أحلام اليقظة

مصدر مهم للطاقة النفسية يُعاد اكتشافها من جديد

Daydreaming: A new source of psychic energy reconsidered

أ. د سامر جميل رضوان * Prof. Dr. Samer J. Rudwan

من منا لا يعرف ذلك الانعطاف نحو الداخل بخيالات تقتحم عقولنا فتُدخلُها في مغامرات شتى، وتخفف عنا الملل الذي نشعر به، وعبء الحياة اليومية وإرهاقاتها، وترمم أحاسيسنا وتشعرنا بقيمتنا الذاتية، وربما تنتقم لنا من مدير متسلط أو ظالم، وتحقق لنا رغبة دفينة لا نستطيع تحقيقها في الواقع. ومن منا لا يعرف تلك الأحلام والرغبات الماضية، التي أصبح قسم منها اليوم حقيقة، كنا نعتبرها حتى الأمس القريب مجرد أضغاث أحلام؟ إنها أحلام اليقظة! ذلك (الملجأ) النفسي الأكثر خصوصية، الذي نلجأ إليه وقتما نشاء وفي الظروف الصعبة. ولكن، من منا يقر بأنه غير سعيد وغير راض ليبرر هروبه إلى عالم الخيالات والأوهام؟ كل منا قد يخلج لأسباب كثيرة من البوح بخيالاته للآخرين ويعددها جزءاً من خصوصياته التي لا يرغب أن يشاركه فيها أحد. وفي الحقيقة، لم تلقَ أحلام اليقظة الاهتمام العلمي الكافي لزمان طويل، وكانت تعتبر حتى وقت قريب هروباً من الواقع، وتعويضاً لرغبات غير مشبعة، ودليلاً على عدم كفاية ذلك الواقع والهروب منه. واعتبر الإنسان السوي هو الذي يقف على أرض الواقع، ويواجهه ولا يحتاج إلى أحلام نهائية هرباً منه. وما زلنا حتى اليوم نقرأ أو نسمع هنا وهناك من يدّعي أن أحلام اليقظة دلالة على عدم السواء والهروب من الواقع، علماً أننا جميعاً نحلم أحلام اليقظة بشكل أو بآخر. وتثير دراسات أحلام اليقظة اليوم اهتمام كثير من الباحثين وعنايتهم. فقد وُجد أن أحلام اليقظة تلعب دوراً في تحقيق التوازن النفسي، وفيها تكمن طاقة كبيرة على حل بعض المشكلات ومواجهة بعض متطلبات الحياة، خصوصاً إذا ما ارتبطت بالواقع. ويمكن القول باختصار، إن من يحلم أحلاماً نهائية قد يعيش أكثر صحة ويكون أكثر قدرة على التكيف.

إنها سيناريوهات الأفلام التي ينتجها دماغنا البشري المعقد الذي منحنا إياه الله عز وجل، وأودع فيه طاقات هائلة لا تُعرف لها حدود غير تلك التي حددها خالقها. ولكن على عكس الأحلام الليلية، التي شغلت الإنسان على جميع المستويات الشعبية والعلمية منذ أن خُلِقَ على وجه البسيطة، فقد اعتبرت أحلام اليقظة لوقت طويل نوعاً من

* Prof. Dr. Samer J. Rudwan, Department of Education & Cultural Studies, College of Arts & Sciences, University of Nizwa, Oman. Email: srudwan@hotmail.com

"فضلات" الوعي. واعتبر العلماء أن الإنسان السعيد والمتوازن لا يمكن أن يحلم أحلاماً نهائية، وإنما من يحلم الأحلام النهائية هو الذي تنقصه حاجات متنوعة وغير القادر على مواجهة الواقع بمتطلباته وضغوطه، فيهرب إليها طلباً للحماية. وكل رغبة غير مشبعة تشكل مادة خصبة للخيالات والأحلام النهائية، حيث يلعب التخيل دور المُصحح والمعدل لواقع مرير أو مُحبط.

