

الأحلام

في المنظورات النفسية المختلفة

للمباحث

الأستاذ المساعد الدكتور

هيثم ضياء عبد الأمير العبيدي

قسم علم النفس / كلية الآداب

جامعة المستنصرية

٢٠١٣

E-mail:haithamdalubidi @yaho.com

المصطلحات الأساسية: الأحلام، النوم ،

نظريات نفسية

Abstract

Psychology of sleep and dreams characterized by extreme complexity according to the difficulties researchers encounter relating getting sample, Suitable laboratory devices , accurate scientific approach , and low consciousness state individual reaches during sleep and dreams that makes it difficult to interact with and infer appropriate information having to do with his mental and cognitive behavior , so ambiguity and confusion is the best to describe this field of psychology that most psychologists strive to present their best experience trying to interpret this phenomenon . so current study tries the most important views and theories that deal with dream topic in addition to discuss them in scientific way based on deductive and inductive approach result in comprehensive final deduction. Therefor this study has asserted the mental processes previous viewpoints didn't pay their attention to, such as memory, visualizing, imagining used in day – dream and trying to interpret sleep dreams in accordance with , in the light of what have been reported several recommendations and suggestions have been set.

مستخلص البحث

يتسم ميدان علم نفس النوم والاحلام بالتعقيد البالغ نظراً للصعوبات التي يواجهها الباحثون والمتعلقة في الحصول على العينة والاجهزة المختبرية المناسبة والمنهج العلمي الدقيق فضلاً عن حالة الوعي المنخفضة التي يصل إليها الشخص أثناء النوم والاحلام والتي تجعل من الصعب جداً التفاعل معه واستخلاص المعلومات المناسبة بشأن سلوكه العقلي والمعرفي ، لذا فإن الغموض والتشويش هو خير ما يوصف به هذا الميدان من ميادين علم النفس والذي يسعى معظم علماء النفس الى تقديم أفضل ما يمتلكون من الخبرة في محاولة منهم لتفسير هذه الظاهرة ، وعليه فإن البحث الحالي يحاول استعراض اهم وجهات النظر

والنظريات التي تناولت موضوع عملية الحلم فضلاً عن مناقشتها بطريقة علمية بالاستناد إلى المنهج الاستنتاجي الاستقرائي للخروج بأستنتاج نهائي شامل ، وعليه فقد تم التأكيد في هذا البحث على عمليات عقلية لم تنتبه إليها وجهات النظر السابقة من قبيل الذاكرة والتصور والتخيل والمستخدم في احلام اليقظة ومحاولة تفسير احلام النوم على اساسها ، وفي ضوء ذلك تم وضع عدداً من التوصيات والمقترحات .

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً : مشكلة البحث

في كل ليلة تمر من حياتنا نتعرض لسلسلة مشاهد عقلية مثيرة تقع ضمن إطار ما يسمى بعملية الحلم Dreaming process ولكن السؤال المهم الذي غالباً ما يبحث عن الاجابة هو .. ما الذي ينتج هذه المشاهد المعرفية العقلية المثيرة؟ وما الذي تعنيه إذا ما كان لها معنى حقيقي دال في حياتنا سواء كانت الماضية أم الحالية أو المستقبلية؟

وكما نعلم ويعلم علماء النوم أن الاحلام تحدث على نحو منتظم خلال الليل وتحدد في أحد انواع النوم والذي يسمى بنوم حركة العين السريعة (REM) والذي سيتم ايضاحه لاحقاً كما تمكن البعض منهم من تشخيص بعض مناطق الدماغ والتي تسيطر على عملية الحلم والتي تتضمن تحديداً "بعض اجزاء جذع الدماغ ولكن مع ذلك يبقى هناك بعض الغموض بخصوص هذا النوع من النوم والسبب الذي يكمن وراء الحلم فيه .

وعلى هذا الاساس فقد اختلفت المنظورات التي فسرت عملية الحلم سواء كانت الدينية أو الفلسفية أو حتى العلمية والتي في واقع الحال تقتقر إلى الاسس والادلة العلمية السائدة والداعمة لها فقد فسر اليهود القدماء الاحلام على أنها رسائل قادمة من الرب ، في حين أن المصريين المعاصرين لهم آنذاك حاولوا التأثير على محتوى الاحلام من خلال النوم في المعبد وتكريس أنفسهم إلى رب الحلم أو (السيرابيس) وهو الاله المصريين القدماء ، أما في الهند فقد وصف الفيدا (وهو أحد الكتب الدينية الهندوسية الاربعة المقدسة) الدلالة الدينية للاحلام ، وفي تلك الاثناء حملت احلام الصينيين عنصر من عناصر الخطر إذ يعتقد الصينيون القدماء أنه خلال الحلم تخرج الروح عن الجسد وتجول بعيداً عنه ، لذا فأنهم يعارضون ايقاظ الشخص النائم بشكل مفاجيء وسريع لأن الروح قد لا تجد طريقها في العودة إلى الجسد (Dement , ١٩٨٠, P١٣٢) .

أما في الثقافات الأفريقية والأمريكية الأصلية فأن الأحلام ما هي إلا امتداد للحياة الواقعية في اليقظة ، وعلى ذلك فأن الهنود الحمر عندما يحلمون بلدغة الافعى فهذا يعني انهم تلقوا العلاج الضروري المناسب في اليقظة ، وبالمثل من ذلك عندما يحلم شيخ القبيلة الأفريقي بأنه في انكلترا أو يقوم بترتيب مجموعة من ملابس الأوربيون أو انه يرتدي سترة جديدة فذلك لأن اصدقائه يدفعونه إلى ارتكاب الخطيئة . (Dement , ١٩٨٠, P١٣٣) .

وعلى العكس من هذه النظريات الفلكلورية الشعبية فأن علماء النوم فسروا الأحلام على اساس التساؤل الاتي :- ما الوظيفة التي تحققها الأحلام؟

وعليه كانت هناك عدة أجابات ، فعلى المستوى البايولوجي ربما تكون الأحلام ضرورية جداً لأداء الدماغ السليم والصحي على الرغم من عدم وجود أدلة تؤكد ذلك (Sigel, ٢٠٠٣, P٩٣)

أما في المنظور المعرفي فأن بعض الخبراء ينظرون إلى الأحلام على أنها أحداث عقلية ذات معنى دال إذ أنها تعمل على خدمة الحاجات المعرفية الضاغطة أو أنها تعكس أحداث مهمة أو خيالات مهمة عن العالم العقلي للشخص الحالم ، في حين يؤكد البعض الآخر من العلماء على ان الأحلام ما هي إلا مجرد نشاط عشوائي للدماغ خلال فترة النوم ولذلك فأن محتواها ربما لا يكون له أي معنى خاص .

مما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال النقاط الآتية :-

- ١- تداخل مفهوم الحلم ما بين المنظورات الدينية والاجتماعية والعلمية .
- ٢- عدم وجود اتفاق على التفسير الصحيح لمحتوى الأحلام .
- ٣- تعدد وجهات النظر النفسية والتي تقتصر إلى الدعم العلمي .
- ٤- الحاجة إلى تحديد الوظيفة المرجوة من عملية الحلم سواء كان على المستوى العقلي أو النفسي .
- ٥- صعوبة دراسة مثل هذه الظاهرة بسبب طبيعتها مما يعقد استخدام المنهج العلمي المناسب والذي لا يخرج عن طريق الاستنتاج والاستقراء العلمي .
- ٦- قلة الابحاث التي تناولت ظاهرة الحلم مقارنةً بالظواهر النفسية الأخرى.

ثانياً :- أهمية البحث والحاجة إليه .

في بدايات القرن العشرين نشر العالم سيكموند فرويد نظريته عن الأحلام والتي تعد من النظريات المعقدة جداً والأكثر شمولية لأنها تضمنت كذلك ما تعنيه هذه الأحلام والكيفية التي تتطور بها ، وعلى الرغم من تأثر كم هائل من الابحاث والباحثين بها إلا أنها تقتصر إلى الدليل العلمي المؤيد لها . (Squire & Domhoff, ١٩٩٨, P١٤٩)

فمن وجهة نظر فرويد تمثل الاحلام الطريق الخصب والممتاز الموصل إلى اللاشعور والذي يوصل إلى خيوط الحياة العقلية الخفية ، ولهذا السبب قام فرويد بتحليل الاحلام واعتبرها حجر الزاوية في التحليل النفسي وهذا ما يميز كتابه الموسوم (تفسير الاحلام) The Interpretation of Dreams .

ولكن مع ذلك واجه تحليل الاحلام الفرويدي أيضاً تحديات على اساس الارضية التي كان فرويد لا يسمح فيها بالتشكيك بأبحاثه ، فعلى سبيل المثال ، أكد فرويد على أن الذكور غالباً ما يحملون في دخولهم في نزاعات مع والديهم ، إلا أنه لم يحصل على الدراسات الدقيقة التي تؤكد شكوكه النظرية ، وعليه وعلى اساس دراسات قليلة قفز في استنتاجاته بأن مثل هذه الاحلام ما هي إلا علامات على الغيرة الجنسية اللاشعورية من الأب ، ولكن حتماً هناك تفسيرات ممكنة ، فعلى سبيل المثال أكد علماء الانثربولوجيا في دراساتهم للاحلام في جزر ايزلندا بأن الاولاد في هذه الثقافات لا يحملون بأبائهم بقدر ما يحملون بأعمامهم والذين يقع على عاتقهم مهمة الضبط والسيطرة في مجتمعاتهم (Seqall et al, ١٩٩٠, P٨٢) (Malinowski , ١٩٢٧, P١١٢)،

وبذلك يمكن تشخيص الانحياز الثقافي القوي في نظرية فرويد في حين أن علماء النوم الجدد تبنوا مدخلاً نظرياً أكثر موضوعية في تفسير الاحلام مقارنةً بمدخل فرويد .
(Domhoff, ١٩٩٦, P٢٣١)

إذ أنهم يعلمون حالياً بأن محتوى الاحلام يختلف باختلاف الثقافة والعمر والجنس ، فالاطفال على سبيل المثال يحملون بشكل اكثر بالحيوانات المتوحشة والضخمة والمخيفة على العكس من طلبة الجامعة والذي عادةً ما تحتوي احلامهم على الفراشات والحيوانات الصغيرة والاليفة وهذا ما يعني أن الاطفال يشعرون بسيطرة أقل على عالمهم الواقعي مقارنةً بالكبار ولذلك فقد يجدون أن العالم مرسوم بصورة أكثر رعباً اثناء نومهم .

