

خلف العيون المغمضة عالم آخر يسحر

الادوية التي تؤدي الى امراض خطيرة، كما ينسب وجود هذه الامراض الى العامل الوراثي لدى كل انسان، ويتم حديثه بأن لمرض النوم تزايد عدد اللوفيات نتيجة لمرض شائمة، كنيشاف المبروق للمغنية وغيرها.

حارس النوم

لما علم النفس، الذي يعتبر بوابة عبور للعلوم "الايروثيريك" فيتحقق عن الاحلام والكوابيس ويرد في كتاب تفسير الاحلام لفرود، في تفسير الاحلام هو الهلج الملوكي الذي يقودنا الى معرفة العقل الباطن، فللحلم بالنسبة لله هو محاولة لتحقيق الرغبات المكبوتة والتي لم يتوصل اليها الانسان في تحقيقها في حياته الواقعية، وهذه الرغبات المكبوتة نابعة من العقل الباطن، ويعتبر الحلم "حارس النوم"، والى جانب الحراس هناك الرقيب الذي يضبط المثريات وللصور المزجة في الحلم، ولنا فضل في مهمته يظمر للكابوس.

من جهة اخرى يرى العالم "اولد" ان الحلم وسيلة لشباع لراثة القوة وتخفي الشعور بالنقص، وذلك عبر تحقيق الامداد في الحاضر والمستقبل، فللحلم عنده ليس تكراراً للحوادث الماضية او خزناً للدوافع الجنسية المكبوتة، بل هو محاولة للسيطرة على الاوضاع الراهنة والمقبلة، فللشباب الذي يحلم بأنه يطير، يدل على صراعه مع الحاضر من اجل المستقبل.

لما للعالم "فروم" فيرى ان الحلم تعبير في الوقت عينه عن الوظائف الحيوانية وللماعقولة، وكذلك عن الوظائف العليا والسامية في الروح. لما "يونغ" رائد التحليل النفسي، فقد حرر الحلم من كابوس الجنس والكتب، واعتبره سراً من اسرار النفس البشرية، ورأى انه نوع من الوحي والرؤيا يأتيان من هذه النفس الغامضة والوحيدة، ومن جملة ما قاله في هذا الصدد "خلقنا متساوين، لكننا لم نولد متساوين"، مشيراً بذلك الى ان الامراض والكوابيس والاحلام ناتجة من سبب خفي يكمن في النفس البشرية وما التنويم للمفانطيسي الا محاولة اولية يقوم بها علماء النفس لاعادة بعض الاشخاص الى مراحل ماضية من حياتهم، ينكرون فيها سبب الحوادث التي تسببت لهم بامراض او عقد نفسية او كوابيس تراود احلامهم.

سبعة اجسام

بعد عرض وجهات النظر العلمية المختصة بالنوم والاحلام والكوابيس، نحاول عبر علوم "الايروثيريك" ان نجيب عن السؤال: لم النوم؟ وما للفائدة منه؟ فيأتي الرد على الشكل الآتي: "ان كيان الانسان مؤلف من سبعة اجزءة اما الجسد وهي او اجساد: ١- الجسد المادي، ٢- وراثة والنزوع بحسب حلقات على غا... وراثة والنزوع بحسب حلقات هذا الجسم، كذلك تحتاج الاجسام

نسبياً سهل، ولكن مانا عن الاستيقاظ في وقت محدد، الاطباء يرون ان السبب وجود منه دلخلي في بنيان دماغنا، يسمونه -Noyau Su (prachiasmatic)، وهنا لمنه يبرمج نفسه مع التوقيت للخارجي مثل ضوء النهار والعدايات، ويقولون أيضاً ان مشكلات النوم تبدأ حين يختل هذا المنبه للدلخلي، بفعل اختلاط اوقات النوم والسهر الطويل والدوامات المختلفة في النوم والاستيقاظ، وعند احتياج هذا المنبه الى بعض الوقت للتأقلم والعودة الى النظام. * بالنسبة الى العلما والطباء يتألف النوم من جزأين: الجزء الاول، ناتي الانبساط غير متأثر بالعمومال الخارجية (Homeostatique)، والجزء الثاني برمجة بيولوجية متما ٢٤ ساعة (Circadienne)، فالجزء الاول هو ما يمثل التجمعات اليومية التي تحصل في الدماغ بشكل روتيني، اما الجزء الثاني فهو ما يمثل الافرازات التي تأتي نتيجة اعمال ذلك اليوم للكامل، وتلك الافرازات تتحول بدورها الى الخلايا الموجودة في القسم المدعو تحت للماد (Les noyaux suprachiasmaticus او de l'hypothalamus)