ومنذ أن بدأ العلماء الاهتمام بأحلام اليقظة توصلوا إلى معارف واسعة حول وظائفها ووجدوا أنها تشكل مصدراً واسعاً من مصادر العلم ومعرفة الذات والطاقة النفسية. ولعل من أهم ما توصل إليه الباحثون في هذا المجال يمكن تلخيصه في النقاط التالية:

- ليست أحلام اليقظة مجرد أوقات مستقطعة نلجأ إليها هرباً من واقع قاسٍ، وإنما هي نتاج معقد لخيالات تنشأ عندما نركز انتباهنا على عالمنا الداخلي. وهنا يمتزج الواقع بالرغبات "الخالصة"، حيث تتفاعل الصور مع الذكريات والدوافع والمشاعر في هيئة جديدة تساعدنا على استيعاب الواقع وفهمه والتكيف معه.
- أحلام اليقظة نوافذ مفتوحة على عوالمنا الداخلية وعندما نتمكن من رؤية ما يجول فيها من مشاعر ورغبات، نكتشف أسرارنا الخفية والكامنة وعجزنا، ونفهم مشاعرنا المعقدة.
- أحلام اليقظة عامل مهم في تحقيق التوازن الانفعالي الداخلي. فمن خلال مواساتها لنا أو تحقيق سعادة مُتخيلة أو نجاح ما، أو حتى تنفيس انفعالي معين، فإنها تقوم بدور المُوازن والمُعدل لهذه الانفعالات، وقد توفر علينا سورة انفعالات عارمة نصبها في الواقع على مدير مُتسلط، أو مرؤوس غير كفء وتجنبنا الأذى والضرر الذي قد ينجم عن ذلك إن طبقناه واقعياً.
- غالباً ما تكون أحلام اليقظة "عملاً ذهنياً" أكثر من كونها "تسلية". فباستثناء الفئة العمرية بين 17 و 23 سنة، التي تحلم بالمغامرات العاطفية أكثر من غيرها، وجد العلماء أن أحلام الفئات العمرية الأخرى تدور بالأحرى حول تخطيط البرامج وإنجازها وحل المشكلات المتنوعة. ويرى باحث أحلام اليقظة (ليونارد غيامبرا Leonard Giambra) ⁽¹⁾ أن الخيالات تلعب بالنسبة للدماغ دور "حافز العقل" وتشكل إمكانية لتنظيم وتنسيق المعلومات، وتصميماً إبداعياً مفيداً من أجل التغلب على مشكلات الحياة اليومية.
- إننا نحلم أحلاماً نهائية أكثر مما نعتقد. فنسبة أحلام اليقظة تشكل حوالي 40% من النشاطات اليومية. وبقدر ما تفاجئنا هذه النتيجة فإنها تتطوي أيضاً على السرعة التي ننسى بها هذه الأحلام أو نعتبرها عديمة القيمة.
- على الرغم من أن أحلام اليقظة قد تبدو هروباً من الواقع، إلا أننا لا نهرب عادة بعيداً. فغالبية أحلام اليقظة تدور حول أمور الحياة اليومية، والمستقبل القريب، ويندر أن نهرب إلى الماضي البعيد.

- وعلى عكس النظرة السابقة لأحلام اليقظة، فإن من يحلم أحلام يقظة يبدو أنه يعيش أكثر صحة وأكثر واقعية من الذين لا يحلمون أحلاماً نهائية. فقد وجد العلماء أن من لا يحلم أحلاماً نهائية سرعان ما يقع فريسة للملل ويبحث عن مثيرات خارجية للتخلص من هذا الملل. وفي بعض الأحيان، قد تكون هذه المثيرات الخارجية مضرّة بالصحة، كما أن المجرمين والمدمنين يعيشون بدرجة كبيرة "نحو الخارج وهم أكثر توتراً وقلقاً وأقل تحكماً بأنفسهم وأكثر حاجة للمثيرات الخارجية من الأشخاص الذين يحلمون أحلام يقظة ويغتنون داخلياً من خلال خيالاتهم التي تساعد على تنظيم وضبط الواقع. وحتى فرط الشهية للطعام، أو الإدمان على مشاهدة التلفزيون يبدو أن لهما علاقة بنقص القدرة على التخيل. إن من لا يستطيع أن يصنع مقابل العالم الخارجي عالماً داخلياً من الخيال، فلن يستطيع وضع بدائل سلوكية ممكنة و سيواجه مثيرات العالم الخارجي عاجزاً. أما من يحلم أحلاماً نهائية فلن يكون مأسوراً باللحظة الراهنة ويستطيع أن يقدم بدائل فاعلة لمواجهة الواقع.

- تمثل أحلام اليقظة مسرح عمليات تدور فيه تدريبات السلوك العملي والمستقبلي. ففي أحلام اليقظة تنشأ سيناريوهات حول خطوات تنفيذ برامج الحياة وحول الأهداف البعيدة. فنحن نسرح بسرور في مشاهد النجاح والسعادة التي نتخيلها. وفي الطفولة والمراهقة، تدور هذه السيناريوهات حول خيالات ضخمة من البطولات والشهرة. ونتحدث في علم النفس هنا عن التباعد بين الصورة الواقعية والمثالية للمراهق، بين الرغبة والواقع الذي تنشأ عنه غالبية مشكلات المراهقة. غير أنه في مجرى الحياة تصبح هذه الخيالات أكثر واقعية، ولذا تمنح السلوك الملموس طاقة من أجل مواجهة الحياة ومشكلاتها.

وأحياناً تنزلق مثل هذه الأحلام النهائية في صراع مع بعضها. إذ يمكن للرغبة بالمغامرة وعدم الارتباط والعيش عيشة مثيرة أن تتناقض مع الرغبة في الاستقرار وتأسيس أسرة والاستمتاع بفوائد هذا الاستقرار. وغالباً ما تتحقق الرغبة الثانية في حياة غالبية الناس وتظل الرغبة الأولى مجرد خيال يواسي الإنسان. غير أنها إذا ما عادت للظهور بشدة وتكرار كبيرين، فإنه يمكن اعتبارها إشارة إلى حدوث انتفاضة جديدة أو تغير قادم في برنامج الحياة.

في عمر 8 أشهر، يتمكن الطفل من الربط بين المحيط الخارجي والتفكير من خلال الصور والرموز. وبدءاً من هذه السن، يمكن القول إن الطفل يستطيع الانعطاف بين الحين والآخر نحو عالمه الداخلي حيث تتركز غالبية خيالاته هنا على الرغبات الطفولية، التي تدور حول الإشباع البديل ومواساة النفس. ومع التقدم في العمر، تصبح أحلام اليقظة أكثر تعقيداً. فمن خلالها نتعلم القيام بالأدوار المختلفة في حياتنا اليومية، ونعدلها ونحسنها باستمرار. والصور التي نتخيلها في أحلامنا النهائية لا نستمدّها من خبراتنا الذاتية فحسب، وإنما من مُثُلنا العليا وقيمنا الدينية وثقافتنا المجتمعية والقصص والأفلام إلخ.

وفي كثير من الحالات يمكن لأحلام اليقظة فعلاً أن تكون الدواء الشافي ضد الملل و مواساةً للإحباط وإشباعاً بديلاً للرغبات غير المحققة أو غير ممكنة التحقيق، إلا أنها يمكن أن تشير كذلك إلى وجود ثغرة انفعالية في حياتنا، أو أنها أحياناً تقتحم مجالات في حياتنا نرغب بنسيانها وعدم التفكير بها. ولكنها من ناحية أخرى تقوم بدور التنفيس، حيث تتيح لنا خبرة مشاعر ودوافع لا نستطيع بأي شكل من الأشكال أن نعيشها في الواقع. فعندما يجرح أحدهم مشاعرنا الذاتية وكرامتنا، ولا نستطيع رد تلك الإساءة لأسباب كثيرة، فإنه يمكننا القيام بذلك على الأقل في خيالنا. وفي خيالاتنا أيضاً، يمكن تصور الغنى بامتلاك كنوز كثيرة أو مصباح سحري يحقق لنا، ذهنياً ولحظياً، ما لا نستطيع تحقيقه عملياً في سنين أو عقود أو أبداً على الإطلاق. وعندما نتعرض لأزمة ما، أو لصدمة انفعالية، فإن أحلام اليقظة تساعدنا في التغلب عليها. ومن خلال استعراض واستذكار أزمات الماضي في ذهننا، فإنه يمكننا "تصحيح" ذكريات تلك الأزمات والتخفيف من أثرها السيء. ومن المعروف في علم النفس أن خبرات الطفولة تلعب دوراً كبيراً في نشوء الاضطرابات النفسية في سن الرشد، ولكن على الرغم من أن كثير من الأطفال يمرون بخبرات طفولية صادمة، أو يعيشون طفولة غير سعيدة، فإن قلة منهم فقط قد تعاني من اضطراب نفسي فيما بعد. ويُعزى أحد أسباب ذلك إلى أن معظم الأطفال يتجاوزون طفولتهم التعيسة من خلال خيالاتهم، مثلاً بصنع والدين مُحبين ومثاليين، وتخيل عالم أجمل يخفف عنهم مرارة واقعهم، الأمر الذي يقلل من احتمال حدوث اضطراب نفسي ما في المستقبل.

هل كل أنواع الأحلام النهارية والتخيلات مفيدة؟

بالتأكيد لا. فعلى الرغم من أن أحلام اليقظة قد تدور في غالبيتها حول تحقيق الرغبات والأمنيات، إلا أنه من خلالها أيضاً يتم تخطيط السلوك الزاهن والمستقبلي، وتحديد التوقعات والنتائج. وعلى الرغم من أن وظيفتها تجميل الواقع نوعاً ما، والتخفيف من صعوباته، إلا أن فائدتها تكمن في عدم الابتعاد عنه كثيراً، حيث تشير الدراسات النفسية المتنوعة إلى أن الأحلام النهارية والخيالات البعيدة عن الواقع لا تقود إلى النجاح، بل إلى العكس. وذلك يعني أن أحلام اليقظة التي لا تأخذ أسوأ الجوانب بالحسبان، تقود إلى الفشل والإخفاق. فالإنسان القادر على تصور نقاط ضعفه وانتكاساته أقدر على مقاومة مشكلات وصعوبات الحياة اليومية من غيره. وبالفعل هناك دراسات تشير مثلاً إلى أن الأطفال المرضى بأمراض مزمنة (كالربو والسرطان إلخ) والذين كانوا يتخيلون خيالات إيجابية حول مجرى مرضهم، كانوا أقل التزاماً باتباع التعليمات الطبية وأقل عناية بأنفسهم من الأطفال الذين كان محتوى خيالاتهم أقرب للسلبية. وهكذا، فإن مجرى المرض لدى المجموعة الأخيرة كان أفضل مما هو الأمر عليه لدى الفئة الأولى. وحتى في مجال الإعاقات الجسدية بأنواعها المختلفة يمكن لأحلام اليقظة أن تمتلك وجوهاً سلبية وإيجابية في الوقت نفسه. فالمعاق الذي يكون محتوى أحلامه النهارية مركزاً في غالبيته على إنكار

وضعه وعدم الاعتراف بقدراته وإمكاناته الحقيقية، قلما يساعد نفسه على تجاوز أزمته، في حين أن المعاق الذي تغلب في أحلامه النهارية تصورات حول كيفية التعامل مع إعاقته، واستغلال الإمكانيات الأخرى المتاحة، وتخطيط مجرى حياته بما يتناسب مع نوع الإعاقة، يتلاءم بسرعة مع وضعه، ويجد في أحلامه النهارية حافزاً نحو تحقيق النجاح والرضى في مجالات حياته الأسرية والمهنية. وفي المجال المهني كذلك، وجدت الدراسات أن من يتوقع منذ البداية حياة مهنية سهلة ونجاحاً سريعاً يعاني من مشكلات أكثر من الذي يتوقع أن تكون البداية صعبة. فهؤلاء يسعون بصورة أفضل نحو تحقيق النجاح المهني والتخطيط له، ويكونون أكثر صبراً وتحملاً للانتكاسات. ولذا يحققون النجاح بشكل أسرع من أولئك الذين يتوقعون تحقيقه سريعاً.

وهذا لا يعني أن أحلام اليقظة ذات المحتوى الإيجابي غير مفيدة. بل على العكس، إنها ضرورية لنشوء الرغبات والأمني في البداية. ومن أجل أي هدف في الحياة نحتاج إلى "محفزات" إيجابية، ولكنها تبقى كفقاعة الصابون إذا ما ابتعدت كثيراً عن الواقع. وإذا ما أردنا ألا تكون أحلامنا النهارية مجرد فقاعات صابون عائمة في الهواء، وتنفجر عند أقل صدمة ممكنة، فإننا نحتاج إلى قدرات نفسية ثلاث، كما يقول الفيلسوف (إيرنست بلوخ Ernst Bloch) في كتابه "مبدأ الأمل" (2):

- (1) أحلام اليقظة التي تفتح لنا في البداية عالم الإمكانيات وما هو قابل للتمني.
- (2) الواقعية من أجل التغلب على المعوقات التي تقف في طريق تحقيق الرغبات.
- (3) القدرة على التخيل من أجل دمج ما نحلم به وما نعيشه في واقع جديد.

Conflict of Interest: **None**

تضارب مصالح: لا يوجد

References

مراجع

1. Giambra, L. (1976). Tagträume. "Nachbrenner des menschlichen Verstandes" in: psychologie heute, Heft 11.
2. Bloch, E. (1959). Das Prinzip Hoffnung, Bd.III, Frankfurt.