(Van de castle , ١٩٩٤, P٩٦) (Van de castle , ١٩٨٣, P٤٣)

وفي كل بقاع الارض تحلم النساء في الغالب بالاطفال في حين أن أحلام الرجل غالباً ما تتضمن الاسلحة والعدوان والادوات . (Murray, ١٩٩٥, P٣٠)

ففي إحدى الدراسات تم تحليل ١٨٠٠ حلم تقريباً منها وظهر بأن معظم احلام النساء الامريكيات تضمنت كل من الرجال والنساء في حين كانت احلام الرجال بالرجال أكثر من ضعفي احلامهم بالنساء ، وفي تحليله لأكثر من ١٣٠٠ حلم أخر وجد Hall أن التفاعلات العدائية بين الممثلين فاقت عدد التفاعلات الودية وأن ٦٤% من انفعالات الاحلام تضمنت تعقيداً سلبياً كأن يكون الحزن أو الغضب . (Hall, ١٩٨٤, P١١٠٩) (Hall, ١٩٥١, P٦٠) .

أما بخصوص التأثيرات العالية المحددة للثقافة فيمكن رؤيتها لدى مواطن chana غانا في غرب افريقيا إذ غالباً ما تتصف احلام الناس هناك بمهاجمة الابقار لهم .

(Barnouw, ١٩٦٣, p١٢٦) .

وبالمثل من ذلك فأن الامريكان غالباً ما يجدون أنفسهم عرضة للحرع في احلامهم نتيجة لتعريضهم في مكان عام على الرغم من أن مثل هذه الاحلام نادراً ما تحدث في الثقافات التي يرتدي فيها الناس عرضياً ملابس قليلة ، أما صور الموت فأنها غالباً ما تظهر في احلام طلبة الجامعة الامريكان من أصل مكسيكي مقارنة بأقرانهم الامريكان من أصل انكليزي ، وربما يكون السبب في ذلك اهتمام هؤلاء الطلبة بموضوع الموت أكثر من اقرانهم لأنه يشكل جزءاً اساسياً من الحياة في ثقافات امريكا اللاتينية (Roll et al , ١٩٧٤, P١١١)

وفي العموم فقد قدمت الدراسات عبر الثقافات تأييداً لفرضيات Rosalind Cartwright والتي تؤكد على أن الاحلام ما هي إلا مجرد انعكاس لأحداث مهمة في حياة الشخص الحالم بها . (Cartwright, ١٩٧٧, P٢١٣)

كما توصل علماء النوم إلى أنه بالامكان توقع الارتباط المتكرر ما بين محتوى الحلم والخبرة الحالية التي يتعرض لها الشخص الحالم وخصوصاً إذا ما كانت أكثر تواتراً ، فعلى سبيل المثال الشخص الذي يبذل جهداً كبيراً في كسب رزقه من سيارة الاجرة في النهار غالباً ما يحلم بهذه الخبرة في الليل وخصوصاً خلال المرحلة الاولى من نوم REM إذ اشارت الدراسات الحديثة إلى أن أول حلم من احلام الليل غالباً ما يرتبط بأحداث اليوم السابق ، في حين أن حلم المرحلة الثانية من نوم REM (أي بعد ٩٠ دقيقة) ربما يبني على اساس انه ظهر خلال مرحلة نوم REM الأولى ولذلك فقد يستمر خلال الليل تماماً مثل مرور الاشاعة من شخص لآخر وتحريفها ، فالحلم الاخير ربما يكون متصل بالخبرة ولكنه من بعيد ، ولكن لأن الحلم الاخير هو الاكثر احتمالية في تذكره ، لذا فأنا ربما لا ندرك ارتباطه بأحداث اليوم السابق (Kiestner, ١٩٨٠, P٣٦) .

وربما تعطي العلاقة ما بين الاحلام والخبرة الانية فكرة خاطئة عن الوظيفة الاخرى الممكنة للاحلام ، فقد تم مقارنة الاشخاص الذين حرموا من نوم REM بأولئك الذين حرموا من نوم NREM مما يدل على أن نوم REM يساعدنا على التذكر على الرغم من أننا ينبغي أن نضيف بأن مثل هذا الاستنتاج مثار جدل أيضاً كما أشارت إلى ذلك العديد من الدراسات .

(Winson, ٢٠٠١, P١٠٥٢) (Stickgold et al, ٢٠٠١, P١٠٥٨) (Sigel, ٢٠٠١, P٨٦) (Kinoshita, ١٩٩٢, P٣٤) (Maquet, ٢٠٠١, P١٠٤٨) (١٩٩٠, P٨٦)

وهناك من يعتقد بأن محتوى الاحلام لا ينم عن أي معنى محدد في نتائجه ولا حتى أي معنى كامن حسب تفسير التحليل النفسي ، لذا بذلت العديد من المعالجات التجريبية في

محاولة من العلماء لتحقيق الفهم الافضل لعملية الحلم ، فعلى سبيل المثال تم تعريض مختلف الاشخاص إلى أنواع مختلفة من التنبيهات خلال النوم وقبله وملاحظة تأثير ذلك على محتوى الاحلام فوجد أن التنبيهات المقدمة خلال نوم REM ربما تتحد مع الحلم بطريقة أما مباشرة أو متحولة ، إذ تأتي دراسة Dement & Wolpert من أبكر الدراسات في هذا المجال والتي توصلوا فيها إلى أن تعريض عينات من الاشخاص لأنواع مختلفة من التنبيهات أثناء نوم REM وبشكل متكرر ينتج عنه بعض الاختلافات وبحسب نوع التنبيه ، فمثلاً رش رذاذ الماء على الجلد كان التنبيه المتحد والمندمج مع الحلم والاكثر تكراراً ونسبة ٤٢% تقريباً والذي أدى إلى أن يحلم الشخص بأنه برفقة شخص ما آخر ، في حين أن الاندماج غير المباشر أنتج رؤية حلم سقف ينضح الماء (Dement & Wolpert, ١٩٥٨, P٥٤٣) .

أما المعالجة التجريبية الاخرى الاكثر شمولية والتي قام بها Dement فهي في حرمان الشخص من نوم REM والذي أشار إليه على أنه الحرمان من الحلم في الايام الاولى من بحثه عن النوم ، ذلك لأن الحلم يقتصر على نوم REM فقط ، لذا فقد توصل وعلى نحو ثابت الى أن عينته المحرومة من نوم REM بذلو محاولات اكثر تكراراً فأكثر من أجل الدخول في تلك المرحلة بعد انتهاء فترة الحرمان مباشرة" ، كما أنهم اظهروا زيادة تعويضية في وقت نوم REM والتي تدعى ردة REM rebound (Dement & Fisher, ١٩٦٣, P٤٠) (Dement, ١٩٦٠, P١٧٠٦) .

ويعد هذا دليلاً علمياً قوياً على أن نوم REM وعملية الحلم يؤديان وظيفة حيوية اساسية ، فالفرضية المبكرة التي وضعت بهذا الخصوص استندت في جزءاً كبيراً منها على فكرة التحليل النفسي والتي تشير إلى أن الاشخاص المحرومين من الاحلام يصبحون ذهانيين ، وعليه فإن النتائج الاولى تتسق مع هذا التوقع (Dement, ١٩٦٤, P١٢٩) .

ومع ذلك فإن هذه الفكرة لم تلقى تأييداً كبيراً في بحث لاحق أجري بطريقة تجريبية ومنهجية أفضل ، فقد أظهرت نتائجها حدوث تحسناً سريرياً لدى المرضى المحرومين من نوم REM لفترة طويلة بسبب اصابتهم بالاكتئاب المزمن والمطول .

(Vogel, ١٩٧٥, P٧٤٩)

كما أثبتت مختلف الدراسات التي اجريت على القطط والفئران والجرذان أن الحرمان المطول من نوم REM ربما يؤدي إلى فرط السلوكيات الجنسية والعداونية فضلاً عن زيادة في سلوكيات التنبيه الذاتي للفص القحفي مما فسر على أنه دليل مساند ومؤيد لوجهة النظر التي تؤكد على ارتباط الاحلام بالدوافع الاساسية والبحث عن المتعة .

(Dement et al, ١٩٦٧, P٤٥٦)

كما انها تكشف عن حقيقة أن نوم REM يلعب دوراً مهماً في عمليتي التعلم والذاكرة وأن هاتين الوظيفتين تتعطلان في حال الحرمان من نوم REM

(Steiner & Ellman, ١٩٧٢, P١١٢٢)

كما أثمرت الابحاث المختبرية عن نتائج مهمة عززت من فهم الباحثين للظواهر السريرية المرتبطة بالاحلام ، كما قدمت توضيحاً كبيراً للتمييز ما بين الكوابيس الليلية وفزع النوم . (Fisher et al, ١٩٧٠, P٧٤٧)

فالكوابيس الليلية عادةً ما تفهم على أنها احلام تحدث في نوم REM وتكون واسعة وتنتهي بقلق أو مشهد مرعب يؤدي الى استيقاظ مع درجة معتدلة من التحفيز السمبثاوي للجهاز العصبي الذاتي وانتباه سريع لتذكر تفاصيل الحلم ، أما فزع الليل Night terrors فهو في العموم تحفزات تلي عملية التصور المنشطية والموجزة أثناء النوم ويحدث بالاساس في المرحلة ٣ أو ٤ من النوم ويكون مصحوباً بتحفيز شديد جداً في الجهاز العصبي الذاتي ويتأخر إلى أن يصبح موجهاً أو منتبهاً له بالكامل بحيث يصبح أمر غير قابل للتذكر أو يمكن تذكر الشيء القليل منه ، أما المشي الليلي فأنها حالة تستند على ارضية كلينكية ويقترن بعملية الحلم وينشأ خارج نطاق نوم NREM . (Gastaut & Broughton, ١٩٦٥, P١٩٧)

(Jacobson et al, ١٩٦٥, P٩٧٥)

ومن جانب آخر تم حديثاً اكتشاف اضطراب آخر يدعى اضطراب سلوك نوم حركة العين السريعة REM behavior disorder يحدث لدى المرضى الذين لديهم شلل عضلي معجز يحدث خلال نوم REM ويتضمن سلوكيات خارج اطار الاحلام .

(Schenck et al, ١٩٩٣, P٢٢٤)

وبالاضافة إلى مساعي العلماء لتأسيس معرفة اساسية بخصوص الاحلام كان هناك جهداً كبيراً في التعامل مع الارتباط الفسيولوجي ما بين الاحلام ونوم REM للاستفادة منه بوصفه طريقة لدراسة التوازي النفسي الفسيولوجي وبتفصيل أكثر ، فقد طرح العلماء عدة اسئلة بهذا الخصوص حول فيما إذا كانت هناك خصائص نفسية معينة ومحددة لنوم REM تؤدي إلى الارتباط مع خصائص محددة وصفات معينة للأحلام المرتبطة بهذه الصفات .

