

استيقظ  
لتنام



شارلي مورلي

# استيقظ لتنام

خمس ممارسات فعالة لتحويل  
اضطراب الكرب والصدمة النفسية إلى  
نوم هانئ وأحلام واعية

ترجمة

إيمان الانصاري

المحزون  
للنشر والتوزيع MOKHIMONI

- ◀ الكتاب: استيقظ لتنام  
◀ المؤلف: شارلي مورلي  
◀ التصنيف: تنمية  
◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع  
◀ ترجمة: إيمان الانصاري  
◀ الطبعة الأولى: مارس 2023  
◀ التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

◀ الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-796-99-2

◀ إذن طباعة: MC-10-01-0156412



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

◀ الطباعة: AL MASAR PRINTING

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH  
FLOOR ( SIT TOWER ) -  
OFFICE 2004, Dubai, UAE

## فهرس

9.....	عبارات إشادة بكتاب استيقظ لتنام
15.....	مؤلفات أخرى لشارلي مورلي
17.....	توطئة
21.....	مقدمة
33.....	الجزء الأول: الوعي بالنوم
35.....	الفصل الأول: ثلث حياتنا
53.....	الفصل الثاني: العلم قوة
73.....	الفصل الثالث: توثيق النوم: المفكرة الليلية
87.....	الجزء الثاني: استرخ واسترخ
89.....	الفصل الرابع: النوم القلق
105..	الفصل الخامس: الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا
115.....	الفصل السادس: ممارسات الراحة والاسترخاء
135.....	الفصل السابع: الصدمة والكرب التالي للرضخ
155.....	الجزء الثالث: وتنفس...
157.....	الفصل الثامن: تنفس بشكل صحيح
169.....	الفصل التاسع: التنفس المتماسك
185.....	الفصل العاشر: التنفس-الجسد-العقل
201.....	الجزء الخامس: دمج الكوايبس

203	الفصل الحادي عشر: الكوابيس
219	الفصل الثاني عشر: نوبات الذعر الليلي
229	الفصل الثالث عشر: تمارين دمج الكابوس
249	الجزء الخامس: الأحلام الجلية
251	الفصل الرابع عشر: عقد صداقة مع الوحوش
277	الفصل الخامس عشر: ممارسات الأحلام الجلية
303	خاتمة
313	ملحق
325	المراجع والهوامش
341	المصادر
347	شكر وعرهان
351	عن الكاتب

## قائمة التمارين

- 78..... تمرين: المفكرة الليلية
- 116..... تمرين: يوغا نيدرا
- 119..... تمرين: الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا
- 125..... تمرين: توكيدات الهيبناغوجيا لنوم جيد
- 127..... تمرين: الاسترخاء التدريجي للعضلات
- 130..... تمرين: القيلولة
- 176..... تمرين الإحماء قبل التنفس المتماusk
- 177..... تمرين: التنفس المتماusk
- 191..... تمرين: التنفس-الجسد-العقل
- 230..... تمرين: دائرة الحماية
- 235..... تمرين: التنفس بطريقة 8،7،4
- 238..... تمرين: إعادة كتابة أحداث الكابوس
- 241..... تمرين: إعادة كتابة أحداث الكابوس خطوة بخطوة
- 244..... تمرين: التنفس بطريقة 4-4-8
- 246..... تمرين: الوعي الآني بحالة الهيبنوبوميا
- 278..... تمرين: التخطيط للحلم الجلي
- 281..... تمرين: استرجاع الأحلام وتوثيقها
- 285..... تمرين: علامات الحلم

- 288 ..... تمرين: اختبار الواقع
- 291 ..... تمرين: التقنية الغربية
- 292..... تمرين: توكيد الهيئناغوجيا
- 294 ..... تمرين: الدخول في النوم بوعي (FAC)



## عبارات إشادة بكتاب استيقظ لتنام

«سيكتشف مزودو الرعاية الصحية ومن يعانون من الأرق كيف يجمعون بين مختلف التقنيات الفعالة بما في ذلك الوعي الآني والتنفس والأحلام الجلية مع أمثلة مؤثرة من واقع عمل شارلي مع المحاربين القدامى».

د. باتريشيا جيربارغ، المؤلفة المشاركة لكتاب The Healing Power of The Breath [القوة الشافية للتنفس] وأستاذة مساعدة في مجال علم النفس السريري بكلية نيويورك الطبية.

«شعرت وأنا أتعلم من شارلي وكأنه يأخذ بيدي ويرشدني نحو اكتشاف عقلي الخاص. أوصي بقراءته بشدة ليس لعلمه الغزير بالموضوع وحسب بل الأهم من ذلك قدرته الفريدة على تعليم طلابه بطريقة ممتعة وجذابة تحقق نتائج فعالة».

فيشن لاكياني، أفضل الكتاب مبيعاً في صحيفة نيويورك تايمز ومؤسس مايند فالي Mindvalley.

«كتاب زاخر بالمعلومات من معلم يتحلى بالعمق والأصالة. هذه الممارسات من شأنها إحداث فرق كبير في

النوم والصحة العقلية. أتوقع أن يساعد هذا الكتاب الكثير ممن يجدون صعوبة في النوم وسأوصي مرضاي به».

د. هيثر سيكويريا، طبيبة نفسية معتمدة.

«يوضح كتاب استيقظ لتنام بأسلوب عبقرى وشرح عملي مفصل لماذا ينبغي لنا عمل تنظيم ذاتي لجهازنا العصبي الذاتي وكيف يمكننا تحقيق ذلك للحصول على نوم صحي وتعزيز صحتنا العامة، وهو يعبر في نفس الوقت عن الطبيعة المقدسة لذلك المسعى».

غاريت يونت، حاصل على الدكتوراة، وعالم في مجال العلوم العصبية الجزيئية، معهد العلوم العقلية.

«شارلي مورلي هو رسول السعادة بالنسبة لي. في هذا الكتاب يشرح لنا كيف كانت تجربة معاناته الشخصية مع الكرب التالي للرضخ PTSD حافزاً له لمساعدة الآخرين ممن يعانون من صعوبات مماثلة. أنا كمعلم بوذي أكن كل الاحترام لشخص لم يكتف بالتغلب على مشكلاته الخاصة وحسب بل استخدمها لمساعدة الآخرين أيضاً».

اللاما ييشي لوزال رينبوشي،

رئيس دير كاغيو سامي لينغ.

«لقد حقق عمل شارلي الرائد عن الوعي الآني بالنوم والأحلام نتائج مبهرة في أوساط الدفاع البريطانية. أشعر بامتنان عظيم لشارلي على ما قام به من عمل وأعلم أن سيستمر في تقديم المزيد».

الفريق ر. أ. ماغوان، قائد ورفيق شرف، ونائب قائد

القوة الاستراتيجية البريطانية والقائد العام للقوات البحرية الملكية.

«تعد تعاليم شارلي بمثابة منارة أمل لكل من يعاني من الكرب التالي للرضخ أو الكوابيس أو حتى بعض الصعوبات في النوم، هذا هو الكتاب الذي لطالما كنت تنتظره».

جيمس سكوري، معالج نفسي من أتباع مذهب Core Process Psychotherapy [العلاج النفسي القائم على الوعي الآني: نوع من العلاج النفسي الذي يجمع بين علم النفس البوذي وممارسات الوعي الآني مع تقنيات العلاج النفسي الغربي] والمؤسس المشارك لمؤسسة Safely Held Spaces.

«شرح منير لموضوع النوم في العلم الحديث والحكمة القديمة. إنه بمثابة مرشد عطوف وودود لكل محاربي الليل سيعود بنفع عظيم على جميع النائمين في كل مكان».

أوما دينسمور تولي، حاصلة على الدكتوراة والمؤسسة المشاركة لشبكة Yoga Nidra، ومؤلفة كتاب Yoga Nidra Made Easy [يوغا نيدرا بكل بساطة].

«يا للروعة! لقد أعد شارلي مورلي مزيجاً فعالاً من الروحانيات والبحث العلمي ليكشف لنا كيف يمكن لسر النوم أن يجعلك تستيقظ على حياة جديدة تماماً».

روبرت هولدن، حاصل على درجة الدكتوراة، ومؤلف

كتاب Shift Happens! [إحداث تغيير!]

«ليت لو أتيح لي الاطلاع على هذه الأمور بعد عودتي من أفغانستان».

س. ويليامسون، ضابط بحري في الكوماندوز رقم ٤٥ من مغاوير البحرية الملكية البريطانية.

«يمنحنا شارلي العلم والمعرفة العملية لمساعدتنا على دمج الصدمة وتهدة الجهاز العصبي وتحسين التنفس والنوم بعمق. كتاب سيكون مرجعاً نعود إليه مراراً وتكراراً لأعوام قادمة».

د. دافيد هاميلتون، أفضل الكتاب مبيعاً ومؤلف كتاب How Your Mind Can Heal Your Body [كيف يستطيع عقلك شفاء جسمك].

«ينبغي جعل هذا الكتاب نصاً إجبارياً لكل من يرغب في مساعدة من يعانون من أعراض الكرب التالي للرضخ. إذا كنت تعاني من الأرق، فهذا الكتاب بوسعه تغيير حياتك».

ماثيو غرين، مؤلف كتاب Aftershock: Fighting War, Surviving Trauma And Finding Peace [تبعات الصدمة: محاربة الحرب والنجاة من الصدمة النفسية وإيجاد السلام النفسي].

«الجميع أغرموا بعمل شارلي. لماذا؟ لأنه يفيض حباً. وفقط حين تظن أنه لن يصدر عملاً أفضل من سابقه، يفاجئك بإصدار أقوى أعماله. أنصح جميع الناس من

مختلف مسالك الحياة بقراءة هذا الكتاب وأضمن أنه  
سيتيح لكم إحداث تغيير هائل في حياتكم». .  
كيث مكنزي، جندي مظلات ورجل دين بوذي.





## مؤلفات أخرى لشارلي مورلي

### كتب

Lucid Dreaming Made Easy (2018)

Dreaming Through Darkness (2017)

Dreams of Awakening (2013)

### تسجيلات صوتية للتحميل

Lucid Dreaming Made Easy (2018)

Dreaming Through Darkness (2017)

Dreams of Awakening (2017)

Lucid Dreaming, Conscious Sleeping (2015)

### دورات تدريبية عبر الانترنت

Lucid Dreaming (2015)





## توطئة

تجتاز الإنسانية في العقد الثالث من القرن الحادي والعشرين بكل ما فيه من تطورات علمية وتكنولوجية مرحلة مثيرة على صعيد «العالم الخارجي». أما على صعيد «العالم الداخلي»، فيبدو أننا ما زلنا نجهل الكثير! يذكرني ذلك بحكاية قديمة تروي أن أحد الآلهة الجبارة عثر أثناء تجوله في أنحاء جبال الهيمالايا على «سر السعادة» للبشرية جمعاء إلا أن الغيرة دفعته إلى الرغبة في إخفائه عن البشرية. فتساءل: هل ينبغي أن أخبئه على قمة جبال الهيمالايا؟ أم في أعماق البحار السحيقة؟ وأخيراً توصل إلى أن أفضل مكان لإخفاء أي شيء عن البشرية هو بوضعه «أسفل أنوفهم مباشرة»، ذلك لأنهم سيبحثون في كل مكان في العالم الخارجي قبل أن يبحثوا بداخلهم.

في الحقيقة، كانت شخصية بوذا التاريخية، أو «الإنسان الاستثنائي» هو من اكتشف أن «سر السعادة موجود تحت أنوفنا، وأن أنفاسنا هي المنفذ إلى قلوبنا وعقولنا».

وباستخلاص الدروس من تلك الحكمة القديمة

واختبارها ومقارنتها بالأبحاث العلمية الحديثة، طور شارلي على مدار أعوام نهج الوعي الآني بالأحلام والنوم. وباعتباره باحثاً شاباً وممارساً بوذياً ملتزماً، فقد تخصص في هذا المجال من المنظورين النظري والعملي على حد سواء. إن عمل شارلي مع كل من قدامى المحاربين والمجندين في القوات المسلحة البريطانية جعل أبحاثه تحقق نجاحاً غير مسبوق، ففتحت آفاقاً جديدة ولقيت قبولاً واستحساناً.

يعبر الفريق الجنرال الحاصل على رتبة ثلاث نجوم وبطل التنوع روبرت ماغوان (وهو يقود كذلك الفريق التوجيهي المعني بالوعي الآني في قوات الدفاع) عن إعجابه بعمل شارلي حيث يقول:

«لقد حقق عمل شارلي الرائد عن الوعي الآني بالنوم والأحلام نتائج مبهرة في أوساط الدفاع البريطانية. لا شك أن التقنيات والنهج التي يروج لها ستعود بنفعها وفوائدها على العاملين في قوات الدفاع المطالبين بتبني السلوك الأمثل حتى في أسوأ الظروف. أشعر بوافر الامتتان لشارلي على ما قام به من عمل وأعلم أنه سيستمر في تقديم المزيد.»

الفريق ر. أ. ماغوان، قائد ورفيق شرف

نائب قائد القوة الاستراتيجية البريطانية والقائد العام للقوات البحرية الملكية

خضعت الممارسات الخمسة الرئيسية التي يستكشفها

شارلي في هذا الكتاب لأبحاث مكثفة وهي مدعومة بنصوص من الحكمة والرؤى البوذية القديمة التي نجدها في شريعة بالي [مجموعة قواعد الكتاب المقدس الخاص بنيرافادا]. أشار بوذا بنفسه إلى ثالث الممارسات الخمسة - وهي التنفس المتماusk - بالتحديد في سوترا الوعي الأنبي بالتنفس باعتبارها المرحلة الرابعة من المراحل الستة عشر في الطريق نحو بلوغ الاستتارة (تهدئة الأنفاس).

باعتباري أول مقدم رعاية روحانية بوذي لأكثر من 5000 مجند بوذي في القوات المسلحة البريطانية على مدار الأعوام الستة عشر الماضية، يمكنني أن أقول بكل ثقة أن لدى الشاب شارلي الكثير ليقدمه، ليس لأوساط الدفاع وحسب بل للبشرية جمعاء، لا سيما في الوقت الحالي الذي نمر فيه بمنعطف مصيري فيما يتعلق بالصحة العقلية والصحة العامة في العالم.

د. سونيل كاريكاراوانا

رجل دين بوذي بالقوات المسلحة البريطانية

المدير والصديق الروحاني لمجموعة دعم رجال الدين

البوذيين





## مقدمة

كنت في السابعة عشر من عمري حين عرفت لأول مرة كيف يمكن للصدمة النفسية أن تؤثر على النوم. كنت على مشارف نهاية فترة جامحة من إدمان المخدرات والانخراط في العصابات والحفلات الليلية الصاخبة التي قادتني في النهاية نحو الدرب الروحاني، ولكن ليس قبل بادرة أخيرة غيرت مجرى حياتي كله. كان ذلك حين قادتني جرعة زائدة من المخدرات تناولتها عن جهالة إلى تجربة اقتراب من الموت مكتملة الأركان سلمتني لنوبة زعر مع كوابيس واسترجاع للذكريات؛ وجميعها سمات لما أعرف الآن أنه كان على الأرجح اضطراب الكرب التالي للرضخ.

بعد أشهر من الكوابيس المتكررة، تمكنت في النهاية بفضل ممارستي المتنامية للأحلام الجلية (التحلي بالوعي أثناء الحلم وتوجيه الحلم وفق إرادتي) من دمج الكوابيس، ونجحت بفضل ممارستي الجديدة للوعي الآني في تهدئة نوبات الهلع النهارية.

ومنذ ذلك الوقت وأنا أقضي شطراً كبيراً من حياتي في تعلم عمل الحلم وممارسات الوعي الآني التي أنقذتني

من فقدان عقلي منذ عشرين عاماً مضت ومشاركة ما أتعلمه والتأسيس عليه. أصبحت بوذياً بشكل رسمي في سن التاسعة عشر وانتهى بي الأمر إلى العيش في مركز لندن سامي دزونغ البوذي لسبع أعوام وتأليف ثلاث كتب عن عمل الحلم ودمج الظل.

بدأت تدريس ممارسات النوم والأحلام بشكل احترافي في عام 2008، وسرعان ما وجدت مزيداً من الأشخاص الذين يتعاملون مع الكوابيس والصدمات النفسية يحضرون إلى ورش العمل. في حالات كثيرة، ساعدت التقنيات التي تعلموها على تقليل كوابيسهم أو في أغلب الأحيان دمجها بشكل كامل، إلا أنني لاحظت كذلك وجود عامل حاسم آخر: وهو التجربة المشتركة. حيث بدا أن معرفتي المباشرة بالكوابيس الصدمية تساعد الأشخاص على الشعور بالثقة في أن الممارسات التي أقدمها يمكنها تحقيق بل وستحقق المطلوب. كان هناك ذلك النوع من الشعور المتبادل بالتقارب الذي لا تشعر به إلا حين تلتقي بشخص مر بألم مشابه لألمك. حيث يكون بوسعكما رؤية ذلك في أعين بعضكما البعض وكثيراً ما تتبادلان نظرات تقول: «أنت أيضاً؟ نعم، أعرف ذلك الشعور.»

في إحدى الحلوات العلاجية التي نظمتها في العام 2013، التقيت بـرجل يدعى كيث مكنزي. وبينما كان يحدثني عن كوابيسه، شعرت بذلك التقارب المألوف، ولكنني حين نظرت في عينيه، أدركت أنني هذه المرة لم «أعرف ذلك الشعور». ولا عجب في ذلك، فقد كان

كيث محارباً في كتيبة المظليين بالجيش البريطاني هذا بالإضافة إلى كونه رجل إطفاء متقاعد خدم لعشرين عاماً وارتاد أماكن لم أعرفها يوماً.

حقق كيث في تلك الخلوة، بحسب تعبيره الخاص، إنجازاً كبيراً، حيث يقول أن ما حققه 'خلال أيام الخلوة الأربعة من دمج لصدمة الكرب التالي للرضخ يفوق ما حققه خلال أربعة أعوام من العلاج'.

بعد بضعة أعوام، حين أنهى كيث تدريبه كمعلم للتأمل بالوعي الآني ورجل دين بوذي بالقوات المسلحة، طلب مني الحضور إلى إحدى خلوات الوعي الآني التي كان يعقدها لقدامى المحاربين لأعلمهم نفس التقنيات.

لم تكن لدي أدنى فكرة عما إذا كانت تقنيات النوم والأحلام التي آتت ثمارها مع كيث ستتجح مع قدامى المحاربين الآخرين، ولكنني كنت حريص على المحاولة. من البداية كنت أعرف أن العمل مع قدامى المحاربين يختلف بشكل كبير عن العمل مع المدنيين من حيث الأهداف. ذلك أن محط تركيزنا الرئيسي يكون على تحسين النوم ودمج الكوابيس. فلا وجود لتقنيات الأحلام الجلية المعقدة ولا للنظرية البوذية المقصورة على فئة معينة من الناس، بل يتم الاكتفاء بالتركيز على النوم الجيد الآمن.

من أكثر الطرق الشائعة للتعامل مع اضطرابات النوم هي تغيير الأعراض باستخدام العقاقير أو تغيير الظروف

الخارجية باتباع عادات النوم الصحي. وكلاهما أشبه بالاكتهاء بتغيير المناخ دون تغيير الطقس<sup>1</sup>. بالنسبة لمن لا يعانون من مستويات عالية من الكرب أو الصدمة النفسية، قد تحقق هذه الطرق نتائج رائعة. أما بالنسبة لهؤلاء المحاربين، فقد أدركت أن من الضروري في حالتهم تغيير طقس نومهم الفعلي عوضاً عن الاكتهاء بمساعدتهم على اجتياز العاصفة الحالية.

آتت ممارسات النوم والأحلام ثمارها واستفاد منها معظم المحاربين. حتى الذين لم يشعروا بارتباط قوي معها وجدوا راحة كبيرة في ممارسات التنفس وعمل الجسد التي كان يقدمها خلال الخلوة معلمو اليوغا ومعلمو الكي-غونغ [دراسة القوة الحيوية وممارستها باستخدام تقنيات مثل التنفس والتأمل] الملمين باضطراب الكرب التالي للرضخ. لذا فقد خلصت إلى أن تلك الممارسات مهمة في تنظيم النوم بنفس قدر الممارسات التي كنت أقدمها.

لقد تركت خلوات المحاربين أثراً عميقاً بداخلي. بعض القصص التي ذكرها المحاربون والكوايس التي قاموا بمشاركتها ستبقى محفورة في ذاكرتي للأبد. لقد حملوا، رجالاً ونساءً، جراحهم بشجاعة وكرامة لم أكن لأتخيلها.

حفزتي هذه الخلوة الأولى لأبدأ العمل مع المزيد من مجموعات المحاربين القدامى ومن بعد ذلك مع المجندين بالجيش أيضاً. قادني ذلك في العام 2018

إلى الحصول على زمالة ونستون تشرشل لإجراء بحث عن أفضل الممارسات المتبعة في النهج القائمة على الوعي الآني في علاج الكرب التالي للرضخ. أخذني البحث إلى الولايات المتحدة وكندا للدراسة والتدريب مع بعض المؤسسات الرائدة في المجال مثل مؤسسة iRest Yoga Nidra ومؤسسة Breath-Body-Mind، ونالت كلتا المؤسستين إعجابي إلى حد كبير حتى انتهى بي الأمر إلى الالتحاق ببرامج تدريب المعلمين لديهما.

حين أضفت ممارسات الاسترخاء العميق والتنفس وعمل الجسد إلى ممارسات الأحلام الجلية والوعي الآني التي كنت أدرّسها بالفعل، بدأت تتضح بشكل كبير معالم ظهور برنامج فعال للغاية مكون من خمس أجزاء. وحين عقدت ذلك البرنامج، برنامج «الوعي الآني بالأحلام والنوم» مع قدامى المحاربين الذين يتعاملون مع الكرب التالي للرضخ، ولاحقاً مع المدنيين، بدأنا نشهد بعض النتائج المبهرة. لدرجة أنه في العام 2018 طُلب مني عرض ما توصلت إليه في ندوة عن الوعي الآني تم عقدها بوزارة الدفاع البريطانية في لندن. كان الحديث عن الأحلام الجلية وعمل التنفس ويوغا نيدرا أمام جمهور يتجاوز المائتين وخمسين من العاملين بالجيش والدفاع تجربة غريبة نوعاً ما، إلا أن خطابي لاقى استحساناً وفتح الباب أمام المزيد من الفرص.

ازدادت مشكلات الصحة العقلية بين أفراد القوات المسلحة البريطانية بمعدل يفوق الثلثين خلال العقد

الماضي، وكما قد تتوقعون، فإن المنظومة العسكرية حريصة على إيجاد سبل للتصدي للأمر. لذا، أمرت بإعداد تقرير مستقل عن دورتي 'الوعي الآني بالأحلام والنوم' التدريبيتين اللتين عقدتهما في بث حي على الانترنت عام 2020، لقياس مدى فاعلية التقنيات المستخدمة.

شارك أكثر من 140 شخصاً كان ثلثاهما من المحاربين القدامى أو المجندين بالجيش، وثلثهما من المدنيين الذين يعانون من صعوبات في النوم. بنهاية مدة البرنامج الذي استمر على مدار ستة أسابيع، أظهر التقرير المستقل أن 87 بالمائة أبلغوا عن تحسن ملحوظ في نوعية نومهم، في حين أبلغ 77 بالمائة عن انخفاض ملحوظ في مستويات قلقهم إزاء النوم.<sup>2</sup>

في الدورة التدريبية الأولى، أبلغ 73 بالمائة من المشاركين عن رؤيتهم لحلم جلي واحد خلال فترة الستة أسابيع، في حين أبلغ 80 بالمائة عن <انخفاض هائل> في تواتر الكوابيس.

تضمنت المجموعات كثير من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الكرب التالي للرضخ الشديد، لذا أصبح من الواضح أن الممارسات الخمسة الأساسية كانت مزيجاً فعالاً للغاية في علاج النوم المتضرر بفعل الكرب أو الصدمة النفسية، حتى لدى المصابين بأقصى حالات الكرب التالي للرضخ. وهذه الممارسات هي الأساس الذي يقوم عليه هذا الكتاب.

## الوعي الآني بالأحلام والنوم

كان رائد الوعي الآني روب نايرن هو من صاغ هذا المصطلح في الأصل بغية وصف النهج الشامل للتعامل مع الأحلام الجلية وهو النهج الذي ابتكرناه سوياً في العام 2008. يشير هذا المصطلح الآن إلى النهج «القائم على الجسد» الذي يسعى جاهداً إلى محو وصمة العار عن النوم المتضرر بفعل الكرب أو الصدمة النفسية وهو يستند إلى خمس ممارسات أساسية تتضمن عمل التنفس ودمج الكوايبس والاسترخاء العميق والوعي بالنوم إلى جانب الممارسات الأصلية للأحلام الجلية.

يركز كل «أساس» من هذه الأساسات على تمارين عملية عوضاً عن التعقيد النظري، كما تم اختيار كل تقنية من التقنيات لأن كلاً من الأبحاث العلمية والنتائج التي شهدتها خلال ورش العمل أثبتت أنها من أكثر الممارسات المتاحة فاعلية.

يتناول كل جزء من أجزاء هذا الكتاب واحد من الأساسات الخمسة:

- الجزء الأول: الوعي بالنوم (تعلم كيف يعمل النوم)
- الجزء الثاني: الراحة والاسترخاء (ممارسة الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا ويوغا نيدرا)
- الجزء الثالث: وتنفس... (تنظيم الجهاز العصبي وتحسين أدائه من خلال التنفس)

- الجزء الرابع: دمج الكوابيس (إعادة صياغة الأحلام المتضررة بفعل الكرب التالي للرضخ وتحويلها)
- الجزء الخامس: الأحلام الجلية (شفاء الصدمة النفسية من خلال ممارسات الأحلام الواعية) على الرغم من أن الممارسات المتضمنة في هذا الكتاب تم في الأساس تطويرها من أجل قدامى المحاربين بالجيش، فقد تمت مواءمتها لتتناسب مع أي شخص يعاني من النوم القلق، وقد رأيت شباب جيل الألفية المثقفين العصريين يستفادون منها بقدر قدامى المحاربين الفيتناميين. وبما أن حياتي الشخصية انهارت في نهاية العام 2019 (بعد تشخيص أُمي بمرض مميت، وانتهاء علاقة دامت عشرة أعوام مع زوجتي، ومشاعر انفطار القلب)، فقد رأيت عن تجربة إلى أي مدى تساعد هذه الممارسات في التعامل مع القلق والأرق والكوابيس والاكْتئاب.

في الواقع، تم إرجاء نشر هذا الكتاب لمدة عام تقريباً فقد كنت أتعامل مع مشاعر انفطار القلب والاكْتئاب الذي أصابني جراء التدهور السريع لإصابة أُمي بآلزهايمر وانتهاء زواجي. كان الأمر مع ذلك، في بعض جوانبه، بمثابة هبة من الله: فمن أنا لأكتب عن النوم المتضرر بفعل الصدمة النفسية وأنا لم أتعرض لها منذ عشرين عاماً تقريباً؟ بالطبع لا مجال للمقارنة بين ما مررت به أنا وما مر به الكثير من قدامى المحاربين أو الناجين من حوادث العنف الجنسي الذين عملت معهم، ولكني

تلقيت على الأقل تذكيراً بالضرر الذي تلحقه الصدمة النفسية بأجهزتنا العصبية وكيف تساعد هذه الممارسات في ضبطه وتنظيمه.

لذا، فإن ثقتي الشديدة في نجاح عمل الممارسات المتضمنة في هذا الكتاب مرده أنني شخصياً أعرف أنها تؤت ثمارها ليس مع اضطراب الكرب السريري وحسب، بل ومع الصدمات النفسية الشائعة مثل فقد أحد أفراد الأسرة وانفطار القلب.

## كتاب وليد فترة الحظر

مع أنني أدرس الممارسات المتضمنة في هذا الكتاب منذ عدة أعوام، فقد كتبت أغلبها خلال فترة حظر وباء كورونا في العام 2020. خلال تلك الفترة بدأت اضطرابات النوم تزداد بشكل سريع ومفاجئ وكنت أتلقى كل بضعة أسابيع رسائل إلكترونية من صحفي جديد يبحث عمن يفسر له سبب إبلاغ كثير من الأشخاص عن رؤية أحلام مزعجة وكوابيس.

حينها أدركت أن الإحصائيات التي كشفت عن معاناة 60 مليون شخص في الولايات المتحدة من واحد على الأقل من إضرابات النوم السريرية<sup>3</sup> وأن النوم القلق يؤثر على 30 بالمائة من البالغين<sup>4</sup> قد تم جمعها قبل العام 2020. ويمكننا افتراض أن ترتفع هذه الأرقام إلى مستويات أعلى بكثير حين تبدأ الصدمة العالمية لوباء

كورونا وتأثيرات الحظر المدمرة على الصحة العقلية في الظهور.

من أكثر الجوانب المفيدة لبرنامج <الوعي الآني بالأحلام والنوم> هي أنه لا يوفر نهجاً فعالاً وطويل الأمد لعلاج النوم المتضرر بفعل الصدمة النفسية وحسب، بل له أثراً ملحوظاً في تقليل مستويات التوتر والقلق خلال النهار. كثير من التقنيات الواردة في هذا الكتاب تركز بصورة رئيسية على تنظيم وضبط الجهاز العصبي الذي اختل تنظيمه بفعل الكرب والصدمة النفسية. ويعد اختلال التنظيم هذا عاملاً رئيسياً في معظم مشكلات النوم، بل وفي العديد من حالات الاكتئاب والقلق.

وحيث أنه من المقدر أن 80 بالمائة<sup>5</sup> من حالات الأرق المزمن تحدث جراء اضطراب نفسي ما، فإن جميع التقنيات المتضمنة في هذا الكتاب (باستثناء تقنيات الحلم الجلي في الفصل الخامس عشر) تعد آمنة تماماً لجميع الأشخاص من مختلف مستويات <الصحة العقلية>.

مع ذلك، فإن الهدف من هذا الكتاب ليس إصلاح أي أحد. لسنا بحاجة إلى إصلاح لأننا لسنا محطمين. قد نصاب بالإجهاد أو نعاني من الصدمة النفسية أو يتقل القلق المزمن كاهلنا، ولكننا لسنا بمحطمين.

قد نشعر مع ذلك بأننا مصابين بشرخ... وفي هذه الحالة، كما يقول مفهوم كينتسوكوروي kintsukuroi الياباني، أو <الإصلاح بالذهب>، (فن إصلاح الآنية

المكسورة بصمغ مصنوع من مسحوق الذهب)، يمكننا تقبل شروخنا وانتهازها فرصة لترميم ذواتنا بالذهب النفيس عوضاً عن النظر إليها على أنها عيوب، وأن نسمح لكل جرح يبرأ بأن يضيف إلى قيمتنا عوضاً عن الانتقاص منها.

لذا أتمنى من كل قلبي أن يساعدك هذا الكتاب على تعلم كيف تستخدم جسدك وتنفسك ونومك وأحلامك في التعافي من الصدمة النفسية ودمج القلق. وأن تساعدك هذه الممارسات على تحويل ليس ثلث حياتك الذي تقضيه في النوم وحسب بل والثلثين الآخرين اللذين تقضيهما مستيقظاً.

مع خالص الحب والصفاء،

شارلي مورلي

العام التبتى الجديد، 12 فبراير 2021، لندن.



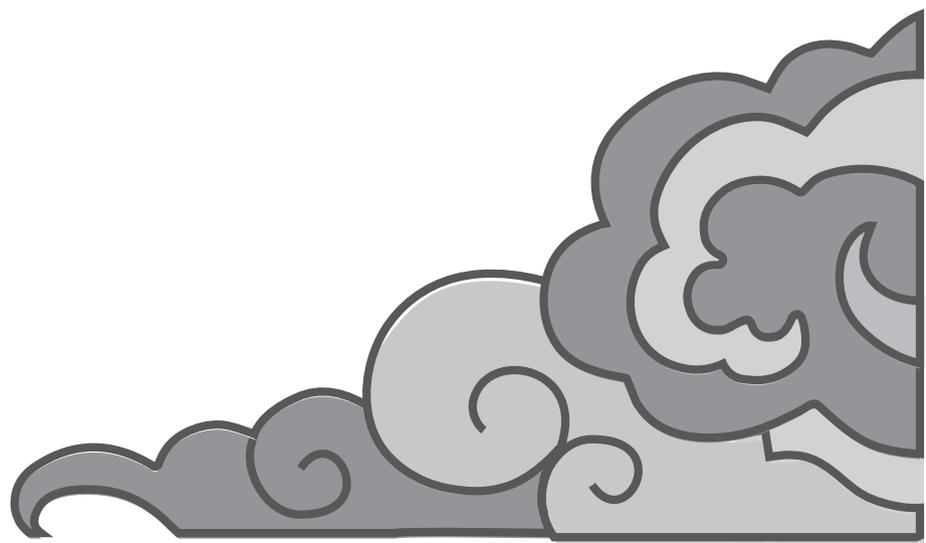


الجزء الأول

# الوعي بالنوم

”النوم هو تلك السلسلة الذهبية التي تربط بين الصحة  
وأجسادنا برباط وثيق.“

توماس ديكر، كاتب من القرن السادس عشر



---

سنكتشف في الجزء الأول من هذا الكتاب كيف يعمل النوم وكيف يتأثر بالكرب والصدمة النفسية، والأهم من ذلك كيف يعد الوعي بطريقة نومنا الحالية بمثابة الخطوة الأولى نحو تغيير علاقتنا به.

---



## الفصل الأول ثلاث حياتنا

‘النوم هو أفضل تأمل’  
قداسة الدالاي لاما

يعد النوم مفيداً جداً لصحتنا. حيث يتحسن أداؤنا حرفياً في كل ما يسعنا تصويره حين نحصل على كفايتنا من النوم. يقصد بالنوم الكافي النوم لمدة ثلاثين عاماً، أي ثلاث حياتنا تقريباً.

هذا الرقم هو بالطبع مجرد تكهن بناء على متوسط العمر. ومع ذلك، فمن الطريف أن من الممكن استخدام النوم في حد ذاته للتنبؤ بالمدة التي سنعيشها بشكل دقيق، لأنه في كل الحالات تقريباً، كلما قصرت فترة نومنا قصرت حياتنا. إلا أن هذا الكتاب قد يضيف بضع سنوات إضافية إلى عمرك. يعتقد ماثيو ووكر، أستاذ علم الأعصاب وعلم النفس بجامعة كاليفورنيا في بركلي، ومؤلف الكتاب الرائد لماذا ننام Why We Sleep، أن النوم هو أفضل عقار لتحسين الأداء ويمضي شارحاً أنه لو كانت هناك حبة

دواء بوسعها تحسين قدرتنا على تعلم أي مهارة جديدة بنسبة 30 بالمائة، مع زيادة إبداعيتنا وقدراتنا المعرفية وقوة تحملنا النفسية، لتزاحمنا على شراءها.<sup>1</sup> هناك شيء مماثل لذلك ولكنها ليست حبة دواء، بل عادة؛ وهي عادة الحصول على قسط أكبر من النوم عن المعتاد.

تؤدي قلة النوم والتي تصنفها المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم (NSF) على أنها النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة،<sup>2</sup> إلى قصور إدراكي ملحوظ، وما من وظيفة حيوية في الجسد لا تتأثر بها سلباً.

تؤثر قلة النوم على كل جانب من جوانب حياتنا، بدءاً من القدرة المعرفية؛ حيث يؤدي الحرمان من النوم ليلية كاملة إلى إضعاف قدرة الذاكرة على تخزين المعلومات بنسبة 40 بالمائة<sup>3</sup>، إلى فقدان الوزن؛ يؤدي اتباع حمية مع الحرمان من النوم إلى فقدان الكتلة العضلية بدلاً من الدهون.<sup>4</sup>

حتى الوظيفة المناعية تتأثر بقلّة النوم، حيث نشهد انخفاضاً هائلاً يقدر بنسبة 70 بالمائة في نشاط الخلايا المناعية بعد ليلة من الحرمان من النوم.<sup>5</sup> كما قال رائد النوم العظيم الراحل د. ويليام سي ديمنت في مقولته الشهيرة «لن تنعم بالصحة ما لم يكن نومك صحيحاً»<sup>5</sup>

يؤثر الحرمان من النوم كذلك على المجتمع الكبير، حيث تبين وجود علاقة مباشرة بين الحرمان من النوم وأعداد وفيات حوادث الطرق التي تقدر بعشرات الآلاف كل عام وارتفاع معدلات الأخطاء الجراحية الجسيمة بمقدار

170 بالمائة.<sup>6</sup> كما أنه يؤثر على الاقتصاد العالمي، حيث يتسبب في إهدار أكثر من 2 بالمائة من إجمالي الناتج المحلي الأمريكي - أي مئات المليارات من الدولارات - على أمراض مرتبطة بقلة النوم.<sup>7</sup>

## ليس الأمر بهذا القدر من السوء

لكن دعونا لا نتحسر كثيراً ونأسى على قلة النوم وأضراره علينا. وهيا نتعلم كيف نحوله إلى نوم أفضل بدلاً من ذلك.

توصل بحث أجرته المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم (بناء على مراجعة 320 مقالاً بحثياً) إلى أنه ينبغي للبالغين السعي للحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم يومياً،<sup>1</sup> ولكن لنكن واقعيين... إذا كان متوسط معدل نومك الحالي هو أربع أو خمس ساعات فقط في الليلة، فهل سيجعلك هذا الكتاب تصل إلى تسع ساعات؟ على الأرجح لا، ولكن من المحتمل جداً أن يجعلك تصل إلى سبعة، وقد ثبت أن مجرد إضافة ساعة أو ساعتين إلى النوم لها أثراً عميقاً على أجسادنا وعقولنا. وجد بحث أجرته جمعية علم النفس الأمريكية أن النوم لمدة 60 إلى 90 دقيقة إضافية في الليلة قد يجعلنا ننعيم بمزيد من الصحة والسعادة.<sup>8</sup>

كما قد يؤدي إلى إنقاذ حياة الكثير من الناس. ما يثير الدهشة هو أنه حين يتم تقديم الساعة سنوياً لتوفير

ضوء النهار ويحصل 1,6 مليار شخص على مستوى 70 دولة على ساعة نوم إضافية، يحدث انخفاض بنسبة 21 بالمائة في معدلات الإصابة بالأزمات القلبية في اليوم التالي.<sup>9</sup> كما تتخفف معدلات الانتحار وحوادث الطرق حول العالم بشكل كبير.<sup>10</sup> كل ذلك يؤدي إلى انخفاض يقدر بعشرات الآلاف في أعداد الوفيات حول العالم بفضل ساعة نوم إضافية واحدة فقط.

كما سنتعلم في الفصل السادس، لا يشترط بالضرورة الحصول على هذه الساعة الإضافية في الليل. فمع أنه ينبغي السعي إلى الحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم في الليلة الواحدة، فإن الحصول على قيلولة لمدة ساعة خلال النهار قد يحقق آثاراً فعالة وقد يكون، بالنسبة للبعض، طريقة أكثر واقعية لزيادة حصتهم الإجمالية من النوم مقارنة بمحاولة الحصول على ساعات النوم بالكامل في الليل.

### ~ملاحظات عن النوم~

إن أخذ قيلولة مضبوطة التوقيت من شأنه أن يصنع المعجزات. وجدت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا أن الحصول على قيلولة في وقت الظهيرة لمدة 90 دقيقة حقق تحسناً في الأداء العصبي بنفس القدر الذي حققته ليلة نوم كاملة! مما يعني أنه لا يشترط بالضرورة أن يكون اليوم التالي لليلة من الحرمان من النوم يوماً مئوساً منه إذا كان بوسعك أن تجد الوقت وتسترق ساعة أو نحوه لأخذ قيلولة.

## أوهام عن النوم

منذ ما لا يزيد على عشرين عاماً، كان الناس يعتقدون أن مقدار النوم الذي يحتاجه كل منا مسألة فردية تماماً: فإذا كنا نتمتع بطاقة وافرة على مدار اليوم ولا نعاني من «ضبابية الدماغ» فهذا يعني أننا حصلنا على كفايتنا من النوم. إلا أن أبحاث علم الأعصاب اليوم أثبتت أن آراء الناس الذاتية واعتقاداتهم بشأن مقدار النوم الذي يحتاجون إليه هي توقع سيء للغاية لمقدار النوم الذي يحتاجون إليه بالفعل.<sup>11</sup>

يظن كثير من الناس أنهم يؤدون وظائفهم بشكل ممتاز عند حصولهم على خمس أو ست ساعات من النوم، ومع ذلك حين يقوم العلماء بفحص استجاباتهم ومستويات براعتهم العقلية، يجدون أداءهم العصبي دون المستوى الأمثل بكثير. وعلى الرغم مما تظهره الفحوصات بوضوح عن مدى سوء أداء وظائفهم الدماغية، فإنهم يبلغون عن شعورهم بحال جيد.

ما معنى ذلك؟ يعني ذلك، وبشكل يستدعي الأسى، أننا حرمانا من النوم لزمان طويل جداً لدرجة أن «الأداء العصبي دون الأمثل» أصبح هو العادي الجديد بالنسبة لنا. لقد اعتدنا على الحرمان المزمن من النوم لدرجة أن القصور الإدراكي الناتج عنه أصبح حالتنا العادية التي نعبر عنها بعبارة «أنا بحال جيد».

فنحن نعتقد أن هذه هي طبيعتنا وبالتالي نستسلم لها دون علم.

يشير خبير النوم وويليام ديمنت إلى مراجع لتجارب تم فيها دفع المال لمتطوعين أصحاء مقابل المكوث في السرير لمدة 14 ساعة لسبع أيام متواصلة. أظهرت النتائج أن معظم الناس يعانون من الحرمان من النوم دون علم منهم بذلك لدرجة أنه حين أتيحت لهم تلك الفرصة، ناموا قرابة 12 ساعة في الليلة خلال الأيام القليلة الأولى ثم استمروا في النوم لسبع إلى تسع ساعات في الليلة الواحدة بعد ذلك.<sup>12</sup>

خلص د. ديمنت إلى الاستنتاج التالي: 'للأسف، يعيش ملايين الناس حياة دون المستوى الأمثل بأداء دون المستوى الأمثل، يثقل كاهلهم دين من النوم لا يدرون حتى بوجوده'.<sup>13</sup>

ولكن ماذا عن الأشخاص الذين يذهبون إلى العمل ويمارسون الرياضة ويحفظون حياة اجتماعية ويحققون أمورا عظيمة بالنوم لست ساعات فقط في الليلة؟ بالضبط، لذا تخيل ما الذي سيكون بوسعك تحقيقه إذا حصلت على سبع أو ثمان ساعات.

كشفت الأبحاث أنه حين يبدأ الأشخاص الذين اعتادوا النوم لخمس إلى ست ساعات في الحصول على ساعة إضافية بشكل منتظم، فإنهم يصبحون أكثر فاعلية في العمل وأكثر استباقية على الصعيد الاجتماعي وتحسن

صحتهم بصورة ملحوظة ويصبحون أكثر سعادة إلى حد كبير في معظم جوانب حياتهم.<sup>14</sup>

أبلغ البعض عن شعورهم ببلوغ حالة من الطاقة والقوة الفائقة، في حين أنها في واقع الأمر حالتهم العادية التي حرمهم منها الحرمان النوم لزمان طويل حتى نسوا وجودها.

## الوعي الآني

يقوم برنامج «الوعي الآني بالأحلام والنوم» الذي يؤلف الجزء الرئيسي من هذا الكتاب على خمس أساسيات وهي: الوعي بالنوم؛ الراحة والاسترخاء؛ عمل التنفس؛ دمج الكوايبس؛ الأحلام الجلية. جميع هذه الأساسيات تتضمن الوعي الآني في صميمها، ولكن ما الذي يعنيه الوعي الآني بالتحديد؟

الوعي الآني هو ملكة العقل الذي يعرف ما يحدث أثناء حدوثه. إنه الوعي المتعمد باللحظة الحاضرة.

يعتبر الوعي الآني في حد ذاته وسيلة رائعة لتقليل الكرب والصدمة النفسية، لأنه حين يكون الوعي حاضراً، فإن العقل يحقق التركيز والتوازن بصورة طبيعية. ويسمح هذا التوازن بإعادة دمج أي جانب من جوانب العقل المتضررة بفعل الكرب أو الصدمة النفسية تدريجياً؛ وهو أمر ممكن التحقيق وستحققه هذه الجوانب بصورة طبيعية حين يصبح العقل في كامل وعيه.

مع أن كثير من الناس يجدون الجلوس في صمت مع مراقبة أنفاسهم أحد أسهل الطرق لممارسة الوعي الآني، فإن هذه الممارسة بالتحديد تغيّب بشكل لافت عن صفحات هذا الكتاب. فهي قد لا تكون الخيار الأمثل لمن يتعاملون مع الصدمة النفسية في الوقت الحالي. رغم أنها قد تكون آمنة بالنسبة للكثيرين، فإن خبير علم النفس الدكتور توبياس مورتلوك يحذر فيقول: 'إن الجلوس في صمت لمدة 20 دقيقة قد يكشف عن الصدمة المكبوتة لدى الأشخاص المصابين بالكرب التالي للرضخ بطرق غير متوقعة، مما قد يجعلهم معرضين بشكل خاص لخطر إعادة إحياء الصدمة'.<sup>15</sup>

بالإضافة إلى ذلك، ونظراً لكون الاضطراب الانشقاقي dissociation (وهو شعور بالانفصال عن أجسادنا أو العالم المحيط بنا) أحد السمات الشائعة لدى الأشخاص الذي يتعاملون مع مستويات عالية من الكرب والصدمة النفسية، ففي رأيي ينبغي علينا قبل أن نتوغل في عقولنا أن نتعلم أولاً كيف نتوغل في أجسادنا.

لذا تعد ممارسات الوعي الآني القائمة على الجسد من قبيل يوغا نيدرا (شكل من أشكال الاسترخاء التأملي العميق تتم ممارسته في العادة في وضعية الاستلقاء) والتنفس-الجسد-العقل (مجموعة من تقنيات التنفس التي تتم ممارستها مع الحركات الواعية) آمنة أكثر للأشخاص الذين يتعاملون مع

الصدمة النفسية، وتوفر نفس المنافع العصبية التي يوفرها تأمل الوعي الآني.<sup>16</sup>

وأخيراً، أعرف أن ذلك قد يبدو بمثابة انتهاك لحرمة أمر مقدس، ولكن باعتباري شخص عاش في مركز بوذي في التبت لما يزيد على سبعة أعوام، يمكنني أن أتحدث من منطلق الخبرة وأقول: يجد معظم الناس الوعي الآني العادي مملاً بعض الشيء وبالتالي لا يميلون إلى الالتزام به لفترات طويلة. لذا ومع أنني من المعجبين بالوعي الآني، فإننا لن نمارس الكثير من التأمل الذي يعتمد على الجلوس في صمت.

## نهج قائم على الجسد

إن النهج المعتاد للتعامل مع الكرب والصدمة النفسية هو النهج الذي يعرف باسم «من أعلى لأسفل»: حيث نتحدث عن الصدمة مع معالج نفسي، مما يتيح لنا فهم ما يجري بداخلنا ويساعدنا على معالجة ذكريات الصدمة. تنص النظرية الأساسية التي تمت صياغتها أول مرة في نهاية القرن التاسع عشر على أنه من خلال الحديث عن التجربة بالتفصيل ضمن الملاذ الآمن لطرفي العلاج، يمكن لعقلنا أن يبدأ بعقلنة rationalisation الذكريات المؤلمة والتنفيس عنها.

هذا النوع من «العلاج بالكلام» قد يكون بمثابة هبة ربانية لكثير من الناس (كما كان بالنسبة لي حين انهارت

حياتي الشخصية منذ بضع سنوات)، ونظراً إلى أن كثير  
مشكلات النوم تنتج عن الضغوطات والهموم العادية  
(المال، العلاقات، العمل)، فقد يكون له أثراً نافعاً وعميقاً  
على النوم كذلك.

مع ذلك فنحن نعرف الآن أن العلاج بالكلام لا يعد في  
كثير من الأحيان كافياً بالنسبة للصدمة النفسية.

ذلك لأن تأثير الصدمة النفسية، كما سنكتشف بشكل  
متممق في وقت لاحق، ينطبع على أحد أجزاء الدماغ  
التي لا تتأثر كثيراً بالكلام. في الواقع، لا يمكن الوصول  
إلى ذلك الجزء من الدماغ إلا من خلال الجسد لذا فمن  
الضروري استخدام الجسد (عن طريق التنفس والحركة)  
لدمج الصدمة بشكل كامل.

يجب أن تتم ممارسة <عمل الجسد> بشكل واع. فقد  
ثبت أن الوعي الآني يعزز الاتصالات مع الجزء الخاص  
بالتفكير العقلاني من الدماغ ويزيد من كثافته، ذلك  
الجزء هو قشرة الفص الجبهي التي يتم تعطيلها خلال  
التجارب الصدمية.<sup>17</sup>

هذا هو الأساس الذي يقوم عليه ما يعرف بنهج <من  
أسفل لأعلى> القائم على الجسد. إن أعمال الدكتور  
بيسل فان دير كولك، ونظرية بولي فيغال polyvegal  
[نظرية التواتر المبهمي وهي نظرية في علم الاعصاب  
تتناول دور السلوك اللاإرادي في تنظيم الحالات العاطفية  
والسلوكيات الاجتماعية] للدكتور ستيفن بورغيس،

والخبرة الحسية Somatic Experience للدكتور بيتر ليفين، ونظرية EMDR (الاستثارة الثنائية لحركة العين) [نهج علاجي يقوم على تشويش الذاكرة وتغيير سيناريو التجارب الصدمية] للدكتورة فرانسيس شابيرو، وتقنية EFT (تقنية الحرية النفسية) باستخدام الريت بالأصابع [تقنية علاجية تهدف إلى إعادة التوازن إلى مسارات الطاقة باستخدام الريت بالأصابع على نقاط معينة في الوجه والصدر] جميعها تدعم هذا النهج الذي يبدو، على قدمه، نهجاً حديثاً ومتطوراً في مجال دمج الصدمة النفسية.<sup>18</sup>

لذا ورغم أن العلاج بالكلام قد يكون وسيلة رائعة لاكتساب الوعي بالصدمة النفسية، وطريقة عبقرية لمساعدتنا على دمج التراكومات العاطفية التي تحدثها الصدمة النفسية معرفياً، فإن اختلال تنظيم الدماغ الناتج عن الصدمة النفسية لا يمكن معالجته بالكلام بكل بساطة. ينبغي علينا إعادة ضبط الجزء المصاب بالصدمة من الدماغ من خلال التنفس وعمل الجسد وتعزيز الروابط مع الجزء العقلاني الواعي بذاته من الدماغ من خلال ممارسات الوعي الآني.

وهذا هو تماماً ما يفعله نهج <الوعي الآني بالأحلام والنوم>.

## ~ملاحظات عن النوم~

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب فمن المرجح أنك تسعى إلى دمج الكرب أو الصدمة النفسية لتتمكن من النوم بشكل أفضل، ولكن ما الذي يعنيه «الدمج» على وجه التحديد؟ هي كلمة مشتقة من المصطلح اللاتيني integrate، بمعنى <عمل كل كامل، تجميع، توحيد>. وهذا هو بالضبط الهدف من الممارسة التي ستتعلمها في هذا الكتاب: جعلنا نشعر بكليتنا حتى نتمكن من النوم جيداً من جديد.

## الثغرة المعرفية

معظم الناس يعرفون القليل عن الطريقة التي ينامون بها، وهذا النقص المعرفي لا يضرهم وحسب، بل ويجردهم من قواهم أيضاً. كيف يمكننا أن نتخيل إحداث تغييرات في نومنا ونحن لا نعرف عنه شيئاً؟

يبدو من الجنوني أننا نغادر نظام التعليم دون أن نتعلم أي شيء عن النوم. فنحن نعلم أننا سنقضي ثلث حياتنا في هذه الحالة وأن واحد من كل عشرة أشخاص من بيننا سوف يعانون من إحدى اضطرابات النوم الرئيسية في مرحلة معينة من حياتهم،<sup>18</sup> ومع ذلك لا نفكر في تدريسه لأبناءنا؟

في الفصل التالي سنملاً هذه الثغرة المعرفية من خلال استكشاف طريقة عمل كل مرحلة من مراحل النوم، بل وأيضاً كيف يؤثر كل من الكرب والصدمة النفسية على كل مرحلة منها.

لكن فقط من باب تسليط الضوء على مدى جهلنا كمجتمع بالنوم، دعونا نبدأ باكتشاف مذهل يظهر كيف أن عادات نومنا الحالية هي مجرد عادات تجريبية.

## الطريقة التي اعتدنا النوم بها

في العام 2011، وأثناء تأليف كتابي الأول، عثرت على ورقة بحثية لروجر إكريتش، أستاذ التاريخ في جامعة فرجينيا للتقنية، بعنوان «النوم الذي فقدناه: النوم في الجزر البريطانية في فترة ما قبل الثورة الصناعية».<sup>19</sup> كانت أول مرة أصادف فيها مفهوم «دورة النوم في فترة ما قبل الثورة الصناعية». اتضح أنه منذ بضع مئات من السنين كان معظم الناس ينامون على نحو مختلف تماماً عن النحو الذي ننام به اليوم.

في الوقت الحالي، تنام معظم الشعوب الصناعية (باستثناء الشعوب الهسبانية طبعاً) على مرحلة واحدة؛ أي على دفعة واحدة طويلة، ولكن اتضح أنه قبل بدايات القرن التاسع عشر، وبالتالي لفترة أطول بكثير من التاريخ الإنساني، كان معظم الناس ينامون نوماً صحياً لسبع إلى تسع ساعات كل ليلة، ولكن المدهش في الأمر أنهم لم يناموها على دفعة واحدة. مع أخذ التغيرات الموسمية بعين الاعتبار، يظهر البحث أن فترة النوم الأولى كانت تبدأ من حوالي الساعة الثامنة أو التاسعة مساءً حتى منتصف الليل، والفترة الثانية من حوالي الساعة الثانية صباحاً وحتى الفجر.

ما الذي كان يحدث بين منتصف الليل والساعة الثانية صباحاً؟ كان الناس يمارسون أنشطتهم. يتوجهون إلى بيت أحد الأصدقاء لتدخين التبغ، أو يصلون (كانت كتب الصلوات في القرن الخامس عشر تحض على ذلك)، أو يمارسون الحب، أو حتى يتدبرون الأحلام التي رأوها في «فترة النوم الأولى»<sup>20</sup> أيا كان ما يختارون فعله، فالأمر المؤكد هو أن معظم الناس كانوا يستيقظون تماماً لبضع ساعات في منتصف الليل.

يرجح أننا كنا ننام بهذه الطريقة لآلاف السنين، وما زالت كثير من الشعوب التي لم تتأثر بالثورة الصناعية الغربية تتبع نمط نوم مشابه حتى يومنا هذا.

### ملاحظات عن النوم

يبين تقرير لبعثة تبشير فرنسية في القرن الخامس عشر أن القبائل البرازيلية تستيقظ بعد بضع ساعات من النوم لتناول الطعام قبل العودة لمواصلة «النوم الثاني»، والذي كان يستمر حتى ساعات الفجر. ووجدت الأبحاث الأنثروبولوجية أكثر من 500 مرجع آخر عبر مختلف الثقافات يشير إلى هذا النمط المميز، أي نمط «النوم على فترتين»<sup>21</sup>، يمكننا أن نفترض أنه كان تقريباً عرفاً عالمياً.

### القهوة والمصاييح والكتب

إذن ما الذي حدث في بدايات القرن التاسع عشر وأدى إلى تغيير نمط النوم الذي اعتدناه على مدار آلاف

الأعوام؟ حدثت الثورة الصناعية، وحدث معها وصول الإضاءة الصناعية. في الأساس، بما أن ضوء الشموع كان متاحاً للأسر الثرية فقط، كان معظم الناس يخلدون إلى النوم عند غروب الشمس، ولكن مع وصول مصابيح الغاز، وسرعان ما تبعها المصباح الكهربائي، تغيرت أوقات النوم للأبد.

أضف إلى ذلك وصول القهوة، والأكثر إدهاشاً من بين كل ذلك، الكتب ذات الأسعار المناسبة (وجيل جديد يجيد قراءتها)، وفجأة أصبح الناس يسهرون لأوقات متأخرة، يشحنون طاقتهم بالكافيين، ويقرأون روايات بأسعار مناسبة على الضوء الصناعي، ثم يستيقظون باكراً للتوجه إلى العمل في مصانع مضاءة بمصابيح الغاز حتى وقت متأخر بعد غروب الشمس.

خلص البروفيسور إكيرش إلى الاستنتاج التالي: «هذا الشكل الجديد تماماً من النوم على مرحلة واحدة ليس نتاج الماضي البدائي، بل نتيجة بديهية لتكنولوجيا الإضاءة الصناعية وتغير السلوكيات الثقافية إزاء النوم على مدار الثورة الصناعية»<sup>22</sup>.

في غضون 50 عاماً فقط، غيرت هذه العوامل طريقة نوم البريطانيين تغييراً جذرياً وبالتالي أثرت على أنماط النوم في كثير من أنحاء العالم، الذي كان 20 بالمائة منه يمثل جزءاً من الإمبراطورية البريطانية.

## الخنازير الغينية النائمة

للأسف بحلول العشرينيات من القرن الماضي، كان مفهوم النوم الأول والنوم الثاني قد تلاشى تماماً من وعينا الاجتماعي، في حين بدأ مفهوم آخر جديد في الظهور بشكل متزايد في نفس الفترة: وهو مفهوم الأرق. لم يظهر الأرق «باعتباره علامة مرضية واجتماعية مميزة في بريطانيا والولايات المتحدة»<sup>23</sup> إلا في أوائل القرن العشرين وهناك مقال في صحيفة نيويورك تايمز<sup>24</sup> يرجع إلى العام 1900 يأسف ويتحسر على هذه العلة المستحدثة التي تدعى «الأرق».

لم يكن أي أرق حتى. كانت أكثر أشكاله انتشاراً وما زالت حتى اليوم «أرق مواصلة النوم»؛ وهو شكل من أشكال الأرق يستطيع المصابون به الخلود إلى النوم في البداية إلا أنهم يستيقظون بعد بضع ساعات ويجدون صعوبة في العودة إلى النوم. وردت هذه الحالة أول مرة في الأبحاث الطبية في أواخر القرن التاسع عشر؛ أي في نفس الوقت الذي توقفنا فيه عن النوم على دفعتين. هل قد يعني ذلك أن آلاف من الناس قد تم تشخيص 'إصابتهم بالأرق' بالخطأ في حين أنهم يفيقون في الساعات المبكرة ليس بسبب خلل ما ولكن ببساطة بسبب وجود دورة نوم أقدم (وربما طبيعية أكثر)؛ لعل الأشخاص الذين يقسمون بأنهم بحال جيد بعد أربع إلى خمس

ساعات من النوم هم فعلاً بحال جيد، ولكنهم للأسف لا يسمحون لأنفسهم بالحصول على الدفعة الثانية من النوم التي تنتظرهم بفارغ الصبر.

بصرف النظر عن الحقيقة، يبدو أن محاولة النوم على دفعة واحدة كبيرة ما زالت في المرحلة التجريبية وأنا خنازير غينية دون أن نعلم ذلك [تشتهر الخنازير الغينية بالنوم بأعين مفتوحة].

أهم درسين نتعلمهما من هذا الجزء الذي يتناول تاريخ النوم هما:

- قد يكون لدى أجسادنا ميل طبيعي إلى النوم المجزأ، لذا لا بأس على الإطلاق من الاستيقاظ في منتصف الليل.

- إذا كان بوسعنا أن نتعلم أن نسترخي خلال فترة الاستيقاظ الليلي هذه، فقد نتمكن من الخلود إلى النوم الثاني الذي ينتظرنا، بما أن التعامل مع هذا الشكل من أشكال النوم على أنه أمر عادي وطبيعي هو في كثير من الأحيان كل ما نحتاج إلى فعله لجعل الناس يشعرون بالاسترخاء خلاله.





## الفصل الثاني العلم قوة

‘إن أنبل المتع هي اللذة التي نشعر بها حين نفهم الأمور’  
ليوناردو دافنشي

تعد معرفة الأمور المتعلقة بالنوم مصدر قوة. فتعلم طريقة عمل النوم، والأهم من ذلك كيف يتأثر بكل من الكرب والصدمة النفسية، يمكننا من التعامل مع هذه التأثيرات. لذا يهدف هذا الفصل إلى كشف الغموض ومحو وصمة العار عن النوم المتضرر بفعل الكرب أو الصدمة النفسية. في نهاية هذا الفصل، أريدك أن تعرف أنه مهما بدا لك أن نومك «متضرر»، فإن هناك دائماً تفسيراً علمياً لذلك وفرصة للتغيير.