ثلاث مشاكل

والمشكلات التي يعانيها الانسان اثنتا النوم ثلاث: ١- الارق او عدم النوم مما يتسبب بالزهاق الجسدي. ٢- انقطاع النفس اثنه النوم او القفال مجرى الهواء لدى النائم، مما يؤدي الى نقص في الاوكسيجين ثم الاختناق (Apnee). ٣- حالات الغفوة القصيرة العميقة (Narcolepsie)، والتي تؤدي الى عواقب خطيرة جداً على صاحبها، ويقول البروفيسور "Dement"، رئيس لحد المختبرات الطبية المختصة بالنوم ومشكلاته ان معظم اطباء يتجاهلون حتى اليوم خطورة المشكلة المتعلقة بالنوم وتأثيرها على الجسد بشكل مهم، ويضيف ان معالجة مشكلات النوم بالمعاقير والادوية لم تؤد الى نتائج مرضية حتى يومنا، وذلك بسبب التأثيرات الجانبية لهذه

النوم هو ذلك السلطان المسيطر على جزء كبير من حياتنا، ذلك العالم السحري الذي لا نستطيع مقاومة اغرائه لنا ترانا نلجا اليه يومياً لنمضي ثلث يومنا او بالاحرى ثلث عمرنا ما هو النوم؟ هل هو ضروري؟ ما الذي ينالم فينا وما الذي يبقى يقظاً ولا يفقد قط؟ حين نالم ما الذي يوقظنا؟ كيف ننظم نومنا ويقظتنا؟ لم يتحكم بنا النوم في وقت معين فيسيطر علينا سيطرة تامة؟ ما هي المشكلات والمصاعب التي تعترضنا ان لم نالم كلياً؟ وما هي المشكلات الصحية والمقبات النفسية التي تدمرنا النوم؟ ما هي الاحلام والكوابيس؟ كيف يجب ان نالم؟ ولم يجب ان نالم؟

ضرورة وواجب

في بداية بحثي لجأت الى العلوم والطباء لأعرف آراءهم في النوم لتخليها، ولأعرف تصورهم عن أهمية النوم في حياة الانسان، * يعرف النوم علمياً، كما ورد في مقالة "النوم ورشة عمل ليلية والزائد منه خي الناقص" لمارلين خليفة في "نهار الشباب" للثلاث ١٨ تموز ١٩٩٥، بأنه عملية معقدة من تتابع توتر العضلات واسترخائها، وارتفاع الضغط التنهضي وضغط الدم وانخفاضهما ونتاج العقل الكثير من افلاحه الخاصة.*

* ان نتيجة اختبارات الأطباء على بعض الحيوانات بحرماتها النوم بضعة أسابيع أدت الى تلف الجهاز المعصبي لديها واوصلتها الى الموت، مما جعل الأطباء يستنتجون ان النوم امر ضروري وحيوي لبقاء الانسان على قيد الحياة، (هل يصح للعلماء اجراء تجارب على الحيوانات لفهم الانسان، ام ان معرفة الانسان نفسه، تمكنه من معرفة كل شيء، من منطلق "اعرف نفسك تعرف كل شيء").*

* من الناحية العملية هم يجدون ان للنوم واجب ويلزمه مادة كيميائية عصبية لحصوله، واليوم يعلمون أن أكثر من مادة واحدة، بل مواد عدة لازمة للتكوين في الدماغ تعرض الانسان على النوم، ما زاد الامر تعقيداً بالنسبة اليهم.

* يقولون ان النوم واجب وهذا