(Eiser, ٢٠٠٥, P٩٧)

فقد أظهرت الدراسات المبكرة وجود ارتباط ما بين فترات نوم REM مع حركات العين المكثفة والاحلام الأكثر فاعلية وذات المشاركة الذاتية (أي التي يلعب فيها الحالم دوراً اساسياً) والتي تنصف بالحيوية والانفعال . (Dement & Wolpert, ١٩٥٨, P٥٤٣)

والبعض من هذه النتائج أصبحت فيما بعد تطرح على شكل تساؤلات بحثية تمت دراستها بطرق علمية أكثر تعقيداً إذ وضفت فيها عملية التحليل ، ومع الأخذ بنظر الاعتبار

المتغيرات النفسية الأخرى تم الحصول على ارتباطات ما بين فترات التغيير السريعة ومحتوى الحلم ، فعلى سبيل المثال أقر Fisher في دراسته لدائرة الانتصاب القضيبى والمترامنة بقوة مع نوم REM لدى الرجال بأنه كان قادراً وبشكل ناجح جداً على الربط ما بين محتوى الحلم وهذا التغير الفسيولوجي عندما يكون هذا المتغير خاضعاً للتغير الحاد والمفاجيء ، إذ ارتبطت فترات الانتصاب السريعة مع محتوى الحلم الذي يعكس قلقاً بارزاً مرتبط بظهور تهديدات عدائية موجهة نحو الشخص الحالم أو من قبل الشخص الحالم نفسه اتجاه الآخرين ، كما ارتبطت مع ظهور محتوى جنسي رمزي أو ظاهر في الحلم . (Fisher, ١٩٦٦, P٥٣٧) .

كما بذلت جهود لاحقة من أجل التوصل إلى ربط ما بين محتوى الحلم فقط الذي يسبق الاستيقاظ مع الخصائص الفسيولوجية للشخص الحالم في نفس هذا الوقت لاستخلاص تمييز بين صفات النوم القوية أو غير المتغيرة نسبياً (مثل تخطيط الدماغ الكهربائي المتكرر المختلط والضعف العضلي) والاحداث المرحلية أو الجوانب التي تحدث بشكل منفصل نسبياً على شكل هبات أو بشكل مفاجيء ومختصر مثل حركات العين السريعة أو التشنجات العضلية أو الانحرافات التنفسية ، إذ يعتقد أن النشاطات الفسيولوجية المرحلية غالباً ما ترتبط بنوعية الاحلام والتي تجعل منها شيئاً شبيهاً بالاحلام . (Pivik, ١٩٩١, P٢١٤) .

ومن خلال الدراسات التي اجريت في هذا السياق ظهر وجود علاقة ما بين حركات العين في نوم REM ونوعية الخبرات البصرية الاساسية (أي بمعنى التصور البصري البسيط المنظور من دون التفسير المعرفي للتفاصيل) في محتوى الحلم المرتبط بهذه الحركات ، اما التفسير المعرفي الثانوي فقد كان اكثر تكراراً خلال فترات نوم REM والذي لا تحدث فيه حركات العين أو خلال نوم NREM. (Molinari & Foulkes ١٩٦٩, P٣٤٣) .

مما تقدم من طرح للمادة العلمية ووجهات النظر المختلفة والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاحلام يمكن إيجاز أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :-

- ١- يعد موضوع الاحلام من المواضيع المهمة في ميدان علم النفس بشكل عام وفي الحياة بصورة خاصة نظراً لكونه حالة نفسية سوية وطبيعية يمر بها كل انسان وتحتاج إلى الفهم المعمق والصحيح .
- ٢- اختلفت وجهات النظر المفسرة لعلمية الحلم والاحلام ما بين المنظورات الخرافية والدينية والفلسفية العلمية مما شوه هذا المفهوم .
- ٣- قلة الابحاث التي تناولت موضوع الاحلام نظراً للتعقيد الذي يكتنف مثل هذه الظواهر النفسية وخصوصاً على المستوى الاقليمي والمحلي مما يجعل الارضية خصبة لاتمام البحث الحالي والذي يجعله مقدمة للباحثين للانطلاق في ابحاثهم التي سوف تغني الميدان وتحقق الفهم الافضل لهذه الظاهرة .

ثالثاً : أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي ما يأتي :-

- ١- طرح الأطر النظرية النفسية المختلفة بخصوص عملية الحلم .
- ٢- مناقشة الأطر النظرية النفسية وفق أسس علمية ومنطقية .
- ٣- الخروج بأستنتاج نهائي لتفسير عملية الحلم .

رابعاً : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالادبيات العلمية النفسية المختلفة الخاصة بعملية الحلم بوصفها من الظواهر النفسية المألوفة .

خامساً : تحديد المصطلحات

ورد في البحث الحالي مصطلح الحلم Dream والذي يحتاج إلى طرح التعريفات العلمية له وكما يأتي :

١ - عرفه فرويد ١٩٥٣, Freud على أنه

((نتاج عقلي دال إلى أقصى حد ناتج عن عمليات عقلية محددة تحدث تحت ظروف النوم)) (Frued, ١٩٥٣, P١٦) .

٢ - عرفه ١٩٧٧ Hobson & McCarley

((اسلوب يتبعه الدماغ أثناء النوم لأعطاء معنى لما ليس له معنى))
(Hobson & McCarley ١٩٧٧,P٥٨١)

٣ - عرفه ١٩٩٨ Squier & Domhoff على أنه

((شحنات عصبية منطلقة من منطقة جذع الدماغ أثناء النوم إلى الفص الجبهوي وتؤدي إلى تحفيزه مما يجعل الشخص النائم يخبر انطباعات واحاسيس وذاكرات ودوافع وانفعالات وحركات خاصة به)) (Squier & Domhoff, ١٩٩٨,P٧٦)

٤ - عرفه ١٩٩٨ Leonard, على أنه

((نشاط عصبي فسلجي في منطقة قشرة المخ عشوائي يولد صوراً عقلية ربما لا تكون مرتبطة بالمنطق إلا أن الدماغ يحاول أن يجعل لها معنى دال))
(Leonard, ١٩٩٨,P٥٨)

٥ - ويعرفه الباحث على أنه

((صور عقلية وسيناريوهات ترد على الفص الجبهوي من الدماغ نتيجة لوجود مثيرات أما داخلية أثناء النوم أو خارجية قبل وقت النوم تؤدي إلى استدعائها من مخازن الذاكرة وبالشكل الذي يتناغم مع المنظومة النفسية للشخص الحال)).

الفصل الثاني

أدبيات البحث

من خلال الاطلاع على الأدبيات العلمية التي تناولت نوم REM أو نوم حركة العين السريعة Rapid Eye Movement والاحلام ، بالامكان أدراج أهم النظريات العلمية والدراسات الساندة والمؤيدة لها وكما يأتي :

أولاً : النموذج التحليلي Psychoanalytic Model

خلال عقود مبكرة من الابحاث المختبرية الخاصة بالنوم ، احتلت هذه النظرية المكانة الاولى في تفسير عملية الحلم وكانت الاكثر هيمنة في هذا الميدان والتي يعد العالم فرويد اول من طرحها وطورها .. (Freud, ١٩٥٣, P٤٤)

ولأن للنظرية التحليلية تأثيراً قوياً في ابحاث النوم ولها من المؤيدين والمناصرين الكثير ، لذا سوف يتم اختصار بعض التفاصيل الخاصة بها . فقد أكد العالم فرويد على أن معنى الحلم لا يظهر في محتوى جلي وصريح - أي كما يتذكره الحال وإنما يوجد في أفكار الحلم ((المستترة والخفية)) والتي البعض منها لا شعوري ، فالافكار الخفية لا يمكن كشفها من خلال عملية اقرانها بالعناصر الجلية والظاهرة للحلم، كما ان المحتوى المستتر والخفي يتضمن رغبات غريزية متصارعة مثل الجنس والعدوان ترجع جذورها إلى مرحلة الطفولة والتي هي القوة المحركة للحلم ، وبذلك فإن الحلم ما هو إلا محاولة لاشباع هذه الرغبات ، وفي الوقت نفسه ربما يأتي محتوى الحلم من بقايا وفضلات اليوم day residues أي عمليات التفكير التي تحدث أساساً " في اليوم السابق للحلم والتي هي نقطة الوصل ما بين الرغبات اللاشعورية والاهتمامات الحالية وبذلك تتحول افكار الحلم الخفية والمستترة إلى حلم واضح وجلي من خلال ما يسمى بآليات المعالجة الاساسية Primary Process mechanisms وهي عبارة عن شكل من اشكال التفكير البدائي والذي يعمل ويهيمن على الاحلام ويتضمن عملية التكثيف أو التلخيص Condensation أي تغيير وتبديل التركيز من عنصر إلى آخر مختلف .

كما أن عمليات الترميز هي الاخرى تشتمل على تحويل الافكار المستترة والخفية إلى احلام صريحة ، أما آليات المعالجة الاساسية فأنها تسهل من اشباع الحاجة إلى التخفي disguise والاقصاء Censorship (أي أبعاد الذكريات إلى مناطق اللاوعي وخصوصاً المؤلمة) ولكي لا تثير الرغبات المعكوسة القلق المفرط وتؤدي إلى اضطراب النوم فإن آلية

الاقصاء تتخفف خلال النوم ولكنها لا تغيب ، وعند مواجهة النائم لأي عوائق ناجمة عن المخرجات الحركية الناتجة عن حالة النوم فإن النشاط العقلي يخضع لتأثير العلميات الارتدادية والتي تؤدي إلى الحلم والتي يمكن تمثيلها أدراكياً مثل عملية الهلوسة .

وبحسب نظرية فرويد في الاحلام فإن الاحلام تؤدي وظيفتين أساسيتين الأولى دفاعية guard (من خلال الباس الافكار الممزقة رموزاً معينة) أثناء النوم وكذلك تعمل بوصفها مصادر لإشباع الرغبات المكبوتة ، ويعتقد فرويد بأن الاحلام تلعب دور الحارس من خلال معالجة التوترات النفسية والجسدية المتكونة خلال ساعات اليقظة كما أنها تعمل على إشباع الرغبات من خلال السماح للنائم بعمل ما يحلو له من دون أي قيود تحدد رغباته اللاشعورية.