إذا تعرضت لأي شكل من أشكال الصدمة النفسية، سواء جراء الاعتداء الجنسي، أو تجربة في منطقة حرب، أو إهمال أو إساءة خلال الطفولة، أو حادث أو فقدان شخص عزيز، فعلى الأرجح أن دماغك وجسدك وبالتالي نومك، سيتأثرون بذلك. وهذا أمر طبيعي تماماً.

يعتاد كثير من الناس على التعايش مع هذه التأثيرات، ولكن البعض الآخر يريدونها أن تتوقف بطبيعة الحال وقد يتوجهون لاستشارة طبيههم المحلي. يقول روسل فوستر، أستاذ علم الأعصاب بجامعة أكسفورد أن معظم الأطباء يعرفون القليل جداً عن النوم رغم أن «أكثر من 30 بالمائة من المشكلات الصحية تتجم بشكل مباشر عن النوم. لقد تم إغفال النوم في تدريبهم الطبي.» أكدت لي أخت زوجتي هولي، وهي طبيبة حديثة التخرج، أنها لم تتلقى سوى وحدة دراسية واحدة عن النوم مدتها ساعتين طيلة فترة تدريبها الطبي البالغة ست سنوات. لذا، يميل معظم الأطباء بطبيعة الحال، وهذا ليس بخطأهم، إلى توصية المرضى بما يعرفونه: إما العقاقير أو نصائح النوم الصحي<sup>1</sup> أو كلاهما. قد تكون هذه النهج ذات نفع بالنسبة للبعض، ولكنها تعالج الأعراض وليس السبب الجذري، الذي يكون في معظم الحالات هيمنة التوتر على الجهاز العصبي.

أول ما يمكننا فعله للمساعدة في تقليل التوتر هو تعلم كيفية عمل النوم وأن نصبح على وعي بدورات نومنا الخاصة.

## مراحل النوم

يقول معلم الرن البوذي تيش نات هانه أن الوعي مثل الشمس: التي تحوّل كل ما تشع عليه بنورها. والوعي

في حد ذاته علاج، لذا فإن مجرد الوعي بطريقة نومنا الحالية قد يساعدنا على تحويل علاقتنا به.

دعونا نستكشف كل مرحلة من مراحل النوم الأربعة بمزيد من التعمق ونتعلم التقنيات المحددة التي يمكننا تطبيقها لتخفيف تأثيرات الكرب أو الصدمة النفسية على النوم.

### المرحلة الأولى: مرحلة الهيبناغوجيا

هذه المرحلة الانتقالية بين اليقظة والنوم.

في هذه المرحلة، تكون أعيننا مغمضة ونشعر بنعاس شديد، ولكننا لم ننام فعلياً بعد، لذا فما زال بوسعنا سماع الأصوات في الحجرة والإحساس بأجسادنا في السرير. بالنسبة لكثير من الناس، يعتبر أكثر جانب سهل التعرف من خلاله على هذه المرحلة التي تعد بمثابة «المدخل إلى النوم» هو مجموعة الصور الذهنية الخاصة بمرحلة الهيبناغوجيا: أي الهلاوس الحلمية، البصرية والسمعية على حد السواء، تلك الصور التي تظهر وتختفي أمام عين العقل [مصطلح يعبر عن قدرة العقل على التصور والتخيل] بينما نذهب في النوم. تتألف هذه الصور الهلاوسية من ذكريات اليوم ومشاغل العقل وصور يعرضها علينا عقلنا الباطن.

قد نشعر ونحن في مرحلة الهيبناغوجيا بتشنجات جسدية فجائية تعرف باسم «الصرع الرمعي العضلي»

mycolonic jerks، والتي عادة ما يتم دمجها في «أحلام مصغرة»، مثل حلم الانزلاق من حافة أو السقوط من مكان عال. يعتقد بعض الباحثين أنها ارتداد تطوري إلى الفترة التي كنا ننام فيها فوق الأشجار؛ فالصرع الرمعي يساعدنا على البقاء على وعي بمكان نومنا حتى لا نسقط من الشجرة. ويعتقد البعض الآخر أنها استجابة جسدية للانخفاض الشديد الذي يحدث في ضغط الدم حين نمر بمرحلة الهيبناوجيا بشكل أسرع من المعتاد. إذا كنا نعاني من الحرمان من النوم، فإننا نميل إلى الاندفاع عبر مرحلة الهيبناوجيا بسرعة كبيرة لأن الجسد يسارع للوصول إلى النوم المجدد للنشاط الذي يليها؛ مما يدفعه في بعض الأحيان إلى الاستجابة بهذه النفضات الصغيرة. أهم ما ينبغي معرفته عنها هو أنها طبيعية تماماً وهي مجرد إشارة على أن بوسعك التعمق أكثر في النوم.

من الناحية العصبية، تصاحب هذه المرحلة موجات ألفا وثيتا الدماغية، والتي تقترن بحالتي التنويم والاسترخاء العميق. مما يجعل الشخص في هذه الحالة سهل الإيحاء وطبيّع بشكل كبير.

رغم أن كثير من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات النوم قد يجدون مرحلة الهيبناوجيا واحدة من أصعب مراحل النوم، فمن الممكن تحويلها إلى حالة تنطوي على إمكانيات عميقة إذا تعلمنا كيف نسخرها ونستفيد منها.

## كيف يمكن للكرب والصدمة النفسية التأثير على مرحلة النوم الأولى؟

منذ بضعة أعوام، ارتطم رأسي خلال إحدى مباريات الملاكمة وأصبت بكسر في أنفي. في تلك الليلة، بمجرد دخولي إلى مرحلة الهيبناغوجيا، مررت باسترجاع ذكريات لأحداث تلك اللحظة. كنت أرى الأمر بوضوح تام أثناء استلقائي في السرير مغمض العينين، كما كان بوسعي سماع صوت انسحاق العظم. كنت أفتح عيني فيتوقف الاسترجاع. ولكن ما أن أغمض عيني ثانية وأدخل في مرحلة الهيبناغوجيا حتى يعود من جديد.

قد يظهر استرجاع أحداث الصدمة النفسية (سواء الصدمة البسيطة مثل حادثة ارتطام رأسي، أو صدمة بخطورة استرجاع مشاهد الاعتداء الجنسي على سبيل المثال) في بعض الأحيان في مرحلة الهيبناغوجيا. حين تنتقل أدمغتنا من هيمنة الفص الأيسر من الدماغ المسؤول عن التفكير الخطي المنطقي خلال النهار إلى هيمنة الفص الأيمن المسؤول عن الحدس والخيال في الليل، فإن نشاط العقل الباطن الذي سبق كبتة عادة ما يظهر في العقل الواعي بطريقة صادمة تخلو من الرقابة. أشرح الأمر باستخدام لعبة اضرب الخلد.

اضرب الخلد هي لعبة موجودة في مدن الملاهي وأماكن آلات اللعب في كافة أنحاء العالم. تستخدم فيها مطرقة من الفلين لضرب دمية على شكل حيوان الخلد، تطل برأسها من

فتحات عشوائية ثم تغوص في الفتحة من جديد .

حين نكون مستيقظين، نقوم أذهاننا بعمل مشابه مع الأفكار التي تبدو غير مرغوبة. هناك جزء من عقولنا، وهو نظام التفضيلات المتمركز حول الذات egocentric preference system (مصطلح اخترعه خبير الوعي الآني روب نايرن) [يشير هذا المصطلح إلى الإحساس بالذات لدى المراقب الذي يجعل تفضيلاته الذاتية تتعكس على كل ما يراه] يسعى باستمرار إلى إبقاء الأفكار المزعجة أو غير السارة بعيدة عن إدراكنا الواعي. فهو يلعب لعبة اضرب الخلد مع أفكارنا طوال اليوم وفي كل يوم. وحين تظهر فكرة مزعجة، يقول: «لا، لا أود النظر إليها!» ثم يضربها لتغوص مرة أخرى مستخدماً في ذلك مطرقة الإلهاء أو التجنب أو الإنكار أو الكبت. ولكن حين ندخل مرحلة الهييناغوجيا، يتوقف نظام التفضيلات المتمركز حول الذات عن ممارسة عمله. وحين تظهر دمي الخلد، لا يعد هناك من يضربها لتغوص من جديد. لذا إذا وجدت أنك تمر باسترجاع الذكريات أو تراودك أفكاراً اقتحامية في مرحلة الهييناغوجيا، فلتعلم أن هذه استجابة طبيعية تماماً للصدمة النفسية وأن ثمة تقنيات محددة يمكنك استخدامها للتعامل معها.

كما قد يؤثر الكرب على مرحلة الهييناغوجيا. تسارع الأفكار، القلق الوظيفي، الاجترار الذهني، انفطار القلب، الخوف من الكوابيس أو حتى فرط الإثارة العقلية كل ذلك يسهم في إبقاء استجابة التوتر في وضع الاستعداد مع

تعليق عمل استجابة الاسترخاء. حتى أن بعضنا قد يعجز عن الدخول في مرحلة الهييناغوجيا بسبب فرط اليقظة، أو الخوف من الظلام، أو لمجرد الخوف من عودة إحدى دمي الخلد إلى الظهور.

ولكن نظراً إلى تعدد الطرق السلبية التي قد تتأثر بها مرحلة الهييناغوجيا بفعل الكرب أو الصدمة النفسية، فإنها تعد كذلك أحد أكثر حالات الوعي مرونة وهي تستجيب لبعض الممارسات بسرعة وفاعلية.

إليك بعض الممارسات التي يمكننا استخدامها لإحداث السلام في مرحلة الهييناغوجيا. سنتناولها لاحقاً بمزيد من التفصيل، ولكن للمتحمسين للبدء مباشرة، يمكنكم الاطلاع على قائمة التمارين (انظر ص. 11) لمعرفة موقعها في الكتاب.

- المفكرة الليلية
- الوعي الآني بمرحلة الهييناغوجيا / يوغا نيدرا
- التنفس المتناسك / تقنية التنفس-الجسد-الذهن
- دائرة الحماية
- تقنية التنفس 8,7,4

### ~ملاحظات عن النوم~

قد تبدو بعض هذه الممارسات للوهلة الأولى غريبة بعض الشيء دون شرح أو سياق، لكن تأكد أننا سنتناول كل منها بالتفصيل في وقت لاحق. تم إعداد قائمة الممارسات كدليل

مرجعي يمكنك استخدامه لصنع بروتوكول الممارسات الذي يناسبك بناء على الصعوبات التي تواجهها مع النوم.  
المرحلة الثانية: النوم الخفيف

بعد حالة الهيبناغوحيا التي نكون فيها نصف مستيقظين ونصف نائمين، ندخل مرحلة النوم الخفيف التي نشعر فيها بتبدد إدراكنا للعالم الخارجي ونغيب عن الوعي.

أثناء دخولنا في مرحلة النوم الخفيف، يبدأ معدل ضربات القلب في الانخفاض، وتخفض درجة حرارة أجسادنا، وتتوقف حركة العين ويصبح نشاط الموجات الدماغية بطيئاً. يأتي الحلم في مرحلة لاحقة من دورة النوم، ولكن في حال إيقاظ أحدهم من مرحلة النوم الخفيف، فعادة ما سيبلغ عن التفكير في أمر ما أو استكشاف فكرة ما. ذلك لأن النوم الخفيف يلعب دوراً حاسماً في توطيد الذاكرة. حيث يساعد في توطيد الذاكرة التقريرية، مثل المعلومات الواقعية والكلمات الجديدة أو التعليمات، بينما يساعد النوم الحالم على توطيد الذكريات العاطفية والأكثر تعقيداً.

من الناحية العصبية، تهيمن على النوم الخفيف موجات ثيتا الدماغية، والتي ترتبط بحالات التدفق الذهني والتأمل، ويتخللها نشاط مفاجيء لموجات الدماغ السريعة الإيقاعية فيما يعرف بمغزل النوم .sleep spindle

رغم أنها قد لا تبدو المرحلة الأكثر إثارة من النوم، فإننا نقضي زمناً أطول في مرحلة النوم الخفيف مما نقضي في أي مرحلة أخرى وهي تؤلف 50 بالمائة من إجمالي وقت النوم.

كيف يمكن للكرب أو الصدمة النفسية التأثير على المرحلة الثانية من النوم؟

مقارنة بمراحل النوم الأخرى، ليس للكرب والصدمة النفسية تأثيرات كبيرة على هذه المرحلة من النوم من المنظور الذاتي. ولكنهما قد يؤثران على قدرتنا على الدخول في هذه المرحلة، وبصورة حتمية، البقاء فيها، لذا إليكم بعض الممارسات التي يمكننا استخدامها لتنظيم وتحسين هذه الحالة التي تعد الأطول من بين حالات النوم:

- الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا / يوغا نيدرا
- التنفس المتناسك / تقنية التنفس-الجسد-الذهن

### المرحلة الثالثة: النوم العميق

بينما نغمس في النوم أكثر، تبدأ أدمغتنا في إنتاج موجات دلتا منخفضة التردد وندخل في أعماق درجات النوم.

في النوم العميق، تصبح أدمغتنا معطلة إلى حد كبير، وإذا تم إيقاظنا منه، فمن الشائع أن نشعر بضبابية التفكير والتشوش. إنها مرحلة النوم المجدد للنشاط

التي تبدأ فيها نبضات القلب وسرعة التنفس في الوصول إلى أبطأ معدلاتهما ونبدأ حرفياً بتتقية أدمغتنا عن طريق زيادة حجم السائل الشوكي،<sup>2</sup> الذي يعمل على طرد السموم العصبية بما في ذلك بروتين يعرف باسم اميلويد بيتا والذي تم الربط بينه وبين الإصابة بمرض ألزهايمر. تعمل هذه العملية على تحسين معالجة الذاكرة وتوطيدها، وتحسين الوظائف المناعية، وإصلاح مخازن الطاقة في الخلايا.<sup>3</sup>

كما قد تتخيلون، إذا لم نحصل على النوم العميق، فإن وظائف أدمغتنا تتعطل بشكل كبير في اليوم التالي.

كما يلعب النوم العميق مع موجات دلتا دوراً جوهرياً في إصلاح الجسم بشكل عام، فهو الحالة التي يتم فيها إطلاق هرمون النمو البشري HGH الذي يعمل على تجديد خلايا الجسم ويسمح بنمو الشعر والأظافر والعضلات.

نحصل على أكبر قدر من النوم العميق في الساعات الأربعة الأولى من دورة نومنا. لهذا السبب بوسعنا البقاء على قيد الحياة لفترة لا بأس بها مع النوم لأربع ساعات فقط. ولكن حتى نحقق الازدهار عوضاً عن الاكتفاء بالبقاء على قيد الحياة، فمن المهم جداً أن نحصل على النوم الحالم (نوم حركة العين السريعة) REM الذي يليها. كيف يمكن للكرب أو الصدمة النفسية التأثير على المرحلة الثالثة من النوم؟

قد تحدث في مرحلة النوم العميق اضطرابات الخطل

النومي؛ وهي اضطرابات من قبيل السير أثناء النوم، والكلام أثناء النوم، ونوبات الذعر الليلي.

من الناحية الإحصائية يعد السير أثناء النوم أمر نادر جداً، إلا أنه قد يحدث نتيجة لارتفاع مستويات الضغط النفسي أو القلق أو الإصابة بمرض ما، كما قد يتأثر بالعامل الوراثي.

وهو ليس، كما يشيع الاعتقاد، تمثيلاً للحركات الجسدية لمحتوى الحلم، فنحن لا نحلم في مرحلة النوم العميق. كيف يعمل إذن؟ على الرغم من تثبيط الجهاز الحركي خلال جميع مراحل النوم (وتثبيطه تماماً خلال مرحلة العين السريعة)، ففي بعض الأحيان، يتم تنشيط الجهاز الحركي في الأنسجة تحت القشرية العميقة خلال النوم العميق، وحينها تقل فاعلية تثبيط الجهاز الحركي، مما يؤدي إلى حركات تلقائية لاواعية.

أما الكلام أثناء النوم فقد يحدث خلال أحلام حركة العين السريعة كما خلال النوم العميق، ورغم أنه عادة ما يؤثر على 5 بالمائة فقط من البالغين، فإن هذه النسبة ترتفع بشكل كبير بين الأشخاص الذين يتعاملون مع الصدمة النفسية.<sup>4</sup>

كثيراً ما يتم الخلط بين نوبات الذعر الليلي، التي سنتناولها بالتفصيل في الفصل الحادي عشر، والكوابيس، ولكنها في الواقع ليست أحلاماً على الإطلاق، فهي أقرب إلى شكل من أشكال نوبات الهلع التي تحدث في الليل.

وهي تحدث إجمالاً خلال الساعات الأربعة الأولى من النوم. شأنها شأن السير أثناء النوم أو الحديث أثناء النوم، فإنها تعد استجابة طبيعية تماماً للكرب والصدمة النفسية، ولحسن الحظ هناك كثير من الممارسات التي من شأنها المساعدة على دمج التوتر الذي يستثيرها، بما في ذلك:

- الوعي الآني بمرحلة الهييناغوجيا / يوغا نيدرا
- التنفس المتناسك / تقنية التنفس-الجسد-العقل
- دائرة الحماية
- تقنية التنفس 8-4-4 بالتبديل بين فتحات الأنف
- تقنية التنفس 8،7،4

## حركة العين السريعة: النوم الحالم

بعد فترة طويلة من النوم العميق، تنتقل أدمغتنا من أشد حالات التعطيل إلى حالة أكثر نشاطاً من حالة الاستيقاظ حتى: مرحلة نوم حركة العين السريعة، وهي المرحلة التي نحلم فيها.

نمر بأول فترة أحلام في غضون تسعين دقيقة من الخلود إلى النوم ورغم أننا نحلم طوال الليل، فإن معظم الأحلام تحدث في الساعات القليلة الأخيرة من دورة نوم مدتها ثمان ساعات.

الحلم هو حالة من النوم النشط؛ يرتفع فيها نشاط موجات الدماغ ومعدل التنفس وضغط الدم إلى مستويات

الاستيقاظ، في حين تتطلب العملية الفعلية للحلم طاقة عصبية كبيرة لدرجة أنها تستهلك سعرات حرارية.

مع ذلك فإن أجسادنا لا تتحرك؛ حيث تصاب بالشلل لتمنعنا من محاكاة أحداث أحلامنا. يقوم جزء من الدماغ يعرف بالجسر Pons [أو جسر فارول وهو منطقة في جذع الدماغ تقع تحت الدماغ المتوسط] بإرسال إشارة إلى الحبل الشوكي لشل حركة مجموعة العضلات الرئيسية.

حتى وقت قريب لا يزيد على بضعة عقود، لم تكن أوساط علم الأعصاب متيقنة بعد من الغرض الرئيسي للأحلام. ولكننا نعرف الآن أننا نحلم لتتعلم. فالنوم في مرحلة حركة العين السريعة REM لا يضغط على زر «حفظ» ليحفظ الذكريات، بل يقوم بترسيخها في الدماغ ومن ثم الضغط على زر «حفظ».<sup>5</sup>

كما يعد الحلم وسيلة لتحديث ذكرياتنا الحالية بطريقة تساعد في بقاءنا التطوري من خلال السماح لأذهاننا بتكرار السيناريوهات الماضية والتعلم منها وفي نفس الوقت التدرب على السيناريوهات المستقبلية بطريقة إبداعية. يتم تشبيه حركة العين السريعة بجلسة علاج نفسي جماعية تلتقي فيها الذكريات غير المترابطة وترتبط ببعضها وتندمج، بينما يتشارك أعضاء المجموعة مخاوفهم وقلقهم إزاء المستقبل.

يقول خبير النوم ماثيو ووكر في مقولته الشهيرة:

«إننا نحلم لتتذكر ونحلم لننسى»<sup>6</sup> نحلم لتتذكر تفاصيل تجارب اليوم التي من شأنها المساعدة في زيادة رفاها في المستقبل ولننسى (نفرغ أو ندمج) الشحنة العاطفية الصادمة أو المؤلمة للتجارب الماضية.

ليس الجميع يتذكرون أحلامهم، ومع ذلك فإن جميع الناس يحلمون في كل ليلة.<sup>7</sup> إن الأحلام مهمة لصحتنا بنفس قدر النوم العميق الذي يخلصنا من السموم العصبية. في الواقع، إذا لم نحصل على كفايتنا من النوم، فإن أدمغتنا تعطي الأولوية للأحلام على حساب مراحل النوم الثلاثة الأخرى.

#### ~ملاحظات عن النوم~

لتوضيح هذه النقطة: تعتبر الأحلام مفيدة جداً للدماغ فهو يحب الأحلام كثيراً لدرجة أننا إذا لم نتم ليلة كاملة، سنحظى بفترات حلم طويلة جداً في الليلة التالية. إلى هذه الدرجة تعد الأحلام مهمة للدماغ.

كيف يمكن للكرب أو الصدمة النفسية التأثير على مرحلة حركة العين السريعة؟

تعتبر الكوابيس والأحلام المزعجة أوضح تأثيرات الكرب والصدمة النفسية على نوم حركة العين السريعة. فالكوابيس استجابة طبيعية تماماً للكرب والصدمة النفسية، تم تخصيص الفصلين الحادي عشر والثالث

عشر لإعادة صياغتها وتعلم تقنيات لدمجها. كما ذكرت أعلاه، تصاب أجسادنا بالشلل أثناء الحلم، ولكن في بعض الأحيان، إذا كنا نرى كابوساً يتضمن انفعالات شديدة، قد يحدث "اختراق حركي" motor breakthrough. يؤدي ذلك إلى حركات جسدية فجائية عادة ما تكون منفردة مثل الضرب أو الركل، وقد يكون ذلك مصحوباً بالصراخ أيضاً.

بعض الناس يقومون بحركات عنيفة أثناء نومهم من حين لآخر. إذا كان الأمر يحدث على فترات فقط، فلا داع للقلق، ولكن إذا كنت أنت أو شخص عزيز عليك يتحرك باستمرار أثناء النوم، والأهم من ذلك إذا كانت حركاتك تتفق مع مضمون أحلامك، فقد يستحق الأمر الفحص لدى طبيب، لأنه قد يكون علامة على ما يعرف باضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي REM sleep behavior disorder (RBD)، الأمر الذي قد يستدعي اهتماماً.<sup>8</sup>

هناك مجموعة كبيرة من الممارسات التي يمكننا استخدامها لدمج الكوابيس والأحلام المزعجة، مثل:

- التنفس المتناسك / تقنية التنفس-الجسد-العقل
- دائرة الحماية
- تقنية التنفس 8،7،4
- تقنية التنفس 8-4-4 بالتبديل بين فتحات الأنف
- إعادة كتابة أحداث الكابوس
- الأحلام الجلية

## حالة الهيبنوبوميا

هي المرحلة الأخيرة من النوم وهي مرحلة انتقالية أكثر منها مرحلة نوم قائمة بذاتها. إنها حالة الذهن بين النوم واليقظة، حالة الهلوسة النومية من النوم إلى الاستيقاظ. في هذه الحالة، تبقى أعيننا مغمضة، ولكن يمكننا سماع الأصوات في الحجرة ولم نعد نائمين ولا نحلم، ولكننا لسنا مستيقظين تماماً.

تماماً كما أن الهيبناغوجيا هي المدخل إلى النوم، فإن الهيبنوبوميا هي المخرج منه. مع ذلك فإنها تتضمن صوراً ذهنية أقل بكثير من الهيبناغوجيا، ولأننا نكون نصف مستيقظين ولكن لسنا واعين تماماً بعد، فإننا غالباً ما نشعر وكأنها نوع من الوعي البانورامي الواسع. غالباً ما تكون هناك فترة طويلة من الهيبنوبوميا تحدث بصورة طبيعية بعد أول ثلاث دورات نوم مدة كل دورة منها 90 دقيقة. بعضنا سيستيقظ عند هذه المرحلة (هل سبق ولاحظت كيف قد تستيقظ من تلقاء نفسك بعد حوالي أربع إلى خمس ساعات من الخلود إلى النوم؟) في حين يظل البعض في مرحلة الهيبنوبوميا في حالة من شبه الاستيقاظ.

الهيبنوبوميا هي حالة من الانتعاش الذهني، يستعيد فيها الذهن حيويته بفضل تجديد النشاط الذي حدث في النوم الذي سبقها. مما يمنحه قدراً كبيراً من الصفاء وهو

يفسر لماذا كثيراً ما نكتسب رؤى ملهمة عند الاستيقاظ.  
كيف يمكن للكرب أو الصدمة النفسية التأثير على  
حالة الهيبنوبوميا؟

نظراً لأنها حالة مشابهة لحالة الهيبناغوجيا وبما أن  
جهاز التفضيلات المتمركز حول الذات عادة ما يكون  
قيد العودة للتشغيل، فإن كل ما نقوم بكتبه خلال ساعات  
استيقاظنا قد يظهر كذلك في مرحلة الهيبنوبوميا. قد  
يؤدي الشعور المعزز بالصفاء الذهني إلى تسليط الضوء  
على الجوانب المظلمة من عقولنا، ويكشف عن المخاوف  
الخفية والرؤى الملهمة على حد سواء.

بناءً على ذلك، إذا كنا نتعامل مع الكرب أو الصدمة  
النفسية، فإن هذه المرحلة بالتحديد من دورة نومنا كثيراً  
ما تكشف بشكل غير متعمد عن أي مشاعر أسوأ أو فاجعة  
أو حدث مزعج في حياتنا كنا نحاول تجنب التفكير فيه.  
أحياناً ما يشار إلى ذلك بعبارة «أشباح الرابعة صباحاً»،  
وهي حالة من القلق أو الاجترار الذهني تحدث عادة  
بعد حوالي أربع إلى خمس ساعات من النوم. وكثيراً ما  
توقظنا فجأة وتتركنا ممددين في الفراش، في مواجهة  
الأفكار التي لطالما حاولنا تجنبها.

كما تلعب مرحلة الهيبنوبوميا دور العائل بالنسبة للشلل  
النومي، وهو إجمالاً تجربة هلوسية نستيقظ خلالها من  
النوم ونحن نشعر بشلل تام، مع صور ذهنية تفرض  
نفسها فرضاً على حقل رؤيتنا العادي. وقد تكون تجربة

يلمؤها الذعر، إلا أن الشعور بالذعر نابع في معظمه من غموض الموقف. سنتناول الشلل النومي بشكل متعمق في الفصل الحادي عشر.

الشلل النومي وأشباح الرابعة صباحاً هما استجابات طبيعية تماماً للصدمة وضغوطات الحياة اليومية. وكلاهما شائع نسبياً ويمكننا التعامل معهما باستخدام ممارسات من قبيل:

- المفكرة الليلية و"كتابة الهموم"
- الوعي الآني بمرحلة الهيپناغوجيا / يوغا نيدرا
- التنفس المتناسك / تقنية التنفس-الجسد-العقل
- الوعي الآني بمرحلة الهيپنوبوميا

## رحلة النوم

النوم هو رحلة دورية تنتقل من النعاس في مرحلة الهيپناغوجيا إلى النوم الخفيف، هبوطاً إلى أعماق النوم العميق ثم صعوداً إلى عالم الأحلام كل 90 دقيقة أو نحو ذلك، وهي تحدث عدة مرات خلال الليل. مع كل دورة من هذه الدورات، نقضي في كل مرة مزيداً من الوقت في أحلام حركة العين السريعة ووقتاً أقل في النوم العميق. لذا فإن أول بضع ساعات تكون في معظمها نوم عميق مع فترات قصيرة من الحلم، ثم وبمجرد بلوغ مرحلة النوم العميق، ننتقل إلى فترات حركة العين السريعة التي تستغرق وقتاً أطول.

جدير بالذكر أن معظمنا يستيقظ لفترات قصيرة خلال الليل، على الأغلب في نهاية كل دورة مدتها 90 دقيقة، ولكن بما أننا لا نتذكر أي منها، فعادة ما نظن أننا نمنا بشكل متواصل.

إلا أن من يعانون من مشكلات مع النوم، يميلون إلى التشبث بفترات اليقظة الصغيرة هذه وينتابهم الذعر، وذلك بسبب خوفهم الواعي المفرط من عدم القدرة على النوم حين يكون عليهم ذلك. تدفع ردة فعلهم أدمغتهم إلى الاستيقاظ أكثر وتؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر، مما يجعل الدورة تدوم لأمد طويل.

على مدار ثلاثة عشر عاماً من عقد ورش العمل التعليمية عن النوم والأحلام، لم ألتق حتى الآن بأي شخص ينام في دورة نوم مثالية من أربع مراحل مدتها 90 دقيقة، لذا أرجو منك استخدام المعلومات الواردة في هذا الفصل باعتبارها مجرد إطار عمل لاكتشاف الطريقة التي تنام بها. هدفك هنا هو التسلح بالمعلومات، وليس القلق لأنك لا تنام تماماً كما ينام الآخرون.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

قالت إحدى السيدات التي كانت تتلقى علاجاً للسرطان أثناء مشاركتها في دورة «الوعي الآني بالأحلام والنوم»: لقد استفدت كثيراً من تعلم كل هذه الأمور عن مراحل النوم وكيف يمكن للكرب التأثير عليها. لقد ساعدني

ذلك على فهم أن لا بأس في الاستيقاظ في منتصف الليل لذا لم أعد أجد الأمر مزعجاً. والآن إذا استيقظت، يمكنني أن أستأنف النوم وحسب. كما أصبحت الآن بنوم أعمق، وقل شعوري بالقلق خلال النهار.

وقالت مشاركة أخرى 'استفدت كثيراً من فهم السبب وراء معاناتي من مشكلات النوم، لذا أصبحت الآن أقل قلقاً حيال الأمر. فقد ساعدني ذلك على الشعور بالفضول نحو الخلود إلى النوم عوضاً عن الشعور بالخوف.'

\*\*\*

قال الفيلسوف الهندي كريشنامورتي ذات مرة: «الرؤية هي الفعل»، ليعبر بإيجاز عن اعتقاده بأننا حين نصبح على وعي بأمر ما، يصبح بمقدورنا تغييره للأفضل. ونفس الأمر مع النوم: بمجرد معرفة كيف يعمل، سنتمكن من تغيير علاقتنا به تغييراً جذرياً.

يقودنا هذا إلى أول تقنية معنا وهي: الاحتفاظ بمفكرة ليلية.



## الفصل الثالث

# توثيق النوم: المفكرة الليلية

‘عقري هو من يحلم.’  
أكيرا كوروساوا، مخرج

في العادة لا يكون الأشخاص الذين تضررت علاقتهم بالنوم بفعل الكرب أو الصدمة النفسية على استعداد لفحصه والتمعن فيه، وهذا أمر مفهوم: فالنوم حالة ترتبط لديهم بالخوف أو الفشل، أو حتى بالصدمة النفسية نفسها. ولكن برغم التناقض البادي في ذلك، إذا أصبحنا أكثر وعياً بتجربة النوم، فإن نظرة الافتتان الدافئة قد تبدأ في إذابة الجليد الذي يعيق علاقتنا به.<sup>1</sup>

يلعب الوعي بنوع واحد على وجه التحديد من أنواع النوم دوراً حيوياً في دمج الصدمة النفسية وصحتنا العقلية بشكل عام على حد سواء: ألا وهو الحلم.

## الوعي بالنوم من أجل الصحة العقلية

تظهر الأبحاث أن حوالي 2 بالمائة فقط من أحلامنا هي تكرار مباشر لحياتنا اليومية<sup>2</sup> والباقي انعكاس للموضوعات الانفعالية وهموم الحياة اليومية.<sup>3</sup> تكشف الأحلام عن البيئة الداخلية للنفس، ما وصفته فيرجينيا وولف ذات مرة بأنه «الحقيقة المطمورة» من طبيعتنا، لذا من خلال الوعي بأحلامنا نكتسب وعياً بتلك الحقيقة. في الواقع، تقترح الأبحاث الجديدة أن هذه الحقيقة تبقى قائمة حتى وإن لم نكن على وعي بها. يعتقد علماء الأعصاب في جامعة كاليفورنيا في بركلي أن قدرتنا على تذكر أي حلم بعد ساعات وحتى أيام من حدوثه يثبت أن ذاكرة أحلامنا مخزنة فينا، حتى وإن لم نكن قادرين على تذكر أحلامنا فور استيقاظنا.<sup>4</sup> وبالتالي فإن الشحنة النفسية لتلك الأحلام قد يكون لها تأثير كبير على حالتنا أثناء الاستيقاظ على مستوى اللاوعي.

الصادم في الأمر أن ذلك يعني أننا في كل مرة نستيقظ من حلم لا نتذكره، فإن النبرة الكامنة للحلم، مبهجة كانت أم محزنة، سيكون لها تأثير على حياتنا أثناء الاستيقاظ. وبصورة جوهرية، تؤثر أحلامنا المنسية على رفاهنا أثناء الاستيقاظ.

هل من الممكن إرجاع سبب استيقاظ ملايين الناس كل صباح مع شعور بالاكئاب أو شعور غير مبرر بالتوتر

إلى الشحنة النفسية لحلم مزعج لا يتذكرونه؟ يعد هذا أحد أفضل الحجج الداعمة لأهمية استرجاع أحلامنا وتوثيقها كل يوم، لأن مجرد تذكرها (والأفضل من ذلك تدوينها أو الحديث عنها) يساعد على التنفيس عن تلك الطاقة الانفعالية ومنعها من التأثير على يومنا بالسلب.

## رؤية جديدة للأحلام المزعجة

تعرف تلك الأحلام التي ترى فيها وكأنك في محطة القطار ولكنك عاجز عن إيجاد الرصيف المناسب أو في المطار ولا تجد جواز سفرك؟ رغم أنك قد تستيقظ منها مع شعور بالقلق، فهي ليست سيئة إلى هذا الحد. في الليالي التي تسبق وقوع حدث هام، مثل الذهاب في عطلة أو خوض اختبار، تستخدم أدمغتنا نوم حركة العين السريعة لعرض أسوأ السيناريوهات علينا حتى نكون مستعدين لمواجهةها بشكل أفضل في حال حدوثها أثناء الاستيقاظ. في الحقيقة تسعى أدمغتنا من خلال عرض تلك السيناريوهات علينا إلى مساعدتنا. ما هو أول شيء تفعله بعد حلم <ضياع جواز السفر> قبل العطلة؟ البحث عن جواز سفرك. ليس الهدف من الأحلام المزعجة دفعك إلى الشعور بالتوتر، بل الحيلولة دون وقوع الأحداث المزعجة من خلال تجهيزك لتجنبها.

### الأحلام المزعجة من المنظور العلمي

هناك تفسير لحدوث الأحلام المزعجة من منظور العلوم البيحة. ثمة دراسة أجريت في العام 2014<sup>5</sup> بقيادة إيزابيل أرنولف، رئيسة الجمعية الفرنسية لأبحاث النوم وطب النوم، جمعت فيها أحلام مئات الطلاب الذي يخوضون الامتحانات النهائية في كلية الطب بجامعة السوربون. تتسم الامتحانات النهائية بجامعة السوربون بالتنافسية الشديدة؛ فأقل من 10 بالمائة من الطلاب ينجحون في اجتيازها، لذا فمن الطبيعي أنها تؤدي إلى مستويات عالية من القلق.

رأى كثير من الطلبة أحلاماً مزعجة في الليلة السابقة لامتحانهم النهائي أو في الليالي السابقة له. بعضهم حلموا بالوصول متأخرين بسبب تأخر القطار، والبعض الآخر بعدم القدرة على العثور على قاعة الامتحانات، حتى أن أحد الطلبة حلم بأنه تم إعطاؤه شريحة من الخبز بدلاً من ورقة الامتحان. الأمر المثير للذهول هو أن الدراسة وجدت أن من رأوا أحلاماً مزعجة كان أداءهم في الامتحان أفضل بكثير من الطلبة الذين لم يروا أي أحلام. علقت الباحثة قائلة: أياً كان ما حدث في أدمغتهم وهم يحلمون في الليلة السابقة، فلقد منحهم ذلك ميزة معرفية مقارنة بالطلبة الآخرين.<sup>6</sup>

في الواقع كانت أعلى خمس علامات من نصيب الطلاب الذين رأوا أحلاماً مزعجة في الليلة السابقة للامتحان النهائي. رأت إحدى الطالبات بجامعة السوربون في الحلم أنها تراجع للامتحان ولكنها لم تعرف معلومة مهمة عن الحبل الشوكي، استيقظت بعد ذلك من الحلم وبحثت عن المعلومة المقصودة وحفظتها. وفي اليوم التالي جاء سؤال عن نفس المعلومة في ورقة الامتحان! صدفة غريبة، أليس كذلك؟

من الواضح إذن أن تقلبات الأحداث في العقل الحالم تؤثر على مجريات تجربتنا الواعية، ولكن إذا كان بوسعنا أن نتدرب على تذكر أحلامنا وبالتالي التفتيس عن الذكريات عن طريق تدوينها أو الحديث عنها بصوت عال، سنتمكن من تحرير أنفسنا من أي تأثير لاواعي لها على حياتنا اليومية.

تعتبر أول أداة في صندوق الأدوات الذي سيشمل في النهاية 21 أداة من الطرق الرائعة لتحقيق ذلك.

## تمرين: المفكرة الليلية

ستقوم في هذا التمرين بتدوين ملاحظات في <المفكرة الليلية> عن كيفية نومك، ومقدار النوم الذي تحصل عليه، وحالتك العقلية عند الاستيقاظ. السبب الرئيسي لعمل ذلك هو بصورة أساسية الحصول على خط أساس مرجعي عن حالة نومك في الوقت الحالي، حتى تتمكن من تسجيل تفاصيل التغيرات التي تطرأ عليها على مدار الأسابيع القليلة اللاحقة.

كما ينبغي أن تأخذ ملاحظات عن أحلامك إن أمكن. يمكنك التخلص من الأرق المتناقض، وهو اعتقاد أنك كنت مستيقظاً طوال الليل في حين أنك كنت نائماً، من خلال الوعي بأحلامك، لأنه إذا كان بمقدورك أن تتذكر أي حلم سيصبح لديك دليلاً يرجح حصولك على قسط كبير من النوم العميق قبل ذلك. وهو ما قد يكون له أثراً نافعاً على المستوى النفسي.

ليكن تركيزك في الوقت الراهن على الحصول على خط مرجعي واضح عن كيفية نومك، وفيما بعد ستبدأ بالتركيز أكثر على تذكر أحلامك لتمهيد الطريق إلى ممارسة الأحلام الجلية في الفصل الخامس.

كيف يتم التدوين في المفكرة الليلية؟

تماماً كما تدون في دفتر اليوميات العادي، ولكن بدلاً من التركيز على محتوى يومك ستركز على محتوى

ليلتك. في كل صباح، تقوم بكتابة أو رسم أو تدوين لمحة عامة عن تجربتك الليلية. تنقسم هذه اللمحة إلى جزئين رئيسيين: هما النوم والأحلام.

في الجزء الخاص بالنوم ستدون الملاحظات التالية:

- وقت ذهابك إلى الفراش ووقت استيقاظك.

- عملية الخلود إلى النوم.

- أي مرحلة من مراحل النوم كنت على وعي بها.

- عدد ساعات النوم التي حصلت عليها.

- أي عوامل نهائية قد تكون أثرت على نومك.

- شعورك عند الاستيقاظ.

وفي الجزء الخاص بالأحلام ستدون الملاحظات التالية:

- أي أحلام يمكنك تذكرها

- الموضوعات الرئيسية والنبرة الانفعالية لتلك الأحلام

- شعورك حيالها عند الاستيقاظ

إذا كنت في العادة لا تتذكر أحلامك، سيكون من

المفيد أن تحدد نية قوية بتذكرها قبل النوم.

إن أمكنك، ردد العبارة التالية مراراً في ذهنك لبضع

دقائق وأنت تغفو: اليوم، أتذكر أحلامي. لدي قدرة

ممتازة على تذكر أحلامي.

سينجح معظم الناس في تذكر ولو جزء من أحلامهم دون

صعوبة كبيرة بعد بضع ليالٍ من عمل ذلك، حتى بعد مضي

سنوات على عدم تذكرهم للأحلام. لمزيد من النصائح عن

كيفية تذكر الأحلام انظر الفصل الخامس عشر.

في كل مرة تدون فيها في مفكرتك الليلية، تقوم بخلق وتعزيز عادة التعامل مع نومك وأحلامك باعتبارها ذات أهمية. مما سيخلق حلقة من التغذية الراجعة الإيجابية ثنائية الاتجاه يصبح عقلك الواعي فيها أكثر وعياً بطريقة نومك (بسبب نيتك الواعية بفعل ذلك) وسيبدأ عقلك الباطن بعرض مزيد من الأحلام التي يمكنك تذكرها (لأنه يعرف الآن أنك ترغب في تذكرها).

أعرف أن الأمر يبدو أشبه بالخرافات، ولكنها الحقيقة: وجد 80 بالمائة من المشاركين في دورة <الوعي بالأحلام والنوم> أنهم أصبحوا أكثر وعياً بدورة نومهم وأحلامهم في غضون بضع أسابيع وذلك بعد عقد النية على فعل ذلك والاحتفاظ بمفكرة ليلية.<sup>7</sup>

إليكم مثال على التدوين في المفكرة الليلية:

21 أغسطس/آب 2020

في الفراش في تمام الساعة 11:00 مساءً، ولكن أطفأت الأنوار في تمام الساعة 11:30 مساءً. بعد تصفح وسائل التواصل الاجتماعي على هاتفي لمدة 30 دقيقة.

استغرقت وقتاً طويلاً في الخلود إلى النوم (قد يكون ذلك بسبب تصفح إنستغرام؟) وبقيت في مرحلة الهيبناغوجيا لأمد طويل، ولكنني غفوت في النهاية.

مع ذلك عقدت نية قوية بتذكر أحلامي وأنا أغفو.

استيقظت بعد ساعات قليلة لقضاء حاجتي وتذكرت حلماً طويلاً رأيت فيه أنني في العمل إلا أن المكتب كان يبدو مثل مدرستي الابتدائية. كما كان أخي هناك، لكنه كان يشبه ذاك الطفل الفرنسي من المدرسة الابتدائية. كنت أبحث عن شيء، ولكن لا أذكر ما هو بالتحديد. شعرت وكأن الوضع لا يبشر بالخير كثيراً، ولكني لم أجد خائفاً على الإطلاق.

وجدت صعوبة في العودة إلى النوم بعد ذلك وشعرت بأني مستيقظ تماماً، لذا قرأت كتاباً لبعض الوقت، ومارست التنفس البطيء قليلاً وأخيراً غفوت مرة ثانية. ضرب جرس المنبه في تمام الساعة 7:00 صباحاً، لكنني ضغطت على زر الغفوة وبقيت في مرحلة الهيبناغوجيا لبعض الوقت قبل العودة إلى النوم. استيقظت الساعة 7:30 صباحاً وأنا أعرف أنني كنت أحلم لكن لا يمكنني أن أتذكر بماذا حلمت.

شعرت بحال جيد حين غادرت الفراش. أفضل بكثير من أمس على أية حال.

### إجمالي ساعات النوم

على الأرجح ست أو سبع ساعات على ما أعتقد، لكنني مكثت في السرير ثمان ساعات.

## عوامل ما قبل النوم

شعور بالقلق من عدم الحصول على كفايتي من النوم،  
لذا تصفحت إنستغرام في محاولة لنسيان الأمر.  
الضوء الأزرق لشاشة الهاتف وفرط الاستثارة من  
المحتوى الذي كنت أقرؤه = استغرقت زمناً طويلاً جداً  
لكي أغفو.

## العوامل النهارية

أشعر بضغط شديد في العمل (لعل ذلك يفسر رؤية  
حلم المكتب؟)  
مارست عمل التنفس لمدة 20 دقيقة خلال النهار (أنا  
متأكد أن لهذا السبب لم أصب بالفزع حين استيقظت  
في منتصف الليل).  
كنت أقرأ عن فوائد مرحلة الهيبيوبوميا منذ بضع أيام (مما  
منحني الثقة للبقاء في تلك المرحلة بعد ضغط زر الغفوة).

## أهم النصائح للمفكرة الليلية

- حين تستيقظ في الصباح، استرجع تجربة نومك  
وأحلامك ووثقها على الفور، وإلا فقد تتساها.
- لست مضطراً إلى تسجيل أدق التفاصيل، ولكن  
ستتفاجأ من الكم الذي يمكنك كتابته في غضون  
خمس دقائق فقط أو ما شابه.

- لا تهرع من السرير بمجرد الاستيقاظ، بل اكتف بالاستلقاء لبعض الوقت لترى ما إذا كان بوسعك التقاط شعور أو أثر انفعالي معين في جسدك. قد يساعد ذلك على إنعاش ذاكرة أحلامك.
- إذا كنت تستخدم هاتفك الذكي كمفكرة ليلية، بدلاً من استخدام قلم ومذكرة (ولا بأس في أي من الطريقتين)، فلتحرص على تقليل إضاءة الشاشة وتفعيل وضع الطيران في الهاتف لتجنب الإزعاج والتشتيت.
- تجنب مراقبة الساعة. سيؤدي حساب عدد ساعات نومك في منتصف الليل إلى تنشيط مناطق النصف الأيسر المنطقي من الدماغ التي تحتاج إلى تعطيلها لتتمكن من الدخول في النوم. امنح بعض الاهتمام لعدد مرات استيقاظك في منتصف الليل ولكن دون أن تقلق أبداً بشأن ذلك.
- إذا كان لديك جهاز لتتبع النوم، فلا تتردد في استخدامه، ولكن لا تمنح البيانات أهمية أكثر مما تستحق. يعتبر أي جهاز من أجهزة تتبع الحركة التي تستخدم مقياس التسارع (وهو حال الأغلبية العظمى منها) غير موثوق بشكل خاص، حيث قد يقوم الجهاز بتسجيل استيقاظ كاذب أو تغيير في حالة النوم عند صدور أي حركة من شريكك أو إذا قامت القطة بالقفز على السرير.

## ~ملاحظات عن النوم~

كثيراً ما تصيبنا أجهزة تتبع النوم بالقلق بل وتدفعنا في بعض الأحيان إلى الشعور بنحو سيء. يخبرني الناس في مناسبات عدة كيف كانوا يظنون أنهم حظوا بليلة نوم رائعة إلى أن قاموا بتفقد جهاز تتبع النوم وأخبرهم بخلاف ذلك! إذا كان جهاز تتبع النوم يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة في نومك، فلا تتردد في مواصلة استخدامه، ولكن يفضل أن تقوم بتتبع نومك بنفسك عن طريق الاحتفاظ بمفكرة ليلية وأن تثق في شعورك في الصباح، وليس فيما يقوله متتبع النوم عن شعورك.

## كتابة الهموم

لا تتردد في استخدام صفحات المفكرة الليلية في <كتابة الهموم> أيضاً. إذا وجدت نفسك عاجزاً عن النوم بسبب تسارع الأفكار في عقلك، فإن تدوين جميع أفكار القلق أو الهموم التي تبقىنا مستيقظين قد يكون بمثابة وسيلة رائعة للمساعدة على النوم.

إن أفكار القلق، شأنها شأننا، تود أن تُرى وتُسمع، لذا فإن تدوينها لا يساعد على تحقيق ذلك وحسب، بل ويساعد أيضاً في تحميل الطاقة الانفعالية لتلك الأفكار وتفريغها.

احرص على تذكير نفسك بأن منتصف الليل ليس الوقت الأنسب لحل المشكلات، وإن أمكن، حدد موعداً في اليوم التالي لمعالجة الأمور التي تصيبك بالقلق. إن عقد النية على التعامل مع مشكلة معينة في تاريخ

وموعد محددين في المستقبل هو طريقة فعالة جداً للسماح للدماغ بتحيةة القلق جانباً. قد يكون هذا الجانب على وجه التحديد من تلك التقنية مفيداً جداً بالنسبة للبعض.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

بعد احتفاظه بمفكرة ليلية لمدة أسبوع، قام صديقي طوني، الذي يدير المنظمة الخيرية للمحاربين Forward Assist، بإرسال رسالة إلكترونية يقول فيها «أنت محق يا شارلي... العلم قوة. لقد نمت لخمس ونصف ساعات متواصلة في اليوم الثالث من احتفاظي بمفكرة النوم. إنها سابقة. كما ساهم الأمر في إضافة ثلاثين دقيقة إلى ساعات نومي!»

في الليلة الأولى من أولى خلوات الوعي الأنّي التي درّست فيها قدامى المحاربين، قدمت جلسة افتتاحية بالاستناد إلى ما تعلمناه في هذا الكتاب حتى الآن. وفي صباح اليوم التالي، قمنا بعمل مشاركة جماعية لما دوناه في مفكراتنا الليلية قال خلالها أحد المحاربين بعيون تلمع فرحاً «لقد فعلتها! لقد نمت طوال الليل... الليل كاملاً! استيقظت في وقت مبكر مع المخاوف، لكنني كنت أعلم أن كل شيء على ما يرام. بل وحدث ذلك بعد أربع ساعات تقريباً من النوم، بحسب قوله. لم أصب بالذعر، بل عدت إلى النوم وحسب!»

وفي استراحة الشاي التي تلت ذلك، همس لي محارب آخر وهو جندي مدفعية يدعى مات، شارك في حرب الفوكلاند قائلاً: 'إنه أمر رائع. فمجرد تعلم كيفية عمل كل ذلك يجعل الأمور تمضي على ما يرام.'

وقبل أن يغادر، قال عبارة في غاية الشاعرية حتى أنها بقيت مطبوعة في ذاكرتي منذ ذلك الحين: 'يبدو الأمر كما لو أننا حصلنا على هالة جديدة. لطالما كنا محاطين بهالة من اليأس، ولكننا الآن محاطون بهالة من الأمل.'

### القائمة المرجعية للجزء الأول

- ✓ احرص على فهم كيفية عمل مراحل النوم المختلفة وكيف يمكن للكرب والصدمة النفسية التأثير على كل منها.
- ✓ اشعر بالافتتان حيال دورة نومك الخاصة.
- ✓ ابدأ بالتدوين في المفكرة الليلية كل يوم إن أمكن.
- ✓ لاحظ التغييرات التي تطرأ على نومك حين توليه اهتمامك.
- ✓ أحضر وسادة؛ ستحتاج إليها في الجزء الثاني.

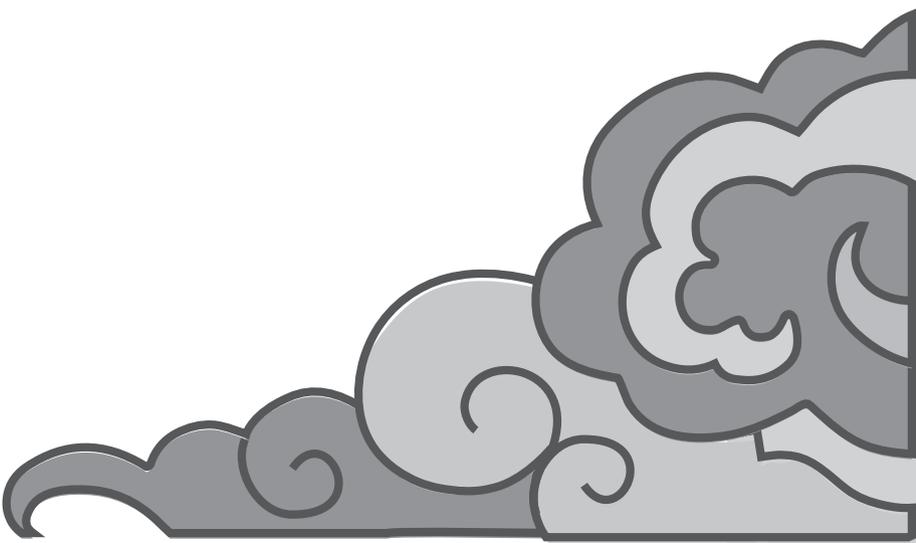


الجزء الثاني

## استرخ واسترخ

‘إن أثنى ما يمكننا منحه للروح هو تركها تستريح‘

ماي سارتون، شاعر



---

الآن وقد تسلحنا بمعرفة كيفية عمل النوم وبدأنا نهتم بالطريقة التي ننام بها، سنوجه انتباهنا إلى أعز أقرباء النوم: وهي الراحة.

الراحة هي الجسر المؤدي إلى النوم، لذا يجب علينا أن نتعلم كيف نستريح جيداً إذا أردنا أن نتعلم كيف ننام جيداً.

في هذا الجزء سنتعلم بعض من أكثر التقنيات الفعالة المتاحة لتحقيق الاسترخاء العميق والراحة التامة. ولكن قبل ذلك، نحتاج إلى التعرف على ما يمنعنا من الشعور بالاسترخاء والراحة: وهو الإجهاد.

---



## الفصل الرابع النوم القلق

'هناك كثير من الأمور مثل الحب والنوم... حين نبذل فيها جهداً نفعلها بشكل سيء.'  
سي أس لويس

قال لي أول من علمني الوعي الآني والنوم وهو أستاذ التأمل روب نايرن ذات مرة <إن الأرق هو محاولة النوم.> النوم ليس شيئاً يمكنك محاولة فعله. في الواقع، النوم هو بدرجة كبيرة نتاج عدم فعل أي شيء على الإطلاق. فهو عملية حيوية تلقائية تحدث بصورة طبيعية في ظل غياب عوامل الإجهاد التي تحول دون حدوثه. معظم نُهج النوم الصحي التي تتعامل مع النوم المضطرب تغفل بشكل كبير عوامل الإجهاد البيولوجية الداخلية، وتركز عوضاً عن ذلك على العوائق الخارجية من قبيل الضوء الأزرق واستهلاك الكافيين. يبدو وكأن جوهر هذا النهج يتلخص في عبارة: تخلص من العوائق الخارجية لتخلق الظروف التي تسهل عليك الخلود إلى النوم.

قد تكون بعض حيل النوم الصحي ذات نفع عظيم، لذا أدرجت بعضاً من أفضل هذه الحيل في الملحق. وهي تشمل أموراً من قبيل الحصول على الراحة قبل محاولة الخلود إلى النوم وإبقاء الغرفة باردة ومظلمة وصديقة للنوم قدر الإمكان.

إلا أن نصائح النوم الصحي ليست حلاً طويلاً الأمد، وقد تتسبب في كثير من الأحيان في إعاقة النوم حين نقلق بشأن خلق الظروف الخارجية المثالية. يلخص مؤلف كتاب The Sleep Book [كتاب النوم] د. جاي ميدوز هذه الفكرة على نحو رائع فيقول: 'إنها تصبح في أحيان كثيرة من بين العوامل العديدة التي تسهم في فقد الثقة في قدرتنا على النوم بشكل عام'<sup>1</sup>

يشبه نهج النوم الصحي طب صحة الأسنان بعض الشيء؛ فهو قد يساعد دون شك في منع حدوث المشكلات، ولكن ما أن تتعرض لمشكلة ما، فإن الأمر يتطلب اتخاذ إجراء أكثر جذرية.

علينا أن نركز على تغيير البيئة الداخلية لأجسادنا عوضاً عن الاكتفاء بتغيير البيئة الخارجية لحجرتنا إذا ما أردنا حلاً طويلاً الأمد للأرق.

قد نستخدم كل تقنيات ترشيح الضوء الأزرق الموجودة في العالم، ولكن ما لم نقم بترشيح عوامل الإجهاد البيولوجية التي تمنعنا من النوم، فيرجح أن نبقى محققين في السقف حتى الفجر.

من أبرز عوامل الإجهاد على الإطلاق العوامل الثلاثة التالية:

- التوتر (ويشمل ذلك القلق والهم)
  - الالتهاب (العرض الكامن وراء جميع الأمراض تقريباً)
  - الصدمة (الجسدية والنفسية على حد سواء)
- سنستكشف كل منها بشكل أعمق فيما بعد، لكن قبل ذلك نحتاج إلى استكشاف الجهاز الذي تؤثر عليه: وهو الجهاز العصبي الذاتي (ANS).

## حارس النوم

الجهاز العصبي الذاتي هو ذلك الجزء من الجهاز العصبي الذي يتحكم في أي وظيفة جسدية لا يتم توجيهها بصورة واعية. وهو ما ينطبق على الأغلبية العظمى من الوظائف، من قبيل التنفس ومعدل نبضات القلب وإفراز الهرمونات ووظائف الدماغ والاستجابة المناعية والهضم والنوم.

وبما أن الجهاز العصبي الذاتي يتحكم في أكثر من 90 بالمائة من وظائفنا الجسدية، فإذا كان يؤدي وظائفه بشكل جيد، سنؤدي وظائفنا بشكل جيد. في الواقع، إذا كان بوسعنا المحافظة على توازن الجهاز العصبي الذاتي، فلن نحتاج إلى محاولة النوم، لأن النوم سيحدث بصورة طبيعية.

## الجهاز العصبي السمبثاوي

يطلق عليه في العادة استجابة «الكر والفر»، حيث يستخدم الجهاز العصبي السمبثاوي الأدرينالين لتنشيط قدرتنا على الكر أو الفر في مواجهة المخاطر المدركة. ويمنح أجسادنا دفعة من الطاقة لتنفيذ هذه الاستجابات. إنه يشبه دواسة الوقود في السيارة: فهو المسؤول عن السرعة والتحرك. يجعل قلوبنا تتبض بشكل أسرع، فيزداد معدل نبضات القلب وضغط الدم وتزداد سرعة التنفس، كل ذلك في غضون جزء من الثانية من تسجيل أدمغتنا للتهديد.

كما يتسبب جهاز «الكر والفر» في إحداث تغيرات هرمونية: حيث تبدأ غدد الأدرينالين في ضخ هرمون الأدرينالين في مجرى الدم، يتبعه مباشرة هرمون الكورتيزول. تعمل «هرمونات التوتر» على جعل أجسادنا في حالة من التيقظ الشديد. وحين يزول التهديد، تطلق أجسادنا هرمونات أخرى لمساعدة عضلاتنا على الاسترخاء ويعود الجهاز العصبي الذاتي إلى التوازن. هذا من الناحية النظرية على أية حال.

إلا أن أسلوب الحياة الغربي السريع الذي يعيشه معظمنا اليوم يخلق بيئة داخلية يهيمن عليها التوتر، وهو ما يؤدي في المقابل إلى تنشيط مفرط لجهاز «الكر والفر... أي الجهاز السمبثاوي. مما يعني أن معظمنا يقضي الشطر الأعظم من حياته في حالة أدنى من تنشيط جهاز «الكر

والفر، تصبح أجسادنا خلالها في حالة من التأهب الدائم لتهديد لا يأتي أبداً.

في كتابه الذي يحمل عنوان The New Science of Breath [علم التنفس الجديد]، يصف ستيفن إليوت تلك الحالة بعبارة: «الهيمنة السمبثاوية المزمنة»<sup>2</sup> بمعنى أن أدمغتنا تضخ الهرمونات بكميات زائدة عن الحاجة، مما يؤدي إلى إحداث خلل شديد في توازن الجهاز العصبي الذاتي. ينتج عن هذه العملية إطلاق مزيد من الجذور الحرة وزيادة الالتهاب،<sup>3</sup> كما تتسبب في ارتفاع ضغط الدم ومشكلات الهضم والقلق وخطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية (نتيجة للرواسب التي تخلفها هرمونات التوتر وتتسبب في انسداد الشرايين).

وهي تؤدي أيضاً إلى الشيخوخة المبكرة، فكما لو كانت تضغط على دواسة الوقود في سيارتنا أثناء توقفها مع رفع مكابح الفرامل. مما يؤدي إلى إتلاف المحرك وإهلاك السيارة.

وكل ذلك بالطبع يضر بالنوم أيضاً، حيث يؤدي تنشيط الجهاز السمبثاوي إلى إنتاج الكورتيزول: هرمون الاستيقاظ. لكي يحدث النوم، نحتاج إلى غلق جهاز «الكر والفر» وتنشيط الفرع الآخر من الجهاز العصبي السمبثاوي: وهو الجهاز الباراسمبثاوي.

لكن قبل أن نستكشف الجهاز الباراسمبثاوي، جدير بالذكر أن هناك خياران آخرا ثالث ورابع مرتبطان

باستجابة «الكر والفر»: وهما التجمد والتملق.

يمكن اعتبار التجمد، والذي يعرف كذلك بتوقف الحركة التفاعلي أو توقف الحركة المتنبه reactive immobility، بمثابة استجابة «كر وفر» عالقة لا يسعنا خلالها لا الفرار ولا الهجوم، لذا نصاب بالشلل عوضاً عن ذلك. شأنها شأن استجابة «الكر والفر»، ليست استجابة التجمد بالقرار الواعي، بل رد فعل لا إرادي، وبالتالي لا يسعنا التحكم بها.

تقترح بعض النظريات الجديدة المثيرة للاهتمام أن بعض أنواع الاكتئاب قد تكون في واقع الأمر أحد مظاهر استجابة التجمد. في بعض الحالات، يتسبب التشييط المفرط والمستمر لجهاز «الكر والفر» في النهاية إلى انفجار المصهر فندخل في حالة التجمد، والتي عادة ما يتم تشخيصها خطأ بأنها اكتئاب. إذا كان هذا صحيحاً، فمعنى ذلك أن الاكتئاب تماماً كالصدمة النفسية، هو من أمراض الجهاز العصبي وبالتالي فإن العلاج بالكلام أو العقاقير أو كلاهما قد لا يكون أفضل نهج للتعامل مع أي منهما.

يتم استثارة استجابة التملق (التي صاغها أول مرة بيتر ووكر في كتابه العبقري Complex PTSD : From Surviving to Thriving) [اضطراب الكرب المعقد: من النجاة إلى الازدهار] حين نستجيب للخطر بمحاولة استرضاء التهديد أو المعتد عن طريق مساعدته أو إرضائه. أي أننا في الأساس نؤثر السلامة فنحاول نزع

فتيل التهديد ونيل رضا المعتد. التملق (شأنه شأن الكر والفر والتجمد) هو استجابة لا إرادية للتهديد، لذا فليس بوسعنا منعها أكثر من الآليات الثلاثة الأخرى.

## الجهاز العصبي الباراسمبثاوي

أما الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، وهو جهاز «الراحة والهضم»، فهو مختلف تماماً: يشبه دواسات الفرامل في السيارة. فهو يهدئ أجسادنا وأذهاننا، مما يسمح لنا بالاسترخاء وتجديد نشاطنا.

أثناء عمل الجهاز الباراسمبثاوي، تنخفض معدلات ضربات القلب وسرعة التنفس وتبدأ خلايا الجسم في إصلاح نفسها. على المستوى العقلي، نشعر بالاسترخاء، وتهدأ عقولنا، بينما على المستوى الجسدي يقل الالتهاب، ونستعيد مخزون طاقتنا<sup>4</sup> ويبدأ الجهاز الهضمي بالعمل، من هنا يأتي تعبير «الراحة والهضم».

يرتبط تنشيط الجهاز الباراسمبثاوي ببقاءنا على قيد الحياة تماماً مثل استجابة «الكر والفر». فنحن نحتاج إلى تنشيطه لممارسة الجنس وتناول الطعام على حد سواء. إذا كان الرجال يجدون صعوبة في الانتصاب والنساء تجدن صعوبة في الوصول إلى النشوة عند شعورهم بالقلق فذلك مرده مرة أخرى إلى أن التوتر والقلق يحولان دون تنشيط الجهاز الباراسمبثاوي. على نفس المنوال، عادة ما نفقد الشهية للطعام حين نصاب بالحزن، ذلك

لأن التوتر الذي تسببه مشاعر الحزن ينشط جهاز <الكر والفر> ويعطل جهاز <الراحة والهضم> ومعها الرغبة في تناول الطعام.

على النقيض من ذلك، وإن كان من المنطقي، يشعر البعض برغبة أكبر في تناول الطعام عند شعورهم بالحزن (البحث عن الراحة في الطعام). قالت لي أخصائية الصدمات النفسية، د. هيثر سيكويرا أن ذلك يرجع إلى أن تناول الكثير من النشويات قد يسهل امتصاص مادة التربتوفان التي تعمل على تقليل مستويات التوتر والإثارة بشكل مؤقت. ولكن للأسف، يؤدي تناول النشويات البسيطة كذلك إلى رفع مستويات الالتهاب في الجسم، مما يخلق مزيداً من التوتر، وهو ما يمثل مشكلة حساسة وصعبة بالنسبة للكثيرين.<sup>5</sup>

في حين أن عمل جهاز <الكر والفر> ينشط بسرعة كبيرة (وإن كان يستغرق زمناً ليتوقف عن العمل)، فإن جهاز <الراحة والهضم> ينشط عمله ببطء نسبي. في الواقع، غالباً ما يتطلب تنشيطه العمل بطريقة واعية من خلال ممارسة الأنشطة الباعثة على الاسترخاء مثل الاستلقاء أو إبطاء معدلات التنفس أو مجرد خلق الظروف التي توفر لنا شعوراً بالأمان والاسترخاء على المستويين النفسي والجسدي.

ما علاقة كل ذلك بالنوم؟

كما قد تتصورون، يتطلب النوم حالة من نشاط الجهاز الباراسمبثاوي.

## النوم والجهاز العصبي الذاتي

لكي نخلد إلى النوم ونستمر فيه نحتاج إلى خلق حالة من التوازن في الجهاز العصبي الذاتي عن طريق تعطيل «الكر والفر» وتشغيل «الراحة والهضم». بحسب تعبير د. ألان كريستيانسون، يعتبر الكورتيزول «صانع القهوة الذاتي بداخلنا»<sup>6</sup>، لذا ومع أنه مفيد لاستيقاظنا، فإذا لم يتوقف الدماغ عن ضخه، سنبقى في حالة من اليقظة الشديدة التي يستحيل معها النوم.

تم تصميم معظم التقنيات الواردة في هذا الكتاب خصيصاً لتقليل مستويات هرمونات التوتر والسماح بتنشيط الجهاز الباراسمبثاوي قبل النوم. في الواقع، ثبت علمياً أن اثنان من هذه التقنيات، وهما يوغا نيدرا والتنفس المتناسك، تعدان من أكثر التقنيات الفعالة لتحقيق توازن الجهاز العصبي الذاتي، وبالتالي تحسين النوم.

الآن وقد تعرفنا على طريقة عمل الجهاز العصبي الذاتي، دعونا نعود إلى عوامل الإجهاد البيولوجية الأولية التي تتسبب في اختلال تنظيمه.

## التوتر والالتهاب والصدمة النفسية

يتغذى كل من التوتر والالتهاب والصدمة النفسية على بعضهم البعض ويتسبب كل منها في تفاقم وازدياد الآخر. حيث تعد جميعها بمثابة أعراضاً ومسببات على حد سواء لبعضها البعض بطرق عدة.

كما أنها تؤدي إلى فرط تنشيط جهاز «الكر والفر» واختلال تنظيم الجهاز العصبي الذاتي. وهو ما ينتج عنه مزيد من الالتهاب، الذي يؤدي بدوره إلى زيادة استجابة التوتر، وهكذا تستمر الحلقة المفرغة. كل هذه أخبار سيئة ليس لنومنا وحسب، بل ولصحتنا بشكل عام.

الخبر السار هو أنه إذا كان بوسعنا تعلم كيفية تقليل مستويات التوتر والالتهاب في أجسادنا، مع دمج تأثيرات الصدمة النفسية في أدمغتنا، سيصبح بمقدورنا أن ننام ونعيش حياتنا بشكل جيد مرة أخرى.

## التوتر

جميعنا يعرف الشعور بالتوتر؛ ذلك الشعور العقلي أو الجسدي بالشد أو الضغط وهو عكس الشعور بالاسترخاء. يمكن تعريف التوتر من الناحية الطبية بأنه رد فعل جسدي على «أي تغيير يتطلب تأقلم أو استجابة»<sup>7</sup>. جميع التغييرات، حتى التغييرات السارة من قبيل الحصول على ترقية أو استقبال مولود جديد، تخلق درجة من التوتر، والجسد البشري مهياً للتعامل معها.

في واقع الأمر، تعتبر المستويات المنخفضة من التوتر المتقطع مفيدة لنا. ثمة ظاهرة تعرف باسم التحصين ضد التوتر وهي تبين أن التعرض لمستويات معتدلة من التوتر منذ الطفولة وما بعدها من شأنه أن يحصننا من التوتر الزائد في حياتنا اللاحقة.<sup>8</sup>

وبالتالي فإن التوتر ليس بالأمر السيء، ولكن السيء في الأمر هو التوتر المزمن وما ينتج عنه من هيمنة الجهاز الباراسمبثاوي.

## الالتهاب

يعتقد خبير النوم الأستاذ روبن نايمان أن الالتهاب هو أكثر المسائل التي يتم إغفالها في اضطرابات النوم. الالتهاب هو آلية دفاع بيولوجية يتعرف فيها الجهاز المناعي على الخلايا التالفة ويبدأ عملية التعافي عن طريق استثارة استجابات جسدية مثل قشور الجروح، والتورم، والرضوض. مما يتيح لجروحنا وأنسجتنا التالفة أن تتعافى.

لذا، كما هو الحال مع التوتر، فإننا نحتاج إلى نوبات متقطعة من الالتهاب لحماية صحتنا، أما إذا استمر الالتهاب دون وجود ما يستدعيه، فقد يصبح ضاراً. يكمن الالتهاب المزمن وراء معظم الأمراض الرئيسية، من أمراض القلب إلى التهاب المفاصل الروماتويدي إلى الاكتئاب والقلق وحتى اضطراب الكرب التالي للرضخ. كشف تحليل تلوي تم إجراؤه عام 2020 على 50 بحث طبي عن وجود علاقة مباشرة بين الالتهاب واضطراب الكرب التالي للرضخ باعتبار أن الالتهاب عامل مساهم في حدوث الكرب وعرض من أعراضه في نفس الوقت! كما يعد الالتهاب من الأسباب الكامنة وراء الأرق

المزمن. فهو لا يفعل جهاز «الكر والفر» وحسب، مما يمنع حدوث النوم، بل يتسبب كذلك في زيادة بسطة ولكن ملحوظة سريراً في درجة حرارة الجسم،<sup>9</sup> وهو ما قد يجعلنا - نظراً للعلاقة الوثيقة بين النوم وانخفاض حرارة الجسم - عاجزين عن النوم تماماً.

هناك طريقتان رئيسيتان لتقليل الالتهاب المزمن وهما تنشيط الجهاز الباراسمبثاوي من خلال ربطه بشبكة العصب المبهم، وتعديل نظامنا الغذائي.

إن تجنب الأطعمة المسببة للالتهاب، مثل النشويات المكررة والأطعمة المقلية واللحوم المعالجة واللحوم الحمراء وبالطبع السكر، مع تناول المزيد من الأطعمة المضادة للالتهاب مثل الأسماك والمكسرات والتوتيات والخضروات وزيت الزيتون وغيرها، يعد من أسهل الطرق لتحسين نومك وصحتك بشكل عام على حد سواء.

وجدت دراسة نشرت في العام 2016 في صحيفة Journal of Clinical Sleep Medicine أن اتباع نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكر والكربوهيدرات المسببة للالتهاب وكميات منخفضة من الألياف أدى إلى تقليل النوم العميق وزيادة عدد مرات الاستيقاظ في الليل<sup>10</sup> ووجدت دراسة طبية كندية أن احتمالات التشخيص بالإصابة باضطراب القلق، وما ينجم عنه من نوم مضطرب، زادت بنسبة 24 بالمائة على الأقل لدى الأشخاص الذين يستهلكون أقل من ثلاث مصادر للفاكهة والخضروات يومياً.

تعتبر المكملات التي تشتهر بمفعولها المضاد للاكتئاب مثل فيتامين د، والزنك، والكركم، وزيت أوميغا ذات نفع عظيم أيضاً، ولكن إذا أردت الاستفادة من قوى الطبيعة، فلتجرب عشبة الروديولا (الجذر لذهبي) (Rhodiola rosea)، ومادة الأستازانتين (astaxanthin)، وعشبة الأشواغاندا [الجينسنغ الهندي أو الععب المنوم] (ashwagandha) والشيلاجيت (shilajit) وهي مادة صمغية نباتية ممتازة توجد في جبال الهيمالايا. يوصى بشدة بهذه المكملات الأربعة لتقليل الالتهاب والمساعدة في النوم، وهي تتمتع بمجموعة كبيرة من الفوائد الأخرى كما أنها آمنة لأغلب الناس، بما في ذلك من يتعاملون مع الصدمة النفسية.

كما أن النوم في حد ذاته يعد مضاداً قوياً للالتهاب، لذا فكما أن تقليل الالتهاب سيعمل على تحسين نومنا، فإن تحسين نومنا سيققل من الالتهاب.

## الصدمة النفسية

سنتناول الصدمة النفسية واضطراب الكرب التالي للرضخ بشكل أعمق فيما بعد، حين يصبح بحوزتنا مزيد من الأدوات العملية للإبحار فيها واستكشافها، ولكن دعونا الآن نتطرق إلى الأساسيات.

من الناحية النفسية، فإن الصدمة النفسية هي التأثير الناتج عن أي تجربة مجهدة تتسبب في إضعاف قدرة

الفرد على التعايش ودمج استجابته للتجربة المجهدة. ومن الناحية البيولوجية، فإنها تحدث خلافاً في تنظيم الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى سهولة تنشيط استجابة «الكر والفر» وصعوبة في تنشيط استجابة «الراحة والهضم». كثير من أعراض الصدمة النفسية؛ القلق والاكتئاب وفرط اليقظة والأرق، لا تحدث نتيجة للصدمة النفسية في حد ذاتها، بل نتيجة للخلل الذي تحدثه الصدمة النفسية في تنظيم الجهاز العصبي الذاتي.

التجربة الذاتية للفرد هي التي تحدد إذا كان حدثاً ما صادماً أم لا. فالبعض قد يصاب بصدمة نفسية جراء تجربة في منطقة حرب، والبعض الآخر جراء التعرض للتمر على وسائل التواصل الاجتماعي. تماماً كما أن انفطار القلب قد يكون أسوأ من الموت بالنسبة للبعض، وموت حيوان أليف قد يكون أسوأ من فقدان أحد أفراد الأسرة بالنسبة للبعض الآخر، فالصدمة مسألة شخصية جداً. إذا كان لحدث ما أثراً قوياً عليك لدرجة أنك تشعر بأن تأثيراته المجهدة تثقل كاهلك وبأنك عاجز عن دمجها، فإن هذا الحدث يعد صدمة نفسية دون أدنى شك، لذا أرجوك لا تشعر وكأن صدمتك ليست «كافية».

باختصار، تنتج اضطرابات النوم بصورة أساسية عن خلل في تنظيم الجهاز العصبي الذاتي، وهذا الخلل ينتج بدوره عن تأثيرات التوتر والالتهاب والصدمة النفسية على الجسد.

يتفق أخصائي اضطرابات النوم، الأستاذ كريس إدزيكوسكي مع ذلك حيث يقول: «يحدث الأرق نتيجة لفرط الإثارة hyperarousal، وهي ببساطة حالة تكون الدماغ فيها في حالة من النشاط المفرط يستحيل معها النوم.»<sup>11</sup>

لكي ننام جيداً، ينبغي أن نكون قادرين على تقليل الإثارة المفرطة لجهاز «الكر والفر» وتشغيل جهاز «الراحة والهضم».

من أسهل الطرق لتحقيق ذلك ممارستي الوعي الأنّي بمرحلة الهيبناغوجيا ويوغا نيدرا لتحقيق الاسترخاء العميق.





## الفصل الخامس

# الوعي الآني بمرحلة الهييناغوجيا

'يرى الكثيرون أن حالة الهييناغوجيا هي حالة عبقرية،  
لا حدود لها ولا قيود.'

د. بريان وايس، مؤلف الكتاب الأفضل مبيعاً *Many Lives, Many Masters*  
[العديد من الأرواح، العديد من الأساتذة]

حان وقت المناوبة الليلية في خلوات الوعي الآني  
لقدامى المحاربين في إسكتلندا.<sup>1</sup> بينما ينشغل المشاركون  
بإجراء التعديلات الأخيرة على الأماكن التي يستلقون  
فيها للتأمل، أصارع أنا مع انخفاض مستوى السكر بعد  
وجبة الغداء ودردشات المزاح اللطيفة التي قد تتوقعها  
من مجموعة من الجنود سابقين.

'لا تبدأ بالشخير من جديد يا تومي!'

'ليس عليك أن تقلق من الشخير يا صاح، بل من  
غازات كيث!'

‘أنا لا أطلق الغازات!‘

تتألف المجموعة من خمسة وعشرين فرداً من قدامى المحاربين والمجندين وأفراد أسر قدامى المحاربين. يستلقون على مسافات متساوية، كل منهم على سجادة يوغا أو بطانية مع وسادة تحت رأسه. وبابتسامة تملو وجوههم، يستعدون من أجل...

‘وقت القيلولة!‘

‘ليس وقت القيلولة! لقد قال ذلك آخر مرة! أفلا تسمعون؟‘

‘كنت أحاول سماعه، ولكني لم أستطع بسبب صوت شخيرك!‘

حين تعمل مع قدامى المحاربين، عليك أن تكون مستعداً للدردشات المازحة؛ فهي جزء حيوي من عملية تكوين العلاقات وتمثل جانباً كبيراً من «العلاج الخفي» الذي يحدث في تلك الخلوات.

أبدأ مقدمتي: ‘تتمحور هذه التقنية حول تعلم كيف نسترخي على حدود النوم في حالة من النعاس دون أن ننام فعلياً. وهي تعرف باسم الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا. كما تعلمون، حالة الهيبناغوجيا هي المدخل إلى النوم. والوعي الآني هو ملكة العقل الذي يعرف ما يحدث أثناء حدوثه. وبالتالي تتمثل هذه الممارسة في التحلي بالوعي الكامل خلال الحالة التي تسبق النوم مباشرة. إن الوعي هو العامل الحاسم هنا. فالوعي هو

الذي يمنعنا من الذهاب في النوم. تذكروا، هذا ليس وقت القيلولة...'

'أترون، كما قلت لكم!'

'هذا وقت الاسترخاء العميق، لذا اعقد العزم على الحفاظ على وعيك الآني طوال الوقت. إذا غفوت، فلا بأس في ذلك على الإطلاق، وقد يكون هذا ما يحتاج إليه جسدك، لكن إذا بدأت بالشخير، حينها...'

'الحديث عنك يا تومي!'

'...حينها ستسمع وعاء الغناء التبتى [وعاء يستخدمه الرهبان في التأمل مع مطرقة لعمل أصوات للاسترخاء]. حين تسمعه، اتجه بوعيك نحو أنفاسك وواصل الممارسة. لا عيب في الشخير، لا عيب في الخلود إلى النوم. كل ما أطلبه منك هو أن تستكشف إمكانية الحفاظ على وعيك طيلة مدة الممارسة.'

'هذا منصف يا صاح.'

ومع صك الموافقةً الأسكتلندي الأخير ذلك، استلقوا وبدأوا الممارسة.

## المدخل إلى النوم

يتمحور الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا حول تعلم كيفية الاسترخاء بعمق على عتبة النوم. ثبت أن هذا النوع من الممارسات يسهم بشكل مباشر في تقليل نشاط «الكر والفر» للجهاز السمبثاوي مع تعزيز وظيفة «الراحة

والهضم، الخاصة بالجهاز الباراسمبثاوي وتفعيل نشاط العصب المبهم. فهو يساعد أجسادنا على أن تعتاد أكثر على الاسترخاء في كافة الأوقات.

وحين ندخل عمداً إلى مدخل النوم، فإننا نذكر أجسادنا بأن الدخول في النوم أمر ممكن وقد يحدث بصورة طبيعية تماماً. هذه الممارسة مفيدة جداً للمصابين بالأرق لأنه إذا كان بمقدورنا معرفة الطريق إلى النوم بشكل واع خلال النهار، حينها سيصبح بمقدورنا اتباع نفس الطريق في الليل. أعرف أن هناك تناقض بادي في قول ذلك، ولكن حين نتعلم عدم النوم، فإننا ندرب أجسادنا على تذكر كيف تنام.

## يوغا نيدرا

واحدة من أشهر ممارسات الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا ممارسة قديمة تعرف باسم يوغا نيدرا. حين نسمع كلمة «يوغا»، عادة ما نخطر ببالنا سلسلة الحركات والأوضاع الجسدية وهي النوع الشائع من ممارسات اليوغا في الغرب. إلا أن ما تعنيه الكلمة السنسكريتية 'يوغا' هو «الوحدة» union وليس لها أي علاقة بسلسلة الحركات في حد ذاتها.

نيدرا هي الأخرى كلمة سنسكريتية بمعنى «النوم»، لذا يمكن ترجمة يوغا نيدرا إلى «وحدة النوم» أو «النوم الموحد»، الموحد مع ماذا؟ مع الوعي.

أجريت مقابلة مع صديقتي وخبيرة يوغا نيدرا، د. أوما دينسمور تولى في موضوع تخصصها، ضمن قمة الأحلام الجلية التي نظمتها مع المنصة الإلكترونية لأكاديمية Awake Academy خلال الحظر في عام 2020.

أوضحت أوما أن يوغا نيدرا هي 'التأمل في لحظة النوم'. فأنت تتأمل في تجربة البقاء في مرحلة الهيبناغوجيا. تستلقي وتقوم بتوجيه نفسك بنفسك للوصول إلى تلك الحالة أو في أغلب الأحوال تستمع إلى تسجيل صوتي موجه. تتضمن بعض هذه التسجيلات تصورات visualizations معقدة مع سيناريوهات جاهزة، ولكن لا حاجة لأي من ذلك. كل ما يهم بالنسبة ليوغا نيدرا هو التأمل في لحظة الذهاب في النوم.<sup>2</sup>

## فوائد يوغا نيدرا

تعتبر يوغا نيدرا مفيدة جداً لك. كما أوضحت أوما: 'يوغا نيدرا هي ممارسة تأملية وأداة علاجية في نفس الوقت. ومن شأنها تعزيز الاستشفاء العميق وتحقيق حالة من الراحة العميقة على كافة المستويات؛ الجسدية والذهنية والعاطفية والروحانية. يمكن استخدامها للحد من الأرق والقلق والاكتئاب ونوبات الهلع وغيرها من المشكلات المرتبطة بالتوتر. كما تعد وسيلة رائعة لإدارة الآلام المزمنة.'

حدثتني عن دراسة أجريت عن يوغا نيدرا على مدار ثمان أسابيع مع قدامى المحاربين الفيتناميين الذين كانوا يعانون من عودة الذكريات الاقترامية واسترجاع ذكريات الصدمة. أبلغ المحاربون خلال الدورة التدريبية وبعدها عن انخفاض مستويات الغضب والقلق والتفاعلية reactivity وزيادة مشاعر الاسترخاء والسلام النفسي والوعي بالذات والكفاءة الذاتية.

استشهدت أوما بكلام مؤسس منظمة PTSD UK جاكى سوتي، الذي يقول: 'يمكن القول أن يوغا نيدرا هي ممارسة ذات فاعلية كبيرة في تقليل التوتر وأعراض الكرب التالي للرضخ.'

سألتها ما إذا كانت هناك أي موانع أو فئة من الأشخاص لا يمكنهم ممارسة يوغا نيدرا فأجابت قائلة: 'لا، وهذا أفضل ما في الأمر؛ بوسع الجميع ممارستها ومن الواضح أنها تساعد في عدد كبير من الأمراض.'

### يوغا نيدرا من المنظور العلمي

أثبتت الدراسات أن ممارسة يوغا نيدرا في النهار تؤدي إلى تحسن واضح في نوعية النوم نظراً لما تسبب به من زيادة في نشاط الجهاز الباراسمبثاوي في الليل.<sup>3</sup> أظهرت الدراسات على موقع iRest، وهي شكل من أشكال يوغا نيدرا التي توفرها المستشفيات العسكرية عبر أنحاء الولايات المتحدة، بشكل ثابت أن يوغا نيدرا من شأنها المساعدة في تعزيز القدرة على التعامل مع الكرب التالي للرضخ والألم والتوتر وهي تساعد في نفس الوقت في تقليل الإجهاد الجسدي، وتحسين نوعية النوم [و] القدرة على التعامل مع الأفكار الاقترامية وإدارة التوتر.<sup>4</sup>

وكشفت دراسة أجريت عام 2018 لاكتشاف تأثيرات يوغا نيدرا على الأساتذة الجامعيين المجهدين عن تحسن ملحوظ في الرفاه والصحة العامة والحيوية لدى من مارسوها. وعند فحص أدمغة الأساتذة المجهدين، وجدوا أن ممارسة يوغا نيدرا أدت إلى حدوث استجابة متكاملة من منطقة ما تحت المهاد، وهو ما نتج عنه تقليل استرخاء الجهاز السمبثاوي وزيادة استرخاء الجهاز الباراسمبثاوي.<sup>5</sup>

وهذا يؤكد نتائج دراسة سابقة في مجال علم الأعصاب وجدت أن يوغا نيدرا تقلل من نشاط المناطق المعنية بالمعالجة الانفعالية والتخطيط الحركي، مما يؤدي إلى زيادة الاسترخاء العقلي والجسدي على حد سواء مع تقليل مستويات القلق.

## أفضل من ممارسات الجلوس في تحقيق الاسترخاء العميق

عادة ما تكون الممارسات المماثلة ليوغا نيدرا أفضل في تحقيق الاسترخاء العميق من ممارسات الجلوس للتأمل.<sup>6</sup> جزء من السبب أننا نكون مستقلين والجزء الآخر أنها لا تتطلب نفس القدر من التركيز. عادة ما يتم توجيهه ممارسة يوغا نيدرا بواسطة تسجيل صوتي، لذا فإن كل ما نحتاج إلى فعله هو اتباع التعليمات، والحفاظ على وعينا، وفي أمثل الأحوال، عدم الخلود إلى النوم. وهذا يجعلها أفضل في تحقيق الاسترخاء بالنسبة لمن يجدون صعوبة في التركيز أو ينتابهم القلق بشأن عدم ممارستها بشكل صحيح، كما هو حال كثير ممن يتعاملون مع التوتر أو القلق.

هذه العوامل تجعل يوغا نيدرا أحد أشكال التأمل سهلة الاستيعاب والممارسة. ولكن كونها «أسهل» لا يعني أنها «أقل فاعلية». فحالات التأمل التي يمكننا بلوغها من خلال ممارسة يوغا نيدرا لا تقل في عمقها عن ممارسة التأمل العادية أثناء الجلوس، هذا إن لم تكن تفوقها عمقاً.

~ملاحظات عن النوم~

إلى أي من أنصار التأمل في وضعية الجلوس مع صر الشفاه الذين يصفون ما ذكرته أعلاه بأنه هرطقة، هل تسمحوا لي أن أتجاوز حدودي قليلاً وأذكركم بأن بوذا نفسه كان يعلم التأمل في وضعية الاستلقاء كأحد أشكال الوعي الآني الأربعة الرئيسية، والتي لا تقل فاعلية عن الأشكال الثلاثة الأخرى: الجلوس، والسير، والوقوف.

لذا الآن وقد انتهينا من النظرية، دعونا نتعلم طريقة ممارسة يوغا نيدرا ومجموعة من التقنيات الأخرى لممارسة الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا.





## الفصل السادس

# ممارسات الراحة والاسترخاء

’التوتر، بصرف النظر عن مصدره، هو حالة مؤقتة  
ولا يعكس هويتك الحقيقية.’

جولي ت. لوسك، Yoga Nidra For Complete Relaxation And Stress  
Relief

[يوغا نيدرا للاسترخاء التام والتخلص من التوتر]

جميع الممارسات الواردة في هذا الفصل تعمل على نقل الهيمنة إلى الجهاز الباراسمبثاوي، وهو ما يترتب عليه تقليل التوتر والقلق، والاسترخاء العميق، وتحسين نوعية النوم. إن ممارسات يوغا نيدرا والوعي الآنّي بمرحلة الهيبناغوجيا على وجه الخصوص هي من أسهل الطرق وأكثرها فاعلية في تعزيز استجابة الاسترخاء وتهدئة العقل وخلق حالة من الراحة العصبية الشديدة.

## تمرين: يوغا نيدرا

يمكن ممارسة يوغا نيدرا إما خلال النهار لخلق عادة الاسترخاء العميق التي ستساعد على تسهيل الخلود إلى النوم في الليل، أو في وقت النوم كممارسة ممهدة للنوم. كما يمكن ممارستها بعد الاستيقاظ في منتصف الليل كوسيلة لاستغلال ذلك الوقت في الاسترخاء أو لاستعادة الشعور بالاسترخاء حتى نعود إلى النوم.

بالنسبة لأغلب الناس، تتمثل أسهل طريقة لممارسة يوغا نيدرا بكل بساطة في اتباع تسجيل صوتي موجه والسماح لأنفسهم بالانجراف في حالة الهيبناغوجيا. تتراوح مدة الكثير من هذه التسجيلات ما بين 20 إلى 30 دقيقة يتم خلالها توجيهك لعمل مسح جسدي للاسترخاء مع حثك على إبطاء أنفاسك، وفي أحيان كثيرة، تخيل صور باعثة على الهدوء أيضاً.

يمكن العثور على الكثير من هذه التسجيلات على الانترنت، قد يكون الأمر مسألة تجربة وخطأ بالنسبة لبعض هذه التسجيلات، لذا لتسهيل الأمر عليك قمت بجمع بعض من تسجيلاتي المفضلة على الرابط التالي [www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep).

التسجيلات التي أوصي بها شخصياً هي تسجيلات معهد iRest، وهو معهد متخصص في ممارسات يوغا نيدرا التي تراعي احتياجات الصدمة النفسية، وشبكة

- Yoga Nidra Network، التي تديرها أوما دينسمور  
تولي وزوجها نيرليبتا، ولكن ابحث عما يناسبك.
- اختر التسجيل الصوتي الخاص بك لممارسة يوغا نيدرا. أنصح بالتحقق من مستوى الصوت في السماع الخارجية أو سماعات الأذن قبل بدء الممارسة.
  - جهز المساحة الخاصة بك. يمكن عمل الممارسة أثناء الجلوس مع انتصاب القامة في وضعية مسترخية، ولكن الأفضل أن تستلقي بكل راحة، عادة على ظهرك، سواء على الأرض أو الأريكة أو في فراشك. يفضل معظم الناس وضع وسادة تحت رؤوسهم ويقوم البعض بوضع وسادة تحت الركبة أيضاً للمساعدة في تقليل آلام أسفل الظهر. ينبغي أن تشعر بالراحة التامة، لذا استخدم قدر ما تحتاج من وسائد وأغطية ومساند. ما لم تكن تؤدي هذه الممارسة تمهيداً للنوم، فلن تود الشعور براحة شديدة إلى الحد الذي يدفعك إلى النوم، لذا خذ الأمر في حسابك.
  - اخلق جواً من الهدوء. احرص على منع الهاتف من إزعاجك، ولكن لا تتردد في ضبط المنبه لإيقاظك بعد الانتهاء إذا كنت قلقاً من أن يغيبك النوم أثناء الممارسة. افعل كل ما يتطلبه الأمر للسماح لنفسك بالاسترخاء بسهولة، وإذا لزم الأمر، أخبر كل من تشارك معهم مساحتك بما تفعله حتى يتصرفوا بناء عليه.
  - شغل التسجيل الصوتي عبر سماعات الأذن أو

السماعات الخارجية واتبع التعليمات. إذا غضوت قبل نهاية الممارسة، فلا بأس على الإطلاق (ستكون قد استقذت من منافع القيلولة)، ولكن ليكن هدفك البقاء في حالة من الاسترخاء العميق والوعي خلال مرحلة الهيبناغوجيا طوال مدة التسجيل الصوتي إن أمكن.

- بمجرد انتهاء التسجيل، لا تسارع بالعودة إلى حياة الاستيقاظ، بل امنح نفسك بعض الوقت للعودة برفق، مع مواصلة البقاء في حالة الاسترخاء العميق.

## الجرعة اليومية

من 20 إلى 30 دقيقة يومياً أو مرتين في اليوم، إن أمكن، لمن يتعاملون مع الصدمة النفسية أو الكرب التالي للرضخ.

إن لم يكن ذلك ممكناً، فجلسة واحدة على الأقل مدتها 20 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً، إن أمكنك.

لا توجد جرعة زائدة من هذه الممارسة. في خلوات ممارسة يوغا نيدرأ يمكنك عمل ست أو سبع جلسات مدة كل منها 30 دقيقة ومع ذلك تغط في النوم ليلاً كالرضيع.

## تمرين: الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا

تشبه هذه الممارسة ممارسة يوغا نيدرا بشكل كبير، ولكن يتم توجيهها ذاتياً وليس بواسطة التسجيل الصوتي. وهي شكل من أشكال تأمل الوعي الآني التي تتم ممارستها في حالة الهيبناغوجيا باتباع بروتوكول <الاستقرار، التأريض، الراحة>، Resting [بمعنى جعل الذهن يستقر في الجسد بالتركيز على الأحاسيس الجسدية، والتأريض الجسدي من خلال حضور الجسد في اللحظة الحاضرة والشعور بملامسته للأرض وأخيراً الشعور بالراحة] الذي تدرسه منظمة عبقرية تدعى Mindfulness Association UK.

نظراً للتركيز الذهني الذي يتطلبه توجيه نفسك بنفسك للدخول في حالة الهيبناغوجيا دون أن تغيب عن الوعي، فقد لا تكون هذه الممارسة باعثة على الاسترخاء بنفس قدر جلسة يوغا نيدرا الموجهة بواسطة التسجيل الصوتي. ولكن بما أنها تتبع إحدى صيغ تأمل الوعي الآني، فإنها توفر نفس المنافع التي يحققها تأمل الوعي الآني العادي على المستوى العصبي، من قبيل زيادة كثافة المادة البيضاء في الحصين (المنطقة المسؤولة عن التعلم والذاكرة) وتقليل كثافة الأميغدالا أو اللوزة الدماغية (المنطقة المسؤولة عن استجابات القلق والتوتر).<sup>2</sup>

شأنها شأن يوغا نيدرا، يمكن ممارسة الوعي الآن في مرحلة الهيبناغوجيا إما خلال النهار أو في الليل، وهي ممتازة في حال عدم توافر تسجيل صوتي أو إذا كنت ببساطة تفضل توجيه نفسك بنفسك.

- جهز المساحة الخاصة بك. يمكن عمل الممارسة أثناء الجلوس مع انتصاب القامة في وضعية مسترخية، ولكن الأفضل أن تستلقي بكل راحة، عادة على ظهرك، سواء على الأرض أو الأريكة أو في فراشك. يفضل معظم الناس وضع وسادة تحت رؤوسهم ويقوم البعض بوضع وسادة تحت الركبة أيضاً للمساعدة في تقليل آلام أسفل الظهر. ينبغي أن تشعر بالراحة التامة، لذا استخدم قدر ما تحتاج من وسائد وأغطية ومساند. ما لم تكن تؤدي هذه الممارسة تمهيداً للنوم، فلن ترغب في الشعور براحة شديدة إلى الحد الذي يدفعك إلى النوم، لذا خذ الأمر في حسابك.

- افعل كل يتطلبه الأمر للسماح لنفسك بالاسترخاء بسهولة أكبر، وقرأ التعليمات أدناه فقط لتذكر مختلف مراحل الممارسة.

- ما لم تكن تستخدم هذه الممارسة تمهيداً للنوم، اضبط المنبه على صوت تنبيه هادئ ليعمل بعد 20 إلى 30 دقيقة.

- أغمض عينيك واسترخي.

- وجه وعيك إلى تتفسك ثم اجعل عقلك يستقر في جسدك من خلال أخذ شهيق لثلاث عدات أو أربع وإخراج زفير لثلاث عدات أو أربع.
- استمر في التنفس على هذا النحو لبضع دقائق. حين تراودك أفكار، دعها تذهب دون محاولة رفضها أو الانخراط فيها. دعها وحسب وأعد توجيه تركيزك إلى التنفس والعد.
- بعد بضع دقائق، ابدأ بالتركيز أكثر على الزفير. لاحظ أنك عند إخراج زفير، يصبح جسدك أكثر استرخاءً.
- بعد ذلك يمكنك التوقف عن عد أنفاسك.
- والآن، أثناء التنفس بصورة طبيعية، ابدأ بتأريض نفسك من خلال توجيه وعيك إلى داخل جسدك. كن واعياً بكافة الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها وحسب، هذا كل ما في الأمر. اشعر بتلامس جسدك مع الأرض من تحته. اشعر بثقل جسدك واسترخ في الدعم المطلق الذي تمنحه الأرض. ثم ابدأ بعمل مسح جسدي بوعيك من أطراف أصابع قدميك إلى قمة رأسك (مسح كامل الجسم)، مع الاسترخاء بعمق أثناء ذلك. استغرق 10 دقائق على الأقل في عمل ذلك إن أمكنك، أو استمر إلى أن يصبح جسدك مسترخياً بالكامل في حالة من الوعي.
- والآن، استرح دون فعل أي شيء. تخل عن أي فكرة لفعل أي شيء واسترح وحسب. ابق في اللحظة الحاضرة بكل

بساطة. كن على وعي بكل ما يحدث لك. إذا شعرت بأنك بدأت تتجرف إلى النوم، أعد توجيه انتباهك إلى تدفق أنفاسك، وأصوات الحجر، وتلامس جسدك مع السطح أسفله. إذا شعرت بأنك على وشك الغياب عن الوعي، قم بكمش أصابع يديك أو قدميك قليلاً لإعادة توجيه وعيك إلى جسدك.

- دع نفسك تسترخي في هذا الوعي الآني بحالة الهيبناغوجيا حتى نهاية الجلسة. وحين يغفو عقلك، استخدم وعيك بعملية التنفس أو الصور الذهنية لمرحلة الهيبناغوجيا للعودة إلى اللحظة الحاضرة.
- إما أن تنتهي الممارسة مع انطلاق جرس المنبه أو تسمح لنفسك بالخلود إلى النوم إذا كنت تستخدم هذه الممارسة تمهيداً للنوم.
- لدي نسختي الخاصة من هذه الممارسة وهي تسجيل صوتي موجه مدته 25 دقيقة بعنوان «طاوية الغفوة»، وهو مأخوذ من ألبوم تأملات صوتية موجهة يحمل عنوان «الأحلام الجلية، النوم الواعي» يمكن تحميله من موقع iTunes أو Audible.com.

## الجرعة اليومية

يمكن عمل هذه الممارسة بدلاً من ممارسة يوغا نيدرا أو معها، ولكن احرص على ممارسة أي منها لمدة 20 إلى 30 دقيقة في اليوم على الأقل، أو مرتان يومياً إذا كنت

تتعامل مع الصدمة أو الكرب التالي للرضخ.  
إن لم يكن ذلك ممكناً، فجلسة واحدة على الأقل مدتها  
20 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً، إن أمكنك.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

تعتبر ممارستي يوغا نيدرا والوعي الآني بمرحلة  
الهيبناغوجيا من أكثر الممارسات المفضلة لدي  
المشاركين في ورش العمل. عادة ما يطلب مني مراراً  
شرح التفسير العلمي الذي يدعمها، حيث يجد الناس  
صعوبة في تقبل أن يكون شيء بهذا القدر من المتعة  
والاسترخاء مفيداً لهم! وهو دليل حقيقي على أننا فقدنا  
احترامنا للراحة وقدسيتها.

من التعليقات الجميلة التي تلقيتها من إحدى ورش  
العمل التي شملت نساء من جمعية 'Army Widows'  
Association تعليق يقول: 'لم تصادفني هذه الممارسة  
من قبل كممارسة قائمة بذاتها. كنت أظن أنها >الجزء  
الأفضل' في نهاية صف اليوغا. إن التأمل أثناء استلقاء  
الجسد في راحة تامة هو قمة السعادة وأمر منطقي  
تماماً. كما أن التواصل مع شيء بهذه القدسية هو أتمن  
من الذهب.'

وأخرى تقول: >لقد غيرتني ممارسة يوغا نيدرا  
للأحسن بشكل فوري. أشعر بأنني أصبحت أكثر  
استقراراً بفضلها وآمل أنها ستتغلغل إلى المستويات

الأعمق من التوتر والقلق في جهاززي العصبي مع مرور الوقت. لم يمض يوم منذ تعلمتها دون أن أمارسها. وقالت إحدى السيدات: «إنها ممارسة باعثة على النشاط وعملية للغاية. فهي تجدد طاقتي، وحين أمارسها خلال استراحة الغداء، أشعر بنحو أفضل بكثير بعد الظهيرة في العمل».

من مزايا الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا ويوغا نيدرا التي تدفع الناس إلى اللجوء إليها بشكل متكرر هو أنها توفر لهم شيئاً يمكنهم الانشغال بفعله إذا استيقظوا في منتصف الليل ولم يتمكنوا من العودة إلى النوم. فهي وسيلة رائعة إما للاسترخاء إلى حين معاودة النوم أو على الأقل لاستغلال فترة الاستيقاظ التام في الحصول على الراحة العميقة المفيدة للأعصاب عوضاً عن «محاولة النوم» التي تتسبب في تنشيط الجهاز العصبي الذاتي واستنزاف طاقتنا. وفي الأساس يعتبر الحصول على خمس ساعات من النوم ونصف ساعة من الراحة العميقة أفضل بكثير من الحصول على خمس ساعات من النوم وقضاء ساعتين في حالة من التوتر ومحاولة إجبار نفسك على العودة إلى النوم!

ينبغي استخدام التمارين المبينة أدناه مع (وليس بدلاً من) ممارستك اليومية ليوغا نيدرا أو الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا إن أمكن.

## تمرين: توكيدات الهيبناغوجيا لنوم جيد

هذه التقنية هي من النوع الذي يثير لدى الناس مشاعر متضاربة بين الحب والكراهة، إلا أن من شأنها مساعدة البعض على إعادة برمجة معتقداتهم المقيدة عن النوم.

التوكيد هو ببسيط العبارة إعلان إيجابي للنوايا. قد يكون لقراءة التوكيدات أو ترديدها بصوت عال أثر فعال جداً على حالتنا العقلية، وإذا رددناها خلال حالة الهيبناغوجيا، تلك الحالة التويمية التي تتسم بغياب الوعي وتكثر فيها موجات ألفا وبيتا، سيصبح تأثيرها فائق القوة.

ألقت الكاتبة جنيفر ويليامسون كتاباً عنها بعنوان Sleep Affirmations [توكيدات النوم] تشرح فيه كيف تعد التوكيدات بمثابة أداة رائعة لمقاطعة أنماط التفكير السلبي وتعزيز المعتقدات التي تعود علينا بالنفع. من توكيداتنا المفضلة لدي أذكر:

أنا جدير وأستحق النوم الذي أسعى إليه.

ليكن نومي هانئاً. ولتكن أحلامي مليئة بالحب.

إليك مجموعة أخرى قد ترغب في تجربتها كذلك:

أتحرر من يومي وأسترخي في نوم عميق.

ليكن نومي هانئاً وليكن عقلي هادئاً.

كل شيء على ما يرام. أشعر بالأمان والاسترخاء.

ليس علي فعل أي شيء، ولا الذهاب إلى أي مكان، أنا أستريح.

- من خلال تكرار إحدى هذه التوكيدات وأنت تغفو، فإنك تخبر جسدك بأنك تشعر بالأمان، وأن لا بأس في الحصول على قسط من الراحة وهي حقك الطبيعي.
- اختر أحد التوكيدات أو قم بصياغة توكيدك الخاص.
- كرره بضع مرات وأنت مستيقظ تماماً لتحفظه عن ظهر قلب وتسمح للطاقة الكامنة في الكلمات بأن تترسخ بداخلك.
- استلق في السرير واغمض عينيك. وما أن تبدأ في الانجراف في حالة الهيبناغوجيا، كرر التوكيد بوعي آني مع الإحساس بكل كلمة.
- بعد بضع دقائق من تكرار التوكيدات، اسمح لنفسك بالخلود إلى النوم، وقد تشبعت بالطاقة الإيجابية للكلمات.

## الجرعة اليومية

بقدر ما تريد ومتى شئت.

هذه التقنية مفيدة على وجه الخصوص إذا كنت تجد صعوبة في الدخول في مرحلة الهيبناغوجيا سواء في بداية الليل أو بعد الاستيقاظ في منتصف الليل.

كما يمكنك الجمع بينها وبين ممارسة الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا.

## تمرين: الاسترخاء التدريجي للعضلات

اخترع د. إيدموند جاكوبسون هذه التقنية في العشرينيات من القرن الماضي لمساعدة مرضاه على التعامل مع القلق. لقد كان رجلاً سابقاً لعصره، فقد عرف أن استرخاء عضلات الجسم قد يساهم في استرخاء العقل أيضاً.

تتمثل التقنية ببساطة في شد المجموعات العضلية المختلفة ومن ثم إرخاؤها. وعادة ما يتم البدء فيها من القدمين صعوداً إلى باقي الجسم ببطء وسلاسة.

حين تقوم بشد مناطق معينة من الجسم ومن ثم إرخاؤها، تصبح أكثر وعياً بأجسادنا (وهي وسيلة رائعة للتصدي للانشقاق dissociation)، بل وأكثر وعياً بحالة التشنج التي كنا فيها.

عادةً ما يريزح الناس تحت وطأة التوتر لفترات طويلة جداً لدرجة أنهم لا يدركون أنهم متشنجون. ولكن إذا طلبت منهم شد عضلاتهم ومن ثم إرخاؤها بشكل متعمد، سيصبح بوسعهم اختبار واكتساب وعي جديد بماهية الشعور بالاسترخاء.

يمكن ممارسة هذه التقنية في أي وقت خلال النهار أو الليل، ولكن إذا مارسناها أثناء الانجراف إلى مرحلة الهيبناغوجيا فقد تقودنا إلى مستويات أعمق من الاسترخاء.

- جهز المساحة الخاصة بك. يمكن عمل الممارسة أثناء الجلوس مع انتصاب القامة في وضعية مسترخية، ولكن الأفضل أن تستلقي بكل راحة، عادة على ظهرك، سواء على الأرض أو الأريكة أو في فراشك. أغمض عينيك وعدل وضعية جسدك للحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة.

- بينما تأخذ شهيقاً من أنفك لحوالي خمس عدات، قم بشد كل مجموعة عضلية بالترتيب (انظر أدناه)، بقوة ولكن ليس لدرجة الشعور بالألم، ثم قم بتحرير التوتر في تلك المجموعة العضلية وأنت تخرج زفيراً بمقدار ثمان إلى عشر عدات تقريباً. اشعر بالتوتر وهو يتلاشى من تلك العضلات. اشعر بثقلها واسترخائها. عد إلى عشرة أو نحو ذلك حتى تشعر بالاسترخاء، ثم انتقل إلى المجموعة العضلية التالية. وبالتدريج انتقل صعوداً إلى باقي جسمك، مع شد وإرخاء كل مجموعة من المجموعات العضلية التالية بالترتيب:

- القدمين والكاحلين
- الساقين السفليتين
- الساقين العلويتين
- الوركين وأسفل الظهر والعضلات الألفية
- البطن والصدر
- الأكتاف والرقبة
- اليدين والذراعين

• الوجه (نقطب عضلات الوجه)

• كامل الجسم

- حين تقوم بتحرير التوتر، حاول التركيز على شعورك عند زوال التوتر من المجموعة العضلية وإرخاؤها. كما يمكنك تخيل مشاعر التوتر وهي تتدفق إلى خارج جسدك بينما تقوم بإرخاء كل مجموعة من المجموعات عضلية.
- كرر الخطوة الأخيرة (شد كامل الجسم) ثلاث مرات ودع كامل جسمك يشعر بالثقل والاسترخاء. تخلص من أي توتر باقٍ وتخيله وهو يتدفق إلى خارج جسدك وأنت تتغمس في الاسترخاء العميق.
- استمتع بمشاعر الاسترخاء لبضع لحظات إضافية ثم اسمح لنفسك بالخلود إلى النوم أو افتح عينيك وتمطى حتى تستيقظ تماماً.

## الجرعة اليومية

بقدر ما تريد ومتى شئت.

تساعد هذه الممارسة على وجه الخصوص في متلازمة تلمل الساقين أو التخلص من إجهاد اليوم سواء بعد يوم لم تمارس فيه الكثير من النشاط البدني أو بعد ممارسة الكثير منه (ربما بعد الركض لمسافات طويلة أو ممارسة التمارين الرياضية).

## تمرين: القيلولة

ممارستي الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا ويوغا نيدرا هما طريقتين رائعتين لإعادة شحن طاقاتنا والحصول على قسط من الراحة العميقة دون أن ننام فعلياً. مع ذلك، قد نرغب في بعض الأحيان في الحصول على قسط كاف من النوم أو مجرد زيادة حصتنا اليومية من النوم، وقد تكون القيلولة وسيلة رائعة لتحقيق ذلك طالما حصلنا عليها قبل ست ساعات على الأقل من الوقت الذي ننوي النوم فيه.

دعونا لا ننسى أمراً: يقصد بالنوم من سبع إلى تسع ساعات في الليلة الواحدة النوم خلال ٢٤ ساعة، كما هو الحال في العديد من الدول المحبة للقيلولة، وبالتالي فإن القيلولة تحتسب بالطبع ضمن حصتك اليومية من النوم وكثيراً ما تكون طريقة أكثر واقعية لزيادة ساعات نومك مقارنة بمحاولة النوم لثمان ساعات متواصلة في الليل.

الأمر المثير للاهتمام هو أننا حين نحصل على قيلولة خارج ساعات النوم الليلي المتواصل، يتغير تسلسل مراحل النوم فيأتي النوم العميق بعد النوم الخفيف ونوم حركة العين السريعة. وهو ما يجعل القيلولة رائعة لممارسات الأحلام الجلية التي ستتعلمها لاحقاً.

### القيلولة من المنظور العلمي

يقول أستاذ علم النفس كيمبرلي أ. كوت: <عند الحديث عن البالغين الأصحاء، فأنا أعتقد أن بوسع أي شخص الاستفادة من منافع القيلوللة.<sup>3</sup>

أظهرت دراسة امتدت على مدار ست سنوات أجرتها كلية الطب بجامعة هارفارد أن احتمالات الوفاة الناجمة عن أمراض القلب تقل بنسبة 37 بالمائة لدى الأشخاص الذين يحصلون على القيلوللة بانتظام مقارنة بمن لا يحصلون عليها، وتقل فرص الإصابة بأمراض القلب بشكل أكبر بين الذكور الذي يحرصون على أخذ القيلوللة لتصل إلى 64 بالمائة.<sup>4</sup> ما من دواء يؤخذ يومياً بوسعه تقليل احتمالات الوفاة بأمراض القلب بهذا القدر، لذا فإن القيلوللة تحقق نتائج مذهلة حقاً.

قد يؤدي الحرمان من النوم ليلية كاملة إلى زيادة سرعة الانفعال (نظراً لفرط الاستجابة التفاعلية من مركز استشعار التهديدات في الدماغ، وهو اللوزة الدماغية) بنسبة تصل إلى 60 بالمائة، ولكن لحسن الحظ، فإن أخذ قيلوللة لمدة 60 دقيقة قادر على تقليل هذه الاستجابة بشكل كبيراً وحتى أخذ قيلوللة قصيرة لا تتجاوز 20 إلى 30 دقيقة من شأنه تقليل الشعور بالتعب وتحسين المزاج واليقظة. في الواقع، وجدت دراسة أجريت في وكالة ناسا NASA أن أخذ قيلوللة لمدة 40 دقيقة حسن من يقظة رواد الفضاء بنسبة تصل إلى 100 بالمائة، مع تحسين أداءهم العام بنسبة 34 بالمائة.<sup>5</sup>

الحقيقة الأكثر إدهاشاً التي عرفتتها عن القيلوللة هي

حقيقة اكتشفها د. سارة مدنيك، عالمة النفس بجامعة كاليفورنيا، فقد وجدت أن أداء الأشخاص في اختبار الذاكرة بعد أخذ قيلولة تتراوح بين 60 إلى 90 دقيقة في فترة ما بعد الظهيرة كان بنفس جودة أداءهم بعد ليلة نوم كاملة. قالت: «من المذهل أن بإمكانك في قيلولة لا تتجاوز 90 دقيقة الحصول على نفس المنافع التعليمية التي يوفرها النوم لمدة ثمان ساعات»<sup>6</sup>. لا أود الاستفاضة أكثر من ذلك في الحديث عن هذه النقطة هنا، ولكن القيلولة تعود عليك بنفع عظيم، وتؤدي إلى تحسن ملحوظ في أداء كل ما تقوم به بعد الحصول عليها، لذا أوصي بشدة بإدخالها في روتينك اليومي أو الأسبوعي بأي طريقة.

### ~ملاحظات عن النوم~

لا يسعني استيعاب لماذا لا يتم دمج القيلولة في تعليمنا وعملنا وبنيتنا الاجتماعية. بوسع الطلبة الحصول على علامات أفضل، والمتداولين في الأسواق المالية التداول بشكل أفضل، وبوسع السياسيين اتخاذ قرارات مدروسة على نحو أفضل (وأقل تأثراً باللوز الدماغية) إذا تم منحهم جميعاً حيزاً للحصول على قيلولة لمدة ساعة في اليوم.

## أهم النصائح لأخذ قيلولة

- رغم أن معظم الناس يميلون إلى أخذ قيلولتهم في فترة منتصف الظهيرة، يمكنك أخذ قيلولتك متى شئت، على أن يكون ذلك قبل الموعد المقرر للنوم بست ساعات على الأقل. وذلك حتى تمنح جسدك الوقت الكافي قبل النوم لزيادة «الدافع إلى النوم» *sleep pressure*، وهو الأساس البيولوجي للشعور بالنعاس.
  - إذا شعرت بحاجة إلى تجديد طاقتك في وقت لاحق من المساء، يمكنك عمل جلسة يوغا نيدرا عوضاً عن ذلك، بما أنها لن تؤثر بالسلب على الدافع إلى النوم.
  - يفضل معظم الناس أخذ قيلولة تتراوح بين 20 إلى 90 دقيقة.
  - مع ذلك، تجنب أخذ قيلولة لأكثر من 90 دقيقة. فأي زيادة قد تؤدي إلى النوم بموجات دلتا (تذكر أن تسلسل مراحل النوم يختلف في القيلولة)، وهو ما قد يجعلك تشعر ببعض التشوش عند الاستيقاظ ويؤثر على نومك في الليل بالسلب.
- إذا لم يكن بمقدورك أخذ قيلولة فعلى الأقل استرح. يوصي مدرب نخبة نجوم الرياضة، نيك ليتهيلز في كتابه Sleep [النوم]، اللاعبين الرياضيين بالحصول على فترة تعافي مضبوطة (CRP) لمدة 90 دقيقة كل يوم. سواء بالنوم لمدة تصل إلى 90 دقيقة، أو مجرد الاستراحة

بعين مفتوحة في غرفة مظلمة لما لا يتجاوز 60 إلى 90 دقيقة، أو أي شيء بينهما. المغزى من ذلك هو السماح لجسدك بعدم فعل أي شيء بخلاف الراحة والتعافي والاسترخاء لمدة 90 دقيقة على الأقل مرة واحدة يوميا.



## الفصل السابع

# الصدمة والكرب التالي للرضخ

'الصدمة هي الجحيم على الأرض. وعلاجها هبة الإله.'  
بيتر أ. ليفن، مطور العلاج بالخبرة الحسية

Somatic Experiencing

كان بوسعنا أن نتناول هذا الموضوع في وقت أبكر، ولكن من باب 'مراعاة احتياجات الصدمة النفسية' قدر الإمكان، أردت الانتظار إلى أن يصبح بحوزتنا بعض الأدوات للمساعدة في دمج الصدمة قبل التعمق فيها. عادة ما يتم الربط بين الصدمة النفسية والكرب التالي للرضخ (PTSD) من ناحية والأحداث التي تشكل تهديداً للحياة من قبيل الحرب، أو الاغتصاب، أو الاعتداء الجسدي والجنسي، أو الكوارث الطبيعية، العنف أو الحوادث، ولكن من المهم، كما ذكرت سابقاً، معرفة أن من الممكن أن نصاب بالصدمة جراء أحداث تبدو في ظاهرها عادية. تحدث الإصابة بالصدمة جراء أي تجربة تضعف قدرتنا على التعايش، بما في ذلك نقص الرعاية

الوالدية، انفطار القلب، التعرض للتمتر في المدرسة أو العمل، والتعرض للإساءة على وسائل التواصل الاجتماعي. في بعض الأحيان يظن الناس أن صدمتهم 'ليست كافية' ولا تستحق الاهتمام، ولكن الصدمة صدمة، سواء كانت نتاج منطقة حرب عسكرية أو منطقة حرب أسرية.

## الكرب التالي للرضخ PTSD

يعد الكرب التالي للرضخ استجابة طبيعية تماماً لتجربة صدمية. عند تعرضنا لحدث صدمي، يختبر جميعنا تقريباً ارتفاعاً في مستويات الضيق والخوف. ويترك ذلك 'توابع صدمية' aftershock على جهازنا العصبي، وهو ما قد ينتج عنه كوابيس أو قلق أو اكتئاب أو شعور بالذعر من زيارة المكان الذي وقع فيه الحدث أو ممارسة النشاط الذي أدى إلى الصدمة.

الكرب هو جزء غريزي أصيل من فسيولوجيتنا وأمر طبيعي تماماً. يتفق خبير العلاج النفسي بالوعي الأنبي والمتخصص في الصدمات النفسية جيمس سكوري مع ذلك حيث يقول: «يحدث الكرب التالي للرضخ لجميع الناس. كثيراً ما نتعامل مع أمور مثل الكوابيس والاكتئاب والقلق على أنها أمراض، إلا أن عملية المرور بصدمة نفسية بعد التعرض لحدث صدمي هي جزء من طبيعتنا البشرية»<sup>1</sup>.

في أغلب الأحيان، تماماً كما يحدث مع الجروح

الجسدية، تعمل القدرة الفطرية لأجسادنا على الاستشفاء على دمج صدماتنا النفسية لذا عادة ما تختفي أعراض الكرب التالي للرضخ خلال بضعة أيام أو أسابيع من وقوع الحدث الصدمي دون الحاجة إلى عقاقير أو علاج. وكما أن الجرح الجسدي يترك في بعض الأحيان ندبة بعد تعافيه بصورة طبيعية، كذلك هو الأمر مع جراحنا النفسية. ولكن إذا تعلمنا كيف نتخلص من الصدمات، حتى الصغيرة منها، وندمجها، سيصبح بمقدورنا أن نتعافى بلا ندوب.

في بعض الأحيان مع ذلك يكون لصدمة بعينها أثراً سلبياً أقوى من غيرها: فنشعر بها على مستوى أعمق، وتستمر لزمناً أطول، وتترك فينا أثراً شديداً. قد نتعرض لاسترجاع الذكريات flashback، حين نعيش أو نخبر بعض جوانبها من جديد، أو ارتفاع مستويات القلق وفرط اليقظة، أو كوابيس متكررة، أو تغيرات سلوكية ملحوظة، أو اكتئاب يعيق حياتنا وشعور بالخدر أو الانشقاق لا يضعف قدرتنا على التعايش وحسب، بل ويبدو وكأنه لا يزول بمرور الوقت. عندئذ تصبح تجربتنا مستوفية لمعايير الكرب التالي للرضخ PTSD.

## اضطراب الكرب التالي للرضخ

رغم أن الأمر يعتمد على نوع الصدمة التي تعرضنا لها، فبشكل عام 16 بالمائة فقط من المصابين بالصدمة

النفسية تظهر عليهم أعراض تتفق مع المعايير السريرية للكرب التالي للرضخ PTSD،<sup>2</sup> في حين قد يعاني كثيرون من أعراض مزعجة للغاية قد تتسبب في إعاقة حياتهم ومع ذلك يتم تصنيف إصابتهم بالكرب التالي للرضخ <دون السريري> [أي بدون أعراض]. قد يعتبر البعض تشخيص إصابتهم بالكرب التالي للرضخ بمثابة هبة، لأنه يمنحهم تسمية تساعد على تفسير ما يمرون به، في حين قد يفرض التشخيص على البعض الآخر عبئاً ثقیلاً يدفعهم إلى الشعور بالخزي أو الانكسار.

هذا الكتاب لا يهدف إلى توفير أي شكل من أشكال التشخيص الذاتي، لذا احرص على طلب المساعدة والإرشاد من المتخصصين في الطب إذا كان الحصول على مزيد من المعلومات عن الكرب التالي للرضخ سيفيدك.

جميع التقنيات الواردة في هذا الكتاب تم تعليمها بنجاح لفئات تعاني من مستويات عالية من الكرب التالي للرضخ وفئات لا تعاني منه على الإطلاق، لذا فنحن نعلم أنها قد تعود بنفعها على الجميع بصرف النظر عن حالتهم.

أيًا كانت التسمية التي تمنحها للصدمة، فمن المهم معرفة أن تأثيراتها قد تبقى خاملة بداخلنا لسنوات بل وعقود من وقوع الحدث الصدمي. يصفها البعض بأنها قبلة موقوتة تدق في صمت لتتفجر أخيراً حين يتسبب حدث ما في استثارة الصدمة؛ الذكرى العاشرة للصدمة،

هي أغنية كانت تشتغل على الراديو في ذلك الوقت، أو مجرد تغيير حياتي مثير للتوتر مثل التقاعد أو استقبال مولود جديد.

الخبر السار هو أن بوسعنا نزع فتيل القنبلة الموقوتة. إن العمل مع الصدمة باتباع نهج قائم على الجسد قد يتيح لنا التعافي ودمج صدمة الماضي الخفية أو الكامنة قبل انفجار القنبلة. لا ينبغي أن ننفجر؛ بل يفترض أن نتعافى.

الصدمة ليست خطأنا، ولكن الاستجابة لها مسؤوليتنا، وتبدأ «قدرتنا على الاستجابة» في اللحظة التي نفهم فيها ثلاث نقاط في غاية الأهمية عن الصدمة وهي:

1. أن الإصابة بالصدمة أو الكرب التالي للرضخ ليس علامة ضعف؛ في الواقع، عادة ما يعاني أشد المعاناة الأشخاص الذين يفرضون الكثير من الضغوط على أنفسهم وذوي الأحاسيس المرهفة والعميقة.

2. أن الصدمة مرض عصبي، وليس نفسي وحسب، بمعنى أنه لا يمكننا «تجاوزها وحسب» مهما حاولنا على المستوى المعرفي الإدراكي.

3. أنه يمكن الاستعانة بفهمنا للطريقة التي تتسبب بها الصدمة في اختلال تنظيم أدمغتنا للمساعدة على محو وصمة العار عن تأثيراتها واستعادة توازننا.

حين سألت صديقي كليف غرادي، وهو محارب فيتنامي يعمل الآن معالجا نفسياً في سان فرانسيسكو،

كيف يمكننا مساعدة المصابين بالصدمة النفسية بأفضل نحو ممكن، قال لي: 'صدقهم. صدق ألمهم. لا يمكنك دائماً رؤية الجراح. فبعض الجراح، مثل الكرب التالي للرضخ، غير مرئية، ولكنها قاسية وأليمة. لذا حتى إذا كان المصاب بالصدمة عاجزاً عن التعبير عنها بالكلمات، فليكن لديك على الأقل العزم على رؤيتها'.<sup>3</sup>

## السيدات الثلاثة في المكتب: كيف تؤثر الصدمة على أدمغتنا

د. هيثر سيكويريا هي استشارية عبقرية في مجال علم النفس وخبيرة في التعامل مع الصدمات النفسية.<sup>1</sup> حضرت إحدى حصصها العملية عن الكرب التالي للرضخ في لندن، حيث شرحت فيها كيف يتغير الدماغ بفعل الصدمة باستخدام سيناريو لثلاث سيدات يعملن في نفس المكتب.

تعمل كل سيدة في قسم منفصل وتمثل جزءاً مختلفاً من أجزاء الدماغ.

في البداية، لدينا السيدة كورتكس [بمعنى قشرة]، التي تمثل الجزء الخاص بقشرة الفص الجبهي من الدماغ. السيدة كورتس هي المديرية والرئيسة التنفيذية. تتمتع بذكاء عال، وهي صانعة القرارات، تمتاز بحرصها الشديد على ضبط الوقت، وهي خبيرة في التفكير المجرد وعبقرية في حل المشكلات. تقوم بالتنبؤ

بالأحداث المستقبلية وتعشق الكلمات وعلوم اللغة.  
بعد ذلك لدينا السيدة هيبوكامبوس [بمعنى الحصين  
أو قرن آمون]. السيدة هيبوكامبوس هي المساعدة  
الشخصية للسيدة كورتس. تتسم بالتنظيم الشديد، وتتولى  
جميع مهام حفظ الملفات والتعامل مع أنظمة الحاسب  
ولديها مهارة خاصة في تخزين البيانات. وهي تعمل  
مع السيدة كورتس عن كثب، فتعرض عليها المعلومات  
الجديدة ثم تقوم بحفظها في الملفات بطريقة مفهومة  
بالنسبة لرئيستها.

وأخيراً لدينا السيدة ماري أميغدالا [بمعنى اللوزة  
الدماعية] التي تمثل جزء من الدماغ يعرف باللوزة  
الدماعية. تعتنى ماري بمكتب الاستقبال؛ فهي موظفة  
الاستقبال والحارس الأمني. تقوم بفحص الزوار،  
والتحقق من كاميرا المراقبة وتتحكم حتماً في نظام  
الإنذار بالمكتب. تؤدي ماري عملها بشكل جيد، ولكنها  
لا تتمتع بقدر كبير من الذكاء وتميل إلى التفكير القطبي  
[أي عقلية أبيض أو أسود].

## الرجل ذو القبعة

ذات يوم دخل المكتب رجل يرتدي قبعة ويلوح بمسدس  
معبأ بالرصاص. لحسن الحظ تدرك ماري أميغدالا  
التهديد وتضغط على زر الإنذار وبشكل آلي تغلق الأبواب  
المؤدية إلى أقسام الرئيسة السيدة كورتس، ومساعدتها

السيدة هيبوكامبوس. تؤدي ماري وظيفتها على أكمل وجه تستطيع وتتبع البروتوكول. وبمجرد غلق الأبواب فإنها تحجب قدرات صنع القرار الخاصة بالسيدة كورتس، كما تعطل عمل قدرات حفظ البيانات الداخلية الخاصة بالسيدة هيبوكامبوس، ولكن على الأقل بوسع ماري أميغدالا التركيز على حماية المكتب وإطلاع قوات الأمن (أنظمة <الكر والفر>) على كيفية تدبير الأمور.

وبمجرد الانتهاء من التعامل مع التهديد، تعيد فتح خطوط الهاتف وتلغي قفل الأبواب المؤدية إلى الأقسام ويبدأ المكتب في العودة إلى العمل بشكل طبيعي.

لكن بطبيعة الحال كانت السيدة كورتس والسيدة هيبوكامبوس محبوستين طيلة الحادث، لذا لم يكن لهما أي تأثير على ما حدث وفي واقع الأمر لم تحصلا على معلومات كافية عن صاحب المسدس. لقد تم تخزين التجربة الصدمية بالكامل في منطقة الاستقبال الخاصة بماري أميغدالا.

## رجل آخر يرتدي قبعة

بعد مرور شهر، يدخل رجل آخر يرتدي قبعة إلى المكتب. لا يحمل مسدساً ولا يمثل أي تهديد، ولكن بما أن ماري أميغدالا تتسم بالتفكير القطبي ولا تتمتع بنفس مستوى الذكاء المنطقي الذي لدى رئيسها السيدة كورتس، فإنها تفترض أن كل من يرتدي قبعة يمثل تهديداً.

ما الذي ينبغي عليها فعله؟ يمكنها الاتصال برئيستها لتسألها، ولكن قد يستغرق ذلك وقتاً أطول من اللازم ولا يمكنها المخاطرة. وهي ما زالت متأثرة بما حدث في الشهر الماضي وتشعر بتوتر شديد منذ ذلك الحين. لذا تقوم بتفعيل جهاز الإنذار، وغلق الأبواب المؤدية إلى الأقسام الأخرى، كما تقوم بقطع خطوط الهاتف، تماماً كما فعلت آخر مرة.

تصف استعارة السيدات الثلاثة في المكتب استجابة طبيعية تماماً من الدماغ المتأثر بفعل الصدمة، ولكن دعونا نفصل الأمر خطوة بخطوة.

حين نتعرض لحدث صدمي على يد 'رجل يرتدي قبعة ويلوح بمسدسه'، فمن الطبيعي تماماً أننا في المرة القادمة التي نرى فيها 'رجلاً يرتدي قبعة'، سيتم تفعيل جهاز إنذار الأميغدالا لدينا بشكل تلقائي. ليس ذلك بخطأنا، بل هي طريقة تأثر الدماغ بفعل الصدمة وحسب: فنحن نستجيب لموقف ما في الوقت الحاضر بناء على ذكرى لتهديد ماضي.

وأثناء التفكير في إحدى التجارب الصدمية التي مررنا بها، قد نطرح على أنفسنا أسئلة من قبيل 'لماذا اتخذت تلك القرارات المجنونة؟' أو 'لماذا لم أقاوم المعتدي؟' أو 'لماذا أعجز عن تذكر شكله؟'

السبب في أننا كثيراً ما نتخذ قرارات غير منطقية خلال الحدث الصدمي، أو لا نتخذ أي قرار على الإطلاق

ونتجنب الموقف وحسب، هو أن الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات المنطقية في أدمغتنا يتوقف عن العمل. لقد قامت ماري أميغدالا بحجب الوصول إلى قدرات التفكير العليا وصنع القرارات الخاصة بالسيد كورتكس. كما قامت بقطع خطوط الاتصال بالسيدة هيبوكامبوس، لذا فإن ذاكرتنا وقدرتنا على تخزين البيانات تتوقف هي الأخرى عن العمل. لهذا السبب كثيراً ما نجد صعوبة في تذكر تفاصيل التجربة الصدمية أو توقيتها على وجه التحديد. ليس ذلك بخطأنا، بل نتيجة لنشاط الدماغ وحسب.

لذا إذا كنت تشعر بالذنب بسبب ردة فعلك خلال تجربة صدمية ما أو بسبب تشوش ذكرياتك عن التجربة، دعني أقول لك ذلك شخصياً: هذا ليس بخطأك.

### ~ملاحظات عن النوم~

لا عجب أنك لم تتمكن من تذكر شكل المعتدي: لقد كان الحصين معطلاً. لا عجب أنك لم تتمكن من صنع قرارات منطقية: لقد كانت القشرة الجبهية معطلة. لا عجب أنك لم تقاوم: لقد جعلتك اللوزة الدماغية في وضع استجابة الجمود. بمجرد أن نفهم ذلك، سيصبح بوسعنا التوقف عن لوم أنفسنا والمضي قدماً في طريقنا نحو التعافي.

## استرجاع الذكريات من المنظور العلمي

في بعض الأحيان قد يكون للحدث الصدمي أثراً قوياً على أدمغتنا لدرجة تجعلنا نختبر جوانب منه من جديد. حين يحدث ذلك خلال النهار، نطلق عليه اسم «استرجاع الذكريات» Flashback، وفي حال حدوثه أثناء نومنا، فإنه يظهر في هيئة كوابيس أو ذعر ليلي. (سنتحدث عن ذلك بمزيد من الاستفاضة في الفصلين الحادي عشر والثاني عشر).

يحدث استرجاع الذكريات في العادة بفعل مثير ما؛ أي شيء يذكرنا بالصدمة بطريقة لاواعية. وهو ليس مجرد ذكريات اقتحامية وحسب، بل تكرر قوي لأحداث الصدمة على المستوى العميق. إذا استخدمنا استعارة السيدات الثلاثة في المكتب، فإن استرجاع الذكريات سيجعل ماري أميغدالا تمر بنفس إجراءات غلق المكتب وتشغيل جهاز الإنذار تماماً كما لو كان أمامها رجلاً يرتدي قبعة ويلوح بمسدسه في وجهها.

تؤكد دراسات التصوير العصبي<sup>4</sup> أنه خلال استرجاع الذكريات يتم تعطيل عمل كل من قشرة الفص الجبهي والحصين، لهذا السبب كثيراً ما يكون من الصعب تذكر الأحداث الخاصة باسترجاع الذكريات بشكل مترابط، أو التعبير عنها بطريقة منطقية، شأنها في ذلك شأن الصدمة التي تعبر عنها.

كان د. بيسل فان دير كولك، مؤلف الكتاب المؤثر The Body Keeps the Score [الجسم يحتفظ بالنتائج]، من بين أوائل الذين أشاروا إلى استحالة دمج الصدمة

بشكل كامل إلا بعد عودة بنيات العقل التي تم تغييرها خلال التجربة الصدمية للعمل بشكل كامل ودمج الأثر الصدمي الذي خلفته على الدماغ. حدث ذلك في وقت كانت فيه الأوساط العلمية السائدة ما زالت تحاول <علاج الصدمة بالكلام> وكانت الأكثرية غير مستعدة للانفتاح على هذا العمل الثوري الذي يحظى الآن بقبول واسع. لو أن ثمة مؤلف كان له عظيم الأثر على تألّيفي لهذا الكتاب فهو كتاب: The Body Keeps the Score، أوصي بقراءته بشدة.

## الرفاه في مكان العمل

قد تتعرض أدمغتنا لتغيرات فسيولوجية بعد وقوع حدث صدمي. وجد تحليل تلوي أجري في العام 2020 على أكثر من 50 ورقة بحثية أن الصدمة تؤدي إلى تقليل كثافة القشرة الجبهية وحجم الحصين، بالإضافة إلى زيادة نشاط اللوزة الدماغية.<sup>5</sup>

كيف يمكننا إذن تحييد التأثيرات العصبية للصدمة النفسية وجعل السيدات الثلاثة في المكتب يستأنفن عملهن كما ينبغي؟

هناك ثلاث طرق رئيسية:

1. إعادة ضبط اللوزة الدماغية التي اختل تنظيمها (عن طريق التنفس وممارسات عمل الجسد).
2. تعزيز قدرات القشرة الجبهية (عن طريق ممارسات الوعي الآني).

3. تهدئة الحصين عن طريق تقليل مستويات الكورتيزول في الجسم<sup>6</sup> (من خلال ممارسات الراحة والاسترخاء)

## إعادة ضبط اللوزة الدماغية

تفضل ماري أميفدالا أسلوب التعلم الحسي الحركي، لذا فإنها تستجيب بشكل أفضل لممارسات الحركة والتنفس. يعتبر الجزء الخاص بالمسح الجسدي في يوغا نيدرا وعمل التنفس مع الممارسات الحركية الخاصة بتقنية التنفس-الجسد-العقل، والتي سنتطرق إليها في الفصل العاشر، هو بالضبط ما تحتاجه لاستعادة توازنها.

أظهرت أبحاث من جامعة هارفارد<sup>7</sup> أن 30 دقيقة فقط من ممارسة الوعي الآني في اليوم، قللت من كثافة المادة الرمادية (والاستجابة التفاعلية) للوزة الدماغية خلال فترة لا تتجاوز الأربعة أسابيع، لذا فإن ممارسات الوعي الآني بكافة أشكالها مفيدة جداً للوزة الدماغية.

حين تنعم ماري أميفدالا بالاسترخاء وتستعيد صحتها، ستقوم، عن طيب خاطر، بفتح خطوط الهاتف للسيدة كورتكس وللتفكير العقلاني الذي تتطلبه العلاجات النفسية من قبيل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج بالكلام، ولكن إلى حين حدوث ذلك، قد لا تحقق هذه العلاجات فاعلية كبيرة.

## تعزير قدرات القشرة الجبهية

تتمثل أسهل طريقة لتحقيق ذلك في ممارسة أي شكل من أشكال تمارين الوعي الآني أو تمارين الوعي.

يؤدي الوعي الآني إلى زيادة مباشرة في كثافة القشرة الجبهية،<sup>8</sup> وهو ما يعزز في المقابل قدرتها على الاستبصار والتفكير العقلاني وأداء الوظائف التنفيذية. في الأساس تعد ممارسة الوعي الآني بانتظام هي الطريق الأمثل لصيانة وتجديد مكتب السيدة كورتكس. سواء اخترت ممارسة الوعي الآني العادي بالجلوس (وهو ممتاز للبعض وإن لم يكن الممارسة المثلى بالنسبة لمن يتعاملون مع الصدمة النفسية)، أو الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا، أو ممارسات التنفس المتناسك والتنفس-الجسد-العقل في الفصول القليلة اللاحقة، فكلها تحظى بنفس التأثير الإيجابي.

الهدف من تعزير قدرة القشرة الجبهية ليس زيادة قدرتنا على التنظيم الذاتي self-regulation وحسب، بل وتقليل الاستجابة التفاعلية للوزة الدماغية. وحيث أنها علاقة ثنائية الاتجاه، فبمجرد عودة السيدة كورتكس للعمل، سيصبح بوسعها تقديم النصح لماري بشأن استراتيجية الاستقبال والترحيب الخاصة بها.

## تهدئة الحصين

تتسبب تأثيرات الصدمة على الجهاز العصبي الذاتي في رفع مستويات هرمونات التوتر فوق الحد الطبيعي. يخلف ذلك أثراً ضاراً على الحصين وقد يدفع السيدة هيبوكامبوس إلى «أخذ إجازة مرضية»، مما يعني استمرار استرجاع الذكريات والكوابيس نظراً لاستحالة معالجة ذكريات الصدمة.

بمجرد عودة مستويات الكورتيزول والأدرينالين إلى الحد الطبيعي، سيصبح بوسع السيدة هيبوكامبوس استئناف عملها: معالجة الصدمة وأرشفة الذكريات المزعجة.

ما هي أفضل طريقة لعمل ذلك؟ الاسترخاء والوعي الآني. تعد ممارسات «الراحة والاسترخاء» من الفصل السابق طريقة رائعة للبدء. يمكن لممارسات الاسترخاء العميق والوعي الآني بشكل عام أن تؤدي إلى تقليل مستويات الكورتيزول بنسبة 50 بالمائة<sup>1</sup> وزيادة كثافة المادة الرمادية في الحصين.<sup>9</sup>

تم اختيار ممارسات الوعي الآني المهدئة للتوتر والقائمة على الجسد في هذا الكتاب خصيصاً لإعادة ضبط اللوزة الدماغية وتعزيز قدرات القشرة الجبهية وتهدئة الحصين، مما يمنحك أفضل الفرص لمساعدة السيدات الثلاثة على استعادة التوازن الأمثل.

وبالطبع، ما أن يصبح دماغك في حالة توازن، كذلك سيصبح نومك.

## النمو التالي للرضخ

أود أن أختتم هذا الفصل باستكشاف الحقل المدهش للنمو التالي للرضخ (PTG). يشير هذا المصطلح إلى ظواهر التغيير الإيجابي التي تحدث بعد التعرض لتجربة صدمية ومحنة.

كما أن هناك مقياس لقياس الكرب التالي للرضخ، يوجد كذلك مقياس لقياس النمو التالي للرضخ، وهو يشمل التغييرات التي تطرأ على تقدير الحياة، والعلاقة مع الآخرين، والقوة الشخصية، وحتى النظرة الروحانية. ثمة مقولة تبتية تشير إلى ظاهرة مشابهة على ما يبدو حيث تقول: 'تماماً كالنار التي لا تخمد في وجه الريح العاتية، بل تزداد اتقاداً وتوهجاً، كذلك تزداد عقولنا قوة بمواجهة المواقف الصعبة.'

المذهل في الأمر أن أكثر من نصف الناجين من الصدمات النفسية أبلغوا أنهم شهدوا تغييرات إيجابية بعد تجاوز التبعات الأولية للصدمة aftershock<sup>1</sup>. يستعرض مقال في صحيفة British Journal of Health Psychology يعود إلى العام 2009 الدراسات التي تناولت النمو التالي للرضخ على مدار العشرين سنة الماضية حيث يقول: 'كشفت الدراسات بشكل ثابت عن وجود نوع جديد من التقدير إزاء الحياة لدى من تم استجوابهم، حيث وصفوها بأنها «هبة»، حتى أنهم شعروا

بامتنان لتعرضهم للأمراض أو الحوادث التي غيرت حياتهم.<sup>10</sup>

يتفق علماء النفس على أنه «بعد فترة الاكتئاب أو القلق أو الكوابيس القاسية التي تسببها الصدمة، قد نصل إلى مستويات أعلى من الأداء النفسي والانفعالي مقارنة بما قبل المحنة.»<sup>11</sup> علق الباحثون بأن المستجوبين ذكروا أنه «على الرغم من الألم الجسدي الذي عانوه والصراعات اليومية التي واجهوها، فإن حياتهم أصبحت دون شك أفضل الآن عما كانت عليه قبل مرورهم بالتجارب الصدمية. حيث وجهتهم الصدمة نحو درب لم يكونوا ليجدوها أبداً لولاها.»<sup>12</sup>

بالطبع لا ينطبق ذلك على جميع المصابين بالصدمة: فرغم أن 50 بالمائة أبلغوا عن مرورهم بتجربة النمو التالي للرضخ، ما زال هناك 50 بالمائة لم يمتد بهم ويجدون صعوبة في دمج الصدمة.

لم أقم بتضمين النمو التالي للرضخ في هذا الفصل بهدف التقليل من شأن الأثر المدمر للإصابة بالصدمة النفسية، ولكن فقط لتعرف أن النمو التالي للرضخ هو أمر ممكن الحدوث. شأنه شأن الكرب التالي للرضخ، قد يستغرق ظهور النمو التالي للرضخ سنوات، لذا فنحن لا نعرف أبداً ما إذا كان النمو النفسي وشيكاً.

ثمة استعارة بوذية تلخص جوهر النمو التالي للرضخ على النحو الأمثل تقول: «لا أزهار لوتس بدون وحل».

## لا أزهار لوتس بدون وحل

تعتبر زهرة اللوتس في التقاليد البوذية رمزاً لقدرتنا الفطرية على بلوغ الاستنارة. وذلك بسبب طريقة نمو أزهار اللوتس. فبذور اللوتس تنمو بكل يسر في الوحل العميق أسفل البرك. وحين تنمو براعمها، فإنها تتجذب بشكل طبيعي نحو ضوء الشمس الذي يشع عبر المياه العكرة لترتفع نحوه بشكل غريزي، وتزهراً أخيراً فوق سطح المياه نقيّةً مكتملة الجمال لا تشوبها شائبة من الوحل الذي أتت منه.

يخبرنا الفكر البوذي أن زهرة اللوتس مثل طاقاتنا البشرية الحقيقية وأن البركة الموحلة مثل عقلنا المشوش الذي يعاني من التوتر والصدمة. تمثل جميع الجوانب المؤلمة والمخزية والصدمية من عقولنا وحياتنا تربة خصبة لنمو زهرة اللوتس. بدون وحل، لن تكون هناك أزهار لوتس. فالوحل شرط مسبق لتحقيق النمو النفسي الروحاني.

حين صادفت هذا المفهوم لأول مرة، ذهلت حين عرفت أن إصابتي بالصدمة النفسية وحالتي العقلية المخزية و'الموحلة' كما يبدو، قد يكون لها الفضل في تحفيز وحث نموي نفسي. والآن أتاح لي هذا المفهوم أن أدرك بوضوح أن إصابة أمي بالزهايمر ساهمت في توطيد علاقتي مع أخي، وعلمتي الصبر،

وجعلتني أحب أمي حباً غير مشروط، وأن انتهاء زواجي أجبرني على مواجهة واعتناق وتحويل خوفي الشديد من الوحدة الذي أعاق حياتي وقيدني لزمان طويل.

لعل هناك فترة من حياتك نبتت فيها زهرة نموك النفسي من وحل المعاناة؟

حين عرضت استعارة > لا أزهار لوتس بدون وحل' في ورش العمل، ذكر المشاركون كيف قادهم فقدان وظائفهم إلى الوظيفة التي طالما حلموا بها، وكيف قادهم الانهيار العصبي نحو الدرب الروحاني وكيف أن مرضهم كان بمثابة نداء الصحة الذي قادهم نحو عيش حياتهم على أكمل وجه.

إن فكرة > لا أزهار لوتس بدون وحل' لا تتعلق بالتجاوز الروحاني ورؤية الجانب المشرق، بل تتمحور بكل بساطة حول الإقرار بأنه بوسع الصدمة في بعض الأحيان، بصرف النظر عن مدى قسوتها، تخصيب بذور النمو الشخصي. قد يستغرق النمو سنوات قبل أن يؤت ثماره، ولكنه يحدث في أغلب الأحيان.

### القائمة المرجعية للجزء الثاني

- ✓ اسمح لنفسك بالحصول على الراحة والاسترخاء. فلا أحد يستحق ذلك أكثر منك.
- ✓ مارس الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا أو يوغا نيدرا لمدة 20 إلى 30 دقيقة يومياً، أو ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل إن أمكن. ولكن بما أن أي شيء أفضل من لا شيء، لذا فحتى جلسة واحدة أسبوعياً ستحقق فوائد ملحوظة.
- ✓ لا تنسى الاحتفاظ بمفكرة ليلية.
- ✓ تعلم أساسيات استعارة «السيدات الثلاثة في المكتب» لمساعدتك في محو وصمة العار عن الصدمة النفسية وتذكير نفسك بأن سلوكك خلال وبعد أي حدث صدمي ليس خطأك، بل هو نتاج عمل الدماغ في وضع البقاء.
- ✓ لاحظ أي تغييرات تطراً على دورة نومك نتيجة لممارسات الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا أو يوغا نيدرا.
- ✓ أغلق فمك. ستعرف لماذا في الفصل اللاحق.

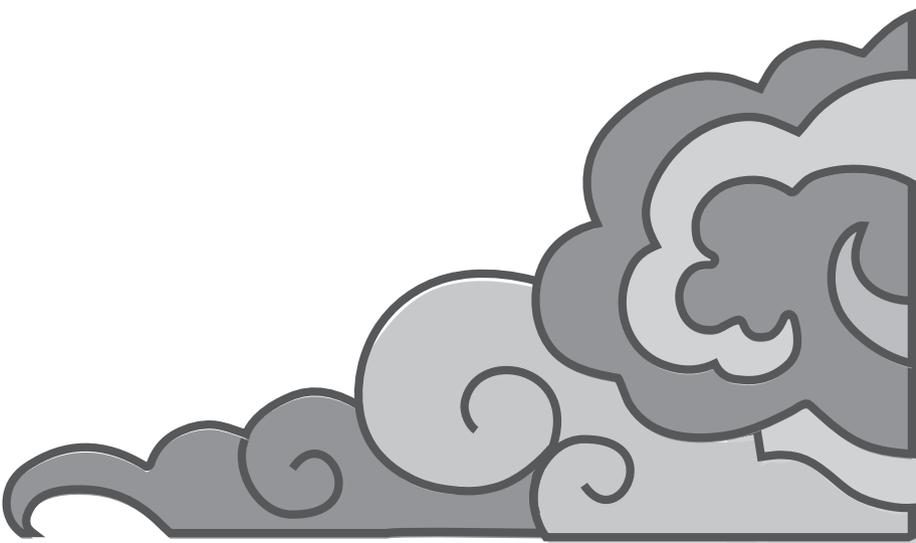


الجزء الثالث

وتنفس...

'إذا كانت هناك نصيحة واحدة يمكنني تقديمها  
بشأن عيش حياة صحية، فهي تعلموا التنفس بشكل  
صحيح.'

د. أندرو ويل، أحد رواد حقول الطب التكاملية.



---

الآن بعد أن تعلمنا كيف نسترخي وتناولنا كيفية عمل  
الصدمة النفسية، حان الوقت لتوجيه انتباهنا إلى  
التنفس. وهو شيء نفعله باستمرار، سواء أثناء استيقاظنا  
أو نومنا، ومع ذلك فإن معظمنا لا يفعله بشكل صحيح.  
في هذا الجزء من الكتاب، سنستكشف كيف قد يكون  
لتغيير الطريقة التي نتنفس بها أثراً عظيماً في تنظيم  
جهازنا العصبي ودمج الصدمة وجعلنا ننعلم بنوم عميق.  
وكما كان علينا أن نتعلم من جديد كيف ننام، نحتاج كذلك  
إلى تعلم كيف نتنفس من جديد.

---



## الفصل الثامن

# تنفس بشكل صحيح

‘التنفس العميق يغير كيمياء الجسم. لذا تنفسوا أيها الأوغاد!’  
ويم هوف

على مدار آلاف الأعوام، عرف الشامانات والتمصوفون وممارسو اليوغا أن بوسعنا تغيير حالتنا النفسية الجسدية تغييراً جذرياً عن طريق إيقاع التنفس. استُخدمت ممارسات التنفس في مختلف الممارسات المتحدرة من اليوغا والفنون القتالية والتأمل كوسيلة لرفع مستويات الطاقة وتحقيق توازن الجهاز العصبي وإطالة أمد الحياة. وأخيراً أدرك العلم الغربي الآن أن بوسع ممارسات التحكم في التنفس على أقل تقدير «تعزيز المناعة»، وتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية، وتعديل الأمراض المزمنة وإطالة العمر، كما أن معظمها يقود نحو إنجازات تكاد تكون خارقة للطبيعة البشرية. من ويليام هوف الذي نجح في تعزيز مناعته لمحاربة الإشرىكية القولونية إلى د. ستان غروف الذي استخدم

فرط التهوية hyperventilation [التنفس بشكل عميق وسريع] للقيام برحلات عقلية هلاوسية إلى إثبات كلية الطب بجامعة هارفارد بأن بوسع الكهنة في التبت تجفيف الشراشف المبللة عن طريق رفع حرارة أجسادهم بشكل إرادي<sup>2</sup>، والآن أصبح بوسعنا الاستعانة بالعلوم البحتة لإثبات أن بوسع ممارسات التنفس تحقيق نتائج تبدو إعجازية.

قد يكون لتغيير الطريقة التي نتنفس بها أثراً فسيولوجياً عميقاً على أجسادنا، والسبب هو أن الدماغ يتتبع الرسائل القادمة من الرئة أسرع مما يتتبع أي رسائل أخرى.

## يتواصل الدماغ مع الرئة على وضع الاتصال السريع

على مدار أعوام من التطور، تشكلت مسارات فعالة وسريعة بين الجهاز التنفسي والدماغ. إذا توقف التنفس، يموت المرء في غضون دقائق، لذا فإن الدماغ يمنح الأولوية للرسائل القادمة من الرئة دون سواها.

في الواقع، كما تقول خبيرة عمل التنفس د. بات جيربارغ، إن الدماغ لا يتوقف أبداً عن الإنصات إلى الرئة. أثبتت الأبحاث الطبية أن «الرسائل القادمة من الجهاز التنفسي لها تأثيرات سريعة وقوية على مراكز الدماغ الرئيسية المعنية بالتفكير والعاطفة والسلوك»<sup>3</sup>.

لعلك لاحظت أنك قد تبدأ في التقاط أنفاسك بشدة عند رؤية أمر صادم، أو أنك حين تسترخي في بقعتك المفضلة على الأريكة، تخرج زفيراً عميقاً، أليس كذلك؟ إنك تدرك بالفعل أن استجابات انفعالية معينة تحدث أنماطاً معينة من التنفس. ولكن لعلك لم تلاحظ أن العكس صحيح أيضاً: يمكننا حدوث انفعالات معينة عن طريق التنفس بطريقة معينة.<sup>4</sup>

قد يكون لنمط التنفس تأثيراً هائلاً على حالتنا النفسجسمية. بمعنى أن تغيير الطريقة التي نتنفس بها من شأنه أن يغير شعورنا حرفياً بشكل شبه فوري. هل ترغب في الشعور بالاسترخاء، فلتتنفس وكأنك مسترخٍ بالفعل.

## حسن الطريقة التي تتنفس بها

في مقدمة كتابه الذي يزخر بالأبحاث العبقريّة في مقدمة كتابه الذي يزخر بالأبحاث العبقريّة: Breath : The New Science of a Lost Art [تنفس]: علم جديد لفن قديم]، توصل جيمس نيستور إلى أن 90 بالمائة منا يتنفسون بشكل غير صحيح<sup>5</sup> وأن التنفس دون الأمثل يكمن في صميم مجموعة كبيرة من الحالات المرضية.

يتفق رائد عمل التنفس ستيفن إليوت مع ذلك، حيث يقول: «يرجح أن أعداداً لا حصر لها من المشكلات الصحية وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب،

والزهايمر، والسكر، والأرق منشأها الأساسي حقيقة أننا لم نتعلم أبداً كيف نتنفس بصورة صحيحة.<sup>6</sup>

لكن كيف يمكن أن نتنفس بصورة غير صحيحة؟  
فالتنفس هو لا شك وظيفة تلقائية؟

إن التنفس، تماماً كالنوم، وظيفة تلقائية، ولكن كما هو حال النوم، أصبح التنفس بصورة لا إرادية لا يرقى إلى المستوى الأمثل نتيجة للضغوط البيئية والنفسجسمية على حد السواء.

وتماماً كما أن تعلم كيفية النوم عمداً من شأنه أن يغير ثلث حياتنا، فإن تعلم كيفية التنفس عمداً من شأنه تحويل الثلثين الآخرين. خلال الفصول القليلة القادمة سنتعلم بعض تقنيات التنفس التي ثبت أنها تساعد في دمج التوتر والصدمة النفسية والحد من الأرق. ولكن قبل ذلك، دعونا نستكشف ثلاث تعديلات بسيطة يمكننا من خلالها تحسين عادات التنفس اليومية.

## اغلق فمك

إن التنفس عن طريق الفم ضار بصحتك. حوالي 50 بالمائة من الأمريكيين معتادون على التنفس عن طريق الفم<sup>7</sup> وهناك أدلة متزايدة تقترح احتمال وجود علاقة مباشرة تربط بين هذه الحقيقة وبين تفشي مشكلات النوم بين الأمريكيين. فالطريقة التي نتنفس بها أثناء استيقاظنا تحدد الطريقة التي نتنفس بها أثناء نومنا.

أما التنفس عند طريق الأنف فهو مفيد جداً لك. فالأنف مزود بنظام ترشيح ثلاثي الطبقات يتألف من شعيرات الأنف التي تساعد في منع الأوساخ والشوائب من دخول الجهاز التنفسي، وغشاء مخاطي يلتقط الغبار والبكتيريا قبل دخولها إلى الرئة، وأخيراً شعيرات صغيرة جداً تعرف باسم الأهداب تساعد في تحريك المخاط عبر الجهاز التنفسي وعمل ترشيح إضافي للمواد الضارة. ذلك في حين أن التنفس عن طريق الفم غير مزود بنظام الترشيح الثلاثي هذا، مما يعني أن الجراثيم ومسببات الحساسية وغيرها من الملوثات يمكنها الدخول إلى الرئة وإلحاق الضرر بالأنسجة الحساسة.

لا يعمل الأنف على ترشيح الهواء الذي نتنفسه أثناء الشهيق وحسب، بل يقوم كذلك بتسخينه أو تبريده وترطيبه في التجويف الأنفي (المثير للدهشة أن حجمه يفوق حجم تجويف الفم) مما يسهل امتصاصه بواسطة الرئة.

### ~ملاحظات عن النوم~

كيف تعرف ما إذا كنت تتنفس عن طريق فمك في الليل؟ إذا كنت تشعر بجفاف الفم عند الاستيقاظ أو تشعر بالعطش في منتصف الليل، فمن المرجح أنك تتنفس من فمك، وإذا كنت تشخر بشكل مستمر، فمن المؤكد تقريباً أنك تتنفس من فمك.

المثير للدهشة أن التنفس عن طريق الأنف يزيد كذلك من امتصاصنا للأكسجين. حين سمعت بالأمر أول مرة، وجدت صعوبة في تصديقه. فأنا أعرف منذ فترة ممارستي للملاكمة أنني أشعر خلال المباريات برغبة غريزية في التنفس من فمي لاستيفاء حاجة جسمي الماسة إلى مستويات متزايدة من الأكسجين. ولكن اتضح أنه رغم أن التنفس عن طريق الفم قد يبدو وكأنه يسمح بدخول مزيد من الهواء، فإنه لا يدخل المزيد من الأكسجين.

يعمل التنفس عن طريق الأنف على زيادة مساحة سطح الرئتين مما يتيح لنا امتصاص كمية أكبر من الأكسجين تفوق ما نحصل عليه من التنفس عن طريق الفم بنسبة 20 بالمائة، ليس ذلك وحسب، بل ويعمل كذلك على زيادة إطلاق أكسيد النتريك من الجيوب الأنفية، مما يعني إمكانية امتصاص كميات أكبر من الأكسجين الإضافي تصل حتى 18 بالمائة.<sup>8</sup>

يسهم ارتفاع مستويات أكسيد النتريك في تحسين الدورة الدموية ونقل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم، ومن خلال التنفس عن طريق الأنف، يمكننا زيادة مستويات أكسيد النتريك لما يصل إلى 600 بالمائة.<sup>9</sup> يعد أكسيد النتريك مضاداً للفطريات والفيروسات والطفيليات والبكتيريا، لذا فإن التنفس عن طريق الأنف يفعل أكثر بكثير من مجرد ترشيح الهواء.

كما أن التنفس عن طريق الفم يقلل من ذكاءنا. حيث

وجدت دراسة يابانية<sup>10</sup> أجريت في العام 2019 أن الفئران التي تم سد أنفها وإجبارها على التنفس عن طريق فمها طورت عدداً أقل من الخلايا الدماغية وتضررت قدراتها المعرفية إلى حد كبير لدرجة أنها استغرقت ضعف الوقت للعثور على الجبن في المتاهة.

وأخيراً، فإن التنفس عن طريق الفم يلحق الضرر بأسنانك أيضاً. فهو يساهم في الإصابة بأمراض اللثة ورائحة النفس الكريهة، ويعتقد بعض أطباء الأسنان أنه المسبب الرئيسي للإصابة بتسوس الأسنان، أكثر حتى من استهلاك السكر واتباع نظام غذائي سيء.<sup>11</sup>

### ~ملاحظات عن النوم~

كثيراً ما يتساءل الناس عن الزفير عن طريق الفم. لا بأس في ذلك، ولكن عادة ما يكون الزفير عن طريق الأنف أفضل، لأنه يساعد على طرد الجسيمات والبكتيريا العالقة التي التقطها التجويف الأنفي أثناء الشهيق.

كيف يمكننا إذن أن نحرص على التنفس عن طريق الأنف قدر الإمكان؟ هناك ثلاث طرق رئيسية:

- متى لاحظت أنك تتنفس من فمك أو حتى أن فمك مفتوح، أغلقه حتى تضطر إلى التنفس من أنفك.
- مارس عمل التنفس الواعي يومياً لمدة 20 دقيقة على الأقل لتصبح أكثر وعياً بالطريقة التي تتنفس بها

ولتخلق عادة التنفس عن طريق الأنف.

- فكر في إغلاق فمك بشريط لاصق في الليل (نعم هذا ممكن)، حتى تتنفس من أنفك خلال ثلث واحد على الأقل من حياتك. رغم أن هذه الفكرة تبدو بمثابة تدخل شديد الجذرية وهي بالطبع لا تناسب الجميع، فهناك كثير من الأدلة العلمية التي تدعمها وقد تساهم في تغيير مجرى حياة الكثيرين. لكن إذا كنت تنوي تجربة إغلاق فمك بشريط لاصق، فمن المهم أن تعرف أن الهدف ليس إغلاق فمك بإحكام، بل تشجيع التنفس عن طريق الأنف وحسب من خلال زيادة صعوبة التنفس عن طريق الفم. كيف ذلك؟ بوضع قطعة صغيرة من شريط طبي لاصق عمودياً على خط منتصف الشفاه أثناء نومك. قم بزيارة الرابط التالي [www.charliemorley.com/wakeuptos-leep](http://www.charliemorley.com/wakeuptos-leep) لمشاهدة فيديو توضيحي لطريقة وضع الشريط اللاصق على الفم.

## وسع رثتيك

الطريقة الثانية لتحسين طريقة التنفس هي توسيع رثتيك بشكل متعمد للسماح بحدوث عملية التنفس بمزيد من الفاعلية.

وجدت دراسة أجرتها جامعة ولاية نيويورك في بافالو على مدار ثلاثين عاماً على 1000 شخص، أن كبر حجم

الرئة يساوي حياة أطول<sup>12</sup> وأن سعة الرئة هي أحد أهم المؤشرات على العمر المديد .

تزداد أهمية سعة الرئتين في هذه الأوقات التي تلي الجائحة نظراً لارتباطها المباشر بقدرتنا على التعافي من إصابات الجهاز التنفسي مثل كوفيد-19. كما قال الباحث الرئيس في دراسة بافالو: <إن الرئة هي عضو الدفاع الأول ضد السموم البيئية.><sup>13</sup> لذا فإن التمتع برئتين صحييتين قد يعني الفرق بين الحياة والموت.

ما الذي نحتاج إلي عمله لزيادة سعة الرئتين؟ ممارسة الكثير من التنفس البطيء العميق.

وجدت دراسة طبية أجريت في العام 2020 تحمل عنواناً شاعرياً وهو 'الانتران في زمن كورونا' أن: 'التنفس ببطء وعمق من شأنه زيادة حجم الرئتين بنسبة كبيرة تصل إلى 600 بالمائة، مع زيادة مساحة سطح الرئتين لما يصل حتى 30 بالمائة.'<sup>14</sup>

## بطيء أنفاسك

على الأرجح أنك تتنفس بمعدل 15 مرة في الدقيقة تقريباً أثناء قراءتك لهذه السطور. قد يبدو ذلك عادياً، ولكنه في واقع الأمر معدل سريع جداً حتى أنه يتسبب في تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي. وهذا يعني أن جسدك الآن، و فقط بسبب الطريقة التي تتنفس بها، على درجة أدنى من وضع 'الكر والفر'. لا عجب أن الكثير منا

يشعر بالقلق طوال الوقت: فأجسادنا في حالة تأهب تام حتى أثناء قراءتنا لكتاب. يؤدي ذلك إلى الإضرار بقدرتنا على النوم بشكل جيد، بما أنه يحفز إطلاق الكورتيزول والأدرينالين والنواقل العصبية المنشطة التي تبقينا مستيقظين، ليس ذلك وحسب، فهو كما تعلمنا سابقاً يسهم في حدوث مجموعة كبيرة من الأمراض بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والالتهاب المزمن ويؤدي إلى تفاقمها.

كيف يمكننا إذن منع التنشيط الدائم لجهاز <الكر والفر> مع زيادة سعة الرئتين؟ عن طريق التنفس بمعدل أبطأ بكثير من المعتاد بكل بساطة. في الفصل اللاحق سنتعلم تقنية تنفس ستعمل على إبطاء معدل تنفسك من 15 نفساً في الدقيقة إلى 5 أنفاس. قد يبدو ذلك المعدل بطيئاً بشكل لا يصدق، بيد أنه في واقع الأمر طريقة تنفس طبيعية تماماً. في الواقع، هذه هي الطريقة التي كنا ننتفس بها حتى وقت قريب. أجرى فورست كونتسون، مؤلف كتاب *Hacking the Universe: The Process of Yogic Meditation* [اختراق الكون: عملية التأمل اليوغوي]، بحثاً عبقرياً عن اختلاف متوسط معدلات التنفس في القرن العشرين. وفي إحدى فيديواته أشار إلى دراسة أجرتها جامعة ولاية نيويورك في بافالو وجدت أن متوسط معدل تنفس البالغين الأمريكيين في العام 1929 كان 4,9 أنفاس في الدقيقة.<sup>15</sup> أي أبطأ بمقدار 70 بالمائة عن الوقت الحالي وهو فارق هائل.

وجدت دراسة أخرى أن متوسط معدل التنفس في العام 1939 كان 5,3 أنفاس في الدقيقة فقط.<sup>2</sup> وفي عام 1950، مع الترويج المتزايد لوسائل الراحة العصرية والأطعمة المصنعة، ونمط الحياة الخامل ومشاهدة التلفاز، بالإضافة إلى التبعات الصادمة للحرب العالمية الثانية، قفز متوسط معدل التنفس إلى 6,9 أنفاس في الدقيقة.<sup>1</sup> ولكن حتى وقت قريب في العام 1980، كانت تلك النسبة منخفضة حيث بلغت 7,8 أنفاس في الدقيقة.<sup>16</sup>

وفي العام 2020 قفز متوسط معدل تنفس الشخص البالغ إلى حوالي 15 إلى 20 نفساً في الدقيقة.<sup>17</sup>

ما الذي حدث إذن خلال الأربعين عاماً الماضية حتى يتضاعف معدل تنفسنا تقريباً؟ ربما نفس تغيرات نمط الحياة التي أدت إلى زيادة مشابهة في أمراض القلب والسرطان والسمنة والخرف خلال نفس الفترة؟ أو قد يكون الالتهاب الناجم عن التنفس السريع هو ما أدى إلى مفاخرة تلك الحالات؟ الأمر شبه المؤكد هو أن ثمة علاقة في كلتا الحالتين.

مع ذلك يمكننا أن نقول بكل يقين أن إبطاء معدل التنفس في جميع الأوقات إن أمكن ولمدة 20 دقيقة على الأقل في اليوم الواحد، قد يكون له تأثيراً عميقاً على صحتنا اليومية ونومنا على حد سواء.

ومن أفضل الطرق لتحقيق ذلك تقنية تعرف باسم التنفس المتناسك.





## الفصل التاسع

# التنفس المتناسك

‘تنفس بعمق لتعيد عقلك إلى جسدك.’  
ثيش نات هانه

كما سبق واكتشفنا، ثلاثة من أسهل الطرق لتحسين التنفس وبالتالي النوم بشكل أفضل هي: التنفس عن طريق الأنف وزيادة سعة الرئة والتنفس بمعدل أبطأ بكثير عن المعتاد.

ثمة تقنية تنفس بسيطة تشجع هذه الطرق الثلاثة مع تقليل أعراض الأرق والتوتر والصدمة النفسية. تعرف هذه التقنية باسم التنفس المتناسك Coherent Breathing™ وقد تغير حياتك تماماً.

### البحث عن العقل المتيقظ

لم يكن ستيفن إليوت يبحث عن تقنية للتنفس، بل كان يبحث عن نمط موجات الدماغ في العقل المتيقظ. وفي

العام 1988 نجح عالم الاتصالات وخبير الكي-غونغ في إيجاد ضالته من خلال تقنية تنفس رنيني محددة جداً سيطلق عليها فيما بعد اسم التنفس المتماسك.

وجد إليوت أن التنفس بمعدل خمسة أنفاس في الدقيقة لم يخلق الارتباط العصبي المحدد لما يعرف بحالة العقل المتيقظ Awakened Mind™ وحسب، بل كان له أيضاً تأثيراً عميقاً على الجهاز العصبي الذاتي، وأدى إلى وصول كافة أجهزة الجسم إلى الأداء شبه الأمثل. إن التنفس بمعدل خمس أنفاس في الدقيقة بإيقاع مسترخ، مع أخذ شهيق لست ثوان وإخراج زفير لست ثوان، يخلق حالة يكون العقل فيها في حالة من الاسترخاء التام والحضور واليقظة في نفس الوقت. وهذا المزيج المثالي من توازن الجهاز العصبي الذاتي - أي الجمع بين الاسترخاء والجاهزية الذهنية - هو مزيج فريد من نوعه.

يمكن ممارسة التنفس المتماسك بكل بساطة عن طريق احتساب أطوال أنفاسك، ولكن في العادة، وبما أن ذلك أفضل لتحقيق الاسترخاء، يمكنك اتباع تسجيل صوتي للمحافظة على الإيقاع المحدد. أشهر تسجيلات التنفس المتماسك هو تسجيل لإليوت ت. باسم '2 Bells' [جرسان]، عبارة عن جرسان تبتيان بنغمات مختلفة يتم دقهما بالتبادل كل ست ثوان. يمكن العثور عليه على رابط التحميل التالي:

<https://coherentbreathing.com/>.

يمكنك ممارسة التنفس المتناسك بعينين مفتوحتين أو مغمضتين، كممارسة تأمل منهجية أو بشكل غير منهجي أينما كنت: جالساً في مكتبك، أو في طريقك للعمل، أو وأنت تتنزه في الحديقة. فهي ممارسة سهلة التعلم، وليس لها آثار جانبية، ولها منافع صحية هائلة.

### ~ملاحظات عن النوم~

حين سمعت عن موضوع الخمس أنفاس في الدقيقة أول مرة، وجدت صعوبة في تصديق إمكانية أن ينطبق شيء بهذه الدرجة من الدقة على جميع البالغين (فلا شك أن لكل منا فسيولوجيا مختلفة وفريدة أليس كذلك؟)، إلا أن جميع الأبحاث تؤيده. إن معدل الخمس أنفاس في الدقيقة هو المعدل الأمثل لجميع البالغين تقريباً.

### فوائد التنفس المتناسك

قال لي معلم عمل التنفس والمؤسس المشارك لمنظمة Breath-Body-Mind د. ريتشارد براون: 'كل ما يمكن قياسه في المعمل يتحسن أدائه بفعل التنفس المتناسك، من تغير معدل نبضات القلب<sup>1</sup> إلى وظيفة الدماغ إلى موجات ألفا<sup>2</sup>. كما أنها جميعاً تحافظ على الأداء الأمثل لساعات من بعد ممارسة التنفس المتناسك لعشر دقائق فقط.'<sup>3</sup>

شرحت لي زوجته والنصف الآخر من منظمة Breath-Body-Mind، أستاذة طب النفس القديرة د.

باتريشيا جيربارغ كيف يحدث ذلك حيث تقول: 'خلال فترة قصيرة جداً، سيعمل التنفس بمعدل خمس أنفاس في الدقيقة على مزامنة الإيقاعات الكهربائية للقلب والرئة والدماغ، وهو أمر مفيد للغاية ويؤدي إلى حالة نكون فيها مسترخين ومتيقظين في نفس الوقت. إن حالة الشعور بالاسترخاء واليقظ في نفس الوقت ليست بالحالة الاعتيادية، إلا أن التنفس المتناسك يحقق هذا التوازن الأمثل.'

واستطردت قائلة: «معظم العقاقير المستخدمة في علاج القلق أو الاكتئاب تعمل على تهدئة فرط نشاط نظام <الكر والفر>، ولكن أياً منها لا يعمل على تعزيز استجابة <الراحة والهضم>. وهذا ما يفعله التنفس المتناسك. في الواقع، يخلق التنفس المتناسك استجابة استرخاء على مستوى الأعضاء الداخلية يمكن التحقق منها علمياً في غضون بضعة دقائق فقط،<sup>2</sup> كما يعمل على تحسين وظيفة القلب والدورة الدموية وأداء الجهاز العصبي»<sup>4</sup>.

وبفضل تأثيره المهدئ على الجهاز العصبي الذاتي، يؤدي التنفس المتناسك إلى تحسن واضح في أعراض اضطرابات القلق، والكرب التالي للرضخ، والصدمة النفسية، والاضطرابات المرتبطة بالتوتر، والالتهاب، والاكتئاب وبالطبع اضطرابات النوم.

ومن أبرز مزاياه أنه قد يحقق أثراً مشابهاً لأثر النوم العميق في طرد السموم من الدماغ بفضل ما يحدثه من زيادة في تدفق الدم.

شرح لي ستيفن إليوت كيفية حدوث ذلك بالتحديد بحسب اعتقاده.<sup>5</sup> (الجزء التالي متخصص للغاية، ولكنه يتعلق بفرضية عميقة عن النوم تستحق أن نتصاها بشكل متعمق.)

يقول إليوت «يحتوي جسد الشخص البالغ العادي على خمس لترات من الدم، يفترض الطب الحديث أنها تدور حول الجسم مرة واحدة في الدقيقة. والآن، قد تفترض أن إبطاء تنفسك سيؤدي إلى إبطاء تدفق الدم أيضاً، ولكن ما يحدث في الحقيقة هو العكس.

ما أقترحه هو أننا حين نتنفس «بطريقة التنفس المتناسك»، يبدأ تجويف الصدر المغلق في العمل كمضخة كبيرة بطيئة، تساعد القلب على تسهيل حركة الدورة الدموية مع كل نفس متماسك نأخذه. وهو يفعل ذلك عن طريق توليد موجة في جهاز دوران الدم تؤدي إلى زيادة تباين الضغط مما يزيد من معدل تدفق الدم. أفترض أننا حين نتنفس بطريقة التنفس المتناسك، فإن لترات الدم الخمسة الموجودة في الجسم تمر عبر الدورة مرتين في الدقيقة؛ أي ضعف السرعة المعتادة، بفضل الموجة التي تم خلقها في جهاز دوران الدم.<sup>6</sup>

إذا كان هذا صحيحاً، فإن زيادة تدفق الدم ستؤدي إلى زيادة حركة السائل الشوكي الذي سيبدأ على نفس المنوال بالانتقال عبر الدماغ بسرعة أكبر، وطرده السموم كما يحدث أثناء النوم العميق.

هذا احتمال مثير للغاية، لأنه يعني أن التنفس المتناسك قد يكون وسيلة لمنح المصابين بالأرق، وهم في حالة الاستيقاظ، الفوائد العصبية للنوم العميق التي حرموها منها.

## هل ينبغي التنفس بمعدل خمس أنفاس في الدقيقة على الدوام؟

هذا السؤال هو من أكثر الأسئلة الشائعة التي أتلقتها في ورش العمل، لذا دعونا نمنحه مزيداً من الوقت.

مع أن أي معدل تنفس بين ثلاثة وستة أنفاس في الدقيقة يعتبر مفيداً لنا، فقد حدد البروتوكول الأصلي الذي عرفه إليوت في العام 2005 أن 'التماسك' coherence (مزمنة الإيقاعات الكهربية للقلب والرئتين) يحدث لدى معظم البالغين عند معدل 5,1 أنفاس في الدقيقة مع فترات متساوية من الشهيق والزفير دون توقف.

أثبتت الأبحاث اللاحقة أن التنفس بمعدل حوالي خمس أنفاس في الدقيقة<sup>7</sup> يحقق أفضل مستويات التوازن في الجهاز العصبي<sup>8</sup> لدى الغالبية العظمى من البالغين، إلا أن أي معدل بين ثلاثة وستة أنفاس في الدقيقة يحقق منافع ملحوظة.

لن يصبك التنفس بمعدل أقل من خمس أنفاس في الدقيقة بأي أذى؛ في الواقع قد يكون له أثراً أقوى في تحقيق الهدوء والسكينة، إلا أن إليوت ذكر أنه بمجرد

تقليل وتيرة التنفس إلى أقل من أربعة أنفاس في الدقيقة، يتشوه إيقاع 'التماسك' شيئاً فشيئاً لذا يبدو أن معدل خمس أنفاس في الدقيقة هو المعدل الأمثل بالنسبة لأغلب الناس.

ومع ذلك، من المحتمل ألا تكون مثل أغلب الناس. لأن 10 بالمائة من بين من يقرأون هذه السطور ممن تتجاوز أطوالهم الستة أقدام، قد يكون معدل التنفس الأمثل بالنسبة لهم أبطأ قليلاً. من الواضح أن الأمر يتعلق بالمسافة من أطرافك إلى قلبك. لذا رغم أنني ما زلت أنصح بتعلم الممارسة بمعدل خمس أنفاس في الدقيقة، فبإمكانك الانتقال إلى أربعة أو حتى ثلاثة أنفاس في الدقيقة إذا كان ذلك يبدو أفضل بالنسبة لك.<sup>9</sup>

### ~ملاحظات عن النوم~

أجرى الأستاذ لوتشيانو بيرنادي، أخصائي القلب في جامعة بافيا بإيطاليا، دراسة مذهلة أظهرت أن ترديد صلاة مريم العذراء Ave Maria باللاتينية يبطئ من وتيرة التنفس لتصل إلى إيقاع التنفس المتماسك وأن ترديد بعض من مانترات يوغا الكونداليني [يوغا الطاقة الحلزونية] كان له نفس الأثر،<sup>10</sup> لذا يبدو أن معدل الخمس أنفاس في الدقيقة هو السرعة المفضلة لدى المتصوفين والعلماء على حد سواء.

## تمرين:

### تمرين الإحماء قبل التنفس المتناسك

قد يكون الانتقال من معدل 15 نفساً إلى 5 أنفاس في الدقيقة تحولاً جذرياً إذا لم يسبق لك عمله من قبل، لذا قد ترغب في اتخاذ بعض الخطوات التمهيدية أولاً.

تم اقتباس تمرين الإحماء التالي من كتاب The Healing Power of the Breath [القوة الشافية للتنفس] من تأليف نجوم الفصل التالي د. جيربارغ ود. براون.

- اجلس في وضعية مسترخية مع إغماض عينيك أو فتحهما قليلاً، كن واعياً بالطريقة التي تتنفس بها. كن واعياً بشهيقك وواعياً بزفيرك.

- متى تصبح جاهزاً، ابدأ باتباع تعليمات التنفس أدناه، مع العد بصمت وببطء في ذهنك أثناء ذلك. تذكر أن هذا مجرد تمرين إحماء، لذا فلا حاجة لتحري الدقة الشديدة، ولكن إذا راودك شك، أبطيء العد عوضاً عن إسراعه.<sup>11</sup>

- شهيق... اثنان...ثلاثة.
- زفير... اثنان...ثلاثة.
- شهيق... اثنان...ثلاثة.
- زفير... اثنان...ثلاثة.

- وبعد ذلك

- شهيق... اثنان... ثلاثة... أربعة.
- زفير... اثنان... ثلاثة... أربعة.
- شهيق... اثنان... ثلاثة... أربعة.
- زفير... اثنان... ثلاثة... أربعة.

كرر الخطوات أعلاه، ولكن مع العد أبطأ من قبل.  
تذكر أن هذا مجرد تمرين إحماء قد ترغب في  
تجربته في المرات القليلة الأولى قبل بدء تمرين التنفس  
التماسك.

## تمرين: التنفس التماسك

تتمثل أسهل طريقة لممارسة التنفس التماسك في  
اتباع تسجيل صوتي لتوجيهك نحو التنفس بمعدل خمس  
أنفاس في الدقيقة مع ست ثوان من الشهيق وست ثوان  
من الزفير. معظم هذه التسجيلات تستخدم مجموعة من  
أصوات الفورين [أجراس الرياح] أو الأجراس العادية التي  
تتيح لك مزامنة سرعة تنفسك معها.

هناك مجموعة كبيرة من التسجيلات الصوتية  
وتطبيقات التنفس المختلفة المتاحة على الانترنت،  
ولكن لأوفر عليك عناء البحث على الانترنت، قمت  
بجمع روابط من قناة يوتيوب Coherent Breathing

وتسجيلات Coherent Breathing الأصلية بواسطة إليوت لمشاهدتها أو تحميلها على الرابط التالي  
[www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep).

لمعرفة بروتوكول التنفس المتماسك بالتفصيل، احرص على الاطلاع على كتاب ستيفن إليوت The New Science of Breath [العلم الجديد للتنفس] وموقعه الإلكتروني [www.coherentbreathing.com](http://www.coherentbreathing.com)،

ولكن في الوقت الحالي، إليك جميع الخطوات الأساسية:

- اجلس في وضعية مريحة أو استلق إذا كنت تفضل ذلك، مع إغماض عينيك أو فتحهما قليلاً، قم بأخذ ثلاث أنفاس عميقة ومسترخية مع إرخاء وجهك ورقبتك وكتفيك.

- شغل تسجيل التنفس المتماسك الذي اخترته وزامن تنفسك مع التسجيل برفق وثبات، دون حبس أنفاسك.

- خذ شهيقاً من أنفك إن أمكن دون استخدام أي نوع من القوة أو الضغط. يمكنك إبطاء تنفسك برفق عن طريق الدخول في الإيقاع والخروج عنه خلال الدقائق القليلة الأولى إلى أن تشعر بارتياح لأخذ أنفاس أطول.

- استمر في التنفس بوعي آني برفق واسترخاء بنفس السرعة. إذا غفا عقلك، أعده إلى الإحساس بأنفاسك وصوت الفورين أو الأجراس. اسمح لنفسك

بالاسترخاء بعمق أثناء الزفير.

- وما أن تتمكن من الإيقاع وتعتاد عليه، ركز على الاسترخاء بعمق وتحرير التوتر من جسدك وأنت تخرج الزفير.

- بعد انتهاء المدة التي اخترتها (سواء خمس أو عشر أو عشرون دقيقة)، اطلق نمط التنفس الخاص بك برفق واغلق التسجيل. وفي خضم الصمت والسكون الذي يتبع ذلك، اطرح على نفسك السؤال التالي: 'كيف يشعر جسدي الآن؟ كيف يشعر عقلي الآن؟ ما الذي لاحظته؟' إذا لم يكون بمقدورك الحصول على تسجيل صوتي، يمكنك ممارسة عمل العد الداخلي البطيء 'شهيقي... اثان... ثلاثة... أربعة...' الذي تعلمناه في تمرين الإحماء أعلاه (والذي سيوجهك إلى إيقاع قريب من إيقاع الخمس أنفاس في الدقيقة)، ولكن ينصح باتباع تسجيل صوتي إن أمكن.

## الجرعة اليومية

- بالنسبة للأسبوع الأول، حاول عمل 10 أو 20 دقيقة في اليوم في جلسات مدتها 5 أو 10 دقائق.
- بدءاً من الأسبوع الثاني، حاول عمل 20 دقيقة يومياً أو أكثر إذا أردت.
- يوصى بممارسة التنفس المتناسك لمدة عشرين دقيقة يومياً على مدار 21 يوماً متواصلة لتحقيق أفضل المنافع.

- تذكر أن هذه طريقة طبيعية تماماً للتنفس ومن غير الممكن أن تفرط في ممارستها، لذا كلما مارستها أكثر، كان أفضل. كما يقول إليوت >إن الهدف من تعلم التنفس المتناسك هو ممارستها إلى أن يصبح طريقة تنفسك العادية.<sup>12</sup>

## أهم النصائح للتنفس المتناسك

- احرص على أخذ أنفاس طويلة عوضاً عن أخذ أنفاس بطيئة وحسب. فأطوال الأنفاس مهمة بنفس قدر سرعتها.
- قد يشعر البعض في المرات القليلة الأولى من ممارسة التنفس المتناسك ببعض الاختناق والتصلب وذلك لأننا نادراً ما نتنفس بهذه الطريقة المتماثلة تماماً. عادة ما يزول هذا الشعور خلال بض دقائق وهو لا يستدعي القلق. تذكر: التنفس البطئ العميق والإيقاعي هو طريقة تنفس طبيعية تماماً.
- إذا وجدت أنك انتهيت من أخذ الشهيق قبل انتهاء صوت الرنين، توقف وحسب ثم أخرج زفيراً مع انطلاق صوت الرنين التالي.
- ينبغي أن يكون هدفك هو الموازنة بين شهيقك وزفيرك وتحقيق تناغم بينهما، لذا اعمل على مزامنتهما برفق مع أصوات الرنين قدر الإمكان.
- ثبت أن إبقاء عينيك مغمضتين أو مفتوحتين قليلاً وجسدك ساكناً يحقق مزيداً من الفوائد.

~ملاحظات عن النوم~

يستعين جيمس نيسنور، مؤلف كتاب Breath: The New Science of a Lost Art بصورة رائعة لشرح فوائد التنفس البطيء العميق. حيث يطلب منا أن نتخيل وكأننا نجدف بالقارب عبر البحيرة. هل عمل الكثير من الضربات الصغيرة غير المنتظمة هو أكثر طريقة فعالة للتجديف؟ كلا، بل أفضل طريقة هي عمل ضربات بطيئة منتظمة باستخدام مجداف طويل. ونفس الأمر بالنسبة للتنفس.

◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

إليكم بعض الملاحظات التعقيبية عن التنفس  
المتما سك

قال لي جاي، وهو من المجندين في الجيش: «بكل صراحة استهوتني هذه الممارسة. فمنذ وقت طويل وأنا أواجه صعوبة في النوم لعدد من الأسباب مثل الكوابيس، النوم المتقطع، وكل ذلك. أشعر أن مجرد استيعاب تقنية التنفس المتما سك وإبطاء وتيرة التنفس كان له أثراً حقيقياً في مساعدة جسدي على الاسترخاء قبل النوم.»

وقال أحد المحاربين القدامى: «أعاني من حالة جسدية مؤلمة وبدأت باستخدام التنفس المتما سك لتهدئة نفسي، لقد ساعدني كثيراً في تخفيف الألم حتى أتمكن من النوم. إنها تقنية رائعة.»

قالت لي سارة وهي سيدة تعاني من مستويات عالية

من التوتر: 'حين أستيقظ في الليل، أمارس التنفس المتماسك فيهدأ عقلي ويتوقف تسارع الأفكار. أمارس التنفس المتماسك طوال الوقت الآن. إنها تقنية عبقرية.' بالنسبة للبعض الآخر، كان أكثر ما أعجبهم فيها هو أثرها على حالتهم العقلية خلال النهار.

قال أحدهم: 'لا يمكنني أن أقول أنها غيرت من طريقة نمومي كثيراً، ولكنها جعلتني أكثر استرخاءً خلال اليوم وأقل قلقاً حيال مشكلات النوم التي أعاني منها.'

وقال آخر: 'لقد منحتني خياراً آخرًا في المواقف المجهدة، وبدلاً من الشعور بالذعر والإفراط في التنفس وفقدان صوابي، فإن الخيار الثاني هو أن أتففس وأسترخي وأدرك أنني بأمان.'

تؤدي ممارسات يوغا نيدرا والوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا التي تعلمناها في الجزء الثاني إلى درجة عميقة من هيمنة الجهاز الباراسمبثاوي مما يفيد بشكل كبير في الاسترخاء بعمق وتقليل مستويات التوتر بصورة جذرية. إلا أن الاستلقاء على الأرض في حالة شبه نوم ليس عملياً في كل الأوقات وكثيراً ما لا تكون بحاجة إلى هذه الدرجة العميقة من هيمنة الجهاز الباراسمبثاوي على أية حال، خاصة إذا كنا نقود السيارة أو أثناء العمل في المكتب. لذا فمن الرائع إضافة التنفس المتماسك إلى صندوق الأدوات الخاص بنا، حيث بوسعنا ممارسته أثناء قيادة السيارة أو العمل في المكتب، بما أنه يحقق

التناغم المثالي في جهازنا العصبي الذاتي: فنصبح  
مسترخين ولكن ليس أكثر من اللازم.

سنكتشف في الفصل اللاحق مجموعة من التقنيات  
التي تبني على فكرة الموازنة بين الاسترخاء والوعي  
الأنّي من خلال تعلم ممارسة تتخذ من التنفس المتناسك  
أساساً لها ثم تضيف إلى المزيج كل من الحركة الواعية  
وتمارين الكي-غونغ ومجموعة متنوعة من تقنيات عمل  
التنفس الأخرى.

استعد للتعرف على تقنية التنفس-الجسد-العقل...





## الفصل العاشر

# التنفس-الجسد-العقل

'ثمة طريقة أخرى للتنفس... وهي التنفس بحب الذي يأخذك في رحلة نحو اللانهاية.'

رومي

د. ريتشارد براون و د. بات جيربارغ هما زوجان تتجاوز إسهاماتهما في البحث الطبي المائة ورقة بحثية فيما بينهما ولهما شأن كبير في ساحة دمج الصدمة. تخرجت بات من كلية الطب بجامعة هارفارد وتعمل الآن أستاذة مساعدة في مجال الطب النفسي في كلية نيويورك الطبية. وهي أيضاً خبيرة في طب الأعشاب. أما زوجها د. ريتشارد براون فهو أستاذ مشارك في طب النفس السريري بجامعة كولومبيا ولديه خلفية في الفنون القتالية واليوغا والزن والكي-غونغ. قاما فيما بينهما بخلق نظام يجمع بين عمل التنفس والتأمل والحركات المستمدة من الكي-غونغ واليوغا والفنون القتالية أطلقوا عليه اسم التنفس-الجسد-العقل Breath-Body-Mind.

تقنية عمل التنفس الأساسية التي يستخدمونها هي تقنية التنفس المتناسك، ولكن مع إضافة الحركة الواعية إليها بهدف زيادة فاعليتها.

التقنيتهم اول مرة في العام 2018 في منزلهم بالقرب من وودستوك بولاية نيويورك، ضمن البحث الذي أجرته للحصول على زمالة صندوق برينستون تشرشل عن النهج القائمة على الوعي الآني في علاج الكرب التالي للرضخ لدى قدامى المحاربين.

وأثناء المقابلة لتي أجريتها مع د. براون في حديثهم التي تغمرها أشعة الشمس، قال لي: «يعد التنفس المتناسك طريقة آمنة وبسيطة لتحسين أعراض التوتر والصدمة والكرب التالي للرضخ. ولكن حين نقوم بالجمع بين التنفس المتناسك وحركات الكي-غونغ والتأمل، فإننا نشهد نتائج أفضل»<sup>1</sup>.

## فوائد التنفس-الجسد-العقل

وجدت أن تقنية التنفس-الجسد-العقل هي واحدة من أكثر التقنيات الفعالة المتاحة لدمج الكرب والصدمة النفسية.<sup>2</sup> فهي توفر جميع منافع التنفس المتناسك بالإضافة إلى منافع الحركة الواعية mindful movement والوعي بالجسد، ناهيك عن المنافع الخفية على مستوى الطاقة بل وحتى المنافع الروحانية لممارسة الكي-غونغ القديمة.

أظهرت الدراسات الطبية إمكانية استخدام ممارسات التنفس-الجسد-العقل للمساعدة في علاج الأمراض النفسية والجسدية على حد سواء. حيث وجد أن من شأنها المساعدة في علاج مختلف الأمراض من القلق واضطراب الاكتئاب الشديد إلى داء الأمعاء الالتهابي والألم المزمن.

كما تعمل هذه الممارسات على تنشيط جهاز الانخراط الاجتماعي: وهو الشبكة الحيوية المرتبطة بتكوين العلاقات والتعاطف والحب. فالمصابون بالصدمة هم في أمس الحاجة لمنح الحب وتلقيه، ولكنهم قد يجدون صعوبة في ذلك نظراً لما يحدثه الكرب والصدمة النفسية من خلل شديد في تنظيم الجهاز العصبي الذاتي، فيصبح من الأصعب عليهم تفعيل نظام الانخراط الاجتماعي. قد يجدون صعوبة في التعبير عن عواطفهم أو تقبل العواطف، أو تقبل اللمس أو لمس الآخرين لأن جهازهم العصبي الذاتي في وضع «الكر والفر» على الدوام.

حين نبدأ بتنظيم الجهاز العصبي الذاتي وترجيح الكفة لصالح هيمنة الجهاز الباراسمبثاوي، سيصبح إظهار الحب وتلقيه أسهل بكثير بالنسبة لنا. ومن أسهل الطرق لترجيح تلك الكفة نجد التنفس البطيء العميق والحركة الواعية.

نظراً إلى أن كل من الانفصال عن الجسد disembodiment (والذي كثيراً ما يظهر في صورة خلل في التماسق الحركي) والانشقاق dissociation

(الشعور بالانفصال عن ذاتك والعالم من حولك) هما من الأعراض الجانبية الشائعة للصدمة، فإن أعمال الجسد عن طريق الحركة الواعية يعد وسيلة رائعة للمساعدة في تقليل هذه التأثيرات.

قالت لي د. جيربارغ 'إن التنفس الإيقاعي وحركات الجسد التي نستخدمها تقلل من مشاعر الخوف والغضب مع زيادة قدرتنا على الشعور بالأمان والانخراط الاجتماعي وارتباطنا بالحب والتعاطف. وهما يحققان ذلك عن طريق تحفيز شبكة العصب المبهم، وبالتالي زيادة إطلاق هرمون الحب، الأوكساييتوسين، مع تعطيل «مراكز القلق» في الدماغ.<sup>3</sup>

### شبكة العصب المبهم من المنظور العلمي

تنشأ شبكة العصب المبهم في جذع الدماغ وهي تربط بين الدماغ وجميع الأعضاء الرئيسية في الجسم. يتمثل الجزء الأعظم من نشاطها أي ما يصل إلى 80 بالمائة منه في حمل الرسائل من الجسم إلى الدماغ، لذا فإنها تعتبر المكون البيولوجي الرئيسي لنهج 'من أسفل لأعلى' body-up في دمج الصدمة.

يطلق تحفيز شبكة العصب المبهم مادتي الأسييتيل كولين، وهي أشبه بمهدئ للجهاز العصبي،<sup>4</sup> والأوكساييتوسين وهي المادة الكيميائية المسؤولة عن تكوين العلاقات وكثيراً ما يشار إليها باسم «هرمون العناق». وبذلك فإن جهاز العصب المبهم لا يعمل على تنظيم الأعضاء وحسب بل وتنظيم مزاجنا أيضاً.

في الواقع، ثمة علاقة وثيقة بين شبكة العصب المبهم ومشاعر الأمان والحب والراحة التي يحثها هرمون الأوكساييتوسين حتى أنه أطلق على العصب المبهم اسم <الطريق السريع لهرمون الأوكساييتوسين>.

ما هي أفضل طريقة لتحفيز شبكة العصب المبهم والحصول على فوائد كل من <هرمون العناق> والاسترخاء العميق؟ كما خمنت: التنفس ببطء وعمق.<sup>5</sup>

## إلى من خدموا بالجيش

تم تعليم ممارسات التنفس-الجسد-العقل للمجندين وقدامى المحاربين في الجيشين البريطاني والأمريكي وضحايا الاستعباد في السودان والناجين من زلزال هايتي عام 2010 والناجين من الإبادة الجماعية في رواندا وهجمات الحادي عشر من سبتمبر الإرهابية. رأيت بنفسني صوراً على جهاز آي فون من العام 2011 تظهر د. براون وهو يعلم تقنية التنفس-الجسد-العقل لمجموعة مكونة من 400 لاجيء من جنوب السودان ممن تم تحريرهم من العبودية مؤخراً. لقد كانت مشاهد مؤثرة للغاية.

واحدة من أكثر الدراسات البحثية المثيرة للإعجاب التي شارك فيها د. براون كانت تجربة مضبوطة معشاة على 25 من قدامى المحاربين الأستراليين الفيتناميين الذين تم تصنيفهم جميعاً على أنهم عاجزون سريرياً بنسبة مائة بالمائة جراء الكرب التالي للرضخ لما يزيد

على 30 عاماً. تلقوا جميع العلاجات المتاحة لقدامى المحاربين الأستراليين، بما في ذلك جرعات عالية من العقاقير بالإضافة إلى جلسات العلاج الفردية والجماعية. كان جميعهم يعاني من اضطراب الكرب الحاد وسجلوا درجات مرتفعة على مقياس الأعراض. تلقوا برنامجاً مكثفاً لمدة خمس أيام عن تقنيات التنفس اليوغي التي قام د. براون بتعديلها خصيصاً لتناسب مع قدامى المحاربين وحققوا مستويات تحسن مذهلة.<sup>6</sup>

أحد المحاربين وكانت تراوده أفكار انتحارية وقت التحاقه بالبرنامج قال لدكتور براون: «لو أننا حصلنا على ذلك عند عودتنا من فيتنام، لما أهدرنا 30 عاماً من عمرنا.»

إذا كانت تقنية التنفس-الجسد-العقل قد حققت نجاحاً مع محاربين يعانون من الصدمة النفسية وناجين من أحداث الحادي عشر من سبتمبر، فهل يمكنها مساعدة من يعانون من حالات أقل شدة؟

دون أدنى شك. فقد وجد أنها علاجاً فعالاً للضغوط اليومية والقلق والأرق لذا فإن من شأنها أن تعود بنفعها على الجميع.

دعونا نتعلم كيفية ممارسة تقنية التنفس-الجسد-العقل.

## تمرين: التنفس-الجسد-العقل

تتسم تعليمات التنفس-الجسد-العقل بالاستفاضة والعمق والدقة، لذا كنت مهتماً باستكشافها بالكامل، يرجى زيارة [www.breath-body-mind.com](http://www.breath-body-mind.com)

للحصول على قائمة بالورش العالمية التي يتم عقدها شخصياً وعبر الانترنت.

أفضل طريقة لتعلم هذه الممارسات هي ولا شك بتعلمها بشكل شخصي مع معلم مؤهل، ولكن في الوقت الحالي دعونا نستكشف ممارسة مكثفة من ثلاث أجزاء سيكون لها أثراً قوياً على صحتكم العامة وكذلك نومكم. إن تعليم الحركات من خلال الكلمات قد يفقد في أحيان كثيرة معناه أثناء محاولة شرحه، لذا يمكنكم مشاهدة فيديو يوضح كيفية ممارسة كل جزء من أجزاء الممارسة التالية بالضبط على الموقع التالي: [www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep).

### الجزء الأول: التنفس بطريقة "ها"

رغم أن التنفس المتناسك هو الممارسة السائدة في تقنية التنفس-العقل-الجسد، فإن التقنية تتبع في العادة بروتوكول ثلاثي الأجزاء يتألف من إيقاظ الجسد، ومزامنة الحركة مع التنفس بطريقة واعية وبعد ذلك، بالطبع، التنفس المتناسك.

يستخدم التنفس بطريقة "ها" لإيقاظ الجسد وزيادة مستويات طاقتنا وتركيز انتباهنا. كما يساعد في تفرغ وطرد أي مشاعر غير مفيدة بالإضافة إلى أي توتر جسدي قد يتسبب في الشعور بالقلق.

أساس الممارسة هو أن نقوم بجذب الذراعين نحو الجسم ثم فردهما ثانية مع الصياح بكلمة <ها!> أعرف أن ذلك يبدو غريباً بعض الشيء ولكنها طريقة أخرى رائعة لتوجيه وعينا إلى داخل أجسادنا مع المساعدة في نفس الوقت على تخليص أجسادنا من التوتر، مما قد يسهل من عمل التنفس المتناسك.

كما يعتبر التنفس بطريقة "ها" وسيلة رائعة لتحديد أثر الانشقاق (أحد السمات الرئيسيّة لاضطراب الكرب التالي للرضخ والصدمة النفسية) فهو لا يوجه وعينا إلى داخل أجسادنا وحسب، بل يمنحنا كذلك شعور أن 'جسدي هنا. هنا ينتهي جسدي. هنا يبدأ جسدي. أنا حاضر في جسدي'.

ملحوظة: لا ينبغي ممارسة التنفس بطريقة "ها" لمرضى ضغط الدم المرتفع أو اضطراب الصرع أو اضطراب ثنائي القطب، أو السيدات الحوامل ومن خضعوا للجراحة حديثاً. قد يؤدي الزفير بقوة وسرعة إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل مؤقت، وهو ما قد يتسبب في مشكلات لأفراد الفئات السابق ذكرها. يمكن عمل التنفس بطريقة "ها" وجميع الممارسات التالية في وضعية الجلوس أو الوقوف على حد سواء.

كيف تمارسه؟

- قف مع المباعدة بين قدميك بقدر عرض كتفيك، ارفع ذراعيك إلى مستوى صدرك وكأنك تحمل صينية مشروبات على ذراعيك الأماميتين. خذ نفساً عن طريق أنفك مع الانحناء واسحب كوعيك إلى الخلف وراحتي يديك متجهتان نحو الأعلى مع ثني الأصابع قليلاً.

- أخرج نفساً بقوة عن طريق فمك مع إصدار صوت «ها!» وأنت تمد ذراعيك إلى الأمام وتوجه راحتي يديك نحو الأسفل (كما لو كنت تنثر الماء عن أطراف أصابعك).

- كرر ذلك 15 مرة.

- استرخ وتوقف لمدة 15 ثانية تقريباً مع الوقوف وذراعيك بجانبيك، مع إغماض عينيك أو النظر إلى الأسفل.

- ثم إذا أردت، يمكنك تكرار الخطوات السابقة ثلاث مرات (بحد أقصى ثلاث مجموعات من التنفس بطريقة «ها» بإجمالي 15 مرة).

#### الجزء الثاني: دوائر الذراعين 4-4

الآن وقد استيقظ جسدك وتجددت طاقته، يمكنك الانتقال إلى مزمنة الحركة الواعية مع تنفسك.

تقوم ممارسة دوائر الذراعين 4-4 على سلسلة

من حركات الكي-غونغ التي تتم فيها مزامنة الحركات مع إيقاع تنفس بطيء مدته 4 عدات. يمكن المحافظة على معدل التنفس الخاص بهذا التمرين عن طريق العد في ذهنك ببطء أربع عدات أو باستخدام تسجيل التنفس المتناسك المفضل لديك. لا بأس بأي من الطريقتين.

- قف وقدميك تحت الوركين مع وضع يديك أسفل مستوى السرة، وراحتيك متجهتين نحو الأعلى، مع تلامس أطراف الأصابع قليلاً.

- بينما تأخذ شهيقاً مع عد أربع عدات (أو تتبع تسجيلاً صوتياً للتنفس المتناسك) ارفع يديك ووجه راحتيك نحو الخارج وإلى الأعلى بالتدرج بينما ترفع ذراعيك فوق رأسك وراحتيك متجهتين نحو السماء.

- بينما تخرج زفيراً مع عد أربع عدات (أو تتبع تسجيلاً صوتياً للتنفس المتناسك)، قم برسم دائرة واسعة بيديك، مع رفعهما نحو الأفق على الجانبين ثم نزولاً إلى وضعية البداية.

- كرر هذه العملية 16-8 مرة.

- قف مع مباعدة قدميك بعرض كتفيك، وإرخاء ذراعيك على جانبيك، توجه إلى داخلك، تفقد شعورك ثم أطلق هذا الجزء من الممارسة.

إذا كنت ستمارس هذا التمرين باستخدام العد في ذهنك عوضاً عن التسجيل الصوتي، فينبغي عمله على

النحو التالي:

- خذ شهيقاً... اثنان... ثلاثة... أربعة... (بينما ترفع يديك إلى الأعلى إلى أن تصبح راحتك بمواجهة السماء).
- ثم أخرج زفيراً... اثنان... ثلاثة... أربعة... (مع عمل دائرة كبيرة وأنت تنزل بيدك إلى الأسفل إلى وضعية البداية).

### الجزء الثالث: التنفس المتماسك

- الآن وقد أصبحت أنفاسك متزامنة مع جسدك وهدأت سرعتها لتصبح ضمن نطاق التنفس المتماسك، يمكنك الانتقال إلى وضعية الجلوس أو الاستلقاء ومواصلة ممارسة التنفس المتماسك العادية التي سبق وتعلمتها.
- اجلس في وضعية مريحة أو استلق.
  - شغل التسجيل الصوتي الذي اخترته للتنفس المتماسك.
  - اتبع التعليمات من الفصل السابق.
  - بعد اختيار المدة التي تريدها (5 أو 10 أو 20 دقيقة)، اطلق نمط التنفس برفق، واغلق التسجيل الصوتي وتفقد شعورك بجسدك وعقلك: كيف تشعر بعد الممارسة؟

### الجرعة اليومية

- جلسة واحدة لمدة 20 دقيقة يومياً لتقليل التوتر العادي.

إذا كنت تتعامل مع الاكتئاب أو القلق أو الكرب التالي للرضخ، 40 دقيقة يومياً (جلستين مدة كل منها 20 دقيقة إن أمكن).

بما أن التنفس بطريقة "ها" ودوائر الزراعين 4-4 يستغرقان خمس دقائق فقط أو ما شابه، فإن التنفس المتناسك سيشغل الجزء الأعظم من ممارستك.

## التنفس بالمقاومة والتنفس من البطن

هناك طريقتان إضافيتان قد يجدها كثير من الأشخاص مفيدة لزيادة تأثيرات تعاليم التنفس-الجسد-العقل إلى أقصى حد.

## التنفس بالمقاومة

يعتبر التنفس بالمقاومة واحد من طرق زيادة منافع التنفس البطيء العميق. هناك كثير من الطرق لممارسته، ولكنه يتمحور بصورة أساسية حول خلق مقاومة بسيطة عند الزفير.

تقنيتي التنفس بالمقاومة الموصى بهما هما:

• 'الزفير مع صر الشفاه' والتي تقوم فيها بصر شفئك وكأنك ستصفر ثم تخرج الزفير من خلالهما. مع مواصلة الشهيق عن طريق الأنف.

• تتفسس البحر أو الأوجاي اليوغي Ujjayi ويعرف أحياناً باسم <تنفس دارث فيدر> Darth Vader، والذي تقوم فيه بالزفير بصوت مسموع يشبه صوت البحر أو (تبييه: يتضمن الجزء التالي حرق لأحداث الفيلم) صوت والد لوك سكاي ووكر [شخصية في فيلم حرب النجوم].

## التنفس من البطن

التنفس من البطن والذي يعرف خلافاً لذلك باسم التنفس الحجابي، هو حين تأخذ شهيقاً مع توجيه الهواء نحو بطنك التي ستتوسع بشكل طبيعي، مما يسمح بأخذ نفس أطول وأعمق. يعتبر التنفس باتجاه بطنك طبيعي أكثر من التنفس باتجاه الصدر فقط وله مجموعة كبيرة من الفوائد التي تشمل تقليل التوتر الزائد وتنشيط الجهاز الباراسمبثاوي.

### ~ملاحظات عن النوم~

تذكر أن كل ذلك يتلخص في النقطة التالية: يستمع الدماغ إلى الرئتين قبل أي شيء آخر، لذا فإن التنفس المتناغم ببطء وعمق هو أكثر طريقة مباشرة لإخبار الدماغ بأن: <كل شيء على مايرام. نحن بأمان. لا شيء يستدعي الفر ولا الكر. حان الوقت للاسترخاء، استرح وانعم براحة البال.>

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

يجد كثير من الأشخاص أن اللمسة الإضافية لممارستي الحركة الواعية والحضور في الجسد والتي توفرها تقنية التنفس-الجسد-العقل تحقق منافع أعمق من ممارسة التنفس المتماusk وحده. حين علمتها لمجموعة تضم أعداداً كبيرة من المصايين باضطراب الكرب التالي للرضخ، تضمنت التعقيبات ما يلي: 'لقد جمعت هذه التقنية بين التقنيات الأخرى التي تعلمناها على نحو شامل، أي كل الأمور المتعلقة بضرورة إشراك الجسد. والآن أصبح لكل شيء معنى.'

ووجدها بعض المشاركين في دورة الست أسابيع بمثابة تقنياتهم المفضلة: 'لقد استفدت كثيراً من ممارسة التنفس المتماusk مع حركات الذراعين. أشعر بأني أكثر هدوءاً وأقل قلقاً خلال النهار وأنعم بنوم أعمق في الليل مع هذه الممارسات.' رغم أن كثير من الأشخاص وجدوا أنها تساعدهم على النوم، فهناك نفس القدر من التزكيات على أثر تقنية التنفس-الجسد-العقل على حالة الاستيقاظ، على سبيل المثال: 'لقد كانت تقنية التنفس-الجسد-العقل أكبر مكتسبات التعلم التي حصلت عليها من الدورة وشعرت بفضلها بتغيير إيجابي هائل في حياتي اليومية.'

أو بمنتهى البساطة: 'حين بدأت ممارسة التنفس-الجسد-العقل لمدة 20 دقيقة يومياً، توقفت نوبات الذعر.' في الفصل الثالث عشر سنتناول ثلاث من تقنيات

عمل التنفس التي تم تصميمها خصيصاً للأشخاص الذي يتعاملون مع الكوابيس أو نوبات الذعر الليلي. أما الآن، فلتركز على عمل ممارسة التنفس المتناسك أو التنفس-الجسد-العقل أو كلاهما يومياً لمدة 20 دقيقة على الأقل.

### القائمة المرجعية للجزء الثالث

- ✓ احرص على ممارسة التنفس المتناسك والتنفس-الجسد-العقل أو أي منهما لمدة 20 دقيقة على الأقل يومياً، أو مرتين يومياً إن أمكن لمن يتعاملون مع اضطراب الكرب التالي للرضخ أو الصدمة النفسية. وحتى جلسة واحدة أو جلستين أسبوعياً من شأنها إحداث أثر كبير، لذا تماماً كما هو الحال بالنسبة لممارسة يوغا نيدرا، فإن أي شيء أفضل من لا شيء.
- ✓ استمر في ممارسة يوغا نيدرا / الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا كالمعتاد. إذا اخترت ممارسة التنفس المتناسك وأنت مستلق، فمن المرجح أن يحدث تداخل بين الممارستين. لا بأس في ذلك. أهم شيء هو أن تمنح نفسك نصف ساعة على الأقل من ممارسة الراحة والاسترخاء العميقين يومياً.
- ✓ ينبغي أن تدون في مفكرتك الليلية بانتظام، لا سيما في الوقت الحالي، حيث يرى كثير من الأشخاص أن التنفس المتناسك يؤثر بشكل ملحوظ على نوعية نومهم ومدته.
- ✓ تذكر أن تتنفس ببطء عن طريق أنفك لتوسيع رئتيك وإطالة أمد حياتك.



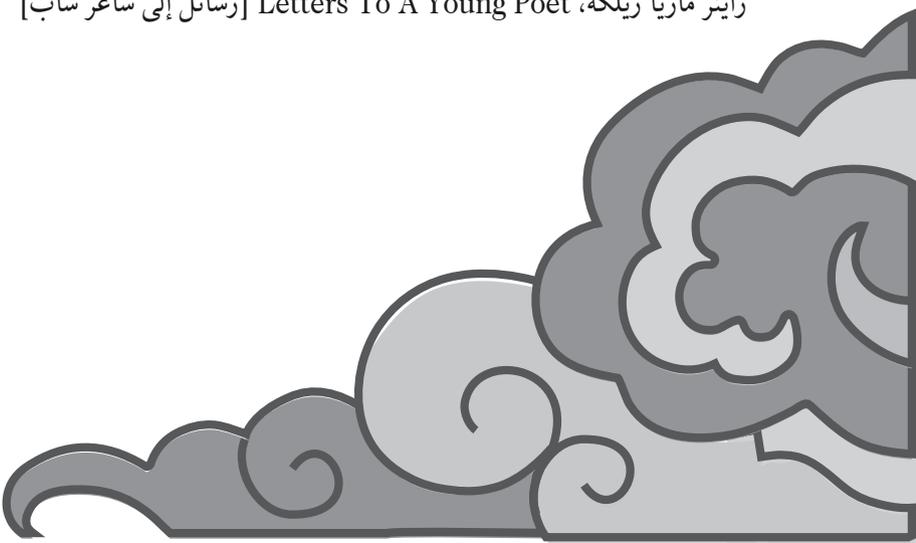


الجزء الخامس

## دمج الكوايبس

'لعل كل الأشياء التي تصيبنا بالخوف هي في عميق  
جوهرها أشياء عديمة الحيلة تحتاج إلى حبنا... يجب  
أن تدرك أن ثمة ما يحدث لك، وأن الحياة لم تنسك،  
وأنها تمسكك بيدها ولن تدعك تسقط.'

راينر ماريا ريلكه، [رسائل إلى شاعر شاب] Letters To A Young Poet



على مدار الأعوام الثلاثة عشر الماضية عملت مع المئات ممن يعانون من الكوابيس، بما في ذلك ضحايا الإساءة في الطفولة، والناجين من الهجمات الإرهابية، وبالطبع قدامى المحاربين والمجندين بالجيش.

الأمر الذي لفت نظري هو أن التعافي العميق بالنسبة للكثيرين لم يأت من محاولة «التخلص» من كوابيسهم بقدر ما جاء من تحول منظورهم إزاء ما تسعى إليه الكوابيس في الحقيقة.

كثير منا، وهو أمر مفهوم تماماً، يتعامل مع الكوابيس على أنها أمراض ويعتبرها 'علامة على اضطراب العقل'، إلا أن هذا غير صحيح بكل بساطة. فالكوابيس هي نداء من العقل الباطن بأن نتصرف، وعلامة على التعافي وليس الفشل. ما أن نفهم ذلك، سينفتح أمامنا طريق جديد نحو التحول.

بصرف النظر عما إذا كنت تعاني من الكوابيس في الوقت الحالي، إذا كان بمقدورك الاستجابة لنداء التعافي الذي يدعوك إلى مواجهتها واعتناقها، فقد تجد أنها مثل التنانين التي تحرس وعاء من الذهب. ولكن هدفنا حتماً ليس ذبح التنين بل عقد صداقة معه.



## الفصل الحادي عشر

# الكوابيس

‘إن الكهف الذي تخشى دخوله يحوي الكنز الذي تسعى إليه.’  
جوزيف كامبل

كما ذكرت في المقدمة. كنت في السابعة عشر من عمري حين مررت بأول تجربة كابوس صدمي. بعد تناول جرعة كبيرة من الكيتامين عن جهالة وأنا تحت التأثير الهلوسي لجرعة كبيرة من مخدر LSD [ثنائي إيثيلاميد حمض الليسرجيك وهو مادة مهلوسة قوية]، مررت بتجربة اقتراب من الموت مكتملة الأركان، رأيت فيها النفق المضيء ودخلت في الفراغ.

رغم أنني قد أستجيب اليوم لنوبة مشابهة بنحو مختلف تماماً، فحين كنت مراهقاً أضعفت النوبة قدرتي على التعايش تماماً، وفي غضون أيام بدأت الكوابيس ونوبات الذعر الليلي. كانت تتكرر بشكل أسبوعي خلال الأشهر القليلة التي تلت ذلك،<sup>1</sup> ثم بدأت تتناوبني في أوقات أخرى أيضاً، ونفس الأمر مع استرجاع الذكريات ونوبات الهلع

التي كانت تدفعني إلى الاختباء في دورات المياه في المدرسة. في الليل كنت أحاول البقاء مستيقظاً وقد تملكني رعب شديد من النوم، ولكن كان النوم يأتي في النهاية حاملاً معه الكوابيس والذعر الذي كان يحطمني. حين أعود بنظري إلى ذلك الآن، يبدو لي أنها حالة صدمة وكرب واضحة، لكنني لست متأكداً ما إذا كنت أعرف آنذاك ما يعنيه ذلك حتى. كل ما كنت أعرفه هو أنني 'أفسدت دماغي'.

ليتني كنت أعرف حينها ما أعرفه الآن؛ وهو أن ما مررت به هو استجابة طبيعية تماماً للصدمة وجزء من عملية تعافي طبيعية تماماً. عملية عادية وطبيعية، ليتني كنت أعرف ذلك.

في النهاية، ومع خوفي الشديد من التشخيص إلى حد الامتناع عن طلب المساعدة الطبية، تدبرت الأمور بنفسى وبعد أشهر من المحاولة، تمكنت من استخدام الأحلام الجلية لعلاج الكوابيس. أصبحت واعياً خلال الكابوس واتجهت بمحض إراداتي نحو مصدر خوفي. وبمواجهة الكابوس بصورة واعية، تم دمج الصدمة المسببة للكابوس تلقائياً. لم تعد الكوابيس مجدداً أبداً. في الواقع، كان النجاح العظيم الذي حققه ذلك التعافي بالأحلام الجلية على المستوى الداخلي العميق هو ما دفعني إلى الانطلاق في الطريق التي أدت في النهاية، وبعد 20 عاماً، إلى ولادة هذا الكتاب.

في الفصول اللاحقة، سنتعلم الكثير من التقنيات التي

استخدمتها لعلاج تلك الكوابيس، ولكن قبل ذلك، دعونا نتمعق في ماهية الكوابيس.

## تعريف الكابوس

تعرف الأكاديمية الأمريكية لطب النوم الكوابيس بأنها >أحلام حية قوية مزعجة تتضمن في العادة تهديدات للحياة، وتثير مشاعر القلق أو الخوف أو الذعر. لدى النائم. فهي تتضمن في العادة سيناريوهات نكون فيها إما في حالة كر وفر من شخصيات ومواقف مخيفة في الحلم أو استرجاعاً للصدمة العاطفية التي تسبب بها حدث واقعي.

تؤثر الكوابيس على ما يقدر بنسبة 90 بالمائة ممن تعرضوا للصدمة النفسية<sup>2</sup> وهي استجابة طبيعية تماماً تساعد في عملية التعافي. إلا أن الكوابيس ليست دائماً مرتبطة بالصدمة النفسية، وقد تحدث لأسباب مختلفة، بما في ذلك المشكلات الصحية العقلية والجسدية، وكأثر جانبي للعقاقير المستخدمة في علاج تلك المشكلات، وفي كثير من الأحيان، شأنها في ذلك شأن الأحلام المزعجة، كنوع من التدريب على المخاطر المستقبلية المحتملة.

كثيراً ما تتسبب الكوابيس في إثارة الذعر وتحفيز ردود أفعال شديدة ينتج عنها ترك أثر حسي في أجسادنا، بل وكثيراً ما تقطع دورة حركة العين السريعة وتوقظنا من

نومنا. ولكن في كل مرة نستيقظ فيها من الكابوس، تبقى الطاقة الانفعالية غير المدمجة التي أدت إلى حدوثه بلا دمج. لهذا السبب تتكرر كوابيسنا: ليس لأن عقولنا تعذبنا، ولكن لأنها تحاول إنهاء جلسة العلاج الداخلية التي تمت مقاطعتها.

ليست الكوابيس عقاباً على ذنب ارتكبناه، ولا علامة على الفشل الأخلاقي، ولا دليلاً على اضطراب العقل. بل هي نتاج آلية تنظيم انفعالي ذكية تساعد على الحفاظ على سلامة عقولنا.

نحتاج على أقل تقدير إلى إعادة صياغة نظرتنا لها وفي أحسن الأحوال إلى إحداث تغيير جذري في نظرتنا لها.

## إعادة صياغة الكوابيس

أول مرة كتبت فيها عن 'الصياغات الجديدة' الثلاثة التي سترد فيما يلي كانت في كتابي الذي صدر عام 2017 عن دمج الظل بعنوان *Dreaming Through Darkness* [الحلم عبر الظلام].

ومنذ ذلك الحين، ازدادت الحجج القوية التي تؤيدها والعلم الذي يدعمها.

أما العلم فهو في غاية الوضوح: تعتبر الكوابيس في أغلب الأحيان مفيدة لصحتنا العقلية. فهي تساعدنا على التعافي، وتعمل على تحديث آليات البقاء التفاضلي،

وتلفت انتباهنا إلى الجراح العاطفية التي قد تعمي بصيرتنا أثناء الاستيقاظ.

## حلم صارخ

الكوابيس لا تقصد إيذاءنا؛ بل جذب انتباهنا. فالكابوس مجرد حلم صارخ. يصيح بنا قائلاً: 'يا أنت، انظر هنا! تعامل مع هذا الخوف! هذه الصدمة النفسية تحتاج أن توليها انتباهك!'

يتفق مع ذلك د. جاستن هافنز، وهو معالج نفسي أجرى بحث الدكتوراة الخاص به عن كوابيس الكرب التالي للرضخ التي يتعرض لها قدامى المحاربين، حيث يقول: 'حين تحدث لنا أموراً سيئة، فمن المفترض أن نحلم بها، لأن الكابوس يسلط الضوء على الجانب المسبب للمشكلات مثل الاضطراب العاطفي الذي لم يتم حسمه بعد ويتطلب منا دمجهم'.<sup>3</sup>

وكما أن أدمغتنا تستخدم الألم الجسدي للفت انتباهنا إلى الجزء المصاب من أجسادنا، كذلك يستخدم العقل الباطن الكوابيس للفت انتباهنا إلى الجزء المجروح في نفوسنا psyche. فالكابوس لا يصرخ بهدف إفزاعنا بل لمساعدتنا. لذا إذا أردنا الحد من رؤية الكوابيس، علينا أن نبذل كل ما بوسعنا لنقول لعقلنا الباطن: 'حسناً! أنا أسمعك. لا داع للصراخ!'

يمكننا عمل ذلك عن طريق تدوين الكوابيس التي نراها أو ورسم صور لها أو مناقشتها مع معالج نفسي أو صديق موثوق. فنحن في الأساس نرغب في بذل كل ما بوسعنا لنثبت لعقلنا الباطن أننا نسمعه بكل وضوح.

يتعارض ذلك مع أوهام العصر الحديث التي تزعم أن تدوين الكابوس أو سرده بصوت عال قد يؤدي إلى «تحقيقه على أرض الواقع». هذا النوع من التجاوز الروحاني ليس هراءً تاماً وحسب، بل قد يدفعنا إلى الانزلاق على نحو خطير في فخ الإنكار الذي كثيراً ما يؤدي إلى الإصابة بالاكْتئاب. في واقع الأمر، حين نصح شاهدين على حدوث الكابوس، يصبح بمقدورنا تفرغ الشحنة الانفعالية الكامنة وراءه أو الصدمة النفسية المتسببة في حدوثه والسماح بدمجه في النظام النفسجسمي.

وبصورة جوهريّة، إذا كنا على استعداد لمواجهة الكوابيس عوضاً عن رفضها، سنتمكن من إحداث تغيير في منظورنا وأن نقول للكابوس: «أسمعك. وأفهم أنك تعبر عن عقلي الذي يصيح ليجذب انتباهي». حين يتلقى العقل الحالم تلك الرسالة، لن يعد بحاجة إلى الصراخ بصوت عال في المستقبل.

وقد ينعكس هذا المنظور الجديد على حياتنا أثناء الاستيقاظ أيضاً. سنتمكن من رؤية المواقف الكابوسية بعيون جديدة وسيزداد تقديرنا للقوة الشفائية التي تمنحها لنا.

### انتهاء الكوابيس من المنظور العلمي

تشير الأبحاث العلمية إلى أن أحلامنا تعد بمثابة دلالة حاسمة على دمج الصدمة. فبمجرد دمج الصدمة، سواء أثناء حالة الحلم أو الاستيقاظ، سينعكس ذلك على أحلامنا.

تقول عالمة النوم العبقريّة الشابة د. ميشيل كار: «يبدو أنه بما أن الكوابيس المتكررة تكشف عن صراع لم يتم حسمه، فبمجرد حدوث عملية الدمج بنجاح، لن تعد هناك حاجة إلى الكوابيس وستتوقف عن الحدوث»<sup>4</sup> وتعقب على ذلك قائلة أن توقف الكوابيس المتكررة هو دليل على مواجهة الصدمة والتعامل معها ودمجها في النفس، وكما هو متوقع، يرتبط ذلك بتحسّن صحتنا العامة في حالة الاستيقاظ.<sup>5</sup>

كما تشير د. كار إلى أنه عادةً ما يسبق توقف الكوابيس رؤية حلم ختامي resolution dream ينتهي فيه الكابوس أخيراً بطريقة مختلفة؛ بمواجهة الخوف أو عقد صداقة مع المعتد على سبيل المثال. وتقترح أن تذكر أحلامنا وتسجيلها ليس وسيلة جيدة لملاحظة ذلك وحسب، بل ويساعد ويدعم حدوث هذه العملية.<sup>6</sup> وهو سبب آخر يدفعنا إلى تدوين أحلامنا في المفكرة الليلية.

## ~ملاحظات عن النوم~

عانى معلمي البوذي اللاما بيشي رينبوش من الكوابيس لأعوام بعد الحادثة الصدمية لهروبه من التبت في الستينيات من القرن الماضي. وعلم أن الصدمة قد تم إدماجها حين حل محل كابوسه المعتاد حلم ختامي رأى فيه القائد الصيني ماو تسي تونغ وهو يساعده في ملأ الأرفف في بقالة كان يمتلكها في الحلم. وبعد ذلك توقفت الكوابيس.

## علامة على تعافي العقل

تستخدم عقولنا الأحلام لعلاج الجراح ومداواتها. إذا جرح أحدنا ذراعه، سيتعرض جسمه للنزف ومن ثم سيقوم بإرسال عوامل التخثر وخلايا الدم البيضاء لتكوين طبقة حماية على الجرح ومنع حدوث مزيد من الأضرار. وهو ما يسمح باستمرار عملية التعافي تحت سطح الطبقة. إذا لم يحدث ذلك، فقد ينتهي بنا الحال إلى الإصابة بالإنتان [تعفن الدم] والغرغرينا من أبسط جرح.

يعمل الكابوس على نحو مشابه: فهو مظهر من مظاهر عملية التعافي التي يستخدمها العقل لتنظيم الانفعالات ودمج التجارب الصدمية. وشأنه شأن قشرة الجرح، قد يكون الكابوس مثيراً للتململ قبيح المظهر، وقد نسعى إلى إخفائه عن الآخرين، ومع ذلك فهو ضروري لعملية التعافي. علاوة على ذلك، كما أن الاستمرار في العبث

بالجرح قد يتسبب في مزيد من النزف، فإن النبش في الكوابيس وفرط التفكير فيها قد يؤدي إلى إبطاء عملية التعافي.

إن الأمر برمته مسألة توازن. علينا أن نعترف بأحلامنا ونرحب بها من خلال تدوينها وأن نكون على استعداد للشهادة عليها وتقبلها، ولكن ينبغي أيضاً أن نحرص على عدم الإفراط في التماهي معها.

أنا بالطبع لا أقترح أن رؤية الكوابيس شرطاً للتعافي، ولكن إذا بقيت الصدمة دون أن نشهد عليها وبالتالي ندمجها، ستتولى آلية التعافي الذاتي الطبيعية لعقولنا زمام الأمور.

لكي يحدث التعافي، ينبغي لعقولنا وأجسادنا معالجة الصدمة وتحريرها. يمكن لذلك أن يحدث بإحدى الطرق الثلاثة الرئيسية التالية:

- من خلال العقل الواعي (مثل العلاج بالكلام أو تمارين الوعي الآني والبصيرة).
- من خلال الجسد (مثل التنفس، أو تحرير الصدمة عن طريق الجسد somatic release أو الحركة الواعية).
- من خلال العقل اللاواعي (مثل الأحلام والكوابيس والممارسات التخيلية).

عديد من الناس، وهو أمر مفهوم تماماً، ليسوا على استعداد لأن يشهدوا صدماتهم الماضية بشكل متعمد سواء من خلال عقلهم الواعي أو أجسادهم، وبالتالي لا

يتبق للصدمة خيار آخر سوى التعبير عن نفسها من خلال الكوابيس.

رغم أنها ليست بالخيار السار، فهي ليست خياراً سيئاً، لأن نوم حركة العين السريعة مهياً خصيصاً لدمج الصدمة.

أظهرت الدراسات التي أجريت بقيادة العبقريّة د. روزاليند كارترايت في جامعة راش في شيكاغو بعد الاطلاع على تأثيرات الاكتئاب الناجم عن الصدمة أن <وحدهم المرضى الذين كانوا يحلمون بشكل صريح بالتجارب المؤلمة> في وقت حدوثها فعلياً هم من تحرروا من الأعراض السريرية لاكتئابهم. أما المرضى الذين كانوا يَرَوْنَ أحلاماً لا تتعلق فعلياً بتجاربهم المؤلمة عاطفياً أو الصدمية، فلم يبدوا تحسناً مماثلاً. لقد اعتمد حدوث التعافي على 'الحلم بموضوعات ومشاعر الصدمة التي حدثت في حالة الاستيقاظ'.<sup>7</sup>

شعرت بحماسة شديدة حين عثرت على ذلك البحث أول مرة، فهو يثبت علمياً أن الحلم بالتجارب المؤلمة سرّع من حدوث عملية التعافي وساعد في تقليل الاكتئاب طويل الأمد، وهي حقيقة ستهون على كثير من الأشخاص الذين يتعاملون مع الكوابيس.

افترض البروفيسور ماثيو ووكر لزمن طويل أننا نحتاج إلى حركة العين السريعة للتعافي من الجراح العاطفية، إلا أنه في العام 2011 أجرى دراسة أثبتت نظريته من

الناحية البيولوجية العصبية.<sup>8</sup> باستخدام التخطيط الكهربائي للدماغ EEG و التصوير بالرنين المغناطيسي MRI، استنتج أن نوم حركة العين السريعة الحالم أحدث تغييراً في الجهاز العصبي، مما أدى إلى انخفاض كبير في حدة الانفعالات الناتجة عن التجارب الصدمية السابقة. كلا الدراستين تثبتان بما لا يدع مجالاً للشك أن الحلم بالمخاوف والتجارب المزعجة وانفطار القلب ليس مفيداً لنا وحسب، بل كثيراً ما يكون شرطاً مسبقاً للتعافي.

## الكوابيس باعتبارها أداة تطويرية

في حين أن الصياغتان السابقتان توضحان كيف تساعد الكوابيس في دمج صدمات الماضي، فإن الثالثة تشرح كيف يمكن استخدامها لمساعدتنا على النجاة من الصدمات المستقبلية أيضاً.

أحد الأسباب الرئيسيّة التي جعلتنا نصبح المفترس الأول على سطح الكوكب هي قدرتنا على رؤية الأحلام وبالتالي استكشاف الأفعال المستقبلية. وعلى وجه التحديد، قدرتنا على رؤية الكوابيس.

يعتقد الأستاذ أنتي ريفونسو، العالم الفنلندي الذي ابتكر نظرية محاكاة التهديد في الأحلام أن حلم حركة العين السريعة هو آلية دفاع بيولوجية قديمة، تم انتخابها طبيعياً بفضل قدرتها على محاكاة الأحداث الباعثة على التهديد بصورة متكررة.<sup>9</sup> فنحن نرى أحلاماً مخيفة حتى

نصبح أقدر على النجاة من المواقف المخيفة في حياة الاستيقاظ.

تخيل سيدتان تعيشان في كهف واحد في عصور ما قبل التاريخ. تراود إحداهما باستمرار كوابيس عن النمرور سيفية الأسنان [نوع من النمرور له أسنان حادة كالسيف كان يعيش في العصور الجليدية] وكيفية مواجهتها أو الفرار منها أو الاختباء منها، في حين ترى الأخرى أحلاماً هائلة عن التجول في غابات السافانا.

إذا حدث وصادفتا نمرراً سيفي الأسنان في حياة الاستيقاظ، فأى منهما ستكون أصلح للبقاء وتوريث جيناتها؟ السيدة التي كانت تتمرن على كيفية النجاة في أحلامها بكل تأكيد.

استتج البروفيسور ريفونسو أن «الكوابيس تجبرنا على المرور بأحداث تحاكي التهديدات حتى نصبح جاهزين للنجاة منها في عالم الاستيقاظ»<sup>10</sup> وهو إثبات آخر بأن الكوابيس، شأنها شأن الأحلام المزعجة، قد تكون مفيدة لنا. في أغلب الأحيان، على أية حال...

## أحلام الكرب التالي للرضخ

كما سبق وناقشنا، الكوابيس هي حيز للتمرن على التهديدات اليومية ومكان آمن لتسليط الضوء على الصدمات والتعافي منها، ولكن لسوء الحظ قد تؤدي التأثيرات السلبية التي يحدثها الكرب التالي

للرضخ في الدماغ إلى تعطيل حدوث كل ذلك .  
يرجع ذلك إلى ارتفاع مستويات هرمونات التوتر. تعرف  
المادة الكيميائية المسؤولة عن التوتر باسم نورأدرينالين  
(كما تعرف باسم نورإبينفرين) وهي تتواجد بكميات قليلة  
في الدماغ بصورة شبه دائمة، ولكنها تكون غائبة تماماً  
خلال نوم حركة العين السريعة. وهو ما يتيح لنا، حين  
يراودنا حلم عن التجارب الصدمية، معالجة الذكريات  
المزعجة في <حيز آمن> خال من هرمونات التوتر.

تشرح خبيرة النوم د. إلس فان دير هيلم ذلك فتقول  
'أثناء نوم حركة العين السريعة، يعاد تنشيط الذكريات  
المؤلمة ودمجها، ولكن كل ذلك يحدث في حالة من تثبيط  
الكيماويات العصبية المسؤولة عن استجابة التوتر.'<sup>11</sup>

أما لدى المصابين بالكرب التالي للرضخ، فترتفع  
مستويات النورأدرينالين في الدماغ بشكل ملحوظ في  
جميع الأوقات، حتى أثناء الحلم، بمعنى أنهم يحلمون في  
حيز غير <آمن>. ويعيق ارتفاع مستويات النورأدرينالين  
خلال حركة العين السريعة الخاصية الشفائية للكوايبس  
التي تحدث خلالها. لذا، قد تكون الكوايبس بالنسبة  
للمصابين بالكرب التالي للرضخ أشبه بإعادة إحياء  
لذكريات الصدمة أكثر منها تدخلاً علاجياً شافياً.

قد يفسر ذلك أيضاً لماذا تتكرر الأحلام بهذا القدر  
من التواتر لدى المصابين بالكرب التالي للرضخ. حين  
يعجز الدماغ عن استخدام نوم حركة العين السريعة

لدمج الذكريات الصدمية حسب المعتاد، سيحاول تنفيذ عملية الدمج مراراً وتكراراً، وسيعلق في حلقة مفرغة مثل قرص الفونوغراف المعطل.

لكن إليكم الخبر السار، إذا تمكنا من تقليل مستوى النورأدرينالين في الدماغ، سيصبح بمقدورنا خلق ظروف تتيح حدوث عملية التعافي الطبيعية باستخدام أحلام حركة العين السريعة ورفع الإبرة عن قرص الفونوغراف. هناك طريقتان رئيسيتان لعمل ذلك: إما كيميائياً، باستخدام عقاقير تقليل النورأدرينالين مثل البرازوسين، وهو يستخدم بالفعل لعلاج أعراض الكرب التالي للرضخ، أو بشكل طبيعي، باستخدام نفس ممارسات تخفيف التوتر التي تعلمناها حتى الآن من قبيل التنفس البطيء والاسترخاء العميق والوعي الآني.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

يجد كثير من الناس أن مجرد التعرف على تلك الرؤى الجديدة عن الكوابيس له أثر كبير في تقليل الخوف الذي تحدثه.

يقول أحد المشاركين في الورشة: «يبدو أن الكوابيس هي بداية عملية التعافي وينبغي التعامل معها واحتضانها عوضاً عن تجاهلها أو الهروب منها. يعد ذلك بمثابة نقلة كبيرة بالنسبة لي».

وعلق آخر قائلاً: «لقد ساعدني كثيراً فهم كيفية عمل

الكوابيس وأنها أمر طبيعي بالنسبة للمصابين بالكرب  
التالي للرضخ.

\*\*\*

سنتعلم في الفصلين الثالث عشر والخامس عشر عدداً  
من أكثر التقنيات الفعالة في دمج الكوابيس، ولكن قبل  
ذلك، دعونا نستكشف ونمحو وصمة العار عن اثنين من  
مظاهر الكرب والرضخ اللتان تحدثان في الليل وهما:  
نوبات الذعر الليلي والشلل النومي.





## الفصل الثاني عشر

# نوبات الذعر الليلي والشلل النومي

'حتى نوبات الذعر الليلي تحمل في طياتها نعمة لا تخيب ظننا أبداً.'  
روبرت غولريك،

مؤلف [The End Of The World As We Know It نهاية العالم كما نعرفها]

تحدث الكوابيس أثناء نومنا، أما نوبات الذعر الليلي والشلل النومي فتحدثان في أرض طرفية نائية تتطمس فيها الحدود الفاصلة بين النوم والاستيقاظ. وكلاهما شائع الحدوث لدى الأشخاص الذين يتعاملون مع الصدمة النفسية أو الكرب التالي للرضخ أو ارتفاع مستويات التوتر والقلق، ولكن شأنها شأن الكوابيس، ما أن تتعرف على كيفية عملها، لن تعد مخيفة إلى هذا الحد.

## نوبات الذعر الليلي

تختلف نوبات الذعر الليلي عن الكابوس. ففي حين تحدث الكوابيس عادة في النوم الريمي الحالم، فإن نوبات الذعر الليلي لا ترتبط بالأحلام بأي شكل من الأشكال وهي أشبه بنوبات هلع ليلية.

عادة ما تحدث في الساعات الثلاث أو الأربع الأولى من النوم (أثناء فترات النوم العميق الأطول)، كما تتزع إلى الحدوث في مرحلة الهيبنوبوميا الانتقالية من النوم العميق إلى الاستيقاظ.

أثناء نوبة الذعر الليلي، قد نهب من نومنا فجأة ونجلس في السرير بأعين مفتوحة على اتساعها وقلب متسارع النبضات، وقد نأخذ حتى في الصراخ، عاجزين عن الاستفاقة من هذه الحالة لعدة دقائق. كما قد تتداخل نوبات الذعر الليلي مع شكل من أشكال السير أثناء النوم، فنندفع راكضين من السرير في محاولة للهروب من تهديد غير مرئي.

في العادة لا تتضمن نوبات الذعر الشديد والخوف الساحق تلك أي من الأحداث المخيفة أو الصور المرئية التي يتسم بها الكابوس وإذا طلبت من الشخص تفسير ما الذي أصابه بهذا القدر من الخوف، فعلى الأغلب لن يجد إجابة<sup>أ</sup> أو سيكتفي بوصف شعور بالهلاك المحقق أو بالحاجة إلى الهروب من شيء ما.

بفضل نعمة النسيان، ولأن العقل ما زال مشبعاً بموجات دلتا الدماغية الباعثة على الاسترخاء، كثيراً ما يعود الأشخاص إلى الاستلقاء بعد ذلك ويستأنفون نومهم، وفي أغلب الأحيان لا يتذكرون النوبة حتى عند الاستيقاظ في الصباح.

افترض خبير أبحاث النوم الراحل العظيم د. ويليام ديمنت أننا قد لا نشعر بأي خوف على الإطلاق أثناء نوبة الذعر الليلي، لأن الجسد هو الذي يعبر عن استجابة الفروليس العقل. يعد هذا الرأي عن نوبات الذعر الليلي مثيراً للاهتمام بشكل خاص فيما يتعلق بالنهج القائم على الجسد في التعامل مع الصدمة، فهو كما يبدو يقترح أن النوم يمكن أن يحدث بشكل طبيعي بمجرد تخلص الجسد من عوامل التوتر الصدمية.

## ما الذي يسبب نوبة الذعر؟

تصيب نوبات الذعر الليلي أكثر ما تصيب الأطفال بين سن الثالثة والثانية عشر عاماً ويلعب العنصر الوراثي دوراً قوياً في حدوثها، فحوالي 80 بالمائة من هؤلاء الأطفال لديهم تاريخ عائلي.<sup>2</sup> بالنسبة للبالغين، قد تتجم نوبات الذعر الليلي عن ظروف معينة على المدى القصير مثل الحمى وقلّة النوم واضطراب الرحلات الجوية الطويلة واستخدام العقاقير، إلا أنها ترتبط في معظم الحالات بالمشاكل النفسية مثل الصدمة النفسية

أو ارتفاع مستويات التوتر أو الاكتئاب أو القلق أو اضطراب ثنائي القطب.

كما يوجد رابط بين نوبات الذعر الليلي ومشكلات التنفس مثل انقطاع النفس النومي، لهذا السبب تحقق تقنيات التنفس مثل التنفس المتماusk نجاحاً كبيراً مع نوبات الذعر الليلي: فهي لا تعمل على تهدئة الجهاز العصبي الذاتي المضطرب وحسب، بل وتعزيز الجهاز التنفسي أيضاً.

كيف يمكننا منع نوبات الذعر الليلي؟ باستعادة توازن الجهاز العصبي الذاتي عن طريق التنفس، وتهدئة العقل عن طريق ممارسات الوعي الآني، وتقليل مستويات التوتر عن طريق الاسترخاء العميق. سنتناول في الفصل التالي ممارسة تعرف باسم دائرة الحماية، يجد الأشخاص أنها تساعد على وجه الخصوص في التعامل مع الكوابيس ونوبات الذعر الليلي.

## الشلل النومي [الجاثوم]

الشلل النومي هو تجربة الاستيقاظ من النوم مع عجز عن الحركة، وهو يقترن في بعض الأحيان بشعور بضغط على الصدر، كما لو أن أحدهم يجثم فوقك، مع شعور بالخوف والذعر، وفي أحيان كثيرة هلاوس بصرية وسمعية أيضاً. وهي تجربة مرعبة بالنسبة لأغلب الناس، فقد تدفعهم الصور والأصوات الهلاوسية إلى الاعتقاد

بوجود أرواح شيطانية تسعى إلى تلبسهم أو بوجود قوى شريرة داخل الحجرة.

من الدارج أن يحدث الشلل النومي في حالة الهيبنوبوميا، ولكن في بعض الأحيان يحدث خلال حالة الهيبناغوجيا أيضاً. ومع أن الأمر يبدو وكأنه استمر لساعات، فهو نادراً ما يستغرق أكثر من بضع دقائق وهو في الواقع حالة شائعة الحدوث.

### الشلل النومي من المنظور العلمي

يحدث الشلل النومي بفعل إحدى الأنظمة الثلاثة لنوم حركة العين السريعة، وهو نظام شل العضلات الذي يستمر في العمل أثناء تعطل النظامين الآخرين وهما نظام تعطيل الاستجابة الحسية ونظام تنشيط القشرة المخية، بمعنى أنه في حين أن أدمغتنا تكون مستيقظة جزئياً وأعضاؤنا الحسية تستقبل المدخلات الحسية جزئياً، تظل أجسادنا عاجزة عن الحركة.

ونظراً لانخراط أدمغتنا مؤقتاً في حالتها الحلم والاستيقاظ في نفس الوقت، فإن الصور الهالوسية قد تفرض نفسها على حقل رؤيتنا الطبيعي، وكثيراً ما تكون هناك هالوس سمعية صاخبة أيضاً. كما أن الخوف من حدوث حالة الوعي المتغير هذه قد يؤدي إلى الإفراط في التنفس وهو ما يؤدي بدوره إلى الشعور بوجود ثقل على الصدر. وعادة ما يكون ذلك مصحوباً بهالوس الهيبناغوجيا: وهي الجوانب السمعية والبصرية للحلم التي تفرض نفسها على عالم الاستيقاظ.

والآن أضف إلى كل ذلك حقيقة أن الشلل النومي كثيراً ما يرافقه شكل من أشكال احتداد السمع hyperacusis، وهي حالة تتعرض فيه الأصوات للتضخيم والتشوه، قد نفهم الآن لماذا كان المس الشيطاني كثيراً ما يبدو على أنه أفضل التفسيرات في العصور السابقة.

نجد إشارات إلى الشلل النومي في جميع الثقافات على مر التاريخ. فقد تم نسج الكثير من الأساطير في أنحاء العالم حول ظاهرة الاستيقاظ من النوم في حالة من الشلل والذعر، بدءاً من كاناشيباري kanashibari في اليابان بمعنى 'تقييد الشخص بسلاسل معدنية' إلى مادزيكيريا madzikiria في زيمبابوي أو 'حاج الليل'، إلى الأساطير الغربية عن الحوضون incubus [روح أسطورية شريرة] والسلعوة succubus [روح أسطورية شريرة وهي النظير الأنثوي للحوضون]. كما يبدو أن الأعراض الفردية هي الأخرى عالمية.

لحسن الحظ أننا أصبحنا الآن نعرف أن الشلل النومي ظاهرة لها تفسير عصبي، مما يساعدنا على دفن أساطير الماضي الشيطانية.

### ~ملاحظات عن النوم~

المثير للحيرة هو أن الشلل النومي قد يحدث كذلك خلال <الاستيقاظ الكاذب> وهو حلم نرى فيه أننا استيقظنا، ولكننا في الحقيقة ما زلنا نائمين. لذا، رغم أن الأمر يبدو كما لو أن عينك مفتوحتين وأنت ترى هلاوس تفرض نفسها على حجرتك، فقد تكون بكل بساطة تحلم بأن عينك مفتوحتان وأنت ترى تلك الهلاوس.

## العلاقة بين الشلل النومي والصدمة النفسية

أكد لي صديقي ريناتو هيرد، محاضر علم النفس بجامعة جون أف كينيدي بكاليفورنيا ومؤلف كتاب Sleep Paralysis : A Guide to Hypnagogic Visions and Visitors of the Night [الشلل النومي: دليل إلى رؤى الهيبناغوجيا وزوار الليل] حين تحدثنا عبر تطبيق زوم في بدايات العام 2021، أن الشلل النومي العارض قد يحدث نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب، بما في ذلك عدم انتظام مواعيد النوم أو انقطاع النفس النومي، بالإضافة إلى التوتر أو استهلاك العقاقير أو مجرد تغير حياتي كبير. ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يتعاملون مع اضطرابات الهلع أو الصدمة النفسية أو الكرب التالي للرضخ، يزداد تواتر حدوثه بشكل كبير. وجد تحليل أجري على 24 دراسة علمية<sup>3</sup> عن الشلل النومي أن الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالكرب التالي للرضخ أظهروا معدلات إصابة أعلى بكثير عبر العديد من الدراسات.

قال لي ريان: «بالنسبة لمن تعرضوا لصدمة نفسية لا سيما من عانوا من الاعتداء الجنسي في الطفولة، يعتبر الشلل النومي من الأعراض الشائعة جدا»<sup>4</sup>.

وأوضح أن قلة النوم وارتفاع مستويات القلق تخلق الظروف المواتية لحدوث الشلل النومي<sup>5</sup> لذا فإن الأشخاص الذين يعانون من الكرب أو القلق أو الصدمة

النفسية بالإضافة إلى قلة النوم كانوا أكثر عرض للإصابة به.

## دمج الشلل النومي

تتمثل أفضل طريقة لمنع حدوث الشلل النومي على المدى الطويل في تقليل مستويات التوتر والقلق التي قد تتسبب في استثارة حدوثه، مع تحسين أنماط النوم السيئة التي تؤدي إلى مفاقمته. لذا، فإن ممارسات من قبيل الوعي الآني وعمل التنفس والاسترخاء العميق تعد قطعاً مفيدة. ولكن ماذا عن وقف نوبة الشلل النومي أثناء حدوثها؟

أفضل إجراء يمكن اتخاذه في هذه الحالة هو تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي عن طريق التنفس. سيعمل ذلك على تقليل استجابة الخوف «الكر والفر» التي تتسبب في حدوث شلل النوم وظهور أعراضه على حد سواء.

كما ذكر ريان «من المهم للغاية محاولة الاسترخاء والتنفس بصورة طبيعية بدلاً من الاستمرار في التقاط أنفاس ضحلة وهو ما يدفعنا الخوف من الموقف إلى فعله في كثير من الأحيان. بمجرد التحكم في أنفاسنا، سنتحكم في استجابتنا للخوف»<sup>6</sup>

كانت نوبات الشلل النومي تتابني كثيراً ونصيحتي الشخصية هي انخرط، أو يكفي حتى أن تتخيل وكأنك تتخرط، في زفير طويل وعميق سواء عن

طريق أنفك أو من أسنانك الأمامية إن أمكن، بحيث تحدث صوتاً أشبه بخروج الهواء من إطار عجلات. يؤدي ذلك إلى استرخاء الجهاز التنفسي وتنشيط استجابة الجهاز الباراسمبثاوي مما سيساعد على توقف الشلل.

أما الخيار الثاني فهو البقاء في التجربة ولكن مع تغيير محتواها. تستمد هلاوس الشلل النومي مصدرها من داخل عقولنا وبالتالي فهي تعكس البيئة الداخلية لعقولنا، والتي عادة ما تتسم، أثناء حدوث الشلل النومي، بالخوف التام. بالنسبة للبعض، قد يخلق ذلك الخوف رؤى لأشباح أو كائنات خيالية، ولكن بالنسبة لمن يعانون من الصدمة، قد يتسبب في إعادة تجسيد رؤى من التجارب الصدمية. لكن إذا كان بوسعنا تغيير البيئة الداخلية للعقل من بيئة خوف إلى بيئة حب، فقد نرى هذه الشياطين الهلوسية تتحول إلى ملائكة أمام ناظرنا. إن قول 'يكفي أن تفكر في أفكار سعيدة' هو تبسيط مبالغ به للأمور، لكن إذا كان بوسعنا خلق بيئة داخلية مفعمة بالحب والأمان، سيكون لذلك أثراً مباشراً على تجربة الشلل النومي.

لا شك أن الكلام أسهل من التطبيق، ولكن من الممكن جداً فعل ذلك وهو ما يفسر لماذا يتخلص الناس من نوبة الشلل النومي حين يبدأون بتلاوة الصلوات: فالصلاة تعمل على تغيير البيئة الداخلية لعقولهم من بيئة خوف إلى بيئة حب.

## ~ملاحظات عن النوم~

يجعلنا الشلل النومي في حالة ما بين الاستيقاظ والنوم، وهي قد تكون الحالة المثلى لدخول الأحلام الجلية. لذا إذا كنت تشعر بالثقة الكافية، يمكنك تعمد البقاء في هذه الحالة، وأنت تعرف أن بمقدورك دخول الحلم مرة أخرى من حيث جئت بكل أمان، ولكن هذه المرة باتباع طريقة الأحلام الجلية. ما الذي يمكنك فعله حينها؟ للحصول على بعض الأفكار، انظر الفصل الخامس عشر.

قد يدفع الشلل النومي الأشخاص إلى الاعتقاد بأنهم مصابون بالجنون فيعانون في صمت من مشاعر الخزي، بيد أنه ليس علامة على الجنون ولا ينبغي الخوف منه. لا يرجح أنك أصبت بمس شيطاني، ولم تفقد صوابك، وما من قوى شريرة في حجرتك. كل ما حدث هو أن دماغك استيقظ قبل جسدك، نتيجة لوجود خلل ما في توازن جهازك العصبي الذاتي، يمكنك إصلاح ذلك بكل تأكيد. وحينها ستتمكن من النوم بسلام من جديد.



## الفصل الثالث عشر

# تمارين دمج الكابوس

’اذهب إلى الأماكن التي تثير خوفك لتكتشف بوذا الذي بداخلك.  
ماتشيج لابدرون،

مدربة يوغا من التبت من القرن الحادي عشر

سواء كنت تعاني من الكوابيس أو نوبات الذعر الليلي أو الشلل النومي، فإن جميع الممارسات التي ذكرناها، لا سيما يوغا نيدرا والتنفس المتناسك، ستساعد في الحد منها ودمج تأثيراتها. ولكني أريد كذلك أن أعرض عليكم مجموعة من التقنيات التي تم تصميمها خصيصاً لمساعدة من يتعاملون مع الكوابيس في الوقت الحالي.

تم استخدام التقنيات التي سيرد ذكرها لاحقاً بنجاح من قبل أشخاص يعانون من مستويات عالية من الكرب التالي للرضخ والصدمة النفسية، بالإضافة إلى من لا يعانون من أي منها، لذا فإن جميع هذه التقنيات آمنة وفعالة جداً.

## تمرين: دائرة الحماية

هذا التمرين مستوحى من ممارسة قديمة تعود جذورها إلى النسب الأصلي لديانة البون التبتية وهو مفيد على وجه الخصوص لأي شخص يتعامل مع الكوابيس أو نوبات الذعر الليلي أو قلق ما قبل النوم. وهو من أفضل التقنيات التي أتبعها أثناء عملي مع الفئات التي تعاني من الكرب التالي للرضخ على وجه التحديد.

تقول التعاليم التبتية الأصلية إذا كنت تشعر بالخوف أو القلق قبل النوم، ينبغي عليك تحويل مساحة نومك إلى مساحة مقدسة ومحمية عن طريق تصور أنك محاط بحماة أقوياء وكائنات مستتيرة وأرواح داكيني (تجسيدات أنثوية مقدسة في الديانة البوذية) تبقى <كالأم التي ترعى طفلها أو الحراس الذين يحيطون بالملك أو الملكة>.<sup>1</sup>

يمكن لغير الملمين بالمفاهيم التبتية عن الكائنات المستتيرة تصور أي أشخاص أو أشياء تمنحهم شعوراً بالحب والأمان والولاء والحماية. قد يكونوا أحياء أو أموات، حقيقيين أو خياليين، معروفين أو مجهولين. قد يكونوا أبطالاً خارقين أو أشخاصاً مستتيرين، محاربين أسطوريين أو رموز دينية، أسلاف أولين أو كواكب. البعض يخلدون إلى النوم وهم يتخيلون أنفسهم محاطين بجواميس وحشية ضخمة، أو بالمسيح، أو بمصارعي الفنون القتالية، أو بالساحر غاندا لف [شخصية من

شخصيات ملك الخواتم] وهم يقومون على حراستهم أثناء نومهم.

أنا شخصياً قد أتخيل معلمي البوذي اللاما بيشي رينبوش وبادما سامبافا معلم التانترا في القرن الثامن عشر مع حيوان ذي قوة شامانية هائلة مثل الغارودا [أحد آلهة الشمس في الأساطير الهندية]، والشمس الحارقة في كل اتجاه من الاتجاهات السماوية، وقد أملاً الفراغات الباقية بالنار والبلورات والجبال والمجرات. ما من قواعد محددة لذلك، ما من طريقة خاطئة لعمل هذه الممارسة، لذا لا تقيّد نفسك. أطلق العنان لطاقتك الإبداعية.

تقول التعليمات البوذية أن العقل الذي ننام به ينطبع أثره على الليلة التالية بالكامل، لذا إذا كان بوسعنا أن نغفو ونحن نشعر بالحماية والأمان، فإن نومنا وأحلامنا سيحدوان نفس الحدو. لذا لا تتردد في تطبيق هذه الممارسة حتى وإن لم تكن تتعامل مع الكوابيس في الوقت الحالي، لأن من شأنها مساعدتك على النوم وأنت تشعر بالاسترخاء والهدوء، مما سيتيح لك النوم بشكل أفضل.

يمكنك عمل هذه الممارسة باتباع تسجيل التأمل الموجه الذي أعدته على:

[www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep)

أو توجيه نفسك باتباع الخطوات المبينة أدناه.

- حدد الحماية الذين ستقوم باستدعائهم. وأنت مستقل في السرير قبل النوم، أغمض عينيك واسمح لنفسك بالاسترخاء على حدود الهيبناغوجيا.
- تخيل الحامي الأول وهو يقف أو يجلس بجوار سريرك. ليس عليك أن تراه بوضوح، يكفي أن تعرف أنه موجود، يحرسك ويحميك ويعضدك بكل الحب.
- ثم تخيل حاميك الثاني وهو يجلس أو يقف بجوار قدميك. حاميك الثاني يحرسك بحب. اشعر بقوة حمايته.
- والآن تخيل حاميك الثالث على جانبك الأيسر. اشعر بحبه وأمانه وهما يشعان عليك. والآن لديك حماية بجوار رأسك وقدميك وعلى يسارك. ليس عليك أن تراهم بوضوح، يكفي أن تعرف أنهم موجودون.
- والآن تخيل حاميك الرابع وهو يجلس أو يقف على جانبك الأيمن، يحرسك ويبعث بشعور بالأمان والحب.
- استغرق بعض الوقت لتشعر بالحب والأمان والحماية التي يوفرها لك حُماتك. أنت محاط بالحماية. أنت محاط بالحب.
- وأخيراً املاً الفجوات بين الحماية. أكرر، يمكنك عمل ذلك باستخدام أشخاص أو حيوانات أو كرات ضوء أو بلورات أو نار أو أسلحة أو نجوم أو مجرات أو نور سحري... أيّاً كان ما يقع عليه اختيارك، املاً به الفراغات بين جميع الحماية الرئيسيين، لإكمال دائرة الحماية.

احتفظ بهذا التصور لأطول فترة ممكنة، ثم دعه يختفي، دعه يسقط من عين عقلك وأنت تتجرف عبر مرحلة الهيبناغوجيا لتغمس في النوم، وأنت تعرف أنك محمي.

## الجرعة اليومية

كل ليلة إذا أردت، أو حسبما ومتى تطلب الأمر. كما يمكنك ممارستها في حالة الاستيقاظ إذا كنت تشعر بالارتباك أو القلق.

### ~ملاحظات عن النوم~

يعتبر هذا التمرين مع ذلك وفي نهاية الأمر فائضاً عن الحاجة. جزء من السبب هو أنك لست بحاجة إلى حماية نفسك من عقلك والجزء الآخر هو أن حُماكَ برفقتك في كل الأوقات على أية حال. فهم بداخلك ولم يبرحوك أبداً. في الواقع، هذا التمرين لا يستدعيهم بقدر ما يستدعيهم فتح عينيك لترى أنهم موجودون بالفعل.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

تعمل صديقتي دونا دي منسقة أغاني في مجال موسيقى الكراج بالمملكة المتحدة. شاركت معي في واحدة من دورات 'الوعي الآني بالأحلام والنوم' التي تمتد على مدار ستة أسابيع، ومن بين جميع

الممارسات وجدت أن دائرة الحماية كانت النجاح الحقيقي بالنسبة لها. حيث قالت لي:

لطالما وجدت صعوبة في النوم. حيث أشعر بالقلق وعدم الأمان وأنا أغفو، كما أعاني من الكوابيس.

جربت كل شيء ولكن أياً منها لم يفلح معي إلى أن جربت دائرة الحماية. أتخيل جميع الآلهة البوذية وهم حولي وأستطيع الشعور بطاقتهم فعلياً. في أغلب الأحيان لا أصل إلى نهاية الممارسة لأنني أشعر باسترخاء شديد لدرجة أنني أغفو! إنها واحدة من أكثر الممارسات الناجعة التي صادفتها في حياتي، لكنني في الواقع لم أعد أستخدمها لأنني لست بحاجة إليها: لقد ذهب الخوف. لقد غيرت هذه الممارسة شيئاً ما.

ووجدت سيدة تدعى شيلا كانت في نفس الدورة، أن لهذه الممارسة أثراً قوياً مماثلاً:

لم يكن السرير يوماً مكاناً أشعر فيه بالأمان والاسترخاء، فقد تعرضت للاعتداء الجنسي على يد والدي، كما كنت أمضي الكثير من الوقت وأنا مستيقظة في الليل أسترق السمع لمعرفة ما إذا كان يعتدي على أمي، لذا فقد ترسخ في أعماق جسدي أن علي البقاء متيقظة في السرير، وألا أستسلم للنوم، تحسباً لحدوث أي شيء.

تبدو دائرة الحماية بمثابة قطعة الأحجية المفقودة بالنسبة لي. لقد اتبعت تعليماتك الموجهة على يوتيوب

الليلة الماضية وشعرت بنحو رائع وأنا أدع ذلك الشعور بالأمان يسري إلى داخلي. كان زوجي عند رأسي، ويسوع عند قدمي، وربوة عشبية على يساري وأشعة الشمس عن يميني. شعرت بأني جديرة بالأمان والحماية. شعرت وكأنني ملكة. غفوت بمنتهى السهولة. لم أكن بحاجة إلى البقاء في حالة تيقظ كما أفعل في العادة. إنه إنجاز عظيم بالنسبة لي.

### تمرين: التنفس بطريقة 8،7،4

الساعة الآن الرابعة صباحاً وقد استيقظت لتوك من كابوس، فزعاً غير قادر على العودة إلى النوم. أو لعلك بقيت مستيقظاً في السرير لساعات طويلة مع شعور شديد بالتوتر يقض مضجعتك؟ إذن أنت بحاجة إلى التنفس بطريقة 8،7،4: أخذ شهيق لأربع عدات، ثم حبسه لسبع عدات، ثم الزفير لثمان عدات.

في حين أن إيقاع الخمس أنفاس في الدقيقة المتبع في التنفس المتناسك له أثر رائع في خلق التوازن الأمثل في الجهاز العصبي الذاتي، فإن إطالة الزفير (في هذه الحالة، مضاعفته) ستعمل على نقل الهيمنة إلى الجهاز الباراسمبثاوي. أثبتت الدراسات الطبية أن زيادة طول الزفير عن طول الشهيق تؤدي إلى تحفيز جهاز <الراحة والهضم> بشكل أكبر، مما يؤدي إلى خلق استجابة تبعث على المزيد من الهدوء والاسترخاء الجسدي مقارنة بمساواة أطوال الأنفاس.<sup>2</sup>

ومن ناحية، فإن الأهم من إطالة الزفير هو حبس الأنفاس لسبع عدات، لأنه يؤدي إلى زيادة طفيفة في مستويات ثاني أكسيد الكربون، مما يساعد على توسيع الأوعية الدموية عبر الجسم. ونتيجة لذلك، ينخفض ضغط الدم ويصبح بوسعنا بلوغ حالة أعمق من الاسترخاء. يعد التنفس المتناسك بالنسبة لكثير من الناس كافياً لإزالة عوامل التوتر التي تمنعهم من النوم، ولكن إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التنشيط للجهاز الباراسمبثاوي، جرب التنفس بطريقة 8،7،4. فهي ممارسة ممتازة قبل النوم، ولكنها غير مناسبة لتشغيل المعدات الثقيلة!

أجرى د. أندي وايل، مؤسس مركز أريزونا للطب التكاملية Arizona Center for Integrative Medicine الكثير من الأبحاث عن تأثيراتها حيث يقول: «إنها طريقة رائعة لمساعدتك على النوم. أو إذا استيقظت في منتصف الليل ولم تتمكن من معاودة النوم، ستساعدك هذه التقنية على النوم في الحال»<sup>3</sup>

يعتبر التنفس بطريقة 8،7،4 مهدئاً طبيعياً للجهاز العصبي. ولكن على عكس العقاقير المهدئة التي عادة ما تفقد مفعولها مع الوقت، يكتسب هذا التمرين مزيد من الفاعلية مع التكرار والممارسة.

ملحوظة: لا ينبغي حبس النفس لسبع عدات بالنسبة للسيدات الحوامل أو من يعانون من أمراض الجهاز التنفسي الحادة.

- اجلس في وضعية مريحة استعداداً للنوم، ضع لسانك خلف أسنانك الأمامية العليا وازفر بشكل كامل وبصوت مسموع عن طريق فمك.
- والآن أغلق فمك وخذ شهيقاً عن طريق أنفك لأربع عدات.
- احبس نفسك لسبع عدات.
- أخرج الزفير من فمك بصوت مسموع لثمان عدات.
- كرر هذه العملية أربع مرات في المرات الأولى من ممارستها، ثم زد عدد مرات التكرار بقدر ما تريد حتى 12 مرة على التوالي.

## الجرعة اليومية

حسبما ومتى تطلب الأمر، خلال النهار، قبل النوم، في منتصف الليل. فهو إضافة رائعة لصندوق أدوات الاسترخاء الخاص بك.

### ~ملاحظات عن النوم~

إن التنفس بطريقة 8،7،4 ليس ابتكاراً جديداً، بل شكل من أشكال البراناياما Pranayama من نظام اليوغا القديم في الهند. تعني كلمة برانا Prana «قوة الحياة»، وكثيراً ما تتم ترجمتها بكلمة 'التنفس'، وتعني كلمة ياما yama 'التحكم' أو 'الضبط'، لذا يمكن ترجمة براناياما إلى «التحكم في التنفس». إلا أن معناها الحقيقي يحمل ظلالاً أكثر بكثير

من ذلك، وذلك لأن البراناياما تتمحور أكثر حول السماح بتدفق قوة الحياة عوضاً عن التحكم فيها.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

علمت التنفس بطريقة 8،7،4 لسيدة إيطالية تدعى أديت، كانت تحضر إحدى خلوات الأحلام الجلية التي عقدتها في مدينة فينيسيا. قالت لي أنها غيرت طريقة نومها تماماً. «لقد جعلتني أشعر بمزيد من الأمان والاسترخاء. شعرت كما لو أنني تناولت حبة مهدئة!» نمت بشكل أفضل في الليلة الأولى، لذا بدأت باستخدامها في الليالي التالية. وحتى خلال النهار، إذا شعرت بالتوتر. والآن إذا استيقظت في الليل، أقوم بعمل بضع دورات من التنفس وسرعان ما أعود إلى النوم.

## تمرين: إعادة كتابة أحداث الكابوس

إعادة كتابة أحداث الكابوس هو تمرين يجمع بين الكتابة الإبداعية والرسم نقوم فيه بعمل «تحميل» download للكابوس على الصفحة باستخدام الكلمات والصور، وبعد ذلك، وهو الأهم، نغير النهاية أو الخاتمة بطريقة واعية.

النسخة التي أدرسها من هذا التمرين هي نسخة مستوحاة من التدخل المخطط له في الحلم Planned Dream Intervention PDI للدكتور جاستن هافنز

بالإضافة إلى أعمال ديردري باريت من جامعة هارفارد عن حضانة الأحلام dream incubation.

يعتقد د. هافنز أن إيقاظ أنفسنا من الكابوس يحول دون دمج مضمون الحلم بالكامل، ولكن إذا كان بوسعنا خلق نهاية بديلة للكابوس المتكرر ونحن مستيقظين، بحيث نمنع السيارة من التعرض للاصطدام أو يتم إنقاذنا من الاعتداء على سبيل المثال، سيصبح من الممكن دمج هذه الفكرة الجديدة في كابوس لاحق، مما سيسمح باستمرار الكابوس دون النهاية المرعبة المعتادة التي تجعلنا نستيقظ من النوم.

تعتقد د. ديردري بارت أن بوسعنا 'حضانة' فكرة الحلم الذي نرغب في رؤيته أثناء نومنا، باستخدام الكتابة الإبداعية والتصوير والتوكيدات أثناء استيقاظنا. جوهر الأمر هو أن بوسعنا اختيار ما نريد أن نحلم به قبل الذهاب إلى النوم. حيث وجدت أن 75 بالمائة من المشاركين يمكنهم التأثير على أحلامهم بشكل متعمد باستخدام تقنية حضانة الأحلام قبل النوم.<sup>4</sup>

تجمع إعادة كتابة أحداث الكابوس عناصر من كلا هذين النهجين من خلال حثك على كتابة أو رسم آخر كوابيسك أو أكثرها تواتراً ومن ثم طرح السؤال التالي على نفسك: «لو كان بوسعي تغيير نهاية هذا الكابوس، فما النهاية التي سأختارها؟»

بعد ذلك وباستخدام قلم بلون مختلف تقوم برسم (أو

كتابة) النهاية الجديدة لكابوسك. يمكنك تغيير حادث السيارة إلى مشهد جديد تخلق فيه السيارة بعيداً فوق أسطح البنايات. أو قد تستدعي أحد أفراد دائرة الحماية الخاصة بك لحمايتك من التهديد الجسدي. أو قد تستحضر قوتك الداخلية لتحويل روح شيطانية إلى ملاك يعانقك بكل حب.

في هذا التمرين إذن تقوم حرفياً بإعادة كتابة النهاية وتخيلها من جديد بأي طريقة تعجبك. ومن ثم 'حضانة' هذه النهاية الجديدة قبل النوم باستخدام إحدى توكيدات مرحلة الهيبناغوجيا. سنفصل الأمر خطوة بخطوة أدناه. بالنسبة للبعض تساعد هذه الممارسة على وقف تكرار الكوابيس من حين لآخر، في حين يستمر البعض الآخر في رؤيتها، ولكن بنهاية جديدة أو يصبح أثرها الانفعالي أقل حدة.

تشرح د. جوان دافيس ذلك فتقول: «من خلال إعادة كتابة الأحداث، لا يبدأ المريض بالضرورة في دمج النهاية الجديدة في الحلم؛ ولكن ما يحدث عوضاً عن ذلك هو أنه يتوقف عن رؤية الكابوس وحسب، أو يستمر في رؤيته ولكن ليس بنفس الدرجة من القوة. وبعد ذلك يقل تواتره ثم يختفي. يبدو الأمر كما لو أن العمل على المشكلة خلال اليوم ينهي الحاجة إلى استرجاع التجربة مراراً وتكراراً في الليل»<sup>5</sup>

وبالنسبة للبعض، تقودهم هذه التقنية إلى رؤية حلم

جلي يمكنهم فيه تحويل الكابوس بشكل واع وفق إرادتهم. سنتناول المزيد عن الأحلام الجلية قريباً، أما الآن فإليكُم الدليل الإرشادي لإعادة كتابة أحداث الكابوس خطوة بخطوة.

## تمرين: إعادة كتابة أحداث الكابوس خطوة بخطوة

- دوّن أو حبذا لو رسمت<sup>6</sup> آخر كابوس رأيته أو أكثر كابوس يتكرر معك. اسمح لنفسك بتحميل كامل الطاقة الانفعالية للكابوس ثم تفرغها على الصفحة باستخدام الكلمات والصور والألوان والرموز. قم بتضمين المشاعر والانفعالات التي شعرت بها أثناء الكابوس. اطلق العنان لطاقتك الإبداعية فما من طريقة خاطئة لعمل هذا التمرين.
- استغرق بعض الوقت لتشهد أحداث الكابوس بالكامل على الصفحة. دع الكابوس يعرف أنك تراه إن أمكن، كما يمكنك أن تنتظر إليه وتقول بصوت عالٍ: «أنا أراك، أيها الكابوس».
- بعد ذلك اسأل نفسك، «لو كان بوسعي تغيير نهاية هذا الكابوس، فما النهاية التي سأختارها؟»
- ثم اكتب أو ارسم الطريقة التي اخترتها لتغيير نهاية الكابوس باستخدام قلم بلون مختلف. ارسم السيارة وهي تحلق بعيداً عن الحادث مثلاً، أو اشطب على

كلمات النهاية المعتادة واستبدالها بعبارة: 'يتم إنقاذني من قبل حُماتي ويختفي المعتدي.' كالعادة، ما من طريقة خاطئة لعمل هذا التمرين، لذا تحل بالإبداعية ولا تقيد نفسك بالواقعية.<sup>7</sup> تقول خبيرة علم الأعصاب المعرفي بيرين روبي 'قد يعمل تغيير سياق الحلم؛ القوانين الفيزيائية وما شابه، على تغيير منظورنا [و] اقتراح زاوية مختلفة، وتحويل فهمنا مما قد يساعد في تغيير انفعالات الحلم.'<sup>8</sup> كما قد ترغب في إعادة رسم/إعادة كتابة أحداث الحلم المعدل بهدف ترسيخ النهاية الجديدة في عقلك على نحو أعمق. للاطلاع على مثال على هذه العملية، قم بزيارة الموقع التالي:  
[www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep)

- بعد ذلك وقبل الذهاب للنوم، ألق نظرة على الكابوس الذي أعدت كتابته وتمرن عليه فعلياً في ذهنك بهدف حضائته. استعرضه في رأسك وأنت تقول، على سبيل المثال، 'قبل وقوع الاصطدام تحلق السيارة بطريقة سحرية في السماء وأنا بأمان ولم أصب بأي أذى.' وأنت تفعل ذلك، ذكر نفسك أنك إذا رأيت هذا الكابوس (أو أي كابوس آخر) مرة أخرى، فإنك تمتلك القدرة على تحويل النهاية إلى النهاية التي تختارها.
- في النهاية، أثناء مرورك عبر حالة الهيبناغوجيا، تخيل الكابوس الذي أعدت كتابته وهو يحدث، أكد على النهاية الجديدة (السيارة تحلق نحو السماء، مثلاً) مراراً وتكراراً في ذهنك حتى يغمرك الشعور بالقوة.

## الجرعة اليومية

حسبما ومتى تطلب الأمر.

◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية.

تلقي كيث مكنزي، جندي المظلات السابق الذي أهدي إليه هذا الكتاب، بصيرة نافذة أثناء ممارسة إحدى صيغ هذا التمرين حتى أن كوايبسه المتكررة توقفت. كان في الواقع يستخدم التقنية في محاولة لرؤية حلم جلي، لكن مجرد رسم نهاية بديلة لكابوس أزعجه لأمد طويل أدى إلى خلق نوع من الحل الختامي في نفسه بمعنى أن الكابوس لم يعاوده أبداً. كان يغيظني مازحاً فيقول: 'حسناً، لا أعرف ما إذا كانت تقنياتك الخاصة بالأحلام الجلية تؤدي عملها مع الكوايبس، لأنني لم أعد أرى أي كوايبس!'

~ملاحظات عن النوم~

كثير من الممارسات الواردة في هذا الكتاب من الممكن مواءمتها لتتناسب مع الأطفال، وأشجعكم على عمل ذلك إذا شعرتم بأنها قد تكون ذات نفع. تعتبر تقنيتي إعادة كتابة أحداث الكوايبس ودائرة الحماية على وجه الخصوص مفيدتان، ويمكن ممارسة إحدى صيغ التنفس البطيء العميق التي تعرف باسم 'شم الوردية وإطفاء الشمعة' والتي يقوم الطفل فيها بأخذ شهيق وإخراج زفير على إصبع السبابة وهو يشير به نحو الأعلى.

## تمرين: التنفس بطريقة 4-4-8 بالتبديل بين فتحات الأنف للتهدئة السريعة

هذه التقنية أشبه بعملية إنعاش للصحة العقلية وهي ممتازة لما بعد الاستفاقة من نوبات الذعر الليلي أو الشلل النومي. كما يمكن أن تساعد في إيقاف نوبة الذعر أثناء حدوثها.

في هذه الممارسة تقوم بغلق إحدى فتحتي أنفك بينما تتنفس من الفتحة الأخرى باتباع إيقاع محدد ثبت قدرته على إحداث تأثير مهدئ سريع على العقل والجسد.<sup>9</sup>

وجدت دراسة أجريت في العام 2017 بجامعة ماننيبال أن التنفس بالتبديل بين فتحات الأنف قلل من رهبة المسرح لدى الأشخاص الذين يعانون من رهاب التحدث أمام الناس قبل إلقاء كلمتهم.<sup>10</sup> ووجدت العديد من الدراسات الطبية الأخرى أن هذه التقنية تعمل على تقليل مستويات التوتر ومعدل نبضات القلب وضغط الدم بشكل سريع.

فيما يلي الخطوات التي ينبغي اتباعها:

- ضع الإصبعين الثاني والثالث من يدك اليمنى على جسر أنفك، مع استخدام إصبعي الإبهام والبنصر لإغلاق وتحرير فتحتي أنفك بالتبادل. إذا بدا الأمر بالغ التعقيد، يمكنك استخدام أحد إصبعي السبابة أو كلاهما لإغلاق كل فتحة بالتبادل.
- بينما تغلق فتحة أنفك اليمنى، خذ شهيقاً ببطء لأربع عدات عن طريق فتحة أنفك اليسرى. احبس نفسك لأربع عدات.
- والآن حرر فتحة أنفك اليمنى، وأغلق اليسرى ثم أخرج

- زفيراً من فتحة أنفك اليمنى لثمان عدات.
  - والآن خذ شهيقاً من فتحة أنفك اليمنى لأربع عدات واحبس نفسك لأربع عدات.
  - والآن حرر فتحة أنفك اليسرى وأغلق اليمنى وأخرج زفيراً عبر الفتحة اليسرى لثمان عدات.
  - كرره تسع مرات أو حتى تشعر بالراحة التامة.
- لمشاهدة فيديو توضيحي لهذه التقنية قم بزيارة الموقع التالي:

[www.charliemorleg.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorleg.com/wakeuptosleep)

## الجرعة اليومية

- بقدر ما تريد ومتى شئت. يمكن ممارستها كجزء من روتين عمل التنفس اليومي إذا أردت.
- بعد بضع أسابيع من الممارسة، يمكنك زيادة طول الزفير إلى عشر عدات، مع إبقاء طول الشهيق ومدة حبس النفس عند أربع عدات.

### ~ملاحظات عن النوم~

أعتقد أن أحد الأسباب الرئيسيّة التي تجعل هذه التقنية مفيدة جداً لنوبات القلق هو، بالإضافة إلى كل الأمور المتعلقة بكيمياء الدماغ، أن عملها يتطلب قدراً كبيراً من التركيز مما يدفع العقل إلى الانجراف بعيداً عن حمل القلق الثقيل رغماً عنه!

## تمرين: الوعي الآني بحالة الهيبنوبوميا (تأمل زر الغفوة)

نظراً إلى أن نوبتي الذعر الليلي والشلل النومي تحدثان في أغلب الأحيان في حالة الهيبنوبوميا، سيكون من المفيد تعلم كيفية المحافظة على هدوئنا واسترخاءنا خلال هذه المرحلة في حال حدوثهما. كما تعتبر هذه الممارسة واحدة من أفضل ممارسات الوعي الآني وهي ممارسة قائمة بذاتها.

قد يجد البعض أن تطبيق الوعي الآني في مرحلة الهيبنوبوميا هو أحد أكثر تجارب الوعي الخالص صفاءً. روب نايرن هو معلم تأمل وخبير في الهيبنوبوميا وقد كان إدخال هذه الممارسة في الخلوات وورش العمل التي نعقدتها سوياً فكرته.

يعتقد روب أن: «هناك درجة من البصيرة النفسية لا تضاهيها أي حالة عقلية أخرى ستفتح أمامنا إذا كان بوسعنا أن نتعلم كيف نسترخي في مرحلة الهيبنوبوميا»<sup>11</sup>

الهدف من هذه الممارسة هو أن تصبح على وعي كامل بذلك الحيز الصغير ما بين النوم والاستيقاظ الذي تمر عبره في كل مرة تستيقظ فيها، ومن ثم تبقى فيه.

إليك كيفية ممارستها:

- لا يمكن الدخول إلى حالة الهيبنوبوميا إلا من خلال النوم الكامل، لذا امنح نفسك الفرصة لتستيقظ ببطء وبوعي آني، دون فتح عينيك إن أمكن. لا تحرك

جسدك حين تستيقظ، بل اكتف بالاستلقاء وأنت بكامل وعيك الآني. إذا كان جرس المنبه هو ما أيقظك، أغلقه بحذر أو اضغط على زر الغفوة، أغلق عينيك إذا فتحتهما وعاود الدخول إلى الهيبنوبوميا. (هناك فاصل زمني مدته دقيقة واحدة على الأقل أو نحو ذلك للعودة إلى الهيبنوبوميا من جديد بعد فتح عينيك.)

- استرخ في حالة الهيبنوبوميا بوعي، وأنت تعرف حين تأخذ شهيق وحين تخرج زفير. إذا شعرت بأنك ستعود إلى النوم، عد إلى الوعي بأنفاسك والإحساس بجسدك المستند إلى السرير.

- دع عقلك يسترخي في هذه الحالة لمدة خمس أو عشر دقائق (أو إلى أن يدق جرس المنبه)، ثم افتح عينيك واستيقظ تماماً.

## الجرعة اليومية

بقدر ما تريد، أو متى استيقظت إن أمكن.

### ~ملاحظات عن النوم~

كما يمكنك البقاء في هذه الحالة لساعات إذا أردت. اعتاد روب نايرن ممارسة الوعي الآني بحالة الهيبنوبوميا كل صباح من الساعة الرابعة وحتى السادسة صباحاً. وذات مرة قال لي أن هذه الممارسة منحته الرؤى والأفكار الرئيسية لكتابه الأكثر مبيعاً Living, Dreaming, Dying [العيش والحلم والموت].

### القائمة المرجعية للجزء الخامس

- ✓ تذكر الرؤى الثلاثة الجديدة عن الكوايس: أنها حلم صارخ؛ وعلامة على تعافي العقل؛ وأداة تطويرية.
- ✓ استخدم أي من تقنيات دمج الكوايس أو جميعها بقدر ما يحلو لك.
- ✓ استمر في ممارسة التنفس المتناسك أو تقنية التنفس-الجسد-العقل يومياً لمدة عشرين دقيقة بحد أدنى إن أمكن.
- ✓ استمر كذلك في ممارستك المعتادة ليوغا نيدرا يومياً إن أمكن. إن لم يكن، فكما أقول دائماً: أي شيء أفضل من لا شيء.
- ✓ لا تقصر في التدوين في مفكرتك الليلية.
- ✓ استعد لدخول عالم الأحلام الجليلة المدهش.

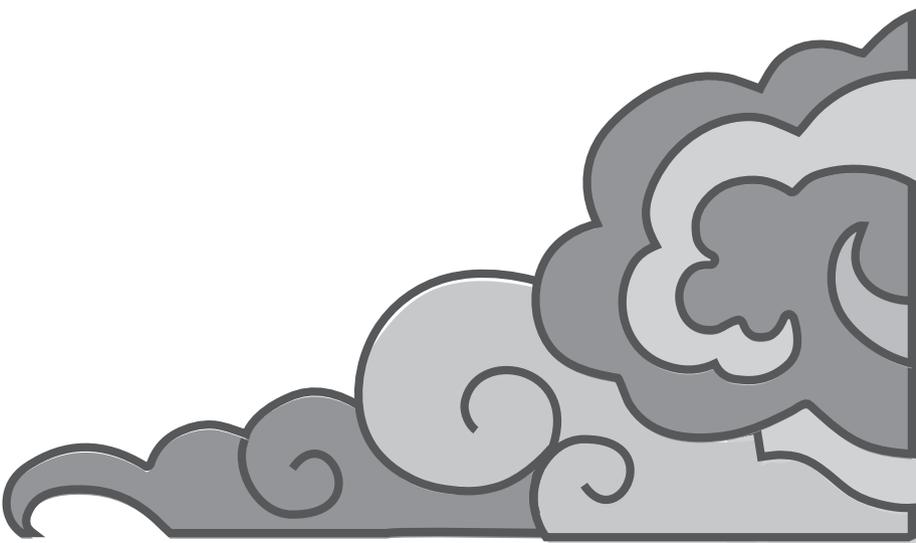


الجزء الخامس

## الأحلام الجلية

'ما من طريقة أفضل من الحلم الجلي لتغيير إدراكنا  
للواقع بصورة جذرية.'

روب نايرن، رائد الوعي الآني



أمضيت جزءاً كبيراً من العقد الماضي في تعليم الناس كيف يرون أحلاماً جلية وقمت بتأليف كتابين عن الموضوع وهما Lucid Dreaming Made Easy [الأحلام الجلية بكل بساطة] و Dreams of Awakening [الأحلام اليقظة]. أعتقد أن الأحلام الجلية هي دون شك واحدة من أنجح العلاجات المتاحة لدمج الصدمة.

لكن على عكس جميع التقنيات الأخرى التي تناولناها حتى الآن، فإنها لا تناسب الجميع. إذا كنت تتعامل في الوقت الحالي مع اضطراب الاغتراب عن الواقع أو أي اضطراب ذهاني، سيكون من الأفضل الانتظار إلى حين تجاوز فترة الاضطراب الذهاني قبل ممارسة الأحلام الجلية.

كما قد يكون من الأفضل الانتظار إذا كنت تعيش في خضم فترة من الصدمة النفسية. وذلك ببساطة لأن الأحلام الجلية تتطلب جهداً كبيراً لذا عليك أن تضمن استقرار مستويات التوتر ودورات نومك قبل البدء بممارستها.



## الفصل الرابع عشر

# عقد صداقة مع الوحوش

'حين ترى أحلاماً جلية، لن تعد بحاجة إلى الفرار من خوفك. ولم الفرار منه إذا كان بوسعك تحويله؟'

اللاما ييشي رينوش

الحلم الجلي هو حلم نعرف فيه أننا نحلم ونحن نحلم. حيث ينتابنا أثناء الحلم شعور مفاجيء بالوعي الآني، فنقول آه يا إلهي أنا أحلم! أنا في الحلم الآن! ثم تصبح لدينا القدرة على توجيه الحلم وفق مشيئتنا أو في أحيان كثيرة نستيقظ من فرط الإثارة. إذا سبق لك المرور بتجربة مماثلة، فهذا هو ما يعرف بالحلم الجلي.

يمكن تعريف الحلم الجلي من الناحية السيكلوجية بأنه >إعادة تنشيط الوعي الذاتي أثناء حالة النوم الريمي اللاواعية، ولكنه في الأساس أي حلم نعرف فيه أننا نحلم ونحن نحلم.

أبلغ نحو 55 بالمائة من الأشخاص عن رؤيتهم لحلم جلي مرة واحدة على الأقل في حياتهم إلا أن 23 بالمائة

فقط أبلغوا عن رؤيتها شهرياً، لذا فإنها في المجمل نادرة الحدوث. الخبر السار هو أن الأحلام الجلية مهارة من الممكن تعلمها وفي الفصل الخامس عشر سنتعلم كل ما نحتاج إلي فعله لكي نرى أحلاماً جلية.

~ملاحظات عن النوم~

حتى إذا اخترت عدم تعلم ممارسات الأحلام الجلية في الفصل الخامس عشر، فلتحرص على قراءة الخاتمة لأنها تشرح كيفية الجمع بين جميع الممارسات الأربعة السابقة في نظام روتين يومي.

والآن دعونا نتناول الأساسيات ونستكشف كيف يمكننا استخدام الأحلام الجلية لتحويل أحلامنا.

## الوعي داخل اللاوعي

في الحلم الجلي الكامل، لا نكون نصف مستيقظين ونصف نائمين، لا نكون في حالة الهيبناغوجيا، ولا نكون في تجربة خروج من الجسد. بل نكون مستغرقين في النوم في مرحلة النوم الريمي، في حالة من الشلل وفقدان الوعي، إلا أن جزء من أدمغتنا تمت إعادة تشييطه بما يسمح لنا بأن نصبح على وعي تام داخل عقولنا اللاواعية.

حين نصل إلى الوعي الجلي، نصبح على وعي تام

ضمن بنية ثلاثية الأبعاد لعقولنا . فيصبح بوسعنا حرفياً أن نتجول - أو نطير - في أنحاء نوع من الإسقاط لسيكولوجيتنا الخاصة، ونعقد محادثات في غاية التعقيد مع أشخاص يجسدون نفوسنا .

المذهل في الأمر، أننا حين نمر بتجربة الأحلام الجلية، عادة ما تتجسد مفاهيمنا السيكولوجية في هيئة أشخاص أو على الأقل تكتسب حياة وحركة في الحلم . وهو ما يسمح لنا بالتفاعل معها على المستوى المادي كما يبدو . يمكننا حرفياً أن نعقد محادثة مع الذات العليا أو نلتقي بالطفل الذي بداخلنا أو حتى أن نجري حواراً مع مصدر أعمق مخاوفنا .

إذا كان الوعي داخل العقل اللاواعي يبدو مشابهاً للتتويم، فلأنه كذلك . ففي الأساس، كل ما يمكن علاجه باستخدام العلاج بالتتويم يمكن كذلك علاجه بالأحلام الجلية: الإدمان، الرهاب، الاكتئاب، مشكلات الثقة بالنفس، الأمراض الجسدية،<sup>2</sup> وبالطبع الصدمة النفسية والكرب التالي للرضخ .  
وتامماً كما يقوم المعالج بالتتويم بغرس إحياء مفيد في عقلنا اللاواعي بنية الشفاء، يمكن لممارس الأحلام الجلية فعل الأمر نفسه، ولكن نظراً إلى الأعماق السحيقة التي تأخذنا إليها الأحلام الجلية، فمن شأنها أن تؤدي عملها على مستوى أعمق .

كيف تعرف أن القوة الشافية للحلم الجلي حققت

مفعولها؟

سيحدث تغيير ملحوظ في تجربتك في حالة الاستيقاظ؛ وهو دليل يمكن التحقق من خلاله على تحقق مفعولها .

حين نصل إلى الوعي الجلي، يصبح بمقدورنا توجيه أحلامنا بمحض إرادتنا واختيار ما نريد فعله، سواء ممارسة علاقة مع نجم سينمائي (نعم، هذا ممكن) أو الشفاء من جرح عاطفي معين. يمكننا استكشاف عقلنا اللاواعي، وعمل ممارسة روحانية، كما في يوغا الحلم التبتية،<sup>3</sup> وحتى تحسين قدراتنا الرياضية،<sup>4</sup> لكن بغض النظر عن مقدار مشاركتنا في خلق قصة الحلم، فإننا في الواقع لا نتحكم في الحلم بشكل كامل. رغم أن بوسعنا تصميم التجربة الذاتية لأحلامنا، أو استدعاء الأحداث التي نريدها، أو اختيار التحليق عبر السماء، فإن عالم الأحلام الرحب يؤدي عمله الخاص مع ذلك، لذا فإننا لا نكون أبداً مسيطرين تماماً. ولا نرغب في ذلك حتى: فليس الهدف من الأحلام الجلية الهيمنة على عقولنا أو السيطرة عليها، بل عقد صداقة معها .

### ~ملاحظات عن النوم~

تتسبب تجربة الصدمة النفسية في استنزاف قوانا، إلا أن تعلم كيفية الاستيقاظ في أحلامنا وتوجيهها بمحض إرادتنا هو أحد أكثر التجارب السيكلوجية التي تعمل على تعزيز قوانا. لذا فإن مجرد تعلم الأحلام الجلية من شأنه أن يساعد بشكل كبير في التصدي لمشاعر الإحباط وقلّة الحيلة التي عادة ما تتسبب بها الصدمة النفسية.

## أكثر واقعية من الواقع نفسه

يمكن وصف الأحلام الجلية عن جدارة بأنها «تجربة واقع مفرط». قد يبدو ذلك غلوًا، ولكنها الحقيقة. فالتفاصيل المعقدة للحلم الجلي تثير الدهول. ضع يدك على قلبك أثناء رؤيتك لحلم جلي وعلى الأغلب ستتمكن من الشعور بنبضاته، رغم أن كل من قلبك ويدك هما مجرد مكونات للحلم.

كما قد يبدو الحلم الجلي «أكثر واقعية» من الحياة الواقعية. تأتي هذه الواقعية المفرطة من حقيقة أن أحاسيسنا ليست مقيدة بقيود أجسادنا المادية. لذا قد تبدو الألوان زاهية أكثر من أي وقت مضى، ويصبح التمييز بين الأصوات أكثر دقة، والإحساس باللمس أشد عمقاً.

### الأحلام الجلية من المنظور العلمي

الأحلام الجلية ظاهرة مثبتة علمياً منذ أكثر من 40 عاماً. ولها «روابط عصبية قابلة للتمييز» وفريدة من نوعها، مما يعني أنها ليست ظاهرة سيكولوجية وحسب بل جسدية أيضاً.

في العام 2009، أكد الباحثون في عيادة علم الأعصاب بجامعة فرانكفورت أن: «الأحلام الجلية تمثل حالة هجينة من الوعي مع اختلافات محددة وقابلة للقياس عن حالة الاستيقاظ وحالة النوم الريمي الحالم (حركة العين السريعة)»<sup>5</sup>

وفي العام 2012، وباستخدام أجهزة رصد نشاط الدماغ مثل تخطيط كهربية الدماغ EEG و fMRI (التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي) في معهد ماكس بلانك للطب النفسي بميونخ، تم اكتشاف أنه عند الوصول إلى الوعي الجلي في الحلم، يزداد النشاط في «مناطق الدماغ المرتبطة بتقييم الذات وإدراك الذات، بما في ذلك قشرة الفص الجبهي الظهراني اليمنى ومناطق القطب الأمامي، بشكل ملحوظ في غضون بضعة ثوانٍ»<sup>6</sup> في الحلم غير الجلي، يكون إحساسنا بذاتنا، وهو الإحساس المرتبط بنشاط مناطق القشرة الأمامية، معطلاً. لهذا السبب يمكننا بسهولة أن نحلم بأننا أشخاصاً آخرين أو أطفالاً على سبيل المثال. لكن ما أظهره البحث الذي أجري في العام 2012 هو أننا ما أن نصل إلى الوعي الجلي ونستعيد إحساسنا بذاتنا، يتم إعادة تنشيط القشرة الأمامية، مما يثبت أن الأحلام الجلية تنقل أدمغتنا إلى حالة يكاد يستحيل التمييز بينها وبين الاستيقاظ الواع.

## يظن دماغك أنك مستيقظ

إن رؤية حلم جلي بأنك تفعل شيئاً ما ليس مثل تخيله، بل هو أشبه بفعله فعلياً. فقد وجدت الأبحاث أن الأفعال في الحلم الجلي تستحث نفس الاستجابات العصبية التي تستحثها الأفعال التي نؤديها أثناء الاستيقاظ.<sup>7</sup> إن حبس أنفاسك في الحلم الجلي، وتقدير الوقت (الوقت في الحلم الجلي هو نفس وقت الاستيقاظ تقريباً) وحتى مواجهة المخاوف في الحلم الجلي كل هذه الأفعال تثير نفس

الاستجابة الدماغية كما في وقت الاستيقاظ. أظهرت دراسات من جامعة هايدلبرغ أن الرياضيين الذين مارسوا نشاطاتهم الرياضية في أحلامهم الجلية تحسن مستواهم فيها في حالة الاستيقاظ.<sup>8</sup>

تعرفون المقولة المأثورة التي تقول «اقرص نفسك لتعرف إذا كنت تحلم؟» إذا قرصت نفسك في الحلم الجلي، ستشعر بالألم وحسب. حتى ولو لم يحدث أي قرص (فكل ما في الأمر أن أصابعك في الحلم تقرص ذراعك في الحلم)، سيقوم دماغك بخلق وهم الشعور بالألم. لماذا؟ لأنك حين تصل إلى الوعي الجلي، يظن دماغك أنك مستيقظ.

يترتب على ذلك آثار كبيرة: فجهازنا العصبي لا يمكنه التمييز بل ولا يميز بين تجربتي الاستيقاظ والحلم الجلي. بعبارة أخرى، بالنسبة لأدمغتنا، ليس هناك اختلاف واضح بين تجربة الحلم الجلي وحياة الاستيقاظ، لذا إذا واجهنا إحدى مخاوفنا أو قمنا بدمج صدمة نفسية في الحلم الجلي، فإن أدمغتنا تظن أننا فعلنا ذلك فعلاً في الحياة الواقعية. هذه هي الميزة الفريدة حقاً للحلم الجلي فيما يتعلق بدمج الصدمة.

## أعد برمجة دماغك وأنت نائم

يعتمد الإدراك الواعي على كونك مستيقظاً، أليس كذلك؟ ليس الأمر كذلك بالنسبة للدماغ. من الناحية العصبية،

يعتمد الوعي الذاتي self-reflective awareness على تنشيط القشرة الجبهية، بصرف النظر عن الحالة التي نكون فيها. إذن بالنسبة للجهاز النفسجسمي، لا يعد الحلم الجلي مجرد تصور، بل حقيقة، لذا يمكننا تعزيز وخلق مسارات عصبية في أحلامنا الجلية، تماماً كما يحدث ونحن مستيقظين.

يرجع ذلك إلى الدونة العصبية: وهي الأساس البيولوجي للعادة. كلما استخدمنا شبكات دماغية معينة، كلما زاد تدفق الدم إليها وزاد عمق الأثلام وكثافة المادة الرمادية في تلك المناطق من الدماغ.

كما تعلمنا أعلاه، تقترن التجربة الذاتية لرؤية الحلم الجلي؛ تلك التجربة التي نقول فيها آه يا إلهي أنا أحلم!، بحدوث تنشيط للقشرة الجبهية. وما أن يحدث التنشيط، ستبدأ أدمغتنا بوضع مسارات عصبية جديدة تماماً كما تفعل ونحن مستيقظين.

معنى ذلك أن ممارسي الأحلام الجلية يمكنهم خلق وتعزيز المسارات العصبية عن عمد بناء على الأفعال التي يقومون بها في أحلامهم الجلية. ومن ثم سيصبح من الأسهل استخدام تلك المسارات العصبية في حالة الاستيقاظ. إن تجربة الأحلام الجلية تعني أن بوسعنا تكوين وصلات جديدة في أدمغتنا ونحن نائمين، وبالتالي خلق عادات عقلية جديدة خالية من التأثيرات المنهكة للقلق أو الكرب أو الصدمة النفسية.

## دمج الصدمة في الحلم الجلي

حظيت على مدار العقد الماضي بشرف مشاهدة كيف تساعد الأحلام الجلية في تمكين أشد المستضعفين، من قدامى المحاربين إلى ضحايا الإساءة في الطفولة. ولكن كيف تؤدي عملها بالضبط؟

بالنسبة للبعض، فإنها تبدأ العمل من خلال كوابيسهم. حوالي ثلث الأحلام الجلية التلقائية تبدأ في هيئة كوابيس، وحيث أن الخوف يتسم بقدرته على تحفيز الوعي والإدراك، فإن كثير ممن يعانون من كوابيس متكررة غالباً ما يصلون إلى الوعي الجلي فيها.

إلا أن أول ما يفعله معظم الناس حين يصلون إلى الوعي الجلي أثناء الكابوس هو محاولة إيقاظ أنفسهم. يبدو ذلك منطقيًا، ولكنه في الحقيقة يضيع فرصة ثمينة، لأننا حين نوقف أنفسنا، تبقى الصدمة العقلية أو القلق المسبب للكابوس دون دمج. لهذا السبب تتكرر الكوابيس بهذا القدر من التواتر.

نحتاج إلى تدريب أنفسنا على البقاء في كوابيسنا، ومواجهة مخاوفنا، بل وحتى التحرك نحو الصدمة النفسية.

كيف ستظهر الصدمة في أحلامنا الجلية؟ في بعض الأحيان في هيئة تكرار مباشر لمشاهد التجربة الصدمية، لكن في أغلب الأحيان قد يتخذ الجزء المصاب بالصدمة

منا هيئة شخص أو يتخذ وجوداً مادياً فعلياً كما يبدو. إحدى الجوانب الفريدة التي تتميز بها الأحلام الجلية هي إمكانية التواصل بشكل مباشر مع هذه التظاهرات الرمزية للعقل. لذا، سواء ظهرت الصدمة النفسية في هيئة وحش هائج يندفع نحونا، أو سحابة من الدخان الأحمر، أو مجرد شعور بالهلاك، عوضاً عن الفرار منها أو محاربتها أو رفضها، ينبغي علينا أن نبقى في الحلم الجلي وأن نعانق الوحش مع إدراك متعاطف بأنه مجرد تمثيل عقلي mental representation لصدمتنا، وأن أمامنا الآن فرصة ثمينة لدمجها.

وكما تعلمنا أعلاه، إذا واجهنا الصدمة وقمنا بدمجها في الحلم الجلي، سنكون بالنسبة لأدمغتنا قد أدمجنا الصدمة بالفعل.

هناك ثلاث خيارات رئيسية متاحة أمامنا عند استخدام الأحلام الجلية لعلاج الصدمة النفسية والكوابيس، ولكن قبل استكشافها، ثمة ملحوظة عن إعادة إحياء الصدمة .retrumaziation

## إعادة إحياء الصدمة retrumaziation

قد يخشى البعض من أن يعرضهم مواجهة الصدمة واعتناقها عن عمد في الحلم الجلي لخطر إعادة إحياء الصدمة من جديد، إلا أنه خوف غير مبرر. كما سبق وتعلمنا، تساعد رؤية الأحداث المؤلمة في الحلم على

تقليل الآثار السلبية للذكريات الصعبة<sup>9</sup> والغرض من أحلام النوم الريمي هو اكتشاف الصدمة ودمجها بأمان. كل ما نفعله من خلال الأحلام الجلية هو تسريع العملية وبالتالي السماح بحدوثها في الدماغ الذي سيقوم بدمج الصدمة كما يفعل ونحن مستيقظين.

كذلك حين نصل إلى الوعي الجلي، فإن أدمغتنا لن تسمح لنا ببساطة بفعل أشياء قد تتسبب في إعادة إحياء الصدمة؛ تماماً كما تقوم بسحب أيدينا بعيداً عن النار بشكل تلقائي، لذا فإما أنها ستوقظنا أو ستكتفي بمنع تنفيذ طلبنا إذا حاولنا القيام بأمر مؤذ في الحلم الجلي. وصف الطبيب النفسي كارل يونغ ذلك بأنه آلية التنظيم الذاتي الذكية في نفوسنا psyche التي تسعى إلى حفظ التوازن داخل العقل. لقد رأيت ذلك يحدث عشرات المرات، سواء في أحلامي الجلية الخاصة أو أحلام من علمتهم. من المستحيل أن يدعك ذكاؤك العقلي المتطور تتجاوز حدود المعقول، فإما أن يتجاهل العقل طلبك للقاء الصدمة أو يضع علامة تحذيرية تقول «ممنوع الدخول» (حدث ذلك بالفعل).

### الخيار الأول: اللقاء

في هذا الخيار الأول، ندرب أنفسنا على الوصول إلى الوعي الجلي، وفي المرة اللاحقة التي نرى فيها كابوساً فإننا نتمدد البقاء فيه عوضاً عن الاستيقاظ منه.

وما أن نصل إلى الوعي الجلي، نذكر أنفسنا بأن أجسادنا آمنة في السرير وأن عقولنا في حيز مخصص بكل معنى الكلمة لاستكشاف الخوف والصدمة النفسية: وهو حيز النوم الريمي. فنحن بأمان وعلى استعداد لمواجهة الخوف.

حين ندرك بما لا يدع مجالاً للشك أن ما ظننا أنه موقف خارجي يهدد حياتنا هو في واقع الأمر مجرد إسقاط للحلم، نكون قد اتخذنا الخطوة الأولى نحو دمج الكابوس.

إن مجرد البقاء في الكابوس عن عمد قد يكون في بعض الأحيان كافياً في حد ذاته لدمج الصدمة الكامنة. من خلال السماح للصدمة بالظهور في الكابوس والتعبير عن نفسها والشهادة عليها بشكل واعي، فإننا نشهد على تلك الطاقة ونحررها وندمجها.

حين نصل إلى الوعي الجلي في الكابوس، يحدث تحول ملحوظ في كيمياء الدماغ أيضاً، ليس بسبب إعادة تنشيط القشرة الجبهية وحسب، بل نتيجة للانخفاض الهائل الذي يحدث في مستويات هرمون التوتر حين ندرك أننا نحلم وبالتالي لا وجود لأي خطر حقيقي. كما سبق وتعلمنا، إن ارتفاع مستويات هرمونات التوتر خلال النوم الريمي هو ما يمنع المصابين بالكرب التالي للرضخ من الاستفادة من المنافع الشفائية للكوايبس.

يعمل الوصول إلى الوعي الجلي على تقليل مستويات

هرمون التوتر في الدماغ بشكل ملحوظ، وهو ما يتيح للقوة الشفائية لحالة النوم الريمي الحالم بالانخراط في العمل من جديد. رغم أن الأمر غير مثبت في الوقت الحالي، ففي اعتقادي أن هذه هي الآلية البيولوجية الكامنة لتفسير كيف تساعد الأحلام الجلية في علاج كوابيس الكرب التالي للرضخ.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

إيفان هو شاب برازيلي يعمل باحثاً في مجال تكنولوجيا المعلومات بجامعة كوبنهاجن في الدنمارك. التقيت به في إحدى خلوات الأحلام الجلية التي عقدتها في العام 2018 في جزيرة هولبي، قبالة الساحل الغربي لإسكتلندا. كان يعاني من كوابيس متكررة عن آلات قاتلة. كان الخوف كثيراً ما يدفعه إلى الوصول إلى الوعي الجلي، لكنه ظل يشعر بخوف شديد من مواجهتها وكان يوقظ نفسه متى حدث ذلك.

وما أن فهم أن ذلك يتسبب في تكرار الكوابيس، قرر أنه عوضاً عن الاستيقاظ من الكوابيس سيعتمد البقاء فيها وسيعمل على دمج الصدمة المسببة لها.

أرسل لي رسالة إلكترونية لاحقاً يقول فيها:

دائماً ما أرى في تلك الكوابيس آلات تطاردني وتسعى إلى قتلي. وهي تتناول نفس الموضوع دائماً: الآلات القاتلة. في هذا الحلم بالتحديد كانت هناك آلات بناء

مزودة بأذرع آلية تحاول الإمساك بي. جعلني الخوف أدرك أنه حلم ووصلت إلى الوعي الجلي الكامل. ما أن عرفت أنني أحلم وأني بأمان، نظرت إلى الآلات وتلاشى الخوف. توقفت الآلة المخيفة الأقرب مني عن الحركة وتخيلت أنني أبعث إليها بحبي، فتحولت الآلة تدريجياً إلى فيل! لمست الفيل، لقد كان حيواناً ودوداً. وبعد ذلك قررت أن أبعث بحبي إلى كامل عالم الحلم، وهو موقع بناء كبير. وفجأة تحول كل شيء إلى اللون الوردي، وظهر أشخاص يحملون كؤوس كوكتيل، وفُرشت الأرض بزهور زاهية الألوان وأصبح الحلم أشبه بحفلة! استيقظت مبتسماً وأنا أشعر بتحول عميق في طاقتي.

### الأحلام الجلية في الكرب التالي للرضخ

#### من المنظور العلمي

هناك علوم بحتة تؤيد كل ذلك أيضاً.

استنتجت دراسة عقدت في العام 1997 تناولت خمس أشخاص يعانون من الكوابيس المزمنة وعلمتهم كيف يرون أحلاماً جلية أن الأحلام الجلية: أدت إلى تقليل الكوابيس المتكررة في الحالات الخمسة وأن «العلاجات القائمة على تحريض الأحلام الجلية قد تكون ذات قيمة علاجية»<sup>10</sup>

ووجدت دراسة متابعة أجريت بعد عام أن: «الكوابيس توقفت لدى أربعة من أصل خمسة من الأشخاص وأن

الخامس شهد انخفاضاً في حدة الكوابيس وتواترها.<sup>11</sup> واستنتجت دراسة في العام 2006 أن: <التدريب على الأحلام الجلية يبدو فعالاً في الحد من تواتر الكوابيس><sup>12</sup> وذكر في أحد مؤتمرات المؤسسة الأوروبية للعلوم أن الأحلام الجلية تعد علاجاً فعالاً للكوابيس وأن لدى الأشخاص القدرة على 'العلاج من خلال التدريب على رؤية الأحلام الجلية'.<sup>13</sup>

واستنتجت دراسة برازيلية في علم الأعصاب أجريت عام 2013 أن من الممكن استخدام الأحلام الجلية <علاج للكوابيس المتكررة، وهي أحد الأعراض الشائعة للكرب التالي للرضخ>.<sup>14</sup>

وتوصلت مراجعة علمية أجريت في العام 2019 على ما يزيد عن عشرة أوراق بحثية حول العلاج بالأحلام الجلية أن الأحلام الجلية من شأنها أن <تساعد في علاج المرضى الذين يعانون من الكوابيس من خلال تقليل تواتر الكوابيس وحدتها ومستويات الضغط النفسي>.<sup>15</sup> وأخيراً، في صيف 2021 كنت المنسق الرئيسي لدراسة حول علاج الكرب التالي للرضخ بالأحلام الجلية أجراها معهد العلوم العقلية في كاليفورنيا. تسعى الدراسة إلى اكتشاف ما إذا كان دمج الصدمة عن طريق الأحلام الجلية له تأثيراً قوياً بما يكفي على العلامات البيولوجية للالتهاب في الجسم. ستصدر النتائج في العام 2022.

### الخيار الثاني: عقد صداقة

الخيار الثاني، إذا استدعى الأمر خياراً ثانياً، هو أننا بمجرد الوصول إلى الوعي الجلي، وعضواً عن أن نشهد

الكابوس وحسب، متسلحين بمعرفتنا بأن هذا الحلم حلمنا نحن وبالتالي فإننا القوة الفاعلة فيه، نتوجه بشكل استباقي نحو أي أشكال أو سيناريوهات كابوسية نصادفها بنية الشفاء. كما ناقشت في محاضرة ألقيتها على منصة تيد توك عام 2012، نقوم بمعانقتها فعلياً إن أمكن، أو على الأقل نواجهها ونعتقها على المستوى السيكولوجي، ونحن نعرف أنها مجرد أجزاء مصدومة ومجروحة من نفوسنا<sup>16</sup> وبفضل ظاهرة اللدونة العصبية التي تحدث في الحلم الجلي، فإننا في كل مرة نواجه فيها مخاوفنا ونعتقها داخل الحلم الجلي، نعزز المسارات العصبية المرتبطة بمواجهة المخاوف واعتناقها في حالة الاستيقاظ أيضاً.

### ~ملاحظات عن النوم~

من المثير للافتتان أن هذا الشكل من أشكال دمج الصدمة داخل الحلم الجلي يستوفي كذلك المتطلبات اللازمة لدمج الصدمة بالكامل كما حددها الخبير د. بيسل فان دير كولك وهي: إعادة تنشيط القشرة الجبهية (وهو ما يحدث حين نصل إلى الوعي الجلي) وتنظيم اللوزة الدماغية (حين نواجه ما نخشاه ونقوم باعتناقه).

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

أحد الأمثلة العبقريّة على استخدام الكوابيس المتكررة في الوصول إلى الوعي الجلي ومن ثم تحويلها بشكل متعمد إلى حلم استشفاء هو مثال من صديقي أحمد.

أحمد هو باحث إسلامي قدير تعرض للسجن ظلماً بعد مزاعم اتهامه بالهجرة غير الشرعية، مما تسبب في فقدانه لوظيفته، كما تعرضت سمعته الأكاديمية لأضرار جسيمة على ما يبدو، وغمره شعور عميق بالاكتئاب. عانى من مشاكل جلدية ومشاكل في القلب جراء التوتر وسرعان ما أصيب بالخدر الانفعالي، والكرب التالي للرضخ، مع كوابيس صدمية متكررة.

حاول الخضوع للعلاج النفسي، ولكنه لم يساعده كثيراً. ثم اشترت له زوجته الترجمة العربية لكتاب الأحلام الجلية بكل بساطة Lucid Dreaming Made Easy متبعة في ذلك حدسها الخاص ظناً منها أن الأحلام الجلية قد تساعده. تعلم التقنيات وقرر أنه إذا وصل إلى الوعي الجلي داخل كوابيسه، سيقوم بمواجهة مخاوفه واعتناقها.

بعث لي برسالة إلكترونية من العراق يقول فيها:

بدأت التدوين في مفكرة الأحلام وممارسة اختبارات الواقع وبعد بضعة أسابيع من المحاولة، مررت بأول تجربة حلم جلي.

رأيت أنني عدت للبلد التي سجنتم فيها وكان الأشخاص الذين اتهموني هناك أيضاً. في تلك اللحظة أدركت أنني لم أعد أقيم هناك، لذا فلا بد أنني أحلم.

وصلت إلى الوعي الجلي. كنت أسير في الشارع الرئيسي وأقول لنفسي 'أنا أحلم، نعم أنا أحلم!' كنت

أعرف أن بوسعي في حالة الحلم الجلي إحداث تغيير من شأنه أن يجعلني أتعاضى في حياة الاستيقاظ. لذا، قلت بصوت عال وواضح 'لست الوحش الذي يسعى هؤلاء الناس إلى إظهاره به. أنا البراءة!'

أرجو ملاحظة أنني لم أقل أنا برئ، بل قلت 'أنا البراءة'. أشرت إلى صفة البراءة بشكل مباشر لكي أتجسد حقيقتها.

بعد ذلك وجدت نفسي في الحديقة محاطاً بأطفال يلهون من حولي. شعرت بسعادة غامرة.

وبينما أنا في حالة الوعي الجلي، قررت التعامل مع مشكلتي الثانية: قادتني الصدمة إلى تطوير مشاعر غضب تجاه الله وأصبحت غير مواظب على الصلاة. لذا انتهزت الفرصة لإصلاح علاقتي مع الله. وبراءة الأطفال، صرخت في الحلم: 'أحب الله كثيراً! أنا فقط مجروح جداً.'

غمرني شعور غير محدود بالمحبة اللا متناهية وانهمرت دموعي من فرط السعادة، وبدأت الزهور الحمراء تنمو من حولي. ثم استيقظت.

مضت ثلاثة أشهر على ذلك الحلم الجلي. ذهبت الإكزيما، وذهبت نوبات الغضب، وذهب التحسر على الماضي. تقول لي زوجتي أنني أصبحت شخصاً مختلفاً تماماً.

أنعم بالسلام الآن. أعرف أنني لم ارتكب أي خطأ

وأشعر بمزيد من التفاؤل نحو المستقبل، وبمزيد من الإبداعية.

في ذلك الحلم الوحيد تمكنت كذلك من شفاء أكثر جرحين أفسدا حياتي. لم أعد أشعر بغضب تجاه الله. أعرف أنني أنعم بالحب وأن ثمة حكمة من وراء كل هذه المحن.

يعتبر شفاء أحمد باستخدام الحلم الجلي مثلاً عميقاً على مدى فاعلية علاج الكرب التالي للرضخ والصدمة النفسية بالأحلام الجلية. حين أقرأ هذه الكلمات، أزداد ثقة بأنه ذات يوم في حياتي، سيتم توفير العلاج بالأحلام الجلية على نطاق واسع وسيحظى بتقدير كبير شأنه شأن جميع أشكال العلاج النفسي الأخرى.

### الخيار الثالث: التحويل

في الخيار الثالث، لا ننتظر حدوث الكابوس بل نسعى نحو مصدره بشكل متعمد ونستدعيه إلينا.

بمجرد الوصول إلى الوعي الجلي، نقوم باستدعاء مصدر الصدمة النفسية أو الجرح النفسي إلى الحلم لنصبح شاهدين عليه ونعتقه بحب بل وقد تجري حواراً معه.

نقوم باستدعائه في الحلم حرفياً فنقول على سبيل المثال: <أريد أن ألتقي مع مشاعر الخزي الجنسي!> أو <أنا مستعد لتحرير صدمتي الطفولية. أيتها الصدمة

الطفولية أنا أحركك! وبعد ذلك، وبصرف النظر عما سيظهر لنا، سواء شخص يمثل الصدمة أو وحش يمثل مشاعر الخزي غير المبررة، أو مجرد شعور بالهلاك، فإننا نتلقاه بقبول وحب، فنعانقه فعلياً أو نعتقه بالنية. كما قال لي أحد المعالجين النفسيين من أتباع المنهج اليونغي في إحدى خلواتي، إذا استطعنا فعل ذلك سيكون بوسعنا: 'علاج عدد أكبر من الصدمات في حلم جلي واحد مما نفعل على مدار سنوات من العلاج النفسي'. لذا ورغم أن الأمر قد يستغرق أسابيع أو حتى أشهر للوصول إلى المرحلة التي تترسخ فيها ممارسة تمرين الحلم الجلي بما يكفي لنتمكن من مواجهة الصدمة النفسية في حلم جلي، فبمجرد تحقيق ذلك، قد نستيقظ صباح اليوم التالي ونحن نشعر بأننا أشخاص مختلفون.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

كانت فيونا تعمل ممرضة صحة نفسية منذ أكثر من ثلاثين عاماً حين التقيتها أول مرة. شاركت في عدة دورات من بين الدورات التي كنت أعقدها، بما في ذلك دورات الأحلام الجلية بالإضافة إلى دورة دمج الظل. بدأت تراودها الكوابيس منذ بضعة أعوام، بسبب عودة صدمة طفولية إلى الظهور على السطح مع كرب تالي للرضخ نتج عن تعرضها لحادث سير منذ 20 عاماً. كما كانت تعاني من الاستيقاظ الكاذب بشكل منتظم مع

شلال نومي ونوبات ذعر ليلي، ولكن سرعان ما بدأت في تحقيق نجاح مذهل مع التقنيات المتنوعة التي تعلمتها. حيث تقول:

نجحت في تحويل الصدمة النفسية لأول مرة خلال كابوس يراودني بشكل متكرر عن رجل يدخل إلى حجرتي. وصلت إلى الوعي الجلي وتمكنت من مواجهته، في الواقع قلت له: 'أحبك'. كنت أعرف أن هذا ما يحتاج إلى سماعه، لأنه مجرد جزء مجروح من ذاتي.

وما أن تلفظت بتلك الكلمات، حتى اختفى في سحابة من الدخان الأسود سُحبت إلى خارج الحلم.

ظننت أن الأمر انتهى، ولكن أظن أن للصدمة مستويات عدة، لأنني رأيت كابوساً آخراً بعد أسبوع أو نحو ذلك، وفي هذه المرة لم يفلح قول 'أحبك' واستيقظت لأجد زوجي يحاول تهدئة روعي.

لم يحدث أي شيء لخمسة أسابيع تقريباً، كان ينتابني القلق في كل ليلة وكان علي أن أستعين بممارستي يوغا نيدرا ودائرة الحماية لأخلد إلى النوم.

ولكن بعد محادثتنا الأخيرة، شعرت بأني مستعدة لمواجهة أيّاً كان ما يمثله ذلك الشخص.

في تلك الليلة، بعد الانتهاء من تصور دائرة الحماية الخاصة بي من حولي، استدعيت في ذهني شخصية الكابوس لتحضر إلى حلمي في تلك الليلة. وبالفعل جاء ووصلت إلى الوعي الجلي، ولكنني كنت مستعدة هذه المرة.

حين وصلت إلى الوعي الجلي، كان يقف فوقى واكتفيت بقول «لقد كنت بانتظارك. هل يمكن أن نصبح أصدقاء؟» وفجأة، تحول الشكل الأسود إلى اللون الأبيض وتلاشى أمام ناظري كمسحوق سكر يتهاوى على الأرض.

في اليوم التالي استيقظت متعبة، كما شعرت بالثمالة، مع أنني لم أتناول أي كحوليات. ثم انتابني شعوراً بالنشوة وأدركت أنني حققت شيئاً ما.

ومنذ ذلك الوقت لم يعد ينتابني الخوف من النوم وإذا عادت الكوابيس، فأنا الآن أعرف ما ينبغي علي فعله!

تعتبر قصة فيونا مثلاً نموذجياً ليس على استخدام مختلف أدوات الصندوق وحسب، بل وعلى كيفية تسخير شجاعتنا الداخلية في مواجهة كوابيسنا واعتناقها. كما أن الشعور بالثمالة الذي وصفته له دلالة: فمن الواضح أنها تحررت من شيء ما على المستوى الجسدي العميق.

من الممكن أيضاً استخدام الأحلام الجلية في التعامل مع الجراح التي تبدو وكأنها جراحاً يومية اعتيادية وإن كانت في العادة منهكة ومرهقة بنفس القدر. ولكن بما أن هذا الكتاب يتناول النوم المتضرر بفعل الكرب والصدمة النفسية، فقد اخترت الأمثلة التي تعكس في أغلبها هذا الموضوع، وإن كانت الغالبية العظمى من ممارسي الأحلام الجلية لا يصلون إلى الوعي الجلي من خلال الكوابيس، بل بمجرد تعلم كيفية الوصول إلى الأحلام الجلية. ما أن يتعلموا كيف يَرَوْنَ أحلاماً جلية، يصبح

بوسعهم استخدامها للتعامل مع معوقات الإبداع والمسائل المتعلقة بالعلاقات والتمارين الرياضية وحتى المسائل المتعلقة بالحمية الغذائية.

### ◀ تعقيبات من واقع التجارب الميدانية

حضر روبرت إحدى خلوات الأحلام الجلية التي عقدتها عبر الانترنت خلال فترات الحظر في العام 2020 وكان يرغب في العمل على علاقته غير الصحية مع الطعام. ناقشنا المصطلح النفسي 'الظل' Shadow [أو الجانب المظلم من النفس] الذي يشير إلى كل ما قمنا بكبته بداخلنا أو إنكاره أو التوصل منه، وهي عادةً ما تكون مشاعر خزي أو مخاوف أو صدمة نفسية. لذا، أراد روبرت دمج الظل الخاص بعلاقته غير الصحية مع الطعام.

قام بوضع خطة لحم (وهي تقنية سنتعلمها في الفصل اللاحق للتخطيط لحم جلي تتوي رؤيته)، ومارس تقنيات الأحلام الجلية أثناء الخلود إلى النوم، وما أن وصل إلى الوعي الجلي هذا ما حدث معه:

صحت منادياً: «يا ظل تناول طعام، تعال إلي!»

ثم لاحظت عن يميني شاباً مستلق على الأرض بجواري. نظرت إلى رأسه ورأيت لساناً ضخماً ملتفاً يخرج من شق في جانب جبهته.

سألته: «هل أنت الظل الخاص بتناول طعام؟» فأجاب

«نعم».

ذهبت لأعانقه، لكنني لاحظت وجود أشخاص آخرين ينظرون إلينا باهتمام شديد. سألته 'هل هؤلاء هم أيضاً ظلي؟ فقال 'نعم'، لذا ناديت الجميع قائلاً 'دعونا نقوم بعناق جماعي!' فجاءوا وأحاطوا بي.

فردت ذراعي لأعانق الجميع وبالكد تمكنت من تطويقهم جميعاً. كان الأمر مذهلاً. لقد كنت بالفعل أعانق ظل تناول طعام.

استيقظت وأنا أشعر بأني مررت بأروع تجربة في حياتي. كما أنها غيرت حياتي.

في اليوم التالي خرجت أنا وزوجتي أن لتناول الطعام واندعشت حين لاحظت أنني لم أنه نصف طبقي الرئيسي. فسألتني هل أعجبنى الطعام.

قلت لقد كان رائعاً، لكنني لم أشعر بحاجة إلى تناول المزيد منه. كانت أول مرة يحدث فيها ذلك.

ما زلت أحب طعامي، لكنني أصبحت الآن انتقائياً فيما يتعلق بحجم حصتي ولم تعد تسيطر علي الرغبة في الإفراط في تناول الطعام أو التوجه إلى خزانة المطبخ بحثاً عما أكله في محاولة لكبت عواطفني. لقد كان الأمر بمثابة تغيير كبير بالنسبة لي وتعافي عميق أيضاً.

## العلاج بالأحلام الجلية

تتطوي الأحلام الجلية على إمكانيات هائلة كأداة علاجية وأعتقد أنه سيأتي الوقت الذي يكون لدينا فيه

معالجين متفرغين للعلاج بالأحلام الجلية يتمثل عملهم في تقديم المشورة للمرضى حول كيفية التعامل مع نفوسهم بشكل مباشر من خلال أحلامهم الجلية. أترك الكلمة الأخيرة عن إمكانية تحقق ذلك لجيمس سكوري، وهو مزيج نادر بين المعالج النفسي المؤهل وشخص استخدم الأحلام الجلية بنفسه كأداة علاجية. في إحدى ورش العمل التي كنت أقدمها، تحدث مع المشاركين عن تجاربه الشخصية مع الأحلام الجلية وعن اعتقاده بأن من الممكن مواءمتها مع النموذج السائد للعلاج النفسي:

أردت الجمع بين تدريب العلاج النفسي الذي أقدمه والأحلام الجلية لأنني أعتقد أننا بدأنا للتو نفهم مدى فاعلية الأحلام الجلية وأردت استشكاف الأمر بنفسني. حاولت التعامل مع صدمتي الطفولية في الجلسات العلاجية التي كنت أحضرها، لكنني لم أتمكن من الوصول إليها في حجرة العلاج. كان الأمر عبارة عن استغراق لا ينتهي في الكلام ووجدت أنه قد يستثير صدمتي، لم يفلح العلاج معي وحسب.

لذا قمت بوضع خطة حلم للالتقاء بالطفل الذي بداخلي. تعلمت التقنيات، وحين وصلت إلى الوعي الجلي، صحت منادياً على الطفل الذي بداخلي لملاقاته بنية شفاء صدمتي الطفولية.

ظهر لي جالساً على السرير، هو ذاك نفس الصبي

الصغير بشعره الأشقر. لكنه كان حبيساً في تلك الحجرة،  
وحيداً ومريضاً.

لم تكن هناك أي جلبة في الأمر، ولم يكن الأمر نوعاً  
من التجلي المفاجيء. فهو لم ينبس حتى ببنت شفة. كل  
ما هنالك أني تمكنت من إمساكه ومعانقته. وأحسست  
بمدى ضآلته.

انفطر قلبي. تحدثت إليه، وقلت له أني آسف جداً. ثم  
استيقظت والدموع تملأ وجهي. لقد كان تعافياً مذهلاً.

وبعدها بدأت أفهم الآثار الحقيقية لهذه الممارسة. أنا  
شخصياً معالج نفسي، لكنني لم أتمكن من التواصل مع  
ذلك الصبي المجروح من خلال جلسات العلاج النفسي،  
لم أتمكن من ذلك إلا بالوصول إلى حالة الحلم الجلي.  
في ليلة واحدة من الحلم الجلي، فعلت ما لم أكن لأحقيقه  
في مئات الساعات من العلاج النفسي.

لذا، إذا كان الحلم الجلي يمنحنا حقاً هذه المزايا  
العميقة، دعونا لا نضيع الوقت ونتعلم كيفية عمله...



## الفصل الخامس عشر

# ممارسات الأحلام الجلية

’هناك ثلاث متطلبات أساسية لتعلم الأحلام الجلية: الحافز الكاف، والممارسة الصحيحة للتقنيات الفعالة، وتذكر الحلم جيداً.’

د. ستيفن لابيرج،

عالم متخصص في الدراسة العلمية للأحلام الجلية

اقتبست التقنيات التالية بشكل مختصر من كتابي الثاني Lucid Dreaming Made Easy لكنني أضفت إليها وعملت على مواءمتها لفئة القراء الذين يتعاملون مع الكرب أو الصدمة النفسية.

قد يستغرق الوصول إلى ترسيخ ممارسة الأحلام الجلية أسابيعاً أو أشهراً، وحتى بعد وصولنا إلى تلك المرحلة قد نرى عدداً قليلاً من الأحلام الجلية بالكامل في الشهر الواحد، لكننا لا نحتاج سوى إلى حلم جلي واحد لنغير حياتنا، لذا فإن الأمر يستحق العناء بكل تأكيد.

هذه الممارسة طويلة جداً، لذا سأبدأ بشرح جميع

التقنيات أولاً وبعد ذلك كيفية الجمع بينها في ممارسة أسبوعية.

خذ الأمور بترو، واحرص على مواصلة الممارسات الرئيسيّة؛ وهي الوعي بالنوم، والراحة والاسترخاء، وعمل التنفس، ودمج الكوابيس، واستمتع بتعلم كيف ترى أحلاماً جلية.

## تمرين: التخطيط للحلم الجلي

أول ما تحتاج إلى فعله هو التركيز على <السبب>. لماذا ترغب في رؤية حلم جلي؟ إن امتلاك سبب وجيه لرؤية الحلم الجلي هو أقوى تقنيات الأحلام الجلية على الإطلاق.

حين تحدد نية قوية لفعل شيء ما في حلمك الجلي التالي، فإنك لا تبدأ بجذب الأسباب والظروف اللازمة لظهور الحلم وحسب، بل تخلق توقعاً بأنك ستصل إلى الوعي الجلي.

في ورش العمل التي أعقدها أقوم بتعليم التخطيط للحلم الجلي على ثلاث مراحل رئيسية:

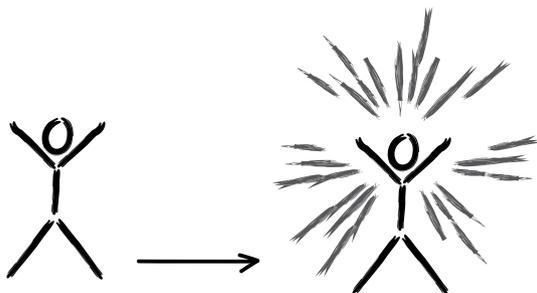
- (1) كتابة خطة الحلم؛
- (2) رسم خطة الحلم (يعمل العقل الحالم بالصور، لذا فإن هذه الخطوة مفيدة)؛ و
- (3) عمل سانكالبا sankalpa (مصطلح من اللغة السنسكريتية يعني <الإرادة أو الغرض>)، أو بيان النوايا.

- تتضمن الخطوات المبيّنة أدناه جميع هذه المراحل.
- قم بصياغة بعض الأفكار عما ترغب في فعله في حلمك الجلي التالي. ما الذي ترغب في شفاؤه؟ ما الصدمة التي تود دمجها؟ مع أي أجزاء ذلك ترغب في التواصل؟
- بعد أن تقرر ما الذي تريد فعله، ابدأ بصياغة خطة حلمك. ابدأ بعبارة «في حلمي الجلي التالي، سوف...» ثم اكتب وصفاً لما تود فعله حين تصل إلى الوعي الجلي.
- بعد ذلك، ارسم صورة لخطة حلمك أثناء حدوثها. عن نفسي أكتفي باستخدام شخصيات العصا وفضائيق المحادثات، ولكن إذا كنت تتمتع بمواهب فنية، يمكنك فعل أكثر من ذلك بالطبع.
- والآن قم بكتابة السانكالبيا الخاصة بك، أو ببيان النوايا. ينبغي أن يكون البيان بليغاً بحيث يوجز خلاصة خطة حلمك. على سبيل المثال، إذا كانت خطة حلمي عبارة عن وصف معقد للطريقة التي أريد أن ألتقي بها مع قلقي من العلاقات وأعتقه بكل لطف وحب، ينبغي أن تكون السانكالبيا أكثر إيجازاً بكثير مثل: 'يا شارلي يا مفطور الفؤاد، تعالَى إليّ!' يمكن لخطة حلمك أن تكون طويلة ومفصلة بقدر ما تريد، لكن أوصيك بجعل السانكالبيا مقتضبة ومحددة.
- تحدث الخطوة الأخيرة حين تجد نفسك في الحلم

الجلي. ما أن تصل إلى الوعي الجلي، تذكر خطة حلمك، قل السانكالبيا الخاصة بك بصوت عال ثم نفذ خطة الحلم التي اخترتها.  
في حلمي الجلي التالي سوف...  
أشفي الجزء المجرّوح من ذاتي باستدعاء الأمور التالية في الحلم:

'لقد شفيت! لقد تحررت من جراحي! أيتها الذات المجرّوحة، أنا أحركك!'  
أثناء حدوث ذلك، أشعر بحدوث عملية دمج عميقة النفع لجراحي النفسية وأستيقظ وأنا أشعر بالسلام والتعافي.

لقد شفيت! لقد تحررت!  
سعادة سلام حب حرية اتحاد



تحرير عميق

السانكالبيا: 'لقد شفيت! لقد تحررت من جراحي! أيتها الذات المجرّوحة، أنا أحركك!'

في بعض الأحيان قد تعمل تقنية التخطيط للحلم على غرس بذور النية وترسيخها لدرجة تدفع عقلنا الباطن إلى الاستجابة لطلبنا فنصل إلى الوعي الجلي، ولكننا عادة ما نحتاج إلى خلق بعض الظروف الإضافية للمساعدة في تعزيز الأحلام الجلية.

إليك بعض من أكثر الطرق الفعالة لتحقيق ذلك...

## تمرين: استرجاع الأحلام وتوثيقها

أمل أنك ما زلت تحتفظ بالمفكرة الليلية. يساعد تدوين تجربة نومك في كل ليلة على ترسيخ الذاكرة الخاصة بعملية هي في الأساس عملية لا واعية وتوطيدها في إدراكك الواعي. في كل مرة تقوم فيها بعمل ذلك، فإنك لا تقوي عضلات الوعي بالنوم وحسب (مما يسهل من عملية التدوين في المفكرة)، بل تقوي كذلك خط الاتصال بين عقلك الباطن وعقلك الواعي. وكلما زادت قوة خط الاتصال، زادت صحتك العقلية قوة هي الأخرى.

إن تدريب نفسك على التمكن من استرجاع أحلامك وتذكرها هو أمر ضروري للأحلام الجلية لأنك كلما أصبحت أكثر وعياً بأحلامك كلما كان من الأسهل أن تصبح واعياً أثناء الحلم.

يمر معظم الناس بأربع أو خمس فترات حلم في كل ليلة، لكن ليس الجميع يتذكرون أحلامهم. أعتقد أن السبب الرئيسي هو أننا ببساطة لا نحاول تذكرها. لذا،

فإن أول ما تحتاج إلى فعله هو تحديد نية قوية بتذكر أحلامك. إذا فعلت ذلك، ستمكن من تذكر جزء منها على الأقل دون صعوبة كبيرة بعد بضع ليال فقط. فبعد كل شيء، يعني وجود أربع أو خمس فترات حلم في الليلة الواحدة ما يعادل 1800 فترة حلم في العام وما يزيد على 100000 فترة حلم في العمر! بل وتتضمن كل فترة حلم عدة أحلام. لذا سيكون لديك الكثير من الأحلام لتتذكرها...

الخطوة التالية هي توثيقها عند الاستيقاظ منها، سواء في مفكرتك الليلية أو في مفكرة أحلام مخصصة لهذا الغرض.

- قبل التوجه إلى الفراش، ومرة ثانية أثناء الخلود إلى النوم (أثناء حالة الهيپناغوجيا التي يسهل التأثير عليها بالإيحاء)، ردد مراراً في ذهنك لبضع دقائق على الأقل العبارة التالية: "اليوم، أتذكر أحلامي. لدي قدرة ممتازة على استرجاع أحلامي." قد تكون هذه الطريقة البسيطة علاجاً فعالاً جداً لنسيان الأحلام.

- حين تستيقظ من الحلم، استرجع قدر ما تستطيع من أحداثه ثم دونه أو وثقه بأي طريقة. ليس من الضروري تسجيل جميع التفاصيل الدقيقة؛ ستعرف ما الذي يستحق التدوين وما الذي لا يستحق، ولست مضطراً إلى قضاء وقت طويل في عمل ذلك. يكفي أن تركز على الموضوعات والمشاعر الرئيسيّة والرواية العامة. إذا كان بوسعك تذكر حقيقة واحدة

أو شعور واحد من حلمك، يمكنك الانطلاق من هذه النقطة إلى أن تتمكن أخيراً من استرجاع وجمع باقي الحلم.

- في أغلب الأحيان نشعر بذكريات أحلامنا في أجسادنا عوضاً عن أن تكون مسجلة حصراً في عقولنا، لذا لا تنسى أن تقوم باستكشاف أي أحاسيس تستيقظ بها في جسدك. في بعض الأحيان، لا أسترجع سوى أمور بسيطة جداً عن الحلم مثل: 'لا يمكنني تذكر الكثير عن الحلم، ولكنني استيقظت مع شعور بالسعادة أحسست به في بطني.'

## الجرعة اليومية

إن أمكن، ردد توكيد استرجاع الحلم في كل مرة تخلد فيها إلى النوم ودون في مفكرة أحلامك كل صباح. ما لم تقم بتدوين أحلامك أربع أو خمس مرات على الأقل في الأسبوع، فقد يبقى أمامك طريق طويل للوصول إلى الوعي الجلي.

## اهم النصائح لتوثيق أحلامك

• اكتب: "استيقظت دون تذكر أي حلم..." إذا لم يكن بوسعك تذكر أي أحلام، حيث سيساعد ذلك على الأقل في تنمية عادة التدوين في مفكرة الأحلام كل صباح.

- لا تياس من استرجاع الحلم إذا لم يكن بوسعك تذكره في الحال. اعط نفسك المجال لتذكر الحلم.
- إذا اخترت استخدام الهاتف الذكي كمفكرة أحلام، احرص على تقليل إضاءة الشاشة.
- نادراً ما أمضي أكثر من 20 دقيقة قي تدوين أحلامي حين أستيقظ، ولكني عادة ما أستفيض فيها أثناء الفطور. قد ترغب في فعل الأمر نفسه.

حين تبدأ باسترجاع أحلامك وتوثيقها بانتظام، قد تبدأ بملاحظة ظهور عناصر متكررة. قد تلاحظ أنك عادة ما تحلم بجذتك المتوفية أو بالعودة إلى منزل الطفولة على سبيل المثال، أو تحلم بأشباح تطاردك مرة في الأسبوع على الأقل.

يمكن استخدام العناصر المتكررة في الوصول إلى الوعي الجلي، لأنك حين تصبح على وعي بها في حالة الاستيقاظ، قد تصبح على وعي بها أثناء الحلم وتنطلق تقول: 'لحظة، أنا أحلم بالأشباح دائماً. تمهّل، يا إلهي لا بد أنني أحلم الآن!

هذا هو الأساس الذي تقومه عليه تقنيتنا التالية: علامات الحلم.

## تمرين: علامات الحلم

علامة الحلم هي أي جوانب مستبعدة الحدوث أو مستحيلة أو غريبة تتضمنها تجربة الحلم وقد تدل على أننا نحلم. تمتليء أحلام أغلب الناس بعلامات الحلم؛ وهي أشياء غير معتادة مثل الكلاب الناطقة والأقرباء المتوفون أو أمور يصعب فهمها مثل العودة إلى المدرسة. وبصورة أساسية، كل ما ليس معتاد الحدوث في حياة الاستيقاظ، يحتمل أن يكون علامة حلم.

أصنف علامات الحلم إلى ثلاث فئات رئيسية:

- العلامات الشاذة anomalous: أشياء شاذة عشوائية وفريدة من نوعها مثل سمكة ناطقة أو صغار النينجا.
  - العلامات الthematische: موضوعات أو سيناريوهات خيالية مثل العودة إلى المدرسة أو التعري في مكان عام.
  - العلامات المتكررة: علامات أحلام تكرر ظهورها عدة مرات. وتعد هذه العلامات بمثابة نعمة حقيقية لممارسي الأحلام الجلية.
- أحد أهم الأسباب للاحتفاظ بمفكرة أحلام هو تسجيل وتتبع علامات الحلم الشخصية. لأنه بمجرد التعرف عليها فإنها قد تحفز الوصول إلى الوعي الجلي حين نراها لاحقاً في الحلم.

## التعرف على علامات الحلم

- بعد أن تسترجع أحلامك وتدونها، أعد قراءتها بحثاً عن علامات الحلم. إذا حلمت بأنك تسير عبر الشارع ورأيت باراك أوباما يقف بجوار تين أزرق مثلاً، فإن علامات حلمك هي «باراك أوباما» و «التين الأزرق». إلا إذا كنت ميشيل أوباما، بالطبع، في هذه الحالة لن تعد رؤية باراك أوباما علامة حلم، بل مجرد ملمح من ملامح حياتك اليومية. أما التين الأزرق فيظل علامة من علامات الحلم. إذا حلمت بتين أزرق عدة مرات، سيصبح علامة حلم متكررة. وعلامات الحلم المتكررة تعني فرصاً متكررة للوصول إلى الوعي الجلي!

- بعد تحديد علامات حلمك بدقة، اعقد نية قوية بالتعرف عليها حين تظهر لك في المرة اللاحقة. وقبل التوجه إلى الفراش، ذكر نفسك مراراً وقل: 'في المرة المقبلة حين أرى تيناً أزرقاً، سأعرف أنني أحلم!' وفي المرة التالية التي تحلم فيها بعلامة حلمك، سيتم تنشيط حالة الوعي الجلي، وهو ما سيجعلك تفكر تلقائياً وتقول: تين أزرق؟ حسناً! هذه علامة حلم؛ لا بد أنني أحلم! وستصل إلى الوعي الجلي.

ما أن تبدأ بملاحظة علامات حلمك، قد تبدأ هذه العلامات في الظهور بكثرة في أحلامك. وهذه علامة

جيدة على أن عقلك الباطن يحاول مساعدتك على الوصول إلى الوعي الجلي من خلال إرسال الكثير من علامات الحلم المجنونة إلى أحلامك!

## الجرعة اليومية

كلما دونت حلماً، تصفحه لاستكشاف علامات حلمك. في النهاية ستحدث هذه العملية بصورة تلقائية، ولكن في المراحل المبكرة قد ترغب في إعداد قائمة بعلامات الحلم المتكررة.

### ~ملاحظات عن النوم~

في كل مرة نتعرف فيها على علامة من علامات الحلم ونقر بوجودها ونحن نتصفح أحلامنا، فإننا نخلق ونعزز عادة الوعي النقدي التأملي وهذه العادة سرعان ما ستتغلغل إلى حلما.

وهذا ما يجعلنا نصل إلى الوعي الجلي! يعتبر التعرف على علامات الحلم من أكثر الطرق الشائعة للوصول إلى الحلم الجلي. ولكن في بعض الأحيان، وعلى الرغم من التعرف على علامة الحلم وتأكيدنا من أننا نحلم، يبدو باقي الحلم واقعياً جداً حتى أننا نعجز عن تقبل حقيقة أننا في حلم. حينئذ نحتاج إلى اختبار الواقع.

## تمرين: اختبار الواقع

تحقق د. ستيفن لابيرج والباحثين في معهد Lucidity Institue في كاليفورنيا علمياً من وجود أشياء محددة يستحيل عملياً على العقل البشري تكرارها بشكل ثابت في حالة ما قبل الحلم الجلي (الحالة التي تسبق الوصول إلى الوعي الجلي بقليل)¹، وبالتالي يمكن استخدام ذلك لتأكيد ما إذا كنا نحلم أم لا.

يتم عمل اختبارات الواقع أثناء حالة الأحلام غير الجلية، ولكن إذا كنا واعين بما يكفي لنفكر ونقول «ينبغي أن أقوم بعمل اختبار الواقع»، فعلى الأغلب أننا في حالة الوعي الجلي بالفعل.

هناك الكثير من الأساليب المختلفة لعمل اختبار الواقع، لكنني سأرشدك إلى بعض من أساليب المفضلة. هل تستطيع فعل ما يلي؟ إن لم تستطع، فقد تكون تحلم:

- انظر إلى يدك الممدودة أمامك مرتين في تعاقب سريع دون أن يتغير شكلها بطريقة ما.

- اقرأ نصاً مرتين بترابط منطقي دون أن يتغير بطريقة ما.

- استخدم أجهزة رقمية أو كهربائية دون أن تتغير أو تتعطل بطريقة ما.

خلال الحلم، تعمل أدمغتنا بأقصى جهدها للمحافظة على عالم الحلم بتفاصيله المملة في الوقت الفعلي لحظة بلحظة، ورغم أنها تجيد عمل ذلك بطريقة مدهشة،

فبمجرد وصولنا إلى مرحلة ما قبل الحلم الجلي، عادة ما تواجه أدمغتنا صعوبة في محاكاة تفاصيل الصور المعقدة، مثل نص أو يد ممدودة، مرتين في تعاقب سريع. لذا، إذا حاولنا جعلها تتخبط في عملية تكرار مماثلة، فإنها ستمنحنا نسخة مقاربة ولكن معيبة، والتعرف على تلك النسخة المعيبة للصورة هو ما يجعلنا نصل إلى الوعي الجلي.

دعونا نستكشف أساليب اختبار الواقع الثلاثة السابقة بمزيد من التعمق:

## النظر إلى يديك

إذا حدث لك شيء غريب وظننت أنك قد تكون تحلم، ولكنك لست متأكداً مائة بالمائة، انظر إلى يدك الممدودة، ثم أشح بنظرك عنها سريعاً ثم أعد النظر إليها. أو بدلاً من ذلك، راقب يدك وأنت تقلبها ثم تعيدها ثانية.

في كلا الحالتين، سيبدل عقلك الحالم أفضل ما بوسعه ليعيد إنتاج نفس الصورة بالضبط، لكنه لا يمتلك سرعة المعالجة اللازمة لعمل ذلك على الوجه الأمثل، لذا في النظرة الثانية قد يصبح شكل يدك غريباً، كأن ينقصها إصبع أو اثنان، أو تبدو مرقطة، أو تتحول إلى شيء آخر. لقد رأيت يدي تتحول إلى فيل صغير وتتمو لها ثلاث أصابع جديدة!

## قراءة نص

في الحلم، يستحيل عملياً قراءة أي نص بترابط منطقي مرتين على التوالي. وجد معمل أبحاث لايبيرج أنه حتى في الحلم الجلي، تغير النص في 75 بالمائة من الحالات أثناء قراءة الحالم له وفي 95 بالمائة من الحالات أثناء القراءة الثانية.<sup>2</sup> لذا، إذا كنت تعتقد أنك تحلم، حاول قراءة أي شيء. في العادة سيبدو النص غير مفهوم، أو سيتحرك أثناء قراءتك له، أو في بعض الحالات سيختفي بالكامل. كل هذه علامات على أنك تحلم.

## استخدام أجهزة رقمية أو كهربائية

كما أن العقل الحالم يجد صعوبة في إعادة إنتاج النص، فإنه يواجه كذلك صعوبة مع شاشة الهاتف الذكي أو الحاسوب عالية الدقة، والتي عادة ما ستبدو مشوشة وسيتغير شكلها بطريقة ما. أعرف أن الأمر يبدو جنونياً، ولكن عادة ما يكون من المستحيل في الحلم قراءة ساعة رقمية، أو تشغيل أي نوع من الأجهزة الرقمية أو الكهربائية بنجاح، أو حتى إشعال الضوء وإغلاقه.

مع أن فرص عمل اختبارات الواقع عادة ما ستعاود الظهور في أحلامك بشكل متكرر، فعلى الأغلب أنك لن تقوم باستغلالها إلا حين تتعرف على علامة من علامات الحلم وتحتاج إلى تأكيد الواقع الحاضر.

ومع ذلك يمكنك تسريع حدوث هذه العملية بشكل فعال بالتعود على عمل اختبارات الواقع وأنت مستيقظ. هذا هو الأساس الذي تقوم عليه التقنية الغريبة.

### ~ملاحظات عن النوم~

إذا كنت تظن أنك تحلم ولكنك تريد أن تتيقن من ذلك (قبل أن تحاول التحليق عبر السماء)، انظر إلى أي شيء له نمط مفصل، يدك مثلاً، مرتين على التوالي، وإذا تغير شكله، ستعرف بكل تأكيد أنك تحلم.

## تمرين: التقنية الغريبة

هذه التقنية بسيطة بشكل مخادع، أرى من خلالها الجزء الأعظم من أحلامي الجلية. إليك طريقة ممارستها:

- في حياتك اليومية المعتادة، متى حدث شيء غريب، أو متى اختبرت شعوراً بالتزامنية - Synchronici- ty [مصطلح لعالم النفس يونغ بمعنى صدفة ذات مغزى]، أو وهم سبق الرؤية déjà vu [شيء تشعر بأنك شاهدته من قبل]، أو مصادفة غريبة أو أي نوع آخر من الأحداث الشاذة التي تشبه الحلم، استغرق بعض الوقت وفكر: هذا غريب. هل أنا أحلم الآن.»
- ثم قم بعمل اختبار الواقع، وطالما لم ينمو لديك إصبع إضافي أو تتحول إلى فيل صغير، يمكنك أن تتأكد أنك لا تحلم.

سيؤدي ذلك إلى خلق عادة سيتكرر ظهورها في أحلامك أيضاً، ولكن في أحلامك سيتغير شكل يدك وستصل إلى الوعي الجلي.

## الجرعة اليومية

مارسها يومياً إن أمكنك. كلما رأيت شيئاً غريباً أو غير متوقع، لاحظته وقم بعمل اختبار الواقع. ما لم تقم بعمل اختبار الواقع 10 مرات أو أكثر باستخدام التقنية الغريبة يومياً، فقد لا تبدأ هذه العادة في التغلغل إلى أحلامك.

جميع تقنيات الأحلام الجلية الأخرى التي تناولناها حتى الآن يمكن أن نسميها في التقاليد التبتية «تقنيات نهائية»، لأننا نمارسها في النهار ونحن مستيقظين. أما التقنيتان التاليتان فتصنفان باعتبارهما «تقنيات ليلية»، لأننا نمارسهما أثناء النوم في الليل.

## تمرين: توكيد الهيماغوجيا

في هذه التقنية، بينما تذهب في النوم عبر حالة الهيماغوجيا، تستغل الإمكانيات الإيحائية لتلك الحالة لترديد توكيد إيجابي في ذهنك بنية الوصول إلى الوعي الجلي.

يمكنك ممارستها في بداية النوم، لكن لأفضل النتائج مارسها عند الاستيقاظ باكراً بعد أربع ساعات ونصف إلى خمس ساعات على الأقل من خلودك إلى النوم، حتى لا تقاطع فترات نومك العميق. الساعات القليلة الأخيرة من دورة النوم هي أيضاً الساعات التي ندخل فيها من حالة الاستيقاظ إلى الأحلام بسهولة أكبر وفي هذا الوقت ستقودك مرحلة الهيبناغوجيا إلى حالة الحلم مباشرة.

إذا كنت تختبر في الوقت الحالي مستويات مرتفعة من التوتر أو القلق أو الحزن الشديد، قد تجد أنك عاجز عن معاودة النوم إذا استيقظت. إذا استمر ذلك، مارس هذه التقنية في بداية النوم فقط.

ولكن متى مارسستها، فمن المهم أن تشبع وعيك الناعس بنيتك في رؤية حلم جلي.

- استغرق بعض الوقت لعمل توكيد من قبيل: «أنا أتعرف على أحلامي بوضوح تام»، أو «في المرة اللاحقة حين أحلم، سأعرف أنني أحلم»، أو أي عبارة تشعر بأنها تجسد نيتك في الوصول إلى الوعي الجلي.

- أثناء دخولك في مرحلة الهيبناغوجيا، استمر في ترديد هذا التوكيد في ذهنك. حاول فعل الأمر بإحساس حقيقي وحماسة بالغة، هذا الأمر في غاية الأهمية، لأنه بلا عزيمة، لن تحقق هذه التقنية مفعولها وحسب.

- استمر في ترديد التوكيد. ليس المهم أن تستمر في تكرار التوكيد حتى دخولك في مرحلة الحلم (ولو أن ذلك سيكون رائعاً)، ولكن الأهم هو أن تشبع الدقائق القليلة الأخيرة من إدراكك الواعي بنية قوية باكتساب الوعي الجلي. احرص على أن يكون توكيدك هو آخر ما يرد إلى ذهنك قبل أن تغفو.

## الجرعة اليومية

كل ليلة إذا أردت، ولكن احرص على ألا تتسبب التقنية في إعاقة نومك أكثر من اللازم. ينبغي ترديد التوكيد لبضع دقائق فقط بينما تغفو وليس أطول من ذلك. إذا استيقظت لقضاء حاجتك في الليل، فإن ذلك يمنحك فرصة ممتازة لممارسة هذه التقنية أثناء العودة إلى النوم دون مقاطعة نومك.

## تمرين: الدخول في النوم بوعي (FAC)

يعتبر الكثير من الناس تقنية الدخول في النوم بوعي بمثابة الهدف صعب المنال من ممارسة الأحلام الجلية، لكنها ليست بالخطب الكبير إلى هذا الحد. رغم أن إتقانها قد يستغرق وقتاً، فقد علمتها لمئات الأشخاص ورأيتهم يطبقونها بنجاح في غضون أسابيع قليلة، أو حتى في الليلة الأولى من ممارستها.

الهدف هو المرور عبر حالة الهيپناغوجيا ودخول النوم

الريمي الحالم دون أن نغفو أو نغيب عن الوعي. وهو أمر في غاية البساطة وكثيراً ما يكون في غاية الصعوبة في نفس الوقت، فهو يتضمن ترك جسدك ودماغك يدخلان في النوم مع بقاء جزء من عقلك واعياً.

تجمع هذه التقنية بين عناصر إحدى تقنيات الأحلام الجلية الشهيرة والتي تعرف باسم (WILD (Wake Initiated Lucid Dreaming) [الحلم الجلي المستهل بالاستيقاظ] مع عدد من مناهجي الخاصة ولمسة من الوعي التأملي. وهي الأخرى، من الأفضل ممارستها بعد وقت قصير من الاستيقاظ في الساعات القليلة الأخيرة من دورة نومك. إذا استيقظت في الساعات المبكرة، سواء بشكل طبيعي أو بواسطة المنبه، ثم عدت إلى النوم، ستدخل في حالة الحلم أسرع بكثير مقارنة بدخولها من بداية النوم، وبالنسبة لهذه التقنية، كلما دخلت في حالة الحلم مباشرة كان أفضل.

لكن مرة ثانية، إذا وجدت أن التوتر أو تسارع الأفكار في ذهنك يمنعانك من الخلود إلى النوم، توقف عن ممارسة هذه التقنية.

لدي نسختين مفضلتين من تقنية الدخول في النوم بوعي FAC. دعونا نلقي نظرة على كل منها على حدة.

## الركوب على موجة الهيبناغوجيا

هنا تصبح مثل راكب الأمواج: تقوم بالتجديف عبر الصور الذهنية لمرحلة الهيبناغوجيا و'تركب' موجة

الحلم بوعي جلي. إذا كان لديك حس جيد بالتوازن العقلي والوعي، فهذه التقنية لك!

- بعد أربع ساعات ونصف إلى خمس ساعات على الأقل من النوم، استيقظ ودون أحلامك. ثم حدد نيتك باكتساب الوعي الجلي، أغمض عينيك واسمح لنفسك بالعودة إلى النوم.

- بينما تدخل في حالة الهيبناغوجيا، ركز رويداً رويداً على الصور الذهنية واطفو عبرها، دعها تتراكم الواحدة تلو الأخرى إلى أن تبدأ في التلاحم مكونة عالم الحلم الفعلي. الفكرة الأساسية هنا هي أن تبقى في حالة من التيقظ الخفيف دون أن تغفو وتتجرف في حالة الحلم بلا وعي.

- حين يتوطد عالم الحلم ويترسخ، قد تشعر بدفعة خفيفة أو شعور يسحبك إلى الأمام. هذه علامة على أن موجة الحلم قد تشكلت بالكامل الآن. بمصطلحات ركوب الأمواج، أنت الآن على النقطة الفاصلة point break [وهي الظروف المثالية لركوب الأمواج فهي تخلق موجة طويلة جداً تلتف حول رأس أرضية وتمضي بمحاذاة الشاطئ].

- إذا كان بوسعك البقاء واعياً لبضع لحظات إضافية فقط وكنت مستعداً للغوص، ستركب موجة الحلم بوعي جلي كامل.

## الجسد والتنفس

إذا كنت تتمتع بوعي جيد بجسدك (ربما تهوى الرقص، أو تُمارس نشاطاً بدنياً، أو اليوغا)، فقد تجد أن هذه النسخة من تقنية FAC تناسبك.

- بعد أربع ساعات ونصف إلى خمس ساعات على الأقل من النوم، استيقظ ودون أحلامك. ثم حدد نيتك باكتساب الوعي الجلي، أغمض عينيك واسمح لنفسك بالعودة إلى النوم.

- بينما تدخل في حالة الهيبناغوجيا، ركز شيئاً فشيئاً على الأحاسيس التي تسري في جسدك والأنفاس التي تتدفق عبره. ستتشأ الصور الذهنية لمرحلة الهيبناغوجيا، لكن استمر في التركيز على الأحاسيس في جسدك. إذا شعرت أنك ستغفو، استمر في إعادة تركيزك إلى أحاسيس جسدك وتنفسك. قد تجد أن عمل مسح جسدي منسق له مفعول ممتاز في هذه الحالة. وكحل بديل، يمكنك الاكتفاء بترك أحاسيسك الجسدية تجذب انتباهك عند ظهورها. كما أن الوعي بنقاط تلامس جسدك مع السرير له مفعول جيد هو الآخر.

- في مرحلة ما، قد تشعر بالشلل النومي الذي يقترن بالنوم الريمي. لا داع للفرع إذا حدث ذلك، فهذا يعني بكل بساطة أنك على عتبة الحلم.

- كن على وعي بكامل جسدك وهو مستقل في مكانه وحافظ على وعيك أثناء تشكل الحلم من مرحلة الهيبناغوجيا. بعد ذلك ستدخل الحلم بوعي جلي.

## الجرعة اليومية

مارسها بقدر ما تشاء، ما دامت لا تتسبب في تعطيل نومك أكثر من اللازم.

## خلق ممارسة كاملة

اجمع بين كل هذه التقنيات واحصل على ممارسة أحلام جلية مكتملة الأركان! إليك كيفية عمل ذلك بالتحديد.

ما أن تنتهي من وضع خطة حلمك، يستحسن أن تقضي الأسبوع التالي على الأقل في التركيز على استرجاع أحلامك وتوثيقها، حتى يصبح لديك أساساً متيناً لممارستك. ليكون هدفك تذكر حلم واحد على الأقل في الليلة إن أمكنك.

كما أن استرجاع الأحلام باستمرار يعني التعرف على علامات الحلم باستمرار، لأنك كلما تذكرت المزيد من الأحلام كلما لاحظت المزيد من علامات الحلم.

ما أن تبدأ بإدراك علامات حلمك، فقد تصبح على وعي بها وأنت تحلم، وهو ما قد يؤدي إلى رؤية أول حلم

جلي لك. امض الأسبوع التالي أو ما شابه في التركيز على التعرف على علامات حلمك.

هنا يأتي دور اختبارات الواقع، بما أنه في بعض الأحيان وعلى الرغم من تعرفنا على علامة الحلم، يبدو باقي الحلم واقعياً جداً لدرجة نعجز معها عن تصديق أننا نحلم. في هذا الموقف بالتحديد ينبغي ممارسة اختبار الواقع.

كيف ستتذكر عمل اختبارات الواقع في أحلامك؟ من خلال التعود على عملها وأنت مستيقظ: باستخدام التقنية الغريبة. يمكنك البدء بعمل ذلك مباشرة أو بعد أسبوع أو اثنين من التركيز بشكل رئيسي على تذكر الحلم وعلامات الحلم.

أضف إلى كل ذلك الممارستين الليليتين، توكيدات مرحلة الهيبناغوجيا والدخول في النوم بوعي، وستحصل على ممارسة أحلام جلية راسخة.

بعضكم سيصل إلى الوعي الجلي اليوم من قوة العزم والحافز على تحقيق ذلك، في حين سيستغرق البعض الآخر بضع أسابيع لرؤية أول حلم جلي لهم.

في ورشة العمل الشخصية أعلم جميع تقنيات الأحلام الجلية الواردة أعلاه خلال يومين فقط، بينما أقوم بتوزيعها على مدار ستة أسابيع في الدورة التدريبية عبر الانترنت، لذا لا تتردد في وضع جدولك الخاص واتباع وتيرتك الخاصة.

إذا أردت التعمق في الأحلام الجلية وتعلم العشرات

من تقنيات التحريض الأخرى، يمكنك الاطلاع على جميع دوراتي وورش عملي على الموقع التالي:  
www.charliemorley.com.

## العيش الجلي

قبل إنهاء فصولنا عن الأحلام الجلية، أريد أن أزرع في أذهانكم بذور فكرة عن أحد الآثار الجانبية الرائعة للوصول إلى الوعي الجلي وهي: العيش الجلي

قال المعلم البوذي التبتى ترالينغ رينبوش ذات مرة >إننا من خلال الأحلام الجلية نفرس بذورا ستؤتي ثمارها في العقل الواعي. إذا كان بوسعنا أن نتعلم كيف نحول مسار كوابيسنا، فلن نستيقظ وقد اكتسبنا مزيداً من المرونة وحسب، بل سنصبح قادرين على تحويل كوابيس حياتنا اليومية هي الأخرى.<sup>3</sup>

إننا نعيش كما نحلم، لذا في كل مرة نواجه صدمة نفسية في الحلم الجلي ونقوم باعتاقها ودمجها، فإننا نخلق عادة تجعلنا ننزع إلى فعل الأمر نفسه ونحن مستيقظين. في كل مرة نحلق فيها عبر السماء في الحلم الجلي، فإننا نخلق عادة عقلية جديدة في حياة الاستيقاظ وهي عادة تخطي كل الحدود. في كل مرة نواجه فيها خوفاً في الحلم الجلي، فإننا نخلق عادة عقلية جديدة في حياة الاستيقاظ مفادها: 'لم يعد خوفي يقيدني'. وبذلك فإن الأحلام الجلية تقود إلى العيش الجلي؛ وإلى تحويل ليلنا ونهارنا على حد سواء.

### القائمة المرجعية للجزء الخامس

- ✓ من المهم تدوين أحلامك (كل صباح إن أمكن أو خمس مرات أسبوعياً على الأقل) وعمل اختبارات الواقع خلال اليوم إذا أردت رؤية أحلام جلية.
- ✓ احرص على أن تجعلك خطة حلمك في حالة من التشوق. ينبغي أن تشير حماسك ورغبتك في الخلود إلى النوم مبكراً. إذا لم تكن خطة حلمك ستغير كامل مجرى حياتك، فلتخلق واحدة غيره. اطلق العنان!
- ✓ إذا أصبح نومك مستقراً بما يكفي لعمل فترات الاستيقاظ القصيرة التي تتطلبها تقنيتي توكيدات مرحلة الهيبناغوحيا والدخول في النوم بوعي، وحتماً إذا لم يكن القلق يمنعك من الدخول في النوم، فلتحرص على استخدام هذه التقنيات بضع مرات في الأسبوع على الأقل.
- ✓ بصرف النظر عما إذا كنت تُمارس تقنيات الأحلام الجلية أم لا، واطب على ممارسة التنفس المتناسك أو تقنية التنفس-الجسد-العقل كل يوم لمدة 20 دقيقة على الأقل، بالإضافة إلى ممارستك المعتادة ليوغا نيدرا.
- ✓ استخدم تقنيات دمج الكابوس بقدر ما تريد، ولا تتردد في استخدام تمارين التنفس (التنفس بطريقة 8,7,4 والتنفس بالتبديل بين فتحات الأنف) سواء كانت تراودك الكوابيس أم لا.
- ✓ اطلع على الفصل التالي للحصول على نصائح حول كيفية دمج جميع الممارسات الواردة في الكتاب في حياتك اليومية.





## خاتمة

'حضرت خلوة قدامى المحاربين منذ عام. ومنذ ذلك الوقت، بعد أن كانت تراودني خمس كوابيس في الأسبوع أصبحت لا أرى أي كوابيس على الإطلاق. استيقظت مرة واحدة فقط بنوبة ذعر في العام الماضي.

شكراً لكما شارلي وكيث؛

مشور على فيسبوك من بريان أ.

من قدامى المحاربين الأسكتلنديين

في خضم ما تفرضه علينا فترة العشرينيات الصاخبة من هذه الألفية الجديدة من تحديات غير مسبوقة، بالإضافة إلى فرص جريئة وجديدة، فإن ثمة أمر واحد مؤكد: وهو أن قدرتنا على التعامل معها ستُكتب على الخطوط تحت أعيننا.

هل سنحقق النجاح والازدهار أم سنكتفي بالبقاء على قيد الحياة وحسب؟ سيلعب النوم دوراً كبيراً في الإجابة على هذا السؤال. أول مظاهر الكرب والصدمة النفسية وأبرزها هي النوم المضطرب. قد نكون ونحن مستيقظين على اقتناع تام بأننا نتعايش مع الكرب أو غير مدركين لمدى استنزاف الصدمة النفسية غير المدمجة لطاقتنا، ولكن ما أن تتطفيء الأنوار حتى ينكشف كل شيء.

وكما سبق وتعلمنا، فإننا نحتاج إلى عقار أقوى من حيل النوم الصحي عند التعامل مع الكرب أو الصدمة. نحتاج إلى معالجة السبب الجذري: وهو الجهاز العصبي المضطرب.

كما تعلمنا في الفصل الأول، كل عملية من عملياتنا الحيوية تتأثر سلباً بنوعية النوم السيئة، وتتعرز بالنوم الجيد. والنوم الجيد هو حقنا الطبيعي.

رغم أن الممارسات الواردة في هذا الكتاب تم في الأصل تطويرها من أجل قدامى المحاربين بالجيش البريطاني، فقد تمت موافقتها لتناسب جميع من يعانون من النوم القلق. وهي تقنيات خضعت للتجربة والاختبار. تم استخدام كل من تقنية التنفس-الجسد-العقل ويوغا نيدرا بنجاح في علاج الكرب التالي للرضخ لدى المصابين بأشد حالات الصدمة النفسية لعقود طويلة. وتعد الأحلام الجلية علاجاً جديداً وواعداً للصدمة النفسية حتى أن عدد الدراسات العلمية التي أجريت عن الموضوع خلال الأعوام العشرة الماضية يتجاوز جميع الدراسات التي أجريت على مدار الأعوام الخمسين الماضية. كما أنني، في وقت كتابة هذه السطور، بصدد العمل كمنسق لدراسة جديدة في معهد العلوم العقلية الذي أسسه العبقري د. دين رادين، تتناول فاعلية الأحلام الجلية في دمج صدمة الكرب التالي للرضخ. وذلك بينما نتظر نشر دراسة ناجحة أجرتها جامعة سوانسي عام 2019 عن نفس الموضوع. تحتل الأحلام الجلية بحق

موقع الصدارة في أبحاث الصدمة النفسية.

بمجرد البدء بممارسة عمل التنفس، والوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا، والأحلام الجلية مع إضافة تقنيات دمج الكابوس والوعي بالنوم إلى هذا المزيج، ستحصل في النهاية على بروتوكول في غاية الفاعلية.

ومع أن كثير منكم قد شعر بالفعل بمزايا واحدة من هذه الممارسات أو جميعها، فقد يستغرق كلا من الجسم والعقل بعض الوقت للتأقلم عليها، لذا امنحها الوقت الكاف. تذكر، هذا الكتاب قائم على دورة الوعي الآني بالأحلام والنوم التي تمتد على مدار ست أسابيع، لذا امنح نفسك ست إلى ثمان أسابيع على الأقل حتى تترسخ جذور هذه الممارسات.

في الواقع، من المستحسن حتى أن تمضي أسبوعاً كاملاً أو أكثر في التركيز على واحدة من الممارسات الخمسة الأساسية قبل الانتقال إلى التالية: أسبوع كامل من التدوين في المفكرة الليلية قبل استغراق أسبوع كامل لاستيعاب ممارسات يوغا نيدرا بشكل واف. ثم قضاء سبع أيام متواصلة في ممارسة التنفس المتناسك وهكذا دواليك.

مع ذلك، لست مضطراً إلى ممارسة جميع التقنيات طوال الوقت. ينبغي التعامل مع هذا الكتاب باعتباره صندوق أدوات يوفر عدداً من التقنيات. اختر أدواتك المفضلة ولا تتردد في خلق ممارستك الخاصة التي تتناسب معك.

- إليك عدداً من أنظمة الممارسة الروتينية بناءً على مختلف أنواع الشخصيات التي التقيتها في ورش عملي.
- عاشق النوم: التدوين في المفكرة الليلية لوضع دقائق في الصباح لبدء اليوم، 15 دقيقة قيلولة لتجديد الطاقة تحت المكتب في وقت الغداء، و 30 دقيقة يوغا نيدرا كل مساء بعد العمل.
- هاو التنفس: 30 دقيقة يومياً من التنفس المتناسك أو تقنية التنفس-الجسد-العقل، والتنفس بالتبديل بين فتحات الأنف قبل إجراء مقابلة عمل هامة على زوم، والتنفس بطريقة 8-7-4 للاسترخاء قبل النوم. بالإضافة إلى وضع شريط لاصق على الفم أثناء النوم للحث على التنفس عن طريق الأنف.
- الحالم الجلي: التدوين في مفكرة الأحلام كل صباح، عمل اختبارات الواقع خلال النهار، الاستيقاظ في الساعة الرابعة صباحاً مرتين أسبوعياً لممارسة تقنيات الأحلام الجلية، والشعور بحماسة بالغة لرؤية الأحلام الجلية.
- رائئ الكوابيس: التدوين في المفكرة الليلية كل صباح، 20 دقيقة من التنفس المتناسك قبل النوم، 10 دقائق من الاسترخاء العميق في السرير وممارسة دائرة الحماية أثناء الخلود إلى النوم. التنفس بطريقة 8-7-4 أو التنفس بالتبديل بين فتحات الأنف إذا استيقظت بعد حلم مزعج، بالإضافة إلى الإلمام بتقنيات الأحلام الجلية في حال الوصول إلى الوعي الجلي خلال إحدى الكوابيس.

ولكن ماذا بالنسبة لمن يتعاملون مع الصدمة النفسية أو الكرب التالي للرضخ؟ قد يكون البرنامج الأمثل لهم كالتالي:

- جلستان من تقنية التنفس-الجسد-العقل أو التنفس المتناسك مدة كل منها 20 دقيقة يومياً
- 20 دقيقة على الأقل من يوغا نيدرا يومياً
- 10 دقائق على الأقل من الاسترخاء العميق قبل النوم (أو أي من التقنيات الواردة في الفصل الخامس)
- التدوين في المفكرة الليلية يومياً
- استخدام تقنيات دمج الكابوس عند اللزوم
- بعد ست إلى ثمان أسابيع (أو حين يصل النوم إلى مرحلة الاستقرار)، إدخال ممارسات الأحلام الجلية بالتدريج.

قد يبدو ذلك البرنامج بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يتعاملون مع الصدمة النفسية غير واقعي على الإطلاق، وسيكون كذلك بالنسبة للكثيرين، لذا تعامل معه ببساطة على أنه البرنامج الأمثل الذي تتطلع إلى اتباعه وليس التزاماً تقلق بشأن تنفيذه. عادة ما تتسبب الصدمة النفسية في إضعاف تحفيزنا ومستويات طاقتنا على حد سواء، لذا كن لطيفاً مع نفسك. إذا كان كل ما تفعله في بعض الأيام هو خمس دقائق من التنفس العميق البطيء، فلا بأس في ذلك على الإطلاق. في أيام أخرى، حين يكون مستوى تحفيزك عالياً، يمكنك عمل جلسة تنفس

متماسك لعشرين دقيقة كاملة مع القليل من يوغا نيدرا. في كلتا الحالتين يمكنك الاحتفاء بما حققتَه.

قد تحتفي لمجرد أن بوسعك مغادرة الفراش في الصباح إذا كنت تتعامل مع الاكتئاب أو الصدمة النفسية. ليس هناك قواعد محددة؛ استخدم الأدوات في الصندوق حسبما تراه مناسباً، لكن إذا كان بوسعك استخدام إحداها لمدة 20 دقيقة يومياً على الأقل، فلتكن عمل التنفس أو يوغا نيدرا، سيكون ذلك رائعاً.

أهم نصيحة للجميع هي استخدم ما يناسبك. بالنسبة للبعض ستغير ممارسة 20 دقيقة فقط من التنفس المتماسك يومياً مجرى حياتهم؛ وقد يجد البعض الآخر في الاستلقاء على الأرض في حالة شبه نوم لمدة نصف ساعة يومياً أفضل ممارسة لتحقيق الاسترخاء ومنحهم شعوراً بالهدوء التام وإحداث تأثيرات إيجابية هائلة في دورة نومهم. وقد يشعر البعض الآخر بارتباط وتواصل حقيقي مع ممارسات الأحلام الجلية، حيث يدركون أنه إذا كان بوسعهم دمج السبب الجذري لصدمتهم النفسية في حلم جلي، فهذا في حد ذاته كفيلاً بتنظيم جهازهم العصبي في حالة الاستيقاظ مما يتيح لهم النوم بشكل أفضل.

الفكرة الرئيسيّة هي أن «لكل شخص ما يناسبه»، لذا اخلق ممارستك الخاصة ولا تتردد في استخدام أي مجموعة ممارسات ترى أنها الأفضل لك. كل ممارسة من الممارسات الخمس الرئيسيّة هي في حد ذاتها

طريقة فعالة لعلاج النوم المتضرر بفعل الكرب والصدمة النفسية، لذا سواء اخترت ممارسة جميعها يومياً، أو ممارسة بعضها أسبوعياً، أو صب كامل تركيزك على الممارسة التي تتناسب معك، فإن النتائج ستحدث عن نفسها، لذا سرعان ما ستعرف ما هو أفضل لك.

تلقيت رسالة إلكترونية من شابة تدعى إيما، حضرت دورة الست أسابيع التي يقوم عليها هذا الكتاب، تلخص فيها كل ذلك حيث تقول:

أشعر بالكثير من الإيجابية الآن. ليس فقط لأن لدي مجموعة جديدة من الأدوات في صندوق أدواتي، ولكن لأنني لم أعد أشعر بأنني غريبة الأطوار ولم أعد أخشى رؤية الكوابيس. لم أعد أشعر بأنني محطمة بل وشعرت في الواقع بثقة كافية للحديث عن صدمتي الماضية واستكشافها.

أشعر وكأنني توصلت أخيراً إلى السبب الجذري ولم أعد أعالج الأعراض وحسب. لا يمكنني أن أعبر لك عن مدى سعادتي بذلك.

أعرف أن ما زال أمامي الكثير من العمل وقد يستغرق الأمر وقتاً ولكنني أشعر بأنني أصبحت أملك القطعة الأخيرة لاكتمال الأحجية: الدورة التدريبية، الممارسات الخمسة، وكيف تؤدي عملها معاً... لقد كان لكل ذلك أثراً عظيماً.

إذا بدأت تشعر بتحسن في نوعية نومك، وانخفاض

في مستويات التوتر والقلق خلال اليوم، وارتفاع مستويات الطاقة، وتغيّر إدراكك للكوايبس والأهم من ذلك تكوين علاقة ودية مع النوم، فلتواصل عمل أياً كان ما تفعله. إن لم يكن، فلا تتردد في إجراء بعض التعديلات على مجموعة الممارسات لتجد ما يناسبك.

وأخيراً، يمكنك دائماً توسيع نطاق ممارستك معي شخصياً أو عبر الإنترنت. تعال وانضم إلى إحدى ورش العمل الحية أو الخلوات، أو التحق بدورة تدريبية عبر الإنترنت أو اطلع على جلسات الأحلام الجلية التي أعقدها كل شهر. يمكن العثور على تفاصيل كل ذلك على الموقع التالي:

[www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com).

ما زالت المنح متاحة لقدامى المحاربين ومن هم في ضائقة مالية.

## الطريق نحو المستقبل

شهدت الأعوام العشر الأخيرة انتقال الوعي الآني من موقعه الهامشي ليصبح جزءاً من التيار السائد، وها هو الآن يدرس في الكليات والأنظمة القومية للرعاية الصحية، وبرامج التدريب العسكري، والحكومات العالمية.

وعلى مدار نفس الفترة الزمنية، أصبح الاهتمام المتزايد بعلوم النوم هو الآخر جزءاً من التيار السائد، وأصبحت مصطلحات من قبيل «النوم الصحي» و«حيل

النوم sleep hacking تظهر أثناء محادثات العمل الودية التي تجري فيها مقارنة بيانات «متتبع النوم» من الليلة السابقة.

ومع ذلك لم يتم بعد الدمج بين هذين المفهومين المعبرين عن روح العصر. أملي هو أن يكون هذا الكتاب قد ساهم بشكل من الأشكال في تحقيق ذلك.

لا شك أن هناك عشرات الكتب التي تستكشف كل ممارسة من الممارسات الرئيسيّة المكونة لبرنامج الوعي الآنّي بالأحلام والنوم، ولكن هذا الكتاب هو على حد علمي أول كتاب يجمع بينها جميعاً في مكان واحد مع اتباع نهج يراعي احتياجات الصدمة النفسية.

د. دانييل ليبي هو خبير في علم النفس السريري ومؤسس مشروع يوغا المحاربين القدامى Veterans' Yoga Project في منطقة خليج سان فرانسيسكو في كاليفورنيا. أجريت معه مقابلة بخصوص عمله ضمن بحثي للحصول على زمالة وينستون تشرشل، قال لي فيها: «إن الصدمة النفسية هي في الصميم تجربة تستنزف قوتنا. والكرب التالي للصدمة هو اضطراب يستنزف قوتنا. تهدف ممارسات التنفس وإعمال الجسد إلى مساعدتك على استعادة قوتك. فهي تتمحور حول خلق رابط بينك وبين عقلك وجسدك وإرادتك وقدرتك على عيش حياتك وتقدير قيمتها»<sup>1</sup>.

أتمنى من قلبي أن تساعدك الممارسات الواردة في

هذا الكتاب على تحقيق ذلك بالضبط وأن يكون بمقدورك استخدامها لإعادة تعزيز علاقتك بالسنوات الثلاثين التي تقضيها نائماً لكي تعيش، كما قال معلمي البوذي اللاما ييشي رينبوش ذات مرة: <كلما استيقظت، زاد وعيك. وكلما زاد وعيك، زاد عطفك. كلما زاد عطفك على نفسك والآخرين: وهذا هو المغزى الأساسي!>



## ملحق

### ممارسات النوم الصحي

كما تعلمنا سابقاً، فإن معظم نُهَج النوم الصحي وحيل النوم في التعامل مع الأرق تتمحور حول تغيير الظروف الخارجية للنوم (المناخ)، عوضاً عن السبب الجذري (الطقس). مع ذلك، دعونا نتناول عدداً من أكثر نصائح النوم الصحي فاعلية، حتى نتمكن من إضافتها إلى صندوق أدواتنا.

أحد الأسباب الرئيسيّة التي تدفعني إلى عدم التشديد كثيراً على حيل النوم الصحي بشكل عام هو أنها عادة ما تخلق مزيداً من القلق، حيث نصبح مهووسين بخلق الظروف الخارجية المثلى للنوم ومن ثم نقنع أنفسنا بأننا لن نتمكن من النوم إذا لم تتوافر تلك الظروف. تذكر أن هذه مجرد اقتراحات، لذا أرجو ألا تعيرها الكثير من الاهتمام.

## أطفئ الأضواء

نحن مبرمجون من الناحية السيكلوجية والفسيوولوجية على الربط بين الظلمة والنوم. نحتاج إلى الظلام لحدث

إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تحديد نمط النوم والاستيقاظ ويعد بمثابة مهدئ طبيعي، ولكننا للأسف، نقضي الكثير من أمسياتنا محدقين في شاشات ينبعث منها الضوء الأزرق (الحواسيب الشخصية، الأجهزة اللوحية، الهواتف) مما يعطل إنتاج الميلاتونين. ساعة واحدة من القراءة على الآي باد تؤخر إفراز الميلاتونين لساعتين أو ثلاثة وتؤدي إلى تعطيل النوم الريمي في دورة النوم التالية. في الواقع، يحث الضوء الأزرق الاصطناعي إنتاج الكورتيزول أيضاً، لذا حاول تجنب النظر إلى أي شاشة تصدر إضاءة LED الساطعة [إضاءة الصمام الثنائي الباعث للضوء، جهاز ينبعث منه ضوء مرئي عند مرور تيار كهربائي عبره] قبل الإيواء إلى الفراش بساعة على الأقل. ابدأ بخفض الأضواء قبل موعد النوم بساعة أو ساعتين مع إبقاء حجرتك مظلمة قدر الإمكان.

تجنب كذلك الأضواء الساطعة التي تصدر من أجهزة التلفاز في وضع الاستعداد وطبعاً احرص على غلق هاتفك الذكي أو تفعيل وضع الطيران مع تقليل إضاءة الشاشة.

وعلى العكس، حين تغادر الفراش وتكون مستعداً لبدء يومك، عرض نفسك للضوء بشكل متعمد. تحتوي أشعة الشمس على ضوء الطيف الأزرق وهذا ما نحتاج إليه تماماً عند الاستيقاظ. كما يساعد ضوء الشمس المباشر على إنتاج فيتامين د، الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة النوم، والسيروتونين (هرمون الاستيقاظ) الذي يساعد

بشكل كبير في دورة النوم والاستيقاظ حيث يساهم في إنتاج الميلاتونين فيما بعد .

تقوم المستقبلات الحسية الضوئية في عينيك بإرسال المعلومات إلى الدماغ لإنتاج السيروتونين، لذا فإن مجرد النظر من النافذة، حتى وإن كان الجو غائماً، سيساعد على إخبار دماغك بأن وقت الاستيقاظ قد حان .

يمكنك شراء صناديق الإضاءة الخاصة بعلاج الاضطراب العاطفي الموسمي لهذا الغرض، ولكن عادة ما يكون الضوء الطبيعي أفضل، فحتى في يوم غائم يمكنك التعرض للضوء الطبيعي لمدة ثلاثين دقيقة فوائده أكثر مما تحصل عليه من قضاء ساعات أمام صندوق الإضاءة .

خلاصة الأمر، أطفئ الأضواء قبل النوم وعرض نفسك للضوء عند الاستيقاظ .

### ~ملاحظات عن النوم~

قد يكون من المفيد تعريض نفسك للضوء الأحمر قبل النوم، فهو يحاكي ضوء النار الذي يحدث إنتاج الميلاتونين . يمكن خلق هذا التأثير باستخدام مصابيح الضوء الأحمر أو أضواء الشموع . لدي مصباح LED أحمر أضيء به شقتي لمدة ساعتين قبل الموعد المقرر لنومي وأحاول تقريش أسناني على ضوء الشموع لزيادة إنتاج الميلاتونين إلى أقصى حد قبل التوجه إلى الفراش .

## ابق حجرتك باردة

في كتابه الصوتي بعنوان The Yoga of Sleep [يوغا النوم]، يشرح د. روبن نايمان مدى ارتباط اضطراب الأرق بارتفاع حرارة الجسم. عند غروب الشمس، تنخفض درجة حرارة الأرض، والجسم البشري مهياً لعمل الشيء نفسه.

عادة ما ينام المصابون بالأرق في حجرات أكثر دفئاً مما ينبغي (حدد درجة الحرارة القصوى للغرفة عند 20 سليزيوس/68 فهرنهايت، وكلما قلتها كان أفضل). أو لعلهم لا يستهلكون ما يكفي من طاقاتهم الجسدية الحرارية خلال النهار.

عادةً ما يتسبب ارتفاع حرارة أدمغتنا وفراط نشاطها في مفاومة الارتفاع المفراط لحرارة أجسادنا، مما يتسبب في توليد طاقة ذهنية زائدة. لخفض حرارة جسمك، اعمل على تقليل استهلاكك للضوء والأطعمة المصنعة والمعلومات المعالجة (بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي) قبل موعد النوم.

إن إمكن، اعمد إلى رفع استهلاكك للطاقة خلال النهار من خلال ممارسة المزيد من التمارين الرياضية، ولكن تجنب ممارسة التمارين قبل ثلاث ساعات من الموعد المقرر للنوم. وجدت دراسة أجرتها جامعة أوريغون أن بمقدورك تحسين نوعية نومك بنسبة ٦٥ بالمائة بممارسة

التمارين الرياضية متوسطة الشدة إلى الشديدة أسبوعياً لمدة ساعتين ونصف الساعة،<sup>1</sup> لذا يوصى بشدة بممارسة التمارين الرياضية.

إذا كنت تشعر بالتعب، سيأتي النوم إلى جسمك بسهولة، كما أن ممارسة التمارين الرياضية تساعد في تهدئة العقل نظراً إلى أن كمية الأدرينالين في دماغك تنخفض عن الحد المعتاد.

## لا تنسى الحصول على الراحة

الراحة هي الجسر من الاستيقاظ إلى النوم، ومع ذلك يحاول كثير منا تخطي الجسر لينتهي به الأمر مستلقياً في ظلام من تسارع الأفكار قبل أن يبدأ دخول مرحلة الهيبناغوجيا حتى.

من الأفضل خلق هذا الجسر وعبوره عمداً قبل الخلود إلى النوم من خلال ممارسة 10 دقائق أو أكثر من يوغا نيدرا أو ممارسات عمل التنفس من قبيل التنفس المتناسك أو التنفس بطريقة 4،7،8.

كما يعد الحمام الدافئ وسيلة رائعة لخلق ظروف الراحة والاسترخاء، بالإضافة إلى خفض حرارة الجسم. في الواقع يؤدي أخذ حمام دافئ إلى خفض حرارة جسمك بمجرد خروجك منه، مما يخلق الظروف المثلى للنوم بعد ذلك.

أظهرت الأبحاث أن أخذ حمام دافئ قبل الخلود

إلى النوم يحفز النوم العميق المجدد للنشاط بنسبة 15 بالمائة في النوم التالي لأخذ الحمام.<sup>2</sup>

كما قد تساعدنا القراءة الترفيهية قبل النوم على الشعور بالراحة قبل الخلود إلى النوم. وجد العلماء في جامعة ساسكس أن القراءة لست دقائق فقط تقلل من مستويات التوتر بنسبة تصل إلى 68 بالمائة وأنك من خلال القراءة تعمل على 'إشراك خيالك بشكل نشط، لأن الكلمات المكتوبة على الصفحات تحفز إبداعيتك وتجعلك تدخل في حالة هي في الأساس حالة من حالات الوعي المتغير'.<sup>3</sup>

بمناسبة الحديث عن حالات الوعي المتغير، قد يبدو أن شرب الكحوليات (أو التدخين) قبل الخلود إلى النوم يعزز حالة من الاسترخاء، لكن دعونا لا نخلط بين التخدير والاسترخاء. إذا تناولت كأساً من النبيذ مع العشاء سيتم استقلابه وإخراجه من جهازك في غضون ساعتين أو ثلاث ساعات، لذا لا تقلق بشأن ذلك؛ لكن ما ينبغي الحذر منه هو الإفراط في الشرب، لأن الذهاب إلى الفراش في حالة سكر قد يساعدنا على الدخول في النوم الخفيف ولكنه غالباً ما يحرمنا من النوم الريمي العميق الذي يليه.

فيما يتعلق بالتدخين، فلا التبغ ولا القنب جيدان للنوم، فالنيكوتين مادة منبهة ومادة تيترايدروكانابينول THC الموجودة في القنب تجعل فترات النوم الريمي أقصر. ولكن مركب الكانابينيدول CBD الموجود في القنب قد يساعد كثيراً على الاسترخاء، وليس له آثار عكسية على

النوم، لذا قد يكون من المفيد بالنسبة للكثيرين تناول زيت الكانابيدول CBD قبل النوم.

## رتب حجرة نومك

أولاً، حاول الحد من الضوضاء، وإبقاء الحجرة مظلمة، والحصول على سرير مريح. قد يكون من المستحيل التخلص من كافة مصادر الصوت والضوء بشكل تام، لكن قد تساعد سدادات الأذن وأغطية العين في تحقيق ذلك. فهي غير مكلفة على الإطلاق وتستحق المال.

بالنسبة للصوت، فإن أكثر مرحلة يسهل فيها الاستيقاظ بفعل الضوضاء هي مرحلة النوم الخفيف، وبما أننا نقضي 50 بالمائة من وقت النوم في تلك المرحلة، فإن الحد من الضوضاء يعد ضرورة قصوى. اضطررت إلى تجربة العشرات من سدادات الأذن قبل العثور على السدادة المناسبة لي.

### ~ملاحظات عن النوم~

يعرف اختبار سدادات الأذن المطاطية باسم اختبار الارتداد. اضغط على سدادة الأذن بين اصبعيك ثم اتركها. كلما استغرقت وقتاً أطول في العودة إلى شكلها الأصلي، كلما دل ذلك على ارتفاع كثافة المطاط وعلى توفير حماية أفضل من الضوضاء. أفضل سدادات أذن عثرت عليها هي سدادات الاستخدام الواحد Xtreme Protection Earplugs Hearos.

فيما يتعلق بالسرير، واحدة من أفضل نصائح الحياتية هي اقتني سريراً مريحاً وحذاءً مريحاً، لأنك إن لم تكن مرتدياً حذاءك ستكون مستقيماً في السرير والعكس. ومع ذلك يدهشني كم الناس الذين يمتلكون سرائر لا تروقهم. إذا كنت في ضائقة مالية يمكنك اقتناء لبادة مرتبة بسعر زهيد وهي قادرة على تحويل أكثر المراتب اهتراءً إلى مرتبة جديدة.

ثانياً، ينبغي لمساحة نومك أن تدعم تفريغ الطاقة عوضاً عن خلقها. إن أمكن، ينبغي تخصيص السرير للنوم والحميمية فقط، وليس للعمل. لا ينبغي أن تبدو غرفة نومك كغرفة معيشة بسرير، والأسوأ من ذلك، مكتب بسرير. مع تزايد أعداد الأشخاص الذين يعملون من المنزل في هذه الأيام، قد يكون من الصعب تحقيق ذلك، لذا لا تقلق بشأن ذلك أكثر من اللازم ولكن على الأقل احرص على ألا يبدو سريرك كالمكتب في موعد خلودك إلى النوم.

بالإضافة إلى ذلك، تصدر أسلاك الأجهزة الإلكترونية حقولاً كهرومغناطيسية (EMFs) ثبت أنها تثبط إنتاج الميلاتونين وتمنع المصابين بفرط الحساسية الكهرومغناطيسية من الشعور بالنعاس.<sup>4</sup> لذا إذا كنت تعتقد أنك تعاني من التحسس للموجات الكهرومغناطيسية، ضع كل ما يحتوي على أسلاك كهربائية على بعد ذراع على الأقل من رأسك.

وأخيراً حاول أن توفر لنفسك عوامل الشعور بالأمان

قدر الإمكان. قد يساعدك في ذلك الذهاب للتحقق من غلق باب المنزل. بالنسبة للأشخاص الذين يتعاملون مع الصدمة النفسية، لا سيما من تعرضوا لصدمة جنسية في الطفولة، فإن مجرد وضع قفل على باب الحجرة قد تكون له تأثيرات إيجابية هائلة.

## استهلك القهوة بذكاء

القهوة بشكل عام أمر مرفوض تماماً في الكتب التي تتناول موضوع النوم، ذلك لأنها قد تتسبب في تقليل فترة النوم العميق الذي نحصل عليه وقد يؤدي تناولها خلال ست ساعات من موعد النوم إلى تقليل إجمالي وقت النوم بمقدار ساعة كاملة.<sup>5</sup>

مع ذلك، ففي اعتقادي أننا بحاجة إلى النظر إلى هذا الموضوع بمزيد من الواقعية عند التعامل مع النوم المتضرر بفعل الصدمة النفسية. بالنسبة للبعض، يعتبر كوب القهوة بمثابة شر لا بد منه لبدء يومهم بعد ليلة من الحرمان من النوم ووسيلة لتدليل أنفسهم بعد ليلة من المعاناة، لذا دعونا نرى كيف يمكنك تناول القهوة بأقل الخسائر الممكنة.

يبلغ عمر النصف للكافيين خمس ساعات تقريباً. عمر النصف هو الوقت الذي يستغرقه الجسم للتخلص من نصف كمية أي مادة، لذا فإن القهوة التي تم استهلاكها في تمام الساعة التاسعة صباحاً ستعادر جهازك بحلول

الساعة السابعة مساءً، أما القهوة التي يتم استهلاكها في الساعة الثانية ظهراً فلن يتم استقلابها بالكامل إلا بحلول منتصف الليل.

ولكن تستغرق أجساد كبار السن مدة أطول لمعالجة الكافيين، لذا ضع ذلك في الحسبان أيضاً.

وبصورة أساسية، حاول تجنب القهوة بعد وجبة الغداء إن أمكنك، لكن إن لم تستطع فليس ذلك بالأمر الكارثي.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الكافيين من المواد التي يعتاد الجسم عليها، بمعنى أنك ستطور قدرة تحمل تجاه الكافيين إذا استهلكته بانتظام، لذا من الأفضل بكثير استخدامه بطريقة مدروسة. إذا كنت تتناول كوباً واحداً فقط من القهوة مرتان أسبوعياً، سيمنحك تناوله طاقة هائلة، بينما إذا كنت تستهلك عدة أكواب يومياً، فقد لا يكون لذلك أدنى تأثير على مستوى يقظتك في حالة الاستيقاظ ومع ذلك يضر بنومك في الليل.

وأخيراً، يوصى بشدة بالحفاظ على مواعيد نوم منتظمة، ولكن اتضح لي أن ذلك التوقع يؤدي إلى فرض ضغط إضافي على الأشخاص الذين يتعاملون مع الصدمة النفسية، لذا هون على نفسك من هذه الناحية.

تذكر أن ما يتحكم في نومك بصورة أساسية هي حالة الجهاز العصبي الذاتي، لذا فإن تسخير جهدك لتنظيم الجهاز العصبي الذاتي أهم من القلق بشأن ضبط درجة حرارة غرفتك والالتزام بمواعيد نوم ثابتة.

إذا كان جهازك العصبي الذاتي في حالة توازن،  
ستتمكن من الاسترخاء بعمق والاستغراق في النوم في  
أي ظرف كان تقريباً.



## المراجع والهوامش

### المقدمة

1. يشير المناخ إلى ما يحدث في اللحظة الحالية، أما الطقس فهو النمط البيئي طويل الأمد للجو وهو يستغرق وقتاً أطول ليتغير، ولكنه حين يتغير فإن هذا التغيير عادة ما يدوم على المدى الطويل. اقتصت هذه الاستعارة من كاترين دونكان وهي عالمة جغرافيا التقيتها في إحدى دورات الكهنة البوذيين.

2. لقراءة التقرير كاملاً، قم بزيارة [www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep) [تم الدخول في 24 يونيو 2021]

3. المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم، 'إحصائيات النوم واضطرابات النوم': [www.sleepassociation.org/about-sleep/sleep-statistics](http://www.sleepassociation.org/about-sleep/sleep-statistics) [تم الدخول في 24 يونيو 2021].

4. تجربة جوي روغان رقم 1209 (25 إبريل 2018): ماثيو ووكر، [www.youtube.com/watch?v=pwaWiLO\\_Pig](http://www.youtube.com/watch?v=pwaWiLO_Pig) [تم الدخول في 24 يونيو 2021]

5. Krystal, A. (2008), 'The Treatment of Insomnia: New Developments': [www.thedoctorwillseeyounow.com/content/sleep/art1949.html](http://www.thedoctorwillseeyounow.com/content/sleep/art1949.html) [تم الدخول في 24 يونيو]

### الفصل الأول: ثلث حياتنا

1. Walker, M. (20 December 2017), 'Why We Sleep: Science of Sleep and Dreams', Talks at Google (20 December 2017): [www.youtube.com/watch?v=aXf1BZXAUcQandt=1609s](http://www.youtube.com/watch?v=aXf1BZXAUcQandt=1609s) [[Accessed 30 June 2021]

2. تقول المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم (NFS) أن الحد الأدنى اللازم للبالغين هو سبع إلى ثمان ساعات: Chattu, V. K., et al. (2018), 'Insufficient Sleep Syndrome: Is it Time to Classify it as a Major Noncommunicable Disease?', *Sleep Science*, 11(2): 56-64

- Walker, op. cit .3
- Chaput, J. and Tremblay, A. (2012), 'Adequate Sleep .4  
to Improve
- Stevenson, S. (2016), Sleep Smarter. New York: Rodale .5  
Books, Introduction: xxviii  
..Walker, op. cit .6
- Joe Rogan Experience #1109 (25 April 2018): Matthew .7  
Walker, [www.youtube.com/watch?v=pwaWilO\\_Pig](http://www.youtube.com/watch?v=pwaWilO_Pig)  
[[Accessed 24 June 2021  
.8 . نفسه
- Loyola University Health System (2015), 'How Much .9  
Sleep Do we Need? Expert Panel Offers New Guidelines':  
[www.eurekalert.org/pub\\_releases/2015-02/luhs-hms021115](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2015-02/luhs-hms021115).  
[php [Accessed 24 June 2021
- American Psychological Association (2014), 'More .10  
Sleep Would Make Most Americans Happier, Healthier and  
Safer': [www.apa.org/research/action/sleep-deprivation](http://www.apa.org/research/action/sleep-deprivation)  
[[Accessed 24 June 2021
- American College of Cardiology (2014), 'Daylight .11  
Saving Impacts the Timing of Heart Attacks': [www.acc.org/about-  
acc/press-releases/2014/03/29/09/16/sandhu-  
\[daylight-saving](http://www.acc.org/about-acc/press-releases/2014/03/29/09/16/sandhu-daylight-saving) [Accessed 24 June 2021  
.12 . نفسه
- Mednick, S., et al. (2003), 'Sleep-Dependent Learning: .13  
A Nap Is as Good as a Night': [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.  
gov/12819785/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12819785/) [Accessed 24 June 2021  
.Walker, Joe Rogan Experience, op. cit .14  
.American Psychological Association, op. cit .15  
.16 . نفسه
- ..Carter, A., et al. (2019), 'Mindfulness in the Military .18  
Improving Mental Fitness in the UK Armed Forces

Using Next Generation Team Mindfulness Training': [www.researchgate.net/publication/337678323](http://www.researchgate.net/publication/337678323) [Accessed 24 June 2021]

19. الأشخاص الذين مارسوا تأمل الوعي الآني لمدة ثلاثين دقيقة يومياً فقط ضمن دراسة أجرتها مستشفى ماساتشوستس العام أظهروا زيادة في كثافة المادة الرمادية في الحصين (وهو الجزء المسؤول عن التعلم والذاكرة) وانخفاضاً في كثافتها في منطقة اللوزة الدماغية (المنطقة المسؤولة عن استجابات القلق والتوتر): Hözel, B. K., et al. (2011), 'Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density', *Psychiatry Research*, 191(1): 36–43

William, C. (2017), 'Different Meditation Types Train Distinct Parts of Your Brain': [www.newscientist.com/article/2149489](http://www.newscientist.com/article/2149489) [Accessed 24 June 2021]

21. كما أن هناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تقترح 'إمكانية دمج الصدمة بالكامل دون وعي معرفي'، رغم أنني أرجح بحدسي الخاص أن النهج القائم على الجسد إلى جانب العلاج النفسي بالكلام هو النهج الأمثل.

Cleveland Clinic (2020), 'Common Sleep Disorders': <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11429> [[Accessed 24 June 2021]

Ekirch, A. R. (2001), 'Sleep we Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles', *American Historical Review* 106(2): 343–86

Ekirch, A. R. (2016), 'Segmented Sleep in Preindustrial Societies': [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4763365/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4763365/) [Accessed 24 June 2021]

Hegarty, S. (2012), 'The Myth of the Eight-Hour Sleep': [www.bbc.co.uk/news/magazine-16964783](http://www.bbc.co.uk/news/magazine-16964783) [Accessed 30 June 2021]

Ekirch, 'Segmented Sleep in Preindustrial Societies', .op. cit

Beaumont, M. (2019), 'Insomnia and the Late Nineteenth-Century Insomniac: The Case of Albert

Kimball': [https:// discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10095398/](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10095398/)  
[[Accessed 24 June 2021

### الفصل الثاني: العلم قوة

Hegarty, S., (2012), 'The Myth of the Eight-Hour Sleep': .1  
[www.bbc.co.uk/news/magazine-16964783](http://www.bbc.co.uk/news/magazine-16964783) [Accessed 30  
[June 2021

Everitt, H., et al. (2014), 'GPs' Management Strategies .2  
for Patients with Insomnia: A Survey and Qualitative Interview  
Study': <https://bjgp.org/content/64/619/e112> [Accessed 24  
[June 2021

3. اعتاد علماء النوم الحديث عن وجود خمس مراحل للنوم، إلا أنه  
في العام 2007، قررت الأكاديمية الأمريكية لطب النوم (AASM) ضم  
مرحلتي النوم الريمي الثالثة والرابعة NEEM3 و NREM4 معاً، وجعلها  
أربع مراحل.

NIH Research Matters (2013), 'How Sleep Clears the .4  
Brain': [www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/  
\[how-sleep-clears-brain](http://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-sleep-clears-brain) [Accessed 24 June 2021

Peters, B., 'How to Resolve a Lack of Deep Sleep': .5  
[www. verywellhealth.com/lack-of-deep-sleep-3966027](http://www.verywellhealth.com/lack-of-deep-sleep-3966027)  
[[Accessed 24 June 2021

WebMD (2019), 'Talking in Your Sleep': [www.webmd. .6  
com/ sleep-disorders/talking-in-your-sleep](http://www.webmd.com/sleep-disorders/talking-in-your-sleep) [Accessed 24  
[June 2021

Joe Rogan Experience #1109 (25 April 2018): Matthew .7  
Walker: [www.youtube.com/watch?v=pwaWilO-Pig](http://www.youtube.com/watch?v=pwaWilO-Pig)  
[[Accessed 24 June 2021

Walker, M. (2018), Why We Sleep. London: Penguin, .8  
.p.208

9. إلا في حال تلف القشرة الحسية متعددة الدوارج نتيجة لسكتة  
دماغية أو إصابة في الرأس، وحتى في هذه الحالة تعود الأحلام بعد  
التعافي.

10. يحدث اضطراب سلوك النوم الريمي (RBD) حين يقوم الأشخاص بتنفيذ أحلامهم أثناء رؤيتهم لها. عند إيقاظ أحدهم من نوبة اضطراب سلوك النوم الريمي، فإن أوصاف حلمه كثيراً ما تتفق مع الحركات الجسدية التي كان يقوم بها، سواء العراك مع معتد أو تدخين سيجارة. عادة ما ينذر اضطراب سلوك النوم الريمي لدى الرجال في منتصف العمر بارتفاع احتمالات الإصابة بمرض باركنسون [شلل الرعاش]، ولدى البعض الآخر قد ينتج اختلال مستويات السيروتونين والدوبامين عن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب مثل مثبطات امتصاص السيروتونين التي تؤثر على تثبيط الجهاز الحركي أثناء النوم. إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً باضطراب سلوك النوم الريمي، فالأمر يستحق إجراء فحص.

### الفصل الثالث: توثيق النوم: المفكرة الليلية

1. قال لي المعلم البوذي كلايف هولمز ذات مرة 'لا يمكن للخوف والاهتتان أن يتواجدا داخل العقل في نفس الوقت'. حين سمعت تلك العبارة أول مرة، اعتقدت أنها تبسيط مبالغ به للأمور، لكن وبعد مرور أعوام ما زلت أرى أن كلامه صحيح.

2. بالنسبة لمن يعانون من الكرب التالي للرضخ أو الصدمة النفسية، أبلغ 50 بالمائة عن رؤية كوابيس تعيد أحداث الصدمة بالضبط.

3. Walker, M. (2018), Why We Sleep. London: Penguin, p.204

4. Walker, M. (2019), 'Why Do We Selectively Remember Dreams?': [www.foundmyfitness.com/episodes/selectively-remember-dreams](http://www.foundmyfitness.com/episodes/selectively-remember-dreams) [Accessed 24 June 2021]

5. Arnulf, I., et al. (2014), 'Will Students Pass a Competitive Exam that they Failed in their Dreams?', Conscious Cognition, 29: 36-47

6. Coccozza, P. (2018), 'Night Terrors: What Do Anxiety Dreams Mean?': [www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/03/night-terrors-what-do-anxiety-dreams-mean](http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/03/night-terrors-what-do-anxiety-dreams-mean) [Accessed 24 June 2021]

7. For the full 'Mindfulness of Dream and Sleep' report, visit [www.charliemorley.com/wakeuptosleep](http://www.charliemorley.com/wakeuptosleep)

### الفصل الرابع: النوم القلق

- Meadows, G. (2014), *The Sleep Book: How to Sleep .1*  
 .Well Every Night. London: Orion, p.32
- Elliott, S. B. (2005), *The New Science of Breath, second .2*  
 .edition. California: Coherence Publishing, 2005, p.8
- Brown, R. P. and Gerbarg, P. (2012), *The Healing Power .3*  
 .of the Breath. Trumpeter Books, p.10
- .ibid., p.34 .4
- .5 رسالة إلكترونية الى الكاتب، مارس 2021.
- Stevenson, S. (2016), *Sleep Smarter. New York: Rodale .6*  
 .Books, p.14
- Cleveland Clinic (2021), 'Stress': [https://](https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress) .7
- Davison, K. M., et al. (2020), 'Nutritional Factors, .8  
 Physical Health and Immigrant Status Are Associated with  
 Anxiety Disorders Among Middle-Aged and Older Adults:  
 Findings from Baseline Data of the Canadian Longitudinal  
 Study on Aging (CLSA)': [www.mdpi.com/1660-](http://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1493)  
[4601/17/5/1493](http://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1493) [Accessed  
 June 2021] .9
- Kim, T. D., et al. (2020), 'Inflammation in Post- .10  
 Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Potential  
 Correlates of PTSD with a Neurological Perspective': [www.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070581)  
[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070581) [articles/PMC7070581](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070581) [Accessed 24  
 June 2021]
- Naiman, R., 'Mindful Sleep, Mindful Dreams' (blog): .11  
[www.](http://www.psychologytoday.com/us/blog/mindful-sleep-mindful-dreams/201101/how-cool-is-your-sleep)  
[psychologytoday.com/us/blog/mindful-sleep-](http://www.psychologytoday.com/us/blog/mindful-sleep-mindful-dreams/201101/how-cool-is-your-sleep)  
[mindful-](http://www.psychologytoday.com/us/blog/mindful-sleep-mindful-dreams/201101/how-cool-is-your-sleep)  
[dreams/201101/how-cool-is-your-sleep](http://www.psychologytoday.com/us/blog/mindful-sleep-mindful-dreams/201101/how-cool-is-your-sleep)
- St-Onge, M.-P., et al. (2016), 'Fiber and Saturated Fat .12  
 are Associated with Sleep Arousals and Slow Wave Sleep':  
[https://](https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.5384) [jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.5384](https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.5384) [Accessed  
 June 2021]

.Davison, op. cit .13

.Littlehales, N. (2016), Sleep. Penguin Life: 2016, p.136 .14

### الفصل الخامس: الوعي الآني بمرحلة الهيبناغوجيا

1. نظمتها سادايا، المنظمة الخيرية للمحاربين الخاصة بكيث مكنزي.

2. رسالة الكترونية شخصية من أوما.

3. Stankovic, L. (2011), 'Transforming Trauma: A Qualitative Feasibility Study of Integrative Restoration (iRest) Yoga Nidra on Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder': <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22398342/> [Accessed 25 June 2021]; iRest, 'iRest Yoga Nidra Research': [\[www.irest.org/irest-research](http://www.irest.org/irest-research) [Accessed 25 June 2021]

1. Pence, P. C., et al. (2014), 'Delivering Integrative Restoration- Yoga Nidra Meditation (Irest®) to Women With Sexual Trauma at a Veterans' Medical Center: A Pilot Study': <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25858651/> [Accessed 25 June 2021]

4. Ferreira-Vorkapic, C., et al. (2018), 'The Impact of Yoga Nidra and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors', International Journal of Yoga, 11(3): 215-23

5. Lou, H. C., et al. (1999), 'A 15O-H2O PET Study of Meditation and the Resting State of Normal Consciousness', Human Brain Mapping, 7(2): 98-105

### الفصل السادس: ممارسات الراحة والاسترخاء

1. Hölzel, B. K., et al. (2011), 'Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density': [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/) [Accessed 25 June 2021]

2. Weir, K. (2016), 'The Science of Naps: Researchers are Working to Pinpoint the Benefits — and Possible

- Drawbacks – of an Afternoon Snooze’: [www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps](http://www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps) [Accessed 25 June 2021]
- Donvito, T. (2020), ‘10 Things that Happen to your .3  
Body When you Take a Nap’: [www.thehealthy.com/sleep/benefits-of-napping/](http://www.thehealthy.com/sleep/benefits-of-napping/) [Accessed 25 June 2021]
- Goldschmied, J. R., et al. (2015), ‘Napping to Modulate .4  
Frustration and Impulsivity: A Pilot Study’: [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915003943](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915003943) [Accessed  
[June 2021 25
- Fry, A. (2020), ‘Napping’: [www.sleepfoundation.org/ .5  
articles/ napping](http://www.sleepfoundation.org/articles/napping)
- Mednick, S., et al. (2003), ‘Sleep-Dependent Learning: .6  
A Nap Is as Good as a Night’: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12819785/> [Accessed 25 June 2021]

### الفصل السابع: الصدمة النفسية والكرب التالي للرضخ

1. في محادثة مع الكاتب، نوفمبر 2020.
2. رسالة إلكترونية من د. هيثر سيكويرا، إبريل 2021.
3. في محادثة مع الكاتب، نوفمبر 2020.
4. لمزيد من المعلومات عن أعمالها قم بزيارة الموقع التالي [www.ptsdtraumaworkshops.co.uk/](http://www.ptsdtraumaworkshops.co.uk/) [Accessed 25 June 2021]
5. Whalley, M. G., et al. (2013), ‘An fMRI Investigation of Posttraumatic Flashbacks’: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC3549493/#b0125](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3549493/#b0125) [Accessed 25 June 2021]
6. Kim, T. D., et al. (2020), ‘Inflammation in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Potential Correlates of PTSD with a Neurological Perspective’: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070581/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070581/) [Accessed 25  
[June 2021
7. للكورتيزول تأثير سمي عصبي على الحصين.
8. McGreevey, S. (2011), ‘Eight Weeks to a Better

Brain: Meditation Study Shows Changes Associated with Awareness, Stress': [https:// news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/](https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/) [Accessed 25 June 2021]

Williams, C. (2017), 'Different Meditation Types Train .9 Distinct Parts of your Brain': [www.newscientist.com/article/2149489-different-meditation-types-train-distinct-parts-of-your-brain/](http://www.newscientist.com/article/2149489-different-meditation-types-train-distinct-parts-of-your-brain/) [Accessed 25 June 2021].10 . نفسه .

.Williams, op. cit .11

Rendon, J. (2015), 'How Trauma Can Change You - .12 For the Better': [www.time.com/3967885/how-trauma-can-change-you-for-the-better/](http://www.time.com/3967885/how-trauma-can-change-you-for-the-better/) [Accessed 25 June 2021]

Hefferon, K., et al. (2009), 'Post-Traumatic Growth and .13 Life-Threatening Physical Illness: A Systematic Review of the Qualitative Literature', *British Journal of Health Psychology*, .14(2): 343-78

Bloom, L. and Bloom, C. (2016), 'Post Traumatic .14 Growth: The Benefits of Stress': [www.psychologytoday.com/gb/blog/stronger-the-broken-places/201610/post-traumatic-growth](http://www.psychologytoday.com/gb/blog/stronger-the-broken-places/201610/post-traumatic-growth) .Rendon, op. cit .15

### الفصل الثامن: وتنفس...

Agarwal, D., et al. (2020), 'Equanimity in the Time of .1 COVID: The Past Ameliorates the Present': [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7456456/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7456456/) [Accessed 30 June 2021]

Cromie, W. J. (2002), 'Meditation Changes .2 Temperatures: Mind Controls Body in Extreme Experiments': <https://news.harvard.edu/gazette/story/2002/04/meditation-changes-temperatures/> [Accessed 30 June 2021]

- Brown, R. P. and Gerbarg, P. (2012), The Healing Power .3  
of the Breath. Trumpeter Books, p.35
- Philippot, P. (2002), 'Respiratory Feedback in the .4  
Generation of Emotion', Cognition and Emotion, 16(5): 605–  
.627
- Nestor, J. (2020), Breath: The New Science of a Lost .5  
Art. London: Penguin Life, p.xvii
- .In conversation with the author, January 2021 .6  
Nestor, op. cit., p.6 .7  
Ibid., p.50 .8  
.9 نفسه.
- Tsubamoto–Sano, N., et al. (2019), 'Influences of .10  
Mouth Breathing on Memory and Learning Ability in Growing  
Rats': <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30918208/>  
[Accessed 30 June 2021  
التنفس عن طريق الفم على البشر، لاحظوا وجود رابط بينها وبين كل من  
اضطرابات النوم واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ADHD، نتيجة  
لاختلال مستويات الأكسجين في القشرة الجبهية والذي ينجم عن التنفس  
عن طريق الفم.
- Nunez, K. (2021), 'What Are the Advantages of Nose .11  
Breathing vs Mouth Breathing?': [www.healthline.com/  
\[health/nose- breathing \[Accessed 30 June 2021](http://www.healthline.com/health/nose-breathing)
- Baker, L. (2000), 'Lung Function May Predict Long .12  
Life or Early Death': [http://www.buffalo.edu/news/  
\[releases/2000/09/4857. html \[Accessed 30 June 2021](http://www.buffalo.edu/news/releases/2000/09/4857.html)  
.Ibid .13  
.Agarwal, op. cit .14
- Knutson, F. (2019), 'Why Watching the Breath Won't .15  
Work: HRV Breathing': [www.youtube.com/watch?v=J\\_2A-m-  
\[oeQU&t=14s \[Accessed 30 June 2021](http://www.youtube.com/watch?v=J_2A-m-oeQU&t=14s)  
.16 نفسه.  
.17 نفسه.

18. نفسه. كشفت الدراسات أن متوسط معدل التنفس بين عامي ١٩٢٩ و ١٩٨٠ كان ست أنفاس في الدقيقة.
- Whitworth, G. (2019), 'What is a Normal Respiratory Rate?': [www.medicalnewstoday.com/articles/324409](http://www.medicalnewstoday.com/articles/324409) [[Accessed 30 June 2021]

### الفصل التاسع: التنفس المتماسك

1. التنفس المتماسك Coherent Breathing هو علامة تجارية مسجلة لصالح COHERENCE LLC، التي أسسها ستيفن إيليوت عام 2005.
2. العقل المتيقظ Awakened Mind، هي علامة تجارية تؤول إلى الراحلة أنا وايز، وهي تستخدم لوصف نمط من موجات الدماغ التي تظهر ساعات متماثلة من حزم الموجات الدماغية دلتا وثيتا وألفا وبيتا في مناطق الفص القذالي رقم 1 ورقم 2 من الدماغ.
3. تباين معدل نبضات القلب (HRV) هو مؤشر على الصحة. غالباً ما يعاني المصابون بالكرب التالي للرضخ أو القلق أو الاكتئاب من انخفاض تغير معدل نبضات القلب نتيجة لاختلال أجهزة الاستجابة للتوتر لديهم. يؤدي التنفس المتماسك إلى ارتفاع شديد في تغير معدل نبضات القلب.
4. خلال دراسة تخطيط كهربية الدماغ EEG، تم توصيل ريتشارد براون بجهاز التخطيط أثناء قيامه بممارسة للتنفس المتماسك، بلغت دماغه حالة عميقة من موجات ألفا وبيتا حتى أنهم ظنوا أنه تعرض لسكتة دماغية وأنهوا التجربة للاطمئنان عليه.
5. في محادثة مع الكاتب، 2018.
6. وثق إيليوت وزملاؤه زيادة في سعة موجة الدماغ ألفا مع أول نفس 'متماسك' أخذه الخاضعون للتجربة.
7. في محادثة مع الكاتب، 2020.
8. في محادثة مع الكاتب، 2021.
9. Nestor, J. (2020), Breath: The New Science of a Lost. Art. London: Penguin Life, p.83 يشير نيستور إلى أن إيقاع التنفس الأمثل للأغلبية العظمى من البالغين هو حوالي خمس ثوان ونصف الثانية شهيق يتبعها خمس ثوان ونصف الثانية زفير،

وهو ما يعادل بمحض الصدفة الغريبة مقدار خمس أنفاس ونصف في الدقيقة! ولكن أي عدد بين أربع وست أنفاس في الدقيقة سيؤدي المطلوب.

10. تأتي أهمية 'الرنين' resonance من كونه النقطة التي يصل تدفق الدم عندها لأعلى درجات الكفاءة والفاعلية. وهي أيضاً النقطة التي يكون عندها أداء موجة دوران الدم في أمثل مستوياته.
11. طولي أقل من ست أقدام بقليل، ولكني عادة ما أفضل التنفس بمعدل 3.5 أو 4 أنفاس في الدقيقة. قد يكون ذلك راجعاً إلى ارتفاع مستوى لياقتي البدنية أو لأن رثتي تتمتعان بسعة كبيرة جداً. افعّل ما يطلبه منك جسدك، وإذا أردت إبطاء أنفاسك أكثر من ذلك، فلا تتردد.
12. Nestor, op. cit.
13. عبارات بنفس معدل سرعة 'واحد مسيسيبي، اثنان مسيسيبي، ثلاثة مسيسيبي' ستؤدي المطلوب، لكن إذا راودك شك، يمكنك إبطاء العد فذلك أفضل من إسرعه.
14. في محادثة مع الكاتب، 2018.

### الفصل العاشر: التنفس-الجسد-العقل

1. في محادثة مع الكاتب، 2021.
2. إلى حد كبير جداً لدرجة أنني في العام 2020 أصبحت مدرساً معتمداً لها.
3. في محادثة مع الكاتب، يوليو 2020.
4. Bergland, C. (2016), 'Vagus Nerve Stimulation Dramatically Reduces Inflammation': [www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201607/vagus-nerve-stimulation-dramatically-reduces-inflammation](http://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201607/vagus-nerve-stimulation-dramatically-reduces-inflammation) [Accessed 30 June 2021]
5. اكتشف البروفيسور واضح نظرية بولي فيغال (Polyvagal theory) أنه، بخلاف التحفيز الكهربائي الداخلي، يعد التنفس العميق البطيء أسهل طريقة لتحفيز شبكة العصب المبهم.
6. Carter, J. J. and Byrne G. G. (2012), 'PTSD Australian Vietnam Veterans: Yoga Adjunct Treatment, Two

RCTs: MCYI and SKY', National Academies Press, 13  
July.

### الفصل الحادي عشر: الكوابيس

1. كأنه يحاكي ادعاء كتاب الموت التبتى بأن كل أسبوع في نفس يوم حدوث الموت، سيموت الميت مرة ثانية.
2. Havens, J., (2018), 'Planned Dream Intervention Research Paper – Accepted Manuscript': [www.researchgate.net/publication/330193927](http://www.researchgate.net/publication/330193927) [Accessed 30 June 2021]
3. في محادثة مع الكاتب، أغسطس 2016.
4. Carr, M. (2016), 'Nightmares After Trauma: How Nightmares in PTSD Differ from Regular Nightmares': [www.psychologytoday.com/gb/blog/dream-factory/201603/nightmares-after-trauma](http://www.psychologytoday.com/gb/blog/dream-factory/201603/nightmares-after-trauma) [Accessed 30 June 2021]
5. Carr, M. (2014), 'What's Behind Your Recurring Dreams? Why Dreams Generated by Long-Ago Stress Can Keep Coming Back': [www.psychologytoday.com/gb/blog/dream-factory/201411/whats-behind-your-recurring-dreams](http://www.psychologytoday.com/gb/blog/dream-factory/201411/whats-behind-your-recurring-dreams) [Accessed 30 June 2021]
6. في محادثة مع الكاتب، يوليو 2020.
7. Walker, M. (2018), *Why We Sleep*. London: Penguin, p.211
8. Anwar, Y. (2011), 'Dream Sleep Takes Sting Out of Painful Memories': <https://news.berkeley.edu/2011/11/23/dream-sleep/> [Accessed 30 June 2021]
9. Valli, K., et al. (2005), 'The Threat Simulation Theory of the Evolutionary Function of Dreaming: Evidence from Dreams of Traumatized Children': <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15766897/> [Accessed 30 June 2021]
10. Antti Revonsuo in *Horizon* (2009): 'Why Do we Dream?', BBC Television
11. Quoted in Walker, 'Dream sleep takes sting out of

.painful memories', op. cit

## الفصل الثاني عشر: الذعر الليلي والشلل النومى

1. يبدو أن غياب أي ذكرى للأحداث يرجع إلى أن الأعصاب الموجودة في القشرة المخية الحديثة neocortex (مركز الدماغ المسؤول عن الوظائف العليا) تكون أقل نشاطاً في النوم العميق.

2.

3. رغم أنها عادة ما تصيب الآباء بالذعر أكثر من الأطفال أنفسهم، فهي لا تستدع القلق في كثير من الأحيان. وعادة ما تحدث نتيجة لكون الجهاز العصبي في طور النمو والنضج وليس نتيجة لوجود صدمة كامنة، وعادة ما تزول حين يكبر الطفل.

4. Denis, D., et al. (2018), 'A Systematic Review of Variables Associated with Sleep Paralysis', Sleep Medicine Reviews 38: 141-57.

5. في محادثة مع الكاتب، يناير 2021.

6. يعتقد ريان هورد أن لهذا السبب تزيد احتمالات الإصابة بالشلل النومى العرضي بين طلبة الجامعات أكثر من أي فئة أخرى؛ فهم عادة ما يكونون أكثر عرضة للإرهاق ولا يحصلون على كفايتهم من النوم.

7. في محادثة مع الكاتب، يناير 2021.

8. أغلبنا يحلم بصور بصرية، لذا فإننا، من خلال خلق صورة بصرية للحلم، نوفر للعقل الباطن صيغة نموذجية ليعمل عليها في حالة الاستيقاظ. كما تساعد هذه الخطوة من العملية في تنشيط منطقة من الدماغ تعرف باسم القشرة البصرية؛ وهي نفس المنطقة التي يتم تنشيطها حين نحلم.

9. نفسه.

10. Sharma, V. K., et al. (2013), 'Effect of Fast and Slow Pranayama on Perceived Stress and Cardiovascular Parameters in Young Health-Care Students', IJOY, 6(2): 104-10.

11. André, C. (2019), 'Proper Breathing Brings Better Health': [www.scientificamerican.com/article/proper-breathing-brings-better-health/](http://www.scientificamerican.com/article/proper-breathing-brings-better-health/) [Accessed 1 July 2021]

12. في محادثة مع الكاتب، 2014.

### الفصل الرابع عشر: عقد صداقة مع الوحوش

1. Nunez, K. (2019), 'Lucid Dreaming: Controlling the Storyline of Your Dreams': [www.healthline.com/health/what-is-lucid-dreaming#when-it-occurs](http://www.healthline.com/health/what-is-lucid-dreaming#when-it-occurs) [Accessed 1 July 2021]

2. يمكن إشراك تأثير العلاج الوهمي placebo على نحو فعال جداً في الحلم الجلي وهناك العشرات من الروايات الحية لأشخاص عالجوا مشكلات صحية جسدية باستخدام الأحلام الجلية.

3. يشار إلى ممارسات الأحلام الجلية في البوذية التبتية بيوغا الحلم. تعني كلمة يوغا 'الاتحاد'، وتتمحور يوغا الحلم حول توحيد عقولنا داخل أحلامنا.

4. توصلت دراسة أجريت عام 2011 بجامعة هايدلبيرغ بألمانيا وجامعة برن بسويسرا إلى أن الأحلام الجلية تتطوي على إمكانات عظيمة تتيح للرياضيين استخدامها كطريقة للتمرّن لأن الأحلام الجلية تحاكي العالم الواقعي بشكل متقن، ولكن بدون قيود الواقع: Erlacher, D., et al. (2012), 'Frequency of Lucid Dreams and Lucid Dream Practice in German Athletes': [www.researchgate.net/publication/230727513](http://www.researchgate.net/publication/230727513) [Accessed 1 July 2021]

6. Voss, U., et al (2009), 'Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming', *Sleep*, 32(9): 1,191-1200.

7. Max-Planck-Gesellschaft (2012), 'Lucid Dreamers Help Scientists Locate the Seat of Meta-Consciousness in the Brain': <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120727095555.htm> [Accessed 1 July 2021]

8. Dresler, M., et al. (2011), 'Dreamed Movement Elicits Activation in the Sensorimotor Cortex', *Current Biology* 21(21): 1,833-7.

9. Erlacher, op. cit.

10. Zadra, A. L. and Pihl, R. O. (1997), 'Lucid Dreaming as a Treatment for Recurrent Nightmares': [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[gov/ pubmed/8996716 [Accessed 1 July 2021

.11 نفسه.

Spoormaker, V. I. (2006), 'Lucid Dreaming Treatment .12  
for Nightmares: A Pilot Study': <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17053341> [Accessed 1 July 2021

European Science Foundation (2009), 'New Links .13

Between Lucid Dreaming and Psychosis Could Revive .1  
Dream Therapy in Psychiatry': [www.sciencedaily.com/  
\[releases/2009/07/090728184831.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2009/07/090728184831.htm) [Accessed 1 July 2021

Mota-Rolim, S. A. and Araujo, J. F. (2013), 'Neurobiology .14  
and Clinical Implications of Lucid Dreaming': [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23838126](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23838126)

Freitas de Macêdo, T. C., et al. (2019), 'My Dream, My .15  
Rules: Can Lucid Dreaming Treat Nightmares?': [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6902039/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6902039/) [Accessed 1 July 2021

16. العناق هو تعبير عالمي ونمط بدائي رمزي يمثل الحب والقبول،  
لذا إذا كان بمقدورك 'معاينة وحوشك'، كما شرحت في محاضرة على  
تيد توك عام ٢٠١١، فإنك تمتلك الإمكانيات اللازمة لدمج الصدمة على  
مستوى عميق جداً.

### الفصل الخامس عشر: ممارسات الأحلام الجلية

LaBerge, S. and Rheingold, H. (2009), Exploring the World .1  
.of Lucid Dreaming. New York: Ballantine Books, New York

.2 نفسه.

Rinpoche, T. (2008), Dream Yoga (DVD), E-Vam .3  
.Institute

### الخاتمة

Morley, C. (23 April 2019), 'PTSD Treatment for .1  
Veterans', [www.youtube.com/watch?v=GT70TiLFym4](http://www.youtube.com/watch?v=GT70TiLFym4)  
[[Accessed 1 July 2021

## المصادر

يسرني أن أدعوك شخصياً إلى التواصل معي على إنستغرام (Charlie\_Morley\_Lucid\_Dreaming) أو فيسبوك (Charlie) (Morley-Lucid Dreaming)، فأنا دائماً ما أستمتع بسماع آراء قرائي.

وسيكون من الأفضل مقابلتك سواء شخصياً أو عبر الانترنت في ورشة عمل حية أو على جلسات -Lucid Dream Drop، التي أعقدها شهرياً. يمكن العثور على كافة التفاصيل على: [www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com)

وإليكم بعض من أهم توصياتي لمواصلة استكشاف النوم والأحلام.

‘ورش وخلوات الوعي الآني بالأحلام والنوم’  
أواصل عقد ورش عمل وخلوات ‘الوعي الآني بالأحلام والنوم’ عبر الانترنت وبشكل شخصي على حد سواء.  
ألمي هو أن تبقى هذه الورش دائماً مجانية أو بأسعار مخفضة جداً لقدامى المحاربين والمجندين بالقوات المسلحة.

كما سأقوم بإطلاق دورة مسجلة بعنوان ‘الوعي الآني بالأحلام والنوم’ عبر الانترنت بالاستناد إلى العديد من الممارسات الواردة في هذا الكتاب في العام 2022.

لمزيد من المعلومات عن ورش العمل الحية والدورات التدريبية عبر الانترنت زر موقعي

[www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com).

## ورش عمل الأحلام الجلية وخلوات النوم

إن تعلم الأحلام الجلية من كتاب أشبه بتعلم الرقص من كتاب: فهو ممكن ولكنه لا يضاهاى الحضور إلى صف الرقص فعلياً بأي شكل من الأشكال. للراغبين في تجربة أكثر عمقاً، قد تودون الاطلاع على ورش عمل الأحلام الجلية وخلوات الاستغراق في النوم، والتي تم عقدها حتى الآن في أكثر من 20 دولة حول العالم. للاطلاع على آخر المعلومات قم بزيارة:

[www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com).

إذا أردت التعمق في الأحلام الجلية وتعلم العشرات من تقنيات التحريض الأخرى، قد ترغب في الاطلاع على دوراتي التدريبية عبر الانترنت وكتب أخرى عن الأحلام الجلية على [www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com).

وهناك الكثير من الفيديوهات المجانية على قناتي على يوتيوب: CharlieMorley1

## ورش عمل وخلوات دمج الظل

أواصل عقد ورش عمل وخلوات دمج الظل عبر الانترنت وشخصياً، كما أقدم دورة 'اعتناق الظل' التدريبية عبر الانترنت.

دمج الظل هو عملية تحويل سيكولوجية تساعدنا على تحويل مشاعر الخزي إلى قبول والخوف إلى حب. وهي عملية فعالة جداً، يتناول كتابي الثالث 'الحلم عبر الظلام' Dreaming Through Darkness هذا الموضوع بشكل متعمق.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعي:

[www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com).

### المنظمات الموصى بها

Forward Assist Veterans' Charity: [www.forward-assist.com](http://www.forward-assist.com)  
Kagyud Samye Dzong, London: [www.london.samye.org](http://www.london.samye.org)

The Mindfulness Association UK: [www.mindfulnessassociation.net](http://www.mindfulnessassociation.net)

PTSD Trauma Workshops: [www.ptsdtraumaworkshops.co.uk](http://www.ptsdtraumaworkshops.co.uk)  
Sadaya Veterans Charity

Safely Held Spaces: [www.safelyheldspaces.org](http://www.safelyheldspaces.org)

Samye Ling Tibetan Buddhist Monastery: [www.samyeling.org](http://www.samyeling.org)  
Veterans' Yoga Project: [www.veteransyogaproject.org](http://www.veteransyogaproject.org)  
Winston Churchill Memorial Trust: [www.wcmt.org.uk](http://www.wcmt.org.uk)

### توصيات القراءة

Steve Biddulph, *Manhood*, