



الخوف من الأحلام

الأصل العلمي للأحلام

تحدث العلماء في وصف الأحلام وطبائعها وأسبابها وأنواعها، وراقبوا النيام، وحلّلوا أحلامهم، وأرجعوها إلى حالاتهم النفسية والاجتماعية وحاجاتهم التي يسعون لتلبيتها أو رغباتهم التي يطمحون لتحقيقها، غير أن ذلك كله لم يسعفهم في التعرف إلى الطبيعة العلمية الدقيقة للحلم وأسباب تكون تفاصيله، وأحداثه المتنوعة بين الخير المضرح والشر المضرع، وقد رأى فرويد أن الأحلام مجرد حارس للنوم يطيل مدته ويمنع انقطاعه باستحضار أحداث تشبع الدوافع اللاشعورية للإنسان ليستمر في نومه العميق، وفي رأيه أن الأحلام نتاج صراع النفس بين رغباتها المكبوتة ومقاومتها لكبح هذه الرغبات ومنعها، وقد تكون الأحلام مجرد اشتغال تفكير الإنسان بأحداثه ووقائعها، فيستمر الدماغ بانشغاله، فينتج بذلك نشاطاً فكرياً كنوع من الاستجابة للمنبه الذي تعرض له النائم أو الدافع الذي يشغله ويهمه، أو تسرد أحداث اليوم أو الأيام أو ما سبق حدوثه، أو تظهر حلولاً لمشاكله، وقد تحمل الأحلام الكثير من المشتتات والمزعجات التي تنهي النوم وتنبه الإنسان؛ لينسى على الأغلب ما دار في حلمه ويبقى له شعوراً بالراحة أو الانزعاج.

الخوف من الأحلام

يعاني الكثير من الناس مشكلة الأحلام المزعجة والكوابيس الدائمة أو المتباعدة، وتوضح الدراسات أن فرداً بين اثنين يعاني من مثل هذه الأحلام كل ليلة، وبنسبة

لأسباب عديدة تتعلق بالوضع الصحي والنفسي والاجتماعي والأمني للطفل، وغير ذلك ممّا يُعاشه الطفل يومياً، فأعراض الجهاز التنفسي مثلاً تساعد في ارتفاع نسبة التعرض لمثل هذه الأحلام، كما أن التغيرات التي يواجهها الطفل أثناء مراحلها المبكرة؛ كدخول الدراسة، أو محاولة التأقلم مع الأصدقاء الجدد، والانتقال بالمسكن، ومشاكل الوالدين أو طلاقهما تولّد لديه جميعها ضغطاً عصبياً مزعجاً يُعبّر عنه بالكوابيس الليلية والأحلام المزعجة... وفي الغالب، فإنّ الحالم بالكابوس أو المتعرّض للأحلام المزعجة يدخل في حالة الخوف من النوم كنتيجة لخوفه من التعرّض للأحلام مرة أخرى أو خوفه من العودة للحلم ذاته ومعاشية أحداثه ومشاهده، فتسيطر عليه مشاعر الخوف والحزن والقلق وممانعة النوم؛ فتقادياً للتعرّض للحلم مرة أخرى، وقد لا يشعر الكثير من الناس بأهمية الأحلام المزعجة أو لا يولّدون نحوها شعوراً؛ لندرة حدوثها لديهم أو تباعد فتراتهما، غير أنّ البعض يتأثر بها بشكل كبير، وقد يتولّد لديهم مضاعفات نفسية أو أزمات سلوكية يصاحبها الأرق المزمن والخوف من النوم،

مرتفعة لفترات المتباعدة تصل إلى ثمانية بالمائة عند البالغين، وترتفع إلى نحو خمسين بالمائة عند الأطفال دون سنّ الدراسة وبين الثالثة إلى السادسة من أعمارهم تحديداً، ويُعلّل ارتفاع النسبة عند الأطفال



كيف تتغلب على الاكتئاب والحزن؟

والإرادة، ويزودون النفس بالطاقة الإيجابية، واختيار الأشخاص المقبلين على الحياة، الذين لا يستسلمون أبداً للمصاعب، وتجنب الأشخاص السلبيين الذين يزيّدون بكلماتهم الإحباط والملل.

- تجنب العزلة والانفراد، لأن العزلة تجلب الأفكار السلبية.

- إشغال النفس بالهوايات، وعدم التفكير بالأحزان الماضية والذكريات السيئة، وعدم التفكير كثيراً بالمستقبل والخوف منه، لأن المستقبل بيد الله تعالى وحده، لذلك عليك التفكير بالحاضر، وعدم التركيز على المشكلات، وإنما على الحلول.

- تناول الأطعمة التي ترفع من نسبة هرمون السعادة، وتخلص الجسم من الطاقة السلبية، ومن أهم هذه الأطعمة: الشوكولاتة الداكنة، والموز، واليانسون، والبابونج، والمكسرات، والبرتقال.

- النوم لساعات كافية، وتجنب السهر الطويل، لأنه يزيد من اضطراب الحالة المزاجية، ويسبب الشعور بالمزيد من الاكتئاب، وفقدان الشهية لتناول الطعام، على عكس النوم الطويل والمنظم.

- ممارسة التمارين الرياضية، حيث تلعب الرياضة دوراً مهماً في تخليص الجسم من القلق، والتوتر، والاكتئاب، والطاقة السلبية، خصوصاً رياضة المشي، ورياضة اليوجا «التأمل»، وتمرينات التنفس بعمق.

- الخروج من المنزل والجلوس في الأماكن الطبيعية، لتأمل جمالها، مثل: الغابات الخضراء، وشاطئ البحر، والحدائق، والاستماع إلى الطيور المغردة، أو الخروج مع الأصدقاء لقضاء أوقات ممتعة مليئة بالمرح والسرور.

الاكتئاب، حالة من الاضطراب النفسي الانفعالي التي يمر بها الشخص، بحيث يشعر بكم هائل من المشاعر السلبية المتمثلة باليأس، والإحباط، وكره الحياة، والشعور بعدم جدوى الأشياء، وعدم الاهتمام بالنفس من حيث المظهر، أو ارتداء الملابس المناسبة، وفقدان الشهية لتناول الطعام، وقد يصل الأمر بالشخص المكتئب إلى التفكير بالانتحار، خصوصاً في حالات الاكتئاب الشديدة.

ويأتي الاكتئاب نتيجة لأسباب عدة، أهمها فقدان شخص عزيز سواء بالموت، أم السفر، أم غيره، أو المرور بتجربة الانفصال وال فشل العاطفي، مثل الطلاق، أو الفشل في الدراسة، وفقدان العمل، أو الإصابة بمرض عضوي ما، وقد تسبب بعض أنواع العقاقير والأدوية الشعور بالاكتئاب.

طرق إخراج النفس من حالة الاكتئاب

الاستسلام للاكتئاب وما يرافقه من أعراض سيئة، يسبب التأخر في جميع مجالات الحياة، وعيش الشخص في عزلة عن الناس، لذلك يجب محاولة الخروج من هذه الحالة السلبية بأسرع وقت ممكن، ومن أهم طرق التغلب على الاكتئاب ما يلي:

- التقرب إلى الله سبحانه وتعالى، وأداء العبادات على أكمل وجه، خصوصاً الصلاة، التي تعدّ الحل الأمثل لخروج الطاقة السلبية المسببة للاكتئاب من الجسم، وإطالة السجود، والدعاء إلى الله سبحانه وتعالى بأن يعجل بالفرج، وأن يمنّ على عبده براحة البال وهدوء النفس، والإكثار من قراءة القرآن الكريم والأذكار، والرضا بالقضاء والقدر.

- الجلوس مع الأشخاص الإيجابيين، الذين يشحذون الهمة، ويقوون العزيمة

كما قد تتشكّل لدى البعض فكرة الانتحار لشدة الضغط النفسي المتكوّن عنها.

طرق الوقاية من الأحلام المزعجة

يحدث أن يتوقّع الإنسان أحلامه نتيجة تشبّع بالخوف منها والقلق من انعكاسها وتكرارها، وتلعب الحالة النفسية للإنسان دوراً نسبياً في حدوث الأحلام المزعجة؛ إذ تعدّ نتاج التفكير في الهموم والمشاكل اليومية، وترك الأحلام المزعجة أثراً سلبياً نفسياً على الحالم أحياناً، لكنّ الأسوأ هو ما تخلفه من متاعب وأحمال وهموم وتفكير بعد الاستيقاظ من النوم وانتهاء الحلم، ثمّ التحوّل إلى حالة الخوف من الأحلام كسلوكٍ دائم، ويمكن للفرد أن يجنّب نفسه التعرّض لأزمة الأحلام المزعجة وما يترتب عليها من خوفٍ و هلع ببعض الإجراءات الوقائية منها:

- توفير الراحة الجسمية والنفسية في الفترة الزمنية التي تسبق النوم بما يكفي العقل والجسد ليفرّغ طاقته السلبية ويبدّل حالته الذهنية، فلا تشغل النفس بالأمور المزعجة أو النشاطات الحياتية التي تستهلك طاقة الجسد وتستدعي انتباه العقل وتشغله بالتفكير والانفعال والجهد، ويشمل ذلك جميع النشاطات البدنية والذهنية التي ترهق الجسم وتعب النفس؛ كقراءة الروايات المزعجة، أو مشاهدة البرامج التلفزيونية المثيرة، أو استذكار الأحداث اليومية المزعجة التي تؤدي إلى حدوث الأحلام المزعجة.

- مبادعة الوجبات الغذائية عن فترة النوم مدة كافية، وتجنّب الأطعمة الدسمة والمشروبات المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية في الفترة التي تسبق موعد النوم بمدة زمنية مناسبة؛ ليتخلّص الجسم من آثارها التي تؤدي إلى القلق.

- ممارسة الرياضات الصباحية وتجنّب النوم النهاري مدة طويلة.

- برمجة الجسم وتعويده على النوم بميعاد ثابت وتنظيم الوقت المخصّص للراحة.

- ممارسة تمارين الاسترخاء المعززة للتنفّس والمُحسّنة للشعور والباعثة للسعادة؛ كالتأمّل في الأحداث المبهجة والذكريات الجميلة وممارسة تمارين التنفّس.

- قراءة الأذكار والآيات والأدعية الماثورة في كلّ صبح ومساءً، مع المداومة عليها وتعاهدها والاستمرار بالتعلّق فيها؛ لما ورد من أفضلها في دفع الشيطان، ودفع الأحلام المزعجة، وتحسين المسلم.