وفي إيضاحه لمعنى الاحلام ميز فرويد بين المحتوى الظاهر Manifest content لقصة الحلم والذي يختلف عن المحتوى الكامن Latent content أي المعنى الرمزي (المفترض) للحلم ، ولذلك فإن المعالجين الذين انتهجوا طريقة التحليل النفسي يتفحصون ويمعنون النظر في المحتوى الظاهر لأحلام مرضاهم للوصول إلى الخيوط التي ترتبط بالدوافع والصراعات الكامنة التي تختبئ في اللاشعور ، فعلى سبيل المثال أن الخيوط المرتبطة بالصراعات الجنسية ربما تأخذ شكل الأشياء الصلبة الطويلة أو وعاء أو إناء والتي حسب النظرية الفرويدية ترمز إلى الاعضاء الذكورية أو الأنثوية .

والسؤال الذي يطرح نفسه هو هل ينبغي أن يكون المحلل النفسي مدرب على فهم وتفسير الاحلام؟ والجواب هو ليس بالضرورة فالمحتوى الظاهر في العديد من احلامنا له ارتباطات واضحة ومفهومة بحياتنا في اليقظة ، فمن المحتمل أن يكون كل واحد منا قد لاحظ بأن الاحلام المرعبة ترتبط في الغالب بالضغوط الحياتية التي تجد لها طريقاً تؤثر من خلاله على تفكيرنا أثناء النوم ، وقد قدم الباحثون دليلاً على هذه الملاحظات .. فعلى سبيل المثال وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الحزينين نتيجة طلاقهم غالباً ما يحلمون أنهم في تواصل مع علاقاتهم السابقة . (Cartwright, ١٩٨٤, P٢٥١).

ومن خلال تحليل انماط ومحتوى احلامنا ربما نجد أن ليس من الصعب تحديد معنى الصور العقلية والافعال التي نتذكرها . (Hall, ١٩٦٦, P١٦١)

(Vande castel, ١٩٩٤, P٤٦)

ثانياً : نظرية توليف النشاط Activation- synthesis theory

عندما تطور فهم الاساس البايو عصبي لنوم REM بذلت جهوداً كبيرة للانتفاع من هذه المعرفة بوصفها اساساً نظرياً لتفسير الاحلام ، فقد كان للعالم Hobson ومساعدوه مساهمة رئيسية وكبيرة لفهم وتعيين المواقع الكيميائية العصبية وتفاعلاتها في جذع الدماغ

والمسؤولة عن نشوء نوم REM (Mc Carley & Hobson, ١٩٧٥, P٥٨) (Mc Carley) ١٩٧٧, P١٣٣٥ (& Hobson).

وفي عمل آخر خارج اطار هاتين الدراستين قام هذان العالمان بتطوير مدخل نظري مختلف جداً لتفسير عملية الحلم يسمى بفرضية توليف النشاط والمنطقة اساساً من وجهات نظر سابقة ، وتحاول هذه النظرية اشتقاق تفسير لعملية الحلم من خلال التفسير المباشر للفلسفة العصبية لنوم REM بالاستناد إلى ما يسمى بالتمثيل العقلي للجسمي mind- body isomorphism على REM افتراض التماثل في الشكل ما بين الاحداث النفسية والفسيولوجية .

وينحدر هذا النموذج في شكله الاصلي بالاساس من حقيقة نشوء نوم REM في جذع الدماغ ، ويعطي هذا النموذج حصة للنشاط أذ ينظر المنظران إلى جذع الدماغ على أنه الجزء الذي يقدم التنبيه المباشر والعشوائي للدماغ الامامي ، مثلاً عند تحريك العين والحاسة الدهليزية والاجهزة الحركية والتي تفسر نشوء العناصر الحركية والبصرية أثناء الاحلام ، كما وينظران إلى الدماغ الامامي على أنه الجزء الذي يحاول توليف المعلومات المتولدة ربما من خلال العمليات التي يتم فيها ملائمة البيانات غير المكتملة أو البدائية والناقصة ، إذ يتم استدعائها من الذاكرة للوصول إلى حلها وتسهيلها أثناء النوم الحالم ، لذا فقد يقدم الدماغ الامامي ما هو افضل في اداءه للمهمة السيئة من خلال انتاج صورة الحلم المتناسقة جزئياً من خلال الاشارات العصبية المزدحمة نسبياً والقادمة إليه من جذع الدماغ .

(Hobson & Mc Carley , ١٩٧٧, P١٣٣٦)

كما اشارت الدراسات اللاحقة التي استندت إلى نظرية توليف النشاط العقلي إلى أن الاحلام ما هي إلا نتيجة طبيعية للتعب الذهني الذي ينعكس في شكل ومضات مفاجئة من نشاط الدماغ . (Leonard, ١٩٩٨, p٦٠) (squire & Domhoff, ١٩٩٨, P١٩٥)

وعلى هذا الاساس فإن الاحلام حسب هذه النظرية عبارة عن شحنات عصبية تطلق من خلال جذع الدماغ أثناء النوم ، وعندما تتدفق هذه الطاقة العصبية إلى الفص الجبهوي فإن النائم يخبر بعض الانطباعات الخاصة بالاحاسيس والذكريات والدوافع والانفعالات والحركات ، وعلى الرغم من أن نشاط قشرة المخ عشوائي وأن الصور العقلية المتولدة ربما لا تكون مرتبطة بالمنطق ، إلا أن الدماغ يحاول ان يجعل معنى لهذه التنبيهات المستلمة ، ولفعل ذلك يحاول الدماغ الجمع والتوليف والعمل بأنسجام لاعطاء معنى لهذه الرسائل الناجمة عن النبضات الكهربائية العشوائية من خلال خلق قصة مترابطة

(Hollson& Mc carly, ١٩٧٧, P١٣٣٥)

كما وتؤكد هذه النظرية على أن النوم يزود الدماغ بالمصادر الداخلية الضرورية للتنبيه ، وهذا النشاط الداخلي يسمح بنمو وتتطور الدماغ في الوقت الذي يستبعد فيه نوم الدماغ التنبهات الخارجية ، ولذلك فإن محتوى الحلم يكون ناتجاً عن نشاط الدماغ وليس الرغبات اللاشعورية أو العمليات العقلية الأخرى ذات المعنى ، لذا فإن محتوى القصة في أحلامنا يضاف إليها الخواطر التي تأتي فجأة من الدماغ ، كما وتؤكد هذه النظرية على أن محتوى الحلم قد تمتلك بعض المعنى النفسي وخصوصاً في تلك الأحلام التي يتأثر محتواها بالعوامل الثقافية أو جنس الشخص أو خصائص شخصيته وكذلك الأحداث المعاصرة ، وعليه فعندما يكون نشاط الدماغ توليفي تبدو الأحلام متشابهة وذات معنى .

(Hobson, ٢٠٠٢, P١٩٦) (Hobson, ١٩٨٨, P١٠٢)

ثالثاً :- نظرية صور الابداع

في مقابل رأي نظرية توليف النشاط العقلي التي أكدت على أن الأحلام لا تمتلك معنى محدداً وخاص وما هي إلا محاولة من الدماغ لأعطاء معنى لما ليس له معنى ، فإن نظرية صور الابداع تؤكد على أن هناك احتمالية لأن تكون الأحلام مصدراً للأفكار المبدعة والخلقة ومشاهد رائعة أثناء النوم معبرة من طموحات الشخص النائم كما هو الحال لدى المؤلفين والفنانين والكتاب والعلماء ، فقد أشار أحد علماء الفلسفة في القرن التاسع عشر وهو Herman van Helmholtz الى أن الحلم المبدع ينتج عن فعل ثلاث أشياء هي :-

- ١- تشرب الحالم الموضوع أو المشكلة التي هي محور اهتمامه .
 - ٢- أن يقوم الحالم بترك أفكاره الإبداعية تتطور وتتضح ليس من خلال دفع نفسه للبحث عن الحل وإنما من خلال تغيير وجهة انتباهه إلى شيء آخر يشعره بالاسترخاء .
 - ٣- أن يقوم الشخص بمنح نفسه وقتاً يخبر فيه الاستثارة العقلية والتي يتعرض فيها إلى ومضة مفاجئة من البصيرة تتضمن الإجابة التي يبحث عنها :
- عليه ينصح Rober mass وهو صاحب هذه النظرية باستخدام أسلوب لتحقيق التوجه المبدع في الحلم من خلال .

أولاً : تذكر خبرة معينة طالما أعجبنا بها وتقع ضمن مجال مساعينا .
ثانياً : قبل الذهاب إلى النوم ينبغي تخيل وجود شخص ما نطلب منه مساعدتنا في حل مشكلتنا .

ثالثاً : يطلب الشخص من نفسه أن يحلم بالإجابة .

رابعاً عند الاستيقاظ من الحلم ينبغي كتابة أو وصف كل ما يمكن تذكره وليس المهم تحديد بأي شيء يتعلق الحلم .

خامساً : عند مراجعة الملاحظات المدونة في حياة اليقظة ربما يجد الشخص الحالم بأنه اقترب من المشكلة وأنه يمتلك غطاءً واضحاً لها. (Mass, ١٩٩٦, p3١٨)

رابعاً : نظرية AIM

لقد تطور هذا النموذج تدريجياً من خلال السماح باعطاء دور وظيفي كبير وأكثر للدماغ الامامي وبالتحديد دمج عمليتي التعلم والذاكرة ، فقد استخدم مفهوم المجال ذي الابعاد الثلاثة لتوضيح المصطلحات البايو عصبية للطيف الكلي للحالات العقلية الدماغية على اساس متغيرات النشاط العصبي (مستوى نشاط الدماغ) ومصدر المدخلات (المدخلات الحسية الخارجية مقابل المدخلات المتولدة داخلياً) والتغيرات في موجات الدماغ (أي التوازن الموجي العصبي بين التأثير الكوليني والاميني في نمط الوظيفة المعرفية ، فعندما يحدث نوم REM تأخذ عملية الحلم مكانها وبذلك فأنها تتضمن مستوى عالي من النشاط العقلي وبذلك فهي ناتجة عن مدخلات داخلية أكثر من كونها خارجية وان التغير الاميني (المرتبط بهبوط نوعية التفكير المنطقي والتوازن التوجيهي والوعي الذاتي والذاكرة) وبذلك فقد أدت هذه النظرية إلى ظهور نماذج أخرى تنظر إلى الاحلام على أنها بقايا لعملية مدفوعة انفعالياً مدمجة في الذاكرة. (Hobson, ٢٠٠٠, P٩٥٥)

خامساً : النظرية الفسيولوجية - السريرية

لقد جاءت المساهمة الكبيرة والاساسية في فهم عملية الحلم وعلاقتها بمناطق الدماغ من خلال دراسات Solms إذ استمد مدخله النظري من خلال دراساته التي اجراها على المرضى المصابين بأضرار عصبية وفي مدى واسع من مناطق الدماغ وقام بربط ذلك بالتغيرات التي اقروها في تذكر الاحلام وامكانية عزوها إلى موقع التلف أو الضرر المقترن بالعرض السريري ، ومما يثير الدهشة أن هذا المدخل السريري التشريحي والذي خلق ميداناً جديداً تماماً ينهل المعلومات الخاصة بدراسة العلاقة ما بين الدماغ وعملية الحلم لا يعتمد في اساسه على اعتبارات مرحلة النوم أو تقنية النوم المختبري ، فقد قام Solms بجمع البيانات من ٣٣٢ مريض يعانون من مشكلات في منظومتهم العصبية وقام بدمج وتوحيد نتائج مع الدراسات السابقة الواسعة لتطوير وجهة نظر نفسية عصبية لتفسير عملية الحلم ، وبذلك فقد اكتشف أن هناك منطقتين اساسيتين في الدماغ مسؤولتان عن عملية الحلم وأن أي ضرر فيهما يؤدي إلى فقدان هذه العملية ، والمنطقة الاولى هي في ملتقى الفص الجداري والقفوي والصدغي والتي تدعى PTO أو بالقرب منها وأن أي تلف أحادي أو ثنائي في هذه المنطقة يؤدي إلى توقف عملية الحلم مما دعاه إلى الاستنتاج بأن سلامة هذه المنطقة هي أساس عملية الحلم ، وأن الجانب الايمن منها مسؤول عن الوظيفة المكانية للحلم في حين أن الجانب الايسر

منها مسؤول عن الوظيفة الرمزية ، أما النوع الثاني من التلف والذي يؤدي إلى فقدان عملية الحلم فهي في التلف الجبهوي الثنائي العميق ، وبذلك اعتقد Solms أن هذه المنطقة مسؤولة عن اهتمام الانسان الفطري بالعالم المحيط وتؤثر بالضرورة في توضيح اهتمامه الارادي وهاتان الوظيفتان اساسيتان بالنسبة لعملية الحلم .. (Solms, ٢٠٠٠, P٨٤٤)

كما أقر solms نتائج اضافية ذات أهمية كبيرة ، فالمرضى الذين يعانون من تلف في الفص المسؤول عن حاسة البصر تعرضوا إلى فقدان التصور البصري في الاحلام بالاضافة إلى فقدانهم القدرة على استحضار التصور البصري عند استيقاظهم مما دعاه الى الاستنتاج بأن الضرر في الفص البصري الاساس يفقد التصور اشتراطات حسية أخرى هذه الحقيقة مما يشير إلى أن تصور الحلم يبنى بشكل فعال من خلال العمليات المعرفية المعقدة .

(SOLMS, ١٩٩٥, p٤٣) .

كما اظهرت الابحاث أن الاضرار التي تصيب الجزء الامامي من التراكيب الحافية في الدماغ تؤدي إلى العجز عن تمييز الاحلام عن الواقع وفي الغالب دمجها وتوحيدها مع التكرار المتزايد في الحلم وحيويته بالاضافة إلى تغييرات في حياة اليقظة مثل فقدان القدرة على اختبار الواقع والهلاوس البصرية والاهام .

ويشير SOLMS إلى أن التراكيب في هذه المنطقة تمارس وبشكل طبيعي بعض القمع الوظيفي على حدوث وشدة الحلم ، وأخيراً فإن الاضرار التي تصيب الفص ما قبل الجبهوي في الجزء الخلفي الجانبي وهي المنطقة الاساسية للوظائف الاجرائية والسلوك الموجه نحو الهدف وتوجيه الذات فأنها لا تمتلك أي تأثير يذكر على عملية الحلم مما يشير إلى أن هذه الوظائف هي ليست ذات دلالة تتضمنها في عملية الحلم (Solms, ٢٠٠٠, P١٩٣)

سادساً : نظرية تماسك الذاكرة

لقد أثمر تطور تقنيات تصوير الدماغ وتطبيقاتها عن حجم ضخم ودال من الاكتشافات العلمية الخاصة بأداء الدماغ أثناء نوم REM. (Nofzinger et al, ١٩٩٧, P١٩٢) وعلى الرغم من تطبيق هذه التقنيات على عينات ومجاميع مختلفة لكن ظهر ثباتاً مثيراً للدهشة في تلك الدراسات ، فالمجاميع المستخدمة في دراسات Nofzinger , Braun , Maquet كلها أقرت نمطاً يشير إلى أن الدماغ منظم على أداء وظائف محددة وبمنط معين ، أما بعض الابنية الاخرى في الدماغ مثل جذع الدماغ والمهاد وقاعدة الدماغ الامامي فأنها مسؤولة عن تفعيل التحفيز في نوم REM .

كما أن من المعروف أن الدور الرئيسي في فلسجة الانفعال والدوافع يرجع إلى المستويات العالية في نشاط اجزاء من تحت المهاد والجهاز الحافي وما وراء الحافي ، أما

اللوزة فقد ترتبط بشكل محدد بدور القلق في عملية الحلم ، ومن جانب آخر فأن في المجموعتين اللتين تناولتهما دراستا Braun, Maquet وجدت أن انخفاض واسع الانتشار في نشاط الفص ما قبل الجبهوي قد ارتبط بشكل دال مع انخفاض الاداء الاجرائي في الاحلام ، وبذلك شدد Maquet وزملائه على دور اللوزة مشيراً إلى أن نوم REM يشتمل على الذكريات ذات الدلالة الانفعالية ومعالجتها .. (Maquet et al , ١٩٩٦, P١٦٣)

أما Nofzinger وزملائه فقد قاموا بتفسير نمط النشاط العصبي على أنه دليل علمي ساند لوجهة النظر القائلة بأن إحدى وظائف نوم REM هي دمج وتوحيد نشاط قشرة المخ المتطورة والحديثة مع منظومة الدماغ الامامي وقاعدة تحت المهاد واليات المكافئة في الدافعية ، وبذلك فإنهم ينظرون إلى نتائجهم على أنها تتسق مع دور نوم REM في تماسك الذاكرة وأنها منسجمة تماماً مع وجهات النظر القديمة والاكثر عمومية عن نوم REM وبالتحديد محتوى الحلم المقترن مع السلوكيات الغريزية المتولدة داخلياً والتي تسهل من الليات التكيفية . (Nofzinger, et al , ١٩٩٧, P١٩٥) .

سابعاً : نظرية تغليف القلق .

أكدت أحدث النظريات النفسية التي تفسر عملية الحلم على الوظائف التكيفية المتحققة من الاحلام ، واحد هذه النظريات هي في النموذج المطور من قبل العالم Hartmann إذ يؤكد في نظريته على أن الغرض الاساسي من الحلم هو في منح الشخص الحالم الفرصة في التعامل مع المواضيع التي تسبب له القلق الانفعالي المسيطر عليه ، وعليه فأن للحلم فائدة من خلال تحسين المزاج من خلال الاقتران الذاتي بالخبرات التي تبعده عن خبرات اليقظة المؤلمة ومنح الشخص الحالم فرصة لتغليف الانفعال المسيطر عليه بشكل من أشكال الاستعارة التفسيرية مما يسمح له بتخفيف حدة قلقه الانفعالي المسيطر والمهيمن ودمجه ضمن منظومته النفسية فضلاً عن زيادة قدرته على التكيف للاضطرابات الانفعالية المشابهة مستقبلاً .. (Hartmann, ١٩٩٦, P١٤٧)

لقد استنتج Hartmann نظريته من كم كبير من ملاحظاته التي اجراها على احلام مرضاه المتعرضين للصدمات .

ثامناً : نظرية التعلم

لقد ارتبط التوجه الحديث في تفسير عملية الحلم بالابحاث التي اجريت في ميدان التعلم والتي أكدت على اشتراك نوم REM في عملية التعلم إذ أن في الغالب أي عملية تعلم مقصودة ما هي الا عملية تماسك في الذاكرة الاجرائية أو التعلم الانفعالي .

(Smith, ١٩٩٦, P٥٠) .

ففي إحدى الأبحاث التي أجريت على الفئران أظهرت نتائجها المستقاة من تسجيلات نشاط مجموعة خلايا منطقة قرن آمون في الدماغ أثناء مهمة تعليمية أظهرت نشاطاً مشابهاً عند أداء هذه المهام أثناء اليقظة والذي تشابه مع نفس نمط النشاط أثناء النوم والذي ارتبط بعملية تماسك الذاكرة .. (Pavlidis & Winson, ١٩٨٩, P٢٩٠٧)

وعلى هذا الأساس توصل Maquet وزملائه إلى نتائج مماثلة لدى الإنسان باستخدام تقنيات التصوير الإشعاعي Positron- emission لمناطق معينة من الدماغ والمتحفزة أثناء التدريب على مهمة معينة في حين أنها كانت أكثر تحفيزاً أثناء نوم REM .

(Maquet et al , ٢٠٠٠, P٨٣١) .

وأخيراً فإن Stickgold وزملائه افترضوا أن في سياق نموذج التعلم ، تمثل الأحلام حالة من الوعي الشعوري بأنظمة الدماغ المعقدة والمتمثلة في إعادة معالجة الانفعالات والذكريات خلال النوم .. (Stickgold et al , ٢٠٠١, P١٠٥٢)

الفصل الثالث

مناقشة واستنتاج

لا تزال وظيفة الحلم ونوم حركة العين السريعة REM غير معروفة إلى حد أن بعض أشكال تفسير النوم تعتمد على فلسفة نوم REM مما يجعله ظاهرة فسيولوجية على الرغم من أن ليست كل الأحلام ولا كل ما تحتويه الأحلام المرتبطة بنوم REM ناتجة عن فلسفة نوم REM لوحده .. (Solms, ٢٠٠٠, P١٩٥) . (Nielsen, ٢٠٠٠, P٨٥١)

ومع ذلك لا يمكن إنكار أن جزءاً دالاً من محتوى الأحلام المرتبطة بنوم REM تكون ناتجة عن مكونات فلسفية مختلفة مرتبطة بنوم REM . (Hobson et al, ٢٠٠٠, P٧٩٣) .

فعلى سبيل المثال أنماط نشاط الدماغ الحافي Limbic brain التي تحدث خلال نوم REM تكون أكثر احتمالية في تفسير محتوى أحلام التفاعلات الاجتماعية ذات الشحنة الانفعالية .. (Mc Namara et al, ٢٠٠٥, P١٣٠)

وفي إحدى الدراسات الدقيقة التي تناولت موضوع عملية الحلم ونوم REM ظهر أن حوالي ٧٤% من الأشخاص الذين تم إيقاظهم في نوم REM قاموا بتذكر أحلامهم مقارنةً بـ ٩% فقط من الذين تم إيقاظهم في نوم NREM

(Aserinsky & Kleitman, ١٩٥٣, P٢٧٣) .

بعد ذلك جاءت العديد من الدراسات التي اقترنت الأحلام بنوم REM من قبل العديد من الباحثين حتى وصلت نسبة الحالمين في نوم REM إلى ٨٠% مما دعى الباحثين إلى استنتاج أن معظم الأحلام لا بل جميع النشاط العقلي يحدث في نوم REM .

هذا وقد أهتم بعض علماء النفس بالجوانب التطورية والتكوينية للأحلام إذ اكتشفوا أن كمية نوم REM (أو النوم الفعال والعلاقات التكوينية المبشرة به) تكون في أوجها عند الولادة إذ تشتمل على ما يقارب ٥٠% من وقت النوم ومن ثم تتخفّض وصولاً إلى مرحلة الرشد ، ففي عمر ٣- ٥ سنوات مثلاً تصل إلى مستوى ٢٠- ٢٥% وبذلك فإن من الصعب جداً معرفة ما تعنيه هذه الحقائق الخاصة بعملية الحلم ، فالأطفال الصغار تكون قدراتهم المفاهيمية واللغوية أكثر تحديداً وقابلياتهم على التذكر محدودة مما يجعل العقبات أكبر عند دراسة خبرة الطفل أثناء نوم REM ، إلا أن الدراسات المختبرية قدمت لنا أدلة عن امكانية تذكر الحلم عند ايقاظ الأطفال في نوم REM في عمر أبكر من السنتين . (Kohler et al, ١٩٦٨, P٢٢٩) .

ومع ذلك فإن Foulkes وهو أحد علماء النوم والأحلام ويمتلك إبحاثاً أكثر شمولية في هذا الميدان قد أقر أن ١٥% فقد من الأطفال الذين تم إيقاظهم في نوم REM وفي أعمار ٣- ٥ سنوات كانوا بالفعل يحلمون ، وعند دراسة محتوى أحلامهم وجد أنها تتسم بالإيجاز والجمود وفي الغالب تشتمل على الحيوانات أو الحالات الجسمية ، كما أشار إلى أن التطور التدريجي للأحلام خلال عمر ٧- ٩ سنوات يتراوح من التذكر المستمر للأحلام ونوعية الأحلام الأساسية إلى شيء أكثر من ذلك يكون مألوف من قبل الراشدين . (Foulkes, ١٩٩٩, P٤) .

وما يهمنا في هذا السياق هو أن عملية الحلم تعد عملية تطورية وينبغي النظر إليها في سياق تطور القابليات المعرفية للطفل وبشكل خاص القابلية على التصور وترميز البيئة . وعند أمعان النظر في النموذج التحليلي يتضح أنه قد اشتق مفاهيمه من دراسة معمقة للأحلام الفردية ، لذا فإن جوانب معينة من النموذج تتطلب وبوضوح التنقيح في ضوء النتائج المختبرية الأساسية للنوم ، كما ينبغي أن لا يؤكد على النوم بشكل عام وإنما على نوم REM فقط والذي يشتمل على عملية الحلم ومبرمج إلى حد كبير على إنتاج الأحلام وهذا سيكون حتماً أفضل من استناد هذا النموذج على أكثر الظروف حدوثاً والأحلام الأكثر تكراراً واعتبارها رغبات غريزية أو لا شعورية تتحفز وتظهر خلال النوم ، وبذلك فإن ما هو أصعب في برهنه هو في تأسيس اختبارات تجريبية ملائمة بشكل فعلي لاختبار عناصر هذا النموذج الأكثر مركزية مما يؤدي إلى طرح بعض الاسئلة بخصوص المكانة العلمية لبعض جوانبه ، ولكن بالرغم من ذلك فإن هذه الصعوبة ربما تعكس التعقيد الشديد الذي يمنح هذا النموذج قيمته مثل حقيقة أنه يتعامل مع عناصر لا شعورية وخفية وإن بعض مسلماته مثل (اشباع- الرغبة) تتعلق بالافتراضات الأساسية الخاصة بالوظائف العقلية غير القابلة للاختبار في الوقت الضيق للحلم .

وحسب نظرية توليف نشاط الدماغ فإن الخصائص النوعية الشكلية للأحلام تشتق وتستمد مباشرة من خصائص تنبيه جذع الدماغ ، وبذلك فإن الأحلام حسب وجهة النظر هذه هي ليست ذات معنى دال على الرغم من أن بعض معانيها ربما تكون ناتجة عن الجهود التي يبذلها الدماغ الامامي في اعطاء معنى للتنبيه المحدد فسيولوجياً .

وعلى الرغم مما حققه هذا النموذج من تأثير وعلى نحوٍ واسع في ميدان ابحاث النوم واضطراباتة إذ اصبح في العديد من الابحاث الاساس النظري الذي يركن إليه الباحثين في تفسير عملية الحلم ، إلا أنه حمل تناقضات كبيرة وتعرض للانتقاد منذ ظهوره ولحد الآن ومن أهمها الصفة الاعتبارية له والمستنتجة من الاساس الفلسفي العصبي وفشله في تفسير مصدر محتوى الاحلام فضلاً عن فشله في التعامل مع عملية الحلم في نوم NREM .

أما نظرية صور الابداع ففيها من التعظيم ما يقود إلى الاعتقاد أن جميع الاحلام هي مصدر كبير للابداع إلى الحد الذي يمكن فيه للشخص وباستخدام بعض الاساليب من توجيه حلمه الوجهة التي يريد ، ولكن مع بعض السلبيات التي تحملها افكار هذه النظرية فإن بعض الايجابيات يمكن ان توصف بها وخصوصاً فيما يتعلق في تركيز الشخص على الفكرة أو الموضوع والتي من شأنها أن تعزز من وجوده بوصفه خبرة مستدعاة ضمن حالة اليقظة والوعي بها والذي من شأنه أن يحفز المنطقة ما قبل الجبهوية في الدماغ والتي تعمل على التعامل معها من خلال عمليات التفكير ومعالجتها معرفياً أثناء النوم .

ويقتررب نموذج AIM أكثر من تفسير عملية الحلم وخصوصاً في تأكيده على منظومة الذاكرة وتحديد مصدر المدخلات (حسية- خارجية- داخلية) ودورها في توليد التحفيز العصبي لبعض مناطق الدماغ أثناء نوم REM وتفاعلها مع المنظومة المعرفية - الانفعالية .

أما أهم نقاط القوة التي يمكن عزوها إلى نظرية Solms الفسيولوجية - السريرية فهو في ارتباطها بالبيانات ذات العلاقة بالدماغ بشكل مباشر ومتعلقة بالحقائق الخاصة بالاحلام أكثر من اعتماده على الاستنتاجات غير المباشرة والمستندة إلى العلاقات الشاملة ما بين مناطق الدماغ والوظائف العقلية المسؤولة عنها ، وما ينبغي ملاحظته هو أن نتائج Solms تقدم أدلة عصبية فسلجية على الدور الخطير لميكانيزمات الدماغ الامامي في عملية الحلم ، كما ذهب Solms إلى أبعد من هذا عندما أشار إلى أن عملية الحلم تنتهي عند تعرض منطقة جذع الدماغ إلى الضرر لدوره الحاسم في توليد نوم REM وافترض أن عملية الحلم تتضمنه بوصفه واحد فقط من عدة مصادر للتنبيه وتفعيل الحلم وهذا ما تم تأييده من خلال النتائج المختبرية للنوم والتي تشير إلى أن نوم REM غير موجود بالفعل لدى المرضى الذين تعرضوا إلى اضرار او تلف في منطقة جذع الدماغ ولذلك فأنهم لا يحلمون ولعله الجانب

الاكثر تأملي في نموذج Solms وبذلك فإنه يدمج نتائجه بقوة مع نموذج فرويد عن عملية الحلم .

وهناك درجة عالية من الاتساق ما بين البيانات الصورية للدماغ أثناء النوم التي قدمتها نظرية تماسك الذاكرة ونتائج دراسات Solms عن اضرار الدماغ إذ أن كل منها قدم الادلة العلمية الساندة للبعض الآخر ، وبذلك بدأت جوانب مهمة من التشريح العصبي الوظيفي لنوم REM وعملية الحلم تتأسس ، وعندما تتطور التقنيات في هذا الميدان والتي من خلالها يتم جمع البيانات العلمية الافضل فأن تطورا " كبيراً في ميدان فهم وتفسير عملية الحلم سوف يحدث .

وعند أمعان النظر في نظرية Hartmann والتي فسرت عملية الحلم على اساس الوظائف التكيفية المرجوة من هذه العملية وخصوصاً من خلال اراحة الدماغ من المواضيع الضاغطة ذات التواتر الكبير وخصوصاً المشحونة بشحنة انفعالية والتي من شأنها السيطرة على الحالة المزاجية عند اليقظة فأن عملية الحلم ومن خلال استرجاع ومعالجة هذه الخبرة وتغليفها تهدف الى حماية الدماغ ، وترتبط وجهة النظر هذه إلى حد كبير بالوظائف المرجوة من عملية الحلم والتي تجمع ما بين حل المشكلات والتنظيم الوجداني والتي افترضتها هذه النظرية ، بالاضافة إلى اقترابها من وجهة النظر التحليلية الحديثة في تفسير عملية الحلم والتي تؤكد على الوظيفة التكيفية للاحلام .

الاستنتاج النهائي

يعد النوم حالة من حالات تغيير درجات الوعي والتي ينخفض فيها الوعي بالمعلومات بشكل عام والبيئة الداخلية (الجسم) والبيئة الخارجية (المحيطة) بشكل خاص ، كما ويتكون النوم من نوعين الاول وهو نوم حركة العين غير السريعة NREM والذي نادراً ما تحدث فيه الاحلام وكما اشارت إلى ذلك العديد من الابحاث المختبرية للنوم ودراسات النوم ، أما النوع الثاني فهو نوم حركة العين السريعة REM والذي غالباً ما تحدث فيه الاحلام ، وعند دخول الشخص النائم في هذا النوع من النوم فأن نشاطاً عصبياً كهربائياً عالياً يمكن تمييزه وتشخيصه من خلال جهاز قياس نشاط الدماغ الكهربائي EEG فضلاً عن ما أثمرت عنه التصويرات الاشعاعية للدماغ أثناء النوم ، وهي عبارة عن نبضات عصبية قادمة من منطقة جذع الدماغ متوجهة إلى منطقة ما قبل الجبهوية في قشرة المخ وهي المسؤولة عن النشاط المعرفي ومعالجة المعلومات .. وعلى الرغم من أن جميع الدراسات التي تناولت موضوع الاحلام لم تشر إلى المثيرات أو التنبهات التي تؤدي إلى نشوء أو تحفيز منطقة جذع الدماغ أثناء النوم وركزت على تحفيز المنطقة ما قبل الجبهوية والمسؤولة عن نشوء الاحلام ، إلا أنه بالامكان استنتاج بعض مصادر تحفيز هذه المنطقة والتي من الممكن ان توضح فهم علمية

الحلم بالإضافة إلى تفسير محتوى أحلام الشخص ، فالمصدر الأول لتحفيز هذه المنطقة قد يأتي من الداخل من خلال المثيرات الجسمية والحشوية التي تحدث أثناء النوم كأن يكون درجة امتلاء المعدة أو المثانة أو الأمعاء وما شابه والتي من شأنها أن تؤدي إلى استدعاء بعض الخبرات التي مر بها الشخص سابقاً أثناء يقضته وتستدعي الذكريات المقترنة بها بالإضافة إلى بعض الاحاسيس الجسمية التي يخبرها الشخص أثناء النوم كأن تكون درجة حرارة الغرفة أو المحيط أو الضغط المسلط على جسمه أو أحد اجزاء جسمه أثناء النوم أو انبساط أو انقباض اطرافه أو الاحساس بالحكة أو الألم وما شابه من المثيرات الداخلية المدركة أثناء النوم والتي من شأنها كذلك استدعاء خبرات وذكريات مر بها الشخص كذلك أثناء يقضته ، فعلى سبيل المثال عند انخفاض درجة حرارة الغرفة إلى ما دون الصفر ربما يؤدي بالشخص النائم إلى الحلم بموقف سابق كأن يكون التزلج على الجليد أو اللعب بالثلج أو موقف ما شعر الشخص فيه بالبرد ، ولكن يبقى السؤال المحير هو .. هل أن الحلم يكون مطابقاً للخبرة التي مر بها الشخص في حالة اليقظة؟ والجواب حتماً لا لأن هناك بعض العوامل التي من الممكن أن تغيير في محتوى الحلم مثل الحالة الدافعية أو الانفعالية التي اتحدت مع تلك الخبرة أو الموقف والتي تم تخزينها انذاك من دون أن يعي بها الشخص في حينها فعلى سبيل المثال عندما يحلم الشخص بمرافقة من يحب فأن حلمه غالباً ما يكون بالرغبات والدوافع والانفعالات التي لم يستطع اظهارها أو التعبير عنها في حالة اليقظة والتي توازي ما اصطلح عليه فرويد بالرغبات المكبوتة والتي يمكن أن تطفو على السطح أثناء الحلم.

أما المصدر الثاني لتحفيز الذاكرة فأنها تكمن في المثيرات الخارجية والتي تشمل على كل ما تنقله الاحاسيس الخاصة أثناء النوم والتي من شأنها استدعاء الذكريات السابقة من الذاكرة بالإضافة إلى أحداث اليوم السابق للحلم والتي تعمل على تحفيز الذاكرة .

ولتحقيق الفهم الافضل لعلمية الحلم ومحتوى الاحلام فأن بالأماكن تصنيف الاحلام إلى ثلاثة أنواع أو أصناف ، فالصنف الاول هو الذي يشتمل على الاحلام بعيدة المدى والتي قد تصل إلى خبرات الطفولة الاولى ، في حين ان الصنف الثاني فأنه يشتمل على الاحلام متوسطة المدى والتي ترجع إلى فترة قريبة من وقت الحلم كأن تكون السنة أو الشهر أو الاسبوع ، وأخيراً فأن الصنف الثالث فأنه يشتمل على الاحلام قريبة المدى أو الآنية أو القريبة جداً من وقت الحلم والتي غالباً ما تشتمل على المواضيع المقلقة أو المشكلات التي يمر بها الشخص الحالم قبل الحلم بوقت قصير ، وعلى هذا الاساس يمكن الاستنتاج بأن محتوى الاحلام مرتبط ارتباطاً مباشراً بالذاكرة وأنواعها ، ولما كانت عمليات التصور والتخيل وترميز البيئة بالكلمات والمعاني من أهم مصادر الذاكرة ، لذا يمكننا الجزم بأن من دون هذه

العمليات لا يمكن أن تكون هناك أحلام ، وعند وصف محتوى ذاكرتنا بأنها تشتمل على الصور الواقعية المستمدة من الواقع والتي تشبه الصور الفوتغرافية الملتقطة من الواقع بالإضافة على الصور الخيالية والتي في غالب تكون مرسومة كما يتخيلها الشخص والرموز والمعاني والتي هي عبارة عن استعاضات تساعد في حفظ واسترجاع هذه الذكريات ، لذا لا نستغرب عندما نحلم بخبرة مرت بنا قبل سنين عديدة لمجرد سماع أسم صديق بطريق الصدفة في اليوم السابق للحلم والتي أدت إلى استرجاع كل الصور الفوتغرافية المخزونة في الذاكرة والخاصة بذلك الموقف مضافاً إليها الجوانب الانفعالية والدافعية أو ما نرغب أن يكون عليه الحال انذاك ، وهذا ما قد يفسر سهولة تذكر الحلم بعد الاستيقاظ المباشر منه وصعوبة تذكره عند الصباح أو في اليوم التالي للحلم وخصوصاً فيما يتعلق بالجوانب الخيالية للحلم والتي غالباً ما تكون بعيدة عن الواقع على العكس من الجوانب الواقعية والتي يمكن تذكرها نوعاً ما، وبذلك فإن الاحلام المعبرة عن رغباتنا ما هي الا لوحات مرسومة من قبل عقولنا بأفضل شكل ويحاول فيها العقل ارضائنا بأي شكل من الاشكال لذا فأنا نعيشه بكل تفاصيله كما هو الحال في احلام اليقظة على العكس من الاحلام المزعجة والتي يرسمها لنا العقل ايضاً والتي تعبر عن مخاوفنا وقلقنا في الحياة الواقعية التي في الغالب نقطعها او نوقفها كما وكأننا نتجنب مشاهدة فلم سينمائي لا نرغب في رؤيته أو أكماله ، وعلى هذا الاساس فإن اعتبار الاحلام على انها صوراً من صور الابداع وارد جداً "إذا ما كان العقل رساما" بارعا" يحاول على الدوام رسم صورة الخيال المستوحات من الواقع مضافاً إليها تعبيراته الرمزية وطموحاته وأفكاره التي تجعل منه لوحة تجريدية .

لذا فإنه وعلى الرغم من اكتشاف العلماء لمناطق تحفيز الدماغ ونشاطه العصبي اثناء نوم REM والاحلام التي يثمرها من خلال الدوائر العصبية التي قد تشترك فيها أكثر من منطقة من مناطق الدماغ ، إلا أنه تبقى عملية اكتشاف نوع العملية العقلية الحاصلة أثناء عملية الحلم وتحديد الجهة المسؤولة عن تحفيزها وتحليل محتوى الحلم عملية معقدة للغاية وتحتاج إلى المزيد من الدراسات العلمية المستفيضة والشاملة للوصول إلى تحقيق الفهم الافضل لعلمية الحلم .

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي خرج بها البحث الحالي بالامكان وضع عدد من التوصيات والمقترحات وكما يأتي :-

- ١- يوصي الباحث بتدوين الشخص لحلمه بعد الاستيقاظ منه مباشرة ومحاولة تذكر الاحداث التي مرت به في اليوم السابق للحلم وخصوصاً ذات العلاقة بالحلم ليتسنى له تفسير حلمه بالشكل العلمي والمنطقي .

- ٢- الحد من المثيرات الداخلية الحشوية أو الخارجية الفيزيائية المزعجة التي من شأنها أن تتسبب في إنتاج بعض الاحلام المزعجة مثل الألم أو انخفاض أو ارتفاع درجة حرارة الغرفة أو الضوضاء .
- ٣- محاولة الشخص استرجاع كل الذكريات التي مرت به في اليوم السابق للحلم والتركيز على الاحداث الايجابية منها فقط .
- ٤- يقترح الباحث اجراء دراسة مقارنة في تحليل محتوى احلام الفنانين المبدعين واقرانهم الاعتياديين .
- ٥- يقترح الباحث دراسة عملية الحلم لدى الاشخاص المتعرضين لفقدان الذاكرة بمختلف انواعها أو المصابين بتلف عصبي في مناطق الدماغ المسؤولة عن الذاكرة .
- ٦- اجراء دراسة لتسجيل نشاط الدماغ اثناء التنويم الياحائي ومقارنته بالنشاط الفسلجي والعصبي اثناء عملية الحلم .

المصادر

- ١- Aserinsky E , Kleitman N (١٩٥٣). Regularly occurring periods of eye motility , an concomitant phenomena , during sleep , Science , V. ١١٨ , ٢٧٣ – ٢٧٤ .
- ٢- Barnouw , V . (١٩٦٣) . Culture and personality , Homewood , I L : Dorsey press .
- ٣- Cartwright , R.D. (١٩٧٧) . Night life : Exploration in dreaming , Englewood cliffs , NJ : Prentice Hall .
- ٤- Cartwright , R.D (١٩٨٤) . Broken dreams : A study of the effects of divorce and depression on dreaming content , Psychology , V ٤٧ , ٢٥١ – ٢٥٩ .
- ٥- Dement , W.C .(١٩٦٠) . The effects of dream deprivation , Science , V ١٣١ , ١٧٠٥ – ١٧٠٧ .
- ٦- Dement , W. C . (١٩٦٤). Experimental dream studies , In .VII: Development and Research , new york , Grune & Stratton , ١٢٩ – ١٦٢ .

- ٧- Dement , W.C .(١٩٨٠) . Some watch while some must sleep , San Francisco , San Francisco , Book Company.
- ٨- Dement ,W. C .& Fisher , C .(١٩٦٣).Experimental interference with the sleep cycle , Can Psychiatr Assoc J , ٧٨ , ٤٠٠ - ٤٠٥.
- ٩- Dement ,W . C . & Wolpert E A .(١٩٥٨). The relation of eye movements , motility , and external stimuli to dream content , J Experimental Psychology , ٧٥٥ , ٥٤٣ - ٥٥٣.
- ١٠- Dement ,W.C . Henry . P, Cohen . H , et al .(١٩٦٧) .Studies on the effect of REM deprivation in human and in animals in :Kety SS , Evarts E V , Williams H L , eds , Sleep and Altered States of Consciousness , Baltimore Williams and Wilkins , ٤٥٦ - ٤٦٨
- ١١- Domhoff, G.W.(١٩٩٦).Finding meaning in dreams : A quantitative approach , New York , Plenum Press
- ١٢- Eiser , A.S.(٢٠٠٥). Physiology and Psychology of dreams , Seminars in Neurology , ٢٥ , ٩٧- ١٠٥
- ١٣- Fisher. C.(١٩٦٦) Dreaming and sexuality , In : Loewenstein R. M,et al , eds Psychoanalysis –A General Psychology : Essays in Honor of Heinz , Hartmann , New York : International University Press ; ٥٣٧- ٥٦٩ .
- ١٤- Fisher . C , Byrne . J, Edwards A , et al . (١٩٧٠) . A psychophysiological study of Nightmares, J Am Psychoanal Assoc , ١٨ , ٧٤٧ -٧٨٢.
- ١٥- Foulkes D. (١٩٩٩). Children' s Dreaming and the development of consciousness , Cambridge , MA: Harvard University Press .
- ١٦- Freud , S. (١٩٥٣) .The interpretation of dreams , New York : Basic Books (original edition published in ١٩٠٠).
- ١٧- Gastaut H, Broughton r. (١٩٦٥). A clinical and Polygraphic study of episodic phenomena during sleep , In : Wortis J. ed . Recent advance in Biological Psychiatry , V VII , New York : Plenum Press , ١٩٧-٢٢١.

- ١٨- Hall , C.(١٩٥١). What people dream about scientific American , V١٨٤, ٦٠ -٦٣.
- ١٩- (١٩٦٦) . The meaning of dreams , New York , Harper & Row / Mc Grow Hill.
- ٢٠- Hall, C.S. (١٩٨٤). "A ubiquitous sex difference in dreams " revisited , Journal of personality and social psychology , V ٤٦ , ١١٠٩ -١١١٧.
- ٢١- Hartmann . E (١٩٩٦). Outline for a theory on the nature and functions of dreaming , Dreaming , V٦ , ١٤٧-١٧٠.
- ٢٢- Hobson , J.A. (١٩٨٨) . The dreaming brain, New York; Basic books.
- ٢٣- Hobson , J.A. (٢٠٠٢) . Dreaming : An introduction to the science of sleep , New York : Oxford University Press.
- ٢٤- Hobson , J.A.,& Mc Carley . R. W. (١٩٧٧). The Brain as a dream state generator : An activation –synthesis hypothesis of the dream process , American Journal of Psychiatry , V١٣٤ , ١٣٣٥-١٣٤٨.
- ٢٥- Hobson,J.A.,Pace-Schott,E.,&Stickgold, R.(٢٠٠٠).Dreaming and the brain: Towards a cognitive neuroscience of conscious states , Behavioral and Brain sciences (special issue). Retrieved on November ٦ ,٢٠٠٤ ,from Behavioral and Brain Sciences web site : [http://www . bbsonline . org/ documents/ a/oo/oo/oo/٤٤/index.html](http://www.bbsonline.org/documents/a/oo/oo/oo/٤٤/index.html).
- ٢٦- Jacobson.A,Kales.A,Lehmann,D,etal.(١٩٦٥).Somnambulism :all-night electroencephalographic studies , Science , V١٤٨, ٩٧٥-٩٧٧.
- ٢٧- Kiestler,E. (١٩٨٠). Images of the night studies , Science , V١٤٨ , ٩٧٥ -٩٧٧.
- ٢٨- Kinoshita , J . (١٩٩٢) .Dreams of a rat , Discover, V١٣ , ٣٤ -٤١.

- ٢٩- Kohler , W.C.,Coddington . R.D , Agnew, H.W. (١٩٦٨). Sleep patterns in ٢ -year -old children , J . Pediatr , V ٧٢ , ٢٢٨ - ٢٣٣.
- ٣٠- Malinowski , B. (١٩٢٧) . Sex and repression in savage society, London , U . K . : Humanities Press.
- ٣١- Maquet , P.(٢٠٠١). The role of sleep in learning and memory , Science , V٢٩٤ , ١٠٤٨ -١٠٥٢.
- ٣٢- Maquet, P . Peters J-M , Aerts . J , et al .(١٩٩٦). Functional neuroanatomy of human rapid eye-movement sleep and dreaming , Nature , V٣٨٣ , ١٦٣ -١٦٦.
- ٣٣- Maquet , P., Laureys .S,Peigneux . P, et al (٢٠٠٠) .Experience - dependent changes in cerebral activation during human REM sleep , Nat Neurosci , V٣ , ٨٣١- ٨٣٦ .
- ٣٤- Mc Carley , R . W , Hobson , J.A.(١٩٧٥) . Neuronal excitability modulation over the sleep cycle : a structural and mathematical model , Science , V١٨٩ , ٥٨ - ٦٠.
- ٣٥- Mc Namara , P.,Mc Laren, D., Smith, D.,Brown, A., and Stckgold , R.(٢٠٠٥). A Jekyll and hyde within : Aggressive versus Friendly interactions in REM and NREM dreams , Psychological Science V١٦, ١٣٠-١٣٦.
- ٣٦- Molinari .S , Foulkes .D .(١٩٦٩).Tonic and Phasic events during sleep : Psychological Correlates and implications , Percept Mot skills, V٢٩ , ٣٤٣ - ٣٦٨.
- ٣٧- Moss , R. (١٩٩٦). Conscious dreaming :A spiritual Path to everyday life, New York , Crown publishing.
- ٣٨- Murray , B.(١٩٩٥). Americans dream about food, Barazilians dream about sex, ABA publishing.
- ٣٩- Nielsen, T.(٢٠٠٠). A review of mentation in REM and NREM sleep : "covert" REM sleep as a possible reconciliation of tow opposing models, behavioral and brain sciences,V٢٣, ٨٥١ - ٨٦٦.

- ٤٠- Nofzinger , E.A,Mintun,M.A, & Wiseman , M.B,et al (١٩٩٧).Forebrain activation in REM sleep : an FDG PET study, Brain Research, ٧٧٧,٤١٩٢- ٢٠١.
- ٤١- Pavlides.C,Winson, J.(١٩٨٩) . Influences hippocampal place cell firing in the awake state on the activity of these cells during subsequent sleep episodes , Journal Neurosis ,٧٩ ٢٩٠٧-٢٩١٨.
- ٤٢- Pivik , R.T.(١٩٩١). Tonic states and phasic events in relation to sleep mentation , In : Ellman , S. J, Antrobus, J.S, eds. The mind in sleep : Psychology and Psychophysiology , ٢ nd ed ,New York, John Wiley & sons ; ٢١٤-٢٤٧.
- ٤٣- Roll, S., Hinton, R.,& Glazer , M. (١٩٧٤). Dreams and death : Mexican Americans vs Anglo – Americans , Interamerican Journal of Psychology , ٧٨,١١١ -١١٥.
- ٤٤- Schenck , C.H, Hurwitz , T. D., & Mahowald ,M . W. (١٩٩٣) . REM sleep behavior disorders :an update on a series of ٩٦ patients and a review of the world literature, Journal sleep Research , ٧٢ ,٢٢٤ -٢٣١.
- ٤٥- Segall , M.H ., Dasen, P.R.,Berry, J.W.,& Poortinga , Y. H. (١٩٩٠) . Human Behavior in global perspective : An introduction to cross- cultural psychology (٢ nd ed). Boston : Allyn &Bacon.
- ٤٦- Siegel , J . M .(٢٠٠١). The REM sleep – memory consolidation hypothesis , Science , ٧٢٩٤, ١٠٥٨ - ١٠٦٣.
- ٤٧- Siegel, J . M . (٢٠٠٣). Why we sleep , Scientific American ,٧٢٨٩, ٩٢ -٩٧ .
- ٤٨- Squier, L. H.,& Domhoff ,G . W. (١٩٩٨). The Presentation of dreaming and dreams in introductory psychology textbooks : A critical examination with suggestions for textbook authors and course instructors dreaming : Journal of the Association for the study of dreams , ٧٨, ١٤٩ -١٦٨ .
- ٤٩- Smith , C.(١٩٩٦). Sleep States, Memory Processes and Synaptic plasticity, Behavior Brain Research , ٧٧٨, ٤٩-٥٦ .

- ୦୧- Solms,M. (୧୯୯୦). New Findings on the neurological organization of dreaming : implications for psychoanalysis , Psychoanal Q ,V୧୧ , ୧୩-୧୮ .
- ୦୧- Solms, M .(୨୦୦୦). Ongoing discussion , commentary on J. Allan Hobson and Edward Pace- schott's response , Neuro-psychoanalysis , V୨ ୧୯୩-୨୦୧.
- ୦୨- Steiner, S.S. & Ellman , S. J . (୧୯୮୨). Relation between REM sleep and intracranial self –Stimulation , Science , V୧୮୮, ୧୧୨୨-୧୧୨୧.
- ୦୩- Stickgold , R . Hobson , J . A. , Fosse , R.,& Fosse, M .(୨୦୦୧) . Sleep , Learning , and dreams: off-line memory processing, Science, V ୨୯୧, ୧୦୦୨-୧୦୦୮.
- ୦୪- Van de Castle , R. L . (୧୯୮୩). Animal figures in fantasy and dreams , In A . Katcher & A . Beck (Eds) , New Perspectives on our lives with companion animals , Philadelphia : University of Pennsylvania Press .
- ୦୦- Van de castle , R. L. (୧୯୯୧). Our dreamhng mind , New york : Ballantine Books.
- ୦୧- Vogel, G. W .(୧୯୮୦). A review of REM sleep deprivation , Arch Gen Psychiatry V ୨ , ୮୧୯ -୮୧୧.
- ୦୮- Winson , J . (୧୯୯୦) . The meaning of dreams, Scientific American , V୨୧୩ , ୮୧-୯୧ .

Dreams

In different psychological perspective

Written by : PH D . Haitham .D . ALubidi

Department of psychology

College of arts

The university of Mustansiriyah

March ٢٠١٣ Baghdad, Iraq

E-mail:haithamdalubidi @yaho.com

Key Words: Dreams , Sleep , psychological theories