَضْرِبُنِي بِلُخْدَمِي بَعْدَ مَا شَدَّنِي بَدَيْتُ نُزَّقِي، نُزَّقِي حَتَّى لُقِيْتُ رُوحِي مُجَمَّعٌ، وَمَا حَدَّيَا (بجنبي) تُقُولِي بِسْمِ اللَّهِ عَلَى وَلَدِي هَذَا غَيْرُ مُنَامٍ" ثم أضاف وقال هذا المنام شَفْتَهُ شَحَالَ مِنْ مَرَّةٍ".

3- ذكر رأي الحالة في الكابوس:

"... هذا المنام يخوفني سِرْتُو (خاصة) منين نكون وحدي في الصراع وما نلقاش حد يساعدني ولا يسمعي، ونحس بالبرد والخوف. خاصة وأن هذا الحلم يتكرر عندي، ولكن منين نلقى روعي في منام برك نحمد الله ونقرى أية الكرسي كثيرا ونعود للنوم".

4- استخراج الرموز المتواجدة في الكابوس:

إن أهم الرموز التي ظهرت في هذا الكابوس هي:

رجل مجنون، سكين، الصراخ، والصراع.

5- تفسير الحالة للكابوس:

ربما هذا المنام يعني أن شيء ما غادي يسرالي (سوف يحدث لي) وأنا رايح للمدرسة. مثلا يجري ورايا (ورائي) كلب أو مهبول ولا تضربني لوطو (سيارة) سيرتو (خاصة) صراتلي مرة جراو مورايا كلاب، وما لقيتشد حد يسلكني وكنت وحدي".

6- ذكر التفسير العلمي لهذا الكابوس (التحليل النفسي):

قبل ذكر التفسير العلمي لهذا الكابوس، فلا بد لنا من الإشارة إلى الظروف المحيطة بالحالة والتي كثيرا ما تساعدنا في فهم الحلم بصفة عامة، فالحالة عانت مسبقا حادث وقع معها في الصباح الباكر وهي متجهة إلى المدرسة (للإشارة الحالة تقطن بعيدا عن المدرسة) بحيث هاجمتها مجموعة من الكلاب، وعاشت صراعا مريرا لوحدها، إلى أن مرت سيارة بقربه، وقدم له صاحبها العون وأعادته إلى البيت نتيجة الحالة التي آل إليها.

ومن تم أصبحت الحالة تراودها المخاوف خاصة من طرف الكلاب ولاسيما وهي متجهة إلى المدرسة كل يوم في نفس التوقيت.

هذه الحادثة حصلت معه منذ أن كان تلميذ في المدرسة.

وإذا أردنا تقديم رأي التحليل النفسي لهذا الكابوس من خلال تفكيك رموزه وقراءتها فلا بد

لنا من معرفة معنى كل رمز وعلاقته بالظروف الشخصية لهذه الحالة (*)

* فرمز الرجل المجنون: يعني في التحليل النفسي التعبير عن حالة الفرد الراهنة بسبب ما يعانيه من ضغوطات وتوترات لها علاقة بظروفه النفسية وأحواله الشخصية.

* أما رمز السكين: فظهوره يعتبر من الرموز المخيفة في الحلم، وتنطوي دلالته على أشياء غير سارة والخوف من الموت، كما يشير ظهوره إلى محاولة الفرد التحرر من القيود التي تواجهه، والخوف مما سوف يحصل مستقبلا.

* الصراخ في الحلم يعني المعاناة وطلب النجدة.

* أما الصراع: هو رمز خفي في الحلم، فإذا كان من جنسين مختلفين أي بين حيوان وإنسان فهو يعني أن المصارع (الشخص) هو على أحسن الأحوال وفي نهاية الأمر يستدرك أمره.

أما إذا كان بين نفس الجنسين أي بين شخصين بغض النظر عن صفتها وهو ما ورد في هذا الكابوس، فمعناه أن المصارع مغلوب على أمره ويحتاج إلى المساعدة.

إذن وبعد تفكيكنا رموز هذا الكابوس على طريقة التحليل النفسي وبالنظر إلى ظروف

الحالة السابقة الذكر، فإننا نلاحظ:

أنّ هذا الكابوس هو كثير الظهور عند هذا المراهق، الأمر الذي جعل حدّة التوتر عالية والمخاوف متزايدة، والتطلع إلى المستقبل هو في حدّ ذاته أمر يثير بعض المخاوف، لاسيما وأننا قلنا سابقا أن الأحلام بصفة عامة والكوابيس بصفة خاصة تكتسب موضوعاتها من واقع الحياة اليومية والخبرات الحياتية.

وظهور هذا الكابوس وتكراره متعلق بحادثة وقعت معه منذ زمن الطفولة الأولى، والحالة إلى

حدّ اللحظة مازالت تعاني من الخوف المكبوت والتوتر وبعض القلق أحيانا خاصة عندما تكون متجهة إلى المدرسة باكرا.

(*) تفكيك رموز هذا الحلم مأخوذ من كتاب، تفسير الرموز والإشارات، للدكتور سليمان الدليبي

إن شخصية هذه الحالة هي شخصية ضعيفة وحساسة كما أنها هشة تجعلها أكثر قابلية للضغوطات الخارجية التي تنعكس على الحالة الداخلية للفرد، ومحاولة تخفيض التوتر النفسي والقلق والخوف في أوقات اليقظة يقلل بدوره حدوث هذا الكابوس أثناء النوم.

7- تحليل التفسيرين:

إن ما يمكن الحديث عنه من خلال التفسير الأول، أي تفسير صاحب الحلم لحلمه هو أنّ تفكيره كان متجها نحو التوقع لما قد يحدث له مستقبلا، والتنبؤ من خلال حلمه هذا إلى حادثة قد تحدث معه انطلاقا من حادثة وقعت معه سابقا، ومن هنا إشارة من طرف هذا المراهق إلى علاقة الكوابيس والأحلام بصفة عامة بالمشكلات النفسية التي يعيشها الفرد من جهة وبالأحداث المستمدة من واقع الحياة اليومية من جهة أخرى.

وكأننا نجده يردد القول المشهور لفرويد "إننا نحلم لأن اللاشعور يريد أن يخبرنا بشيء ما"، كما أن صاحب الحلم اكتفى بتفسير المضمون العام للحلم، والجو المحيط به دون الإشارة إلى التفاصيل الدقيقة والرموز الأخرى ومع ذلك نجد تقارب بين التحليلين وهو أن التفسيرين مرتبطان بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد نفسه بالرغم من أن صاحب الحلم ليس له دراية برأي التحليل النفسي في ذلك. ولكن أي شخص من خلال دراسته لأحلامه يمكنه أن يتعلم الكثير من الأشياء عن نفسه ورغباته وتصرفاته، وأي رمز يظهر في الحلم لا يمكن تفسيره بمعزل عن شخصيته نفسها، وهنا نجد أنفسنا متجهين نحو رأي "يونغ" من خلال قوله:

" إن الإنسان حتى وإن لم تكن لديه معرفة متخصصة في التحليل النفسي بمقدوره أن يتعامل مع أحلامه والقدرة على تفسيرها ".

6- الكابوس والاضطرابات النفسية والاجتماعية:

الإنسان بصفة عامة يخفي في داخله الكثير من الرغبات والأفكار والأشياء التي ستترأى في عالم الأحلام، والأحلام في هذه الحالة حتى وإن كانت كوابيس تؤدي وظيفة غاية في الأهمية، وهي السماح لمثل هذه الرغبات بالخروج والتعبير عن نفسها أثناء النوم نتيجة الأزمات النفسية والضغوطات الاجتماعية والتراكمات الثقافية التي تتضخم عبر الأيام والأحداث.

والكابوس معروف لدى كل إنسان وهو يأتي "للبالغين بنسبة تتراوح ما بين 50% إلى 60% وأحيانا أكثر من ذلك لدى الأطفال...". (العفيفي، 1993، ص. 91).

وعلى ذلك فإن ما من أحد منا لم يعيش تجربة مؤلمة مع كابوس في فترة ما من حياته، وإذا كانت هذه النسب المختلفة لحدوث الكابوس تقع للأسوياء من الناس، فإن العلم الحديث قد أوضح أنّ هناك علاقة بين ظهور الكابوس المتكرر والتوتر النفسي والعصاب والدهان، بالإضافة

إلى بعض المشاكل الاجتماعية الناتجة عن صدمات مثل الطلاق أو الإفلاس أو فقد شخص عزيز فجأة.

فقد وجد في دراسة أمريكية: "أنّ المصابين بالشيزوفرنيا أو الفصام schizo phrenia يكثر بينهم حدوث الكابوس، وبالرغم من أنّ الأفراد الذين ينتابهم الكابوس المزمّن يشتغلون وظائف جيدة وخاصة الوظائف ذات الصفة الفنية، فإن بعض صفات الفصام تظهر بينهم" (Fornest Hartmann,1990; p 81

كما أن البروفيسور إرنست هارتمان Ernest Hartmann قد أشار في كتابه إلى مجموعة من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تساعد على ظهور الكابوس أو تعتبر إحدى عوامل ظهوره: إن التوتر بكافة صورته يقف وراء ظهور الكابوس، بالرغم من أنّ الأشخاص الذين يحدث لهم الكابوس بصفة نادرة لا يمكنهم في الواقع إرجاع الكابوس إلى نوع المشكلة التي أحدثت لهم التوتر أو حتى وقت حدوثها، ومع ذلك فإنه يصرح بأنّ المرضى الذين باشر علاجهم النفسي أو أجرى معهم التحليل النفسي أوضحوا له ازدياد الكوابيس في نومهم مع ظهور الأحداث الجالبة للتوتر ...

ومن ضمن الأحداث الجالبة للتوتر أوقات الامتحانات، أو تغيير الوظيفة أو الأوقات التي تعقب فقد أحد الأشخاص المهمين في حياة أولئك المرضى... ويؤكد هارتمان على أنه يرى أن الكوابيس تظهر بصفة خاصة في الأوقات التي يشعر فيها الإنسان بالعجز، والتي تذكره بعجزه أثناء طفولته ... كما يقول ... أنّ الصدمات التي تعتبر نوعا شديدا من التوتر يمكن أن تسبب كوابيس لعدة أيام أو أسابيع بعد وقوع الصدمة ... وأحيانا لفترات أطول من ذلك ... وتأخذ هذه الصدمة أشكالا عدة مثل رؤية حادث مروع أو معايشة هجوم مسلح أو التعرض للاغتصاب أو السرقة تحت تهديد السلاح أو التعرض لجرح شديد أو الوقوع ضحية لصدّات الحرب النفسية.. (Fornest Hartmann,1990; p. 81

إذن الكابوس بصفة عامة يظهر عند كل الناس بدرجات متفاوتة ولكن يكثر في حالة الإصابة بالاضطرابات النفسية وحيثما تكون المخاوف كبيرة من أمر ما والقلق المصاحب لها، كما يظهر عند الفصامين بكثرة والشخصيات التي تعاني من الاكتئاب أو اضطرابات في الشخصية بسبب تسلط بعض الأفكار على صاحبها.

نريد التأكيد على أنّ الكابوس كحلم يتكرر مع الحالم سواء رأى نفسه في مأزق شديد أو يختنق ولا يستطيع التنفس أو يسقط من مكان مرتفع أو يهاجمه لص أو مجنون ولا يستطيع الهروب وغيرها من الكوابيس التي تحتوي على مشاهد لا تفارق صاحبها وتتكرر بنفس الطريقة أو بطريقة مشابهة فإن صاحبها لا بد له من التعرف على الدوافع الخفية والرغبات الدفينة في أعماقه

التي تسيطر على أفكاره واتجاهاتها في أثناء النوم لأن الكشف عن الجوانب الخفية من شخصيتنا يتيح لنا فرصة معرفة دواتنا بكل ما تنطوي عليه من عناصر إيجابية وسلبية. فالطفولة مثلا على وجه التحديد معرضة لحالات قلق متعددة غالبا ما تكون مرتبطة بالمحيط الأسري أو الخارجي للطفل كالأسرة أو المدرسة أو الشارع والحالة التي درسناها في العنصر السابق كمثال على ذلك.

فهذا الطفل الذي صار الآن مراهق تقريبا إذا ما استيقظ مذعورا أثناء النوم من جراء ذلك الكابوس الذي عادة ما كان يتكرر لديه منذ الطفولة الأولى أو بالتحديد منذ الحادثة، أصبح في هذه الحالة مشكلة. وللحد من ظهور هذا الكابوس، لابد من معرفة الأسباب التي تقف وراءه، فالخوف والقلق وعدم الشعور بالأمان أثناء الاتجاه إلى المدرسة باكرا... هي إحدى الأسباب التي يجب تداركها وعلاجها. ومن المهم في هذا الإطار التأكيد على أهمية العلاقة بين أفراد الأسرة الواحدة وإعادة النظر في أسباب سلوكيات أبنائهم وردود أفعالهم خاصة وأنّ هناك من الأبناء من ليس له القدرة على التعبير عن رغباته وأحاسيسه.

ونفس الأمر بالنسبة للكوابيس عند البالغين، فهي كذلك تتطلب نوع من الدراسة والاهتمام بمعرفة أسبابها خاصة عندما تتكرر. فالمثال الذي حللناه في عنصر الكوابيس عند البالغين ومن خلال مقابلتنا مع الحالة وجدنا أنّ مثل مشهد الموت كثيرا ما يتكرر معها وذلك في نظرنا لارتباطها بشقيقتها والخوف من الموت. وإن كانت أحلام الموت بصفة عامة تصبو إلى حاجة الفرد للتغيير ودفع الشخص لإجراء بعض التغييرات في سلوكه وتعديلها أو قبول أفكار جديدة تنعكس إيجابا على حياة الفرد وعلى علاقاته بالآخرين.

وهذا ما أكد عليه العالم النفسي أدلر في اعتباره للأحلام في أنّها ذات طابع شخصي واجتماعي وثقافي بما في ذلك الكوابيس التي تتشكل من محيط الفرد وبيئته الاجتماعية والثقافية والمستمدة من علاقات الفرد اليومية.

لكن وبالرغم من أن الاستقرار العقلي والنجاح في الحياة كفيلا يمنع حدوث الكابوس إلا أنّ لكل منا نقطة ضعف تحت تأثير صعوبات وأزمات الحياة، وبالتالي ما من أحد منا معفى من ظهور الكابوس طوال فترات حياته. لذلك يمكن للفرد الذي يظهر معه الكابوس وخصوصا الذي يتكرر معه أن يتغلب عليه بإتباع مجموعة من الطرق والتي أهمها:

* أن يقوم الإنسان بكتابة التفاصيل التي يمكن أن يتذكرها عن الكابوس الذي حدث معه.

* ربط قصة الكابوس بالأحداث المباشرة.

* البحث عن الأسباب والربط بين الكابوس وبين السبب المباشر لحدوثه.

* وعلى الذي يشاهد الكابوس المتكرر بعد قيامه بالربط بين شكل وصور وأحداث الكابوس وبين الأسباب المباشرة التي دعت إليه. مع تحليل المتشابهات في كل من منهما.

* كما أنه من المؤكد علمياً أنّ الإنسان لا يخاف في وسط الجماعة مثلما يخاف بمفرده، لذلك على الشخص الذي يحلم بذلك في كابوس أن يحقن عقله في اليقظة بأنه في إطار جماعة ولن يكون وحده وأنه قوي برفقتهم وهذا سوف يجعل الكابوس ينتهي بدون خوف أو ألم لأننا إذا ما شعرنا عقلياً أننا لسنا بمفردنا وأننا أقوياء فالكابوس سوف ينتهي.

7- علاج الأحلام الكابوسية (كيف نقضي على الكابوس):

لما كان الكابوس يسبب ألماً للإنسان الذي يمر به سواء أكان طفلاً أم يافعا أم كهلاً، فإنّ هذا الألم يتضاعف بلا شك عندما يعجز الإنسان عن أن يفهم معنى الكابوس الذي حدث له ... فالإنسان قد يشعر بأنه لا حيلة له من أن يمنع هذا الكابوس من التكرار، وإذا كان هذا حال الكبار فما بالناس بأحوال الأطفال الذين ربما لا يستطيعوا حتى أن يفصحوا عما شاهدوه في هذا الكابوس المؤلم بالنسبة إليهم.

فهناك عدة اتجاهات في موضوع علاج الأحلام الكابوسية ومن هذه الاتجاهات علاجها على أساس تحليلي. "فالاتجاه التحليلي يقوم على أساس الافتراض بأنّ استعادة الحالم للتجربة الأصلية التي كبتت في ذاكرته قد يكون كافياً لشفائه من حالته، كما قد تشفيه هذه الاستعارة من الأعراض المرضية التي قد يعانها (كمال، 1994، ص ص. 353، 354)

فهذه الطريقة قد تكون نافعة في حالات معينة كمرور الفرد مثلاً بتجربة قاسية ... ولكن قد يحدث الكابوس نتيجة الضغوطات النفسية والاجتماعية وبالتالي هذه الطريقة قد لا تجدي نفعاً، ويصبح الأجدر للإنسان من عدم حدوث هذا الكابوس وتكراره هو الاستقرار العقلي والاجتماعي، فالإنسان المشتت العقل الكثير المشاكل، الذي تلاحقه المشاكل من كل جهة هو عرضة بدون شك لمشاهدة الكابوس عند النوم، والإنسان الذي يفشل في إحراز النجاح في الحياة والذي تتدهور قواه سريعاً أمام التحدي هو عرضة كذلك لمشاهدة الكابوس.

"إنّ الاستقرار العقلي والنجاح في الحياة كفيلاً بمنع حدوث الكابوس وذلك لأنّهما يقويان من ذات الإنسان، وإذا قويت ذات الإنسان بات راضياً عن نفسه وسعيداً (العفيفي، 1993، ص. 99).

ومع ذلك ولأن لكل واحد منا نقطة ضعف تحت تأثير صعوبات وأزمات الحياة فإنه ما من أحد منا محصن من ظهور الكابوس طوال سنوات عمره، ولذلك فإن الطريقة التي سوف يأتي

ذكرها يمكن أن تساعد في القضاء على الكابوس وخصوصا المتكرر منه، وهذه النقاط هي مستخلصة من كتاب الدكتور عبد الحكيم العفيفي في طريقة علاجه للكوابيس^(*):

* أن يقوم الإنسان بكتابة التفاصيل التي يمكن أن يتذكرها عن الكابوس الذي يحدث له، والذي يتكرر بصفة دورية أو متقطعة.

* ربط الكابوس بالأحداث المباشرة والبحث عن الأسباب.

* على الذي يشاهد كوابيس متكررة أن يقوم بالربط بين شكل وصور وأحداث الكابوس وبين الأسباب المباشرة التي دعت إليه، والقيام بتحليل المتشابهات في كل منهما.

* حقن عقل الشخص الذي يحلم بالكوابيس بمجموعة من المقولات التي تجعل الكابوس ينتهي بدون خوف أو ألم أو فزع، وهي بمثابة تدعيم نفسي.

* وأكبر تدعيم نفسي للشخص هو الإيمان بالله عز وجل وبالرسول الكريم والامتثال لأوامره.

إن هذه النقاط الخمس التي تم ذكرها للتغلب على الأحلام المزعجة هي نقاط جد مهمة للشخص في مثل هذه الحالات، ذلك أنه باستطاعة الفرد لوحده أن يقوم بها دون عون من الآخر خاصة وأنه أدري بظروفه النفسية والاجتماعية المحيطة به.

فإذا ما قام الفرد بكتابة كلا التفاصيل التي يتذكرها عن الكابوس فإن ذلك يساعده بلا شك في البحث عن الأسباب التي أدت إلى حدوث ذلك الكابوس. فمن مثلا يرى أنه يسير في المقابر بمفرده عليه أن يتذكر أهم خبرة له بالمقابر ومتى أصبحت مخيفة له؟ ولماذا؟ ومن يرى أنه يغرق فلا بد له أن يتذكر علاقته الواقعية مع البحر أو السباحة أو الأنهار أو ما إذا كان قد غرق أحد معارفه أو أقاربه وهكذا...

وبعد القيام بالربط بين شكل وصور وأحداث الكابوس والأسباب المباشرة التي دعت إليه وتحليل كل منهما يجب على الفرد هنا أن يتأكد مما شاهده في الكابوس كان قد شاهده في الواقع، ففي هذا التحليل سيجد الشخص أن ما رآه في الكابوس له علاقة بالواقع، فمثلا يبقى في نفس المثال بالنسبة للشخص الذي يرى المقابر ويخاف منها لربما تذكره بموت شخص عزيز عليه أو أنها توحى له بالأشباح أو ربما كان قد شاهد عملية دفن وأثرت فيه واحتفظ بالصورة ولربما كان قد ذهب لوحده هناك فأشعره الموقف بالوحدة والخوف.

(*) النقاط الخمس التي تم ذكرها في علاج الكوابيس هي مستخلصة من عدة صفحات من كتاب الدكتور عبد الحكيم العفيفي الأحلام والكوابيس.

خاتمة:

نريد ان نركز في ختام هذا المقال على بعض النقاط المهمة التي يمكن للفرد الذي يعاني من الكوابيس الاستعانة بها فنحن نعلم أن الفرد لا يخاف في بعض المواقف وهو في وسط الجماعة مثلما يخاف منها وهو بمفرده. وإذن قبل الذهاب للنوم وبالنسبة للشخص الذي يعاني من الكوابيس المتكررة فإن حقن العقل بأفكار قوية وشجاعة لا بد أنّها تقلل من حدة الكابوس وتغير من نهايته، كأن يقول الفرد أنه ليس بمفرده وأنه مع العائلة أو محاط بمن يحبونه. إنّ ذلك يشكل مصدر عون كبير للفرد معنويا بحيث يدعمه وتعطيه قوة تضاف لقوته حينما يشعر في الكابوس أنه بلا حول ولا قوة. وإذا ما شعر العقل بذلك واقتنع، فلا بد أن منحى الكابوس يتغير خصوصا إذا ما تدعم بقوة الإيمان بالله عز وجل والتي تعطيه السكينة والأمان.

ففي سيرة النبي عليه الصلاة والسلام أحاديث كثيرة يعلمنا فيها كيف نتقي من شرّ الكوابيس أو كما يسميها (عليه الصلاة والسلام) الرؤيا السيئة. وقد كان إذا أوى إلى فراشه للنوم يقول: "باسمك اللهم أحيأ وأموت وكان يجمع كفيه ثم ينفث فيهما، وكان يقرأ فيهما قل هو الله أحد، وقل أعوذ بربّ الفلق، وقل أعوذ برب الناس، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده، ثم يقول اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك، وكان يقول كذلك إذا أوى إلى فراشه اللهم ربّ السموات السبع وما أظلت، وربّ الأرضين وما أقلت، وربّ الشياطين وكما أضللتن، كن لي جارا من شر خلقك كلهم جميعا أن يفرط علي أحد منهم، أو أن يطغى علي، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك، ولا إله إلا أنت". (إسماعيل، 2002، ص ص. 14-15).

وروي عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: "حدث خالد بن الوليد رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أهوايل يراها بالليل حالت بينه وبين صلاة الليل، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا خالد بن الوليد ألا أعلمك كلمات تقولهن، ولا تقولهن ثلاث مرات حتى يذهب الله عنك ذلك؟ قال: بلى يا رسول الله بأبي أنت وأمي فإنما شكوت هذا إليك رجاء هذا منك، قال: قل أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين، وأن يحضرون، قالت عائشة رضي الله عنها: فلم ألث إلا ليالي حتى جاء خالد بن الوليد فقال: يا رسول الله بأبي وأمي أنت، والذي بعثك بالحق ما أتممت الكلمات التي علمتني ثلاث مرات حتى أذهب الله عني ما كنت أجد ما أبا لي لو دخلت على أسد في خيمته". رواه الطبراني (المنذري، 1992، ص. 22).

وعموما إذا كان الإنسان يعاني من ظهور هذه الكوابيس المفزعة عليه قبل أن يتجه إلى النوم أن يفرغ ذهنه من شواغل الدنيا وهمومها وألا يسمح لهواجس النفس ووساوس الشيطان أن

تسيطر عليه بل يجب أن يخلص نفسه من كل عمل يجب فعله، فإنَّ تأخيره يدفع الفرد بالتفكير فيه والشعور بثقله.

وقد لا يستطيع أن يتخلص الفرد من همومه وشواغل الحياة في بادئ الأمر، ولكن لو تدرّب الفرد على ذلك سهل عليه الأمر وتعود عليه.

- قائمة المراجع:

- بدوي نجيب يوسف. (1989) الكابوس، الطبعة الأولى، القاهرة: مكتبة مصر.
- عبد المنعم علي أحمد. (2009)، الكوابيس، منتديات الإبداع العلمي بتاريخ 4 مارس 2009.
- إسماعيل محمد بكر. (2002) تفسير الأحلام في ضوء الإسلام، ط1، القاهرة: دار المنار للنشر والتوزيع.
- الدليبي سليمان (2006) عالم الأحلام، تفسير الإشارات والرموز، ط1. بيروت: دار الكتب العلمية.
- العفيفي عبد الحكيم. (1993) الأحلام والكوابيس، ط1، مصر: الدار المصرية اللبنانية للنشر والتوزيع.
- الكوابيس والأحلام المزعجة، صحيفة الشعب اليومية بتاريخ 24-06-2009، Arabic-
people.com
- المندري الإمام. (1992). الترغيب والترهيب من الحديث الشريف، الجزء الثاني، القاهرة: مكتبة ومطبعة باب الحلبي.
- دالبيز رولان. (1983). طريقة التحليل النفسي والعقيدة الفرويدية، ط1. ترجمة حافظ الجمالي، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- شرادي نادية. (2008) الحلم تجربة نفسية خاصة، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عباس فاديا أحمد. (1998). مشاكل النوم عند الأطفال، ط1، بيروت: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- فوجيرولا بير. (1972) الثورة الفرويدية، ترجمة حافظ الجمالي، ط1، دمشق: منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي.
- كمال علي. (1994) باب الأحلام، سلسلة أبواب العقل الموصدة، ط3، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- FREUD.S(1969) « le rêve et son interprétation », paris, Gallimard.
- Bossard.R(1972) « psychologie du rêve », paris, payot.
- Fornest Hartmann (1990) « the psychology and biology of terrifying Dreams », Basic Books u.s.a.
- Yi. Butuan (1980) « l'inconscient et la psychanalyse », paris, P.U.F, 1^{er} Ed
- jean piaget (1986) « ce qui disent les rêves, le symbolisme du rêve », paris, stock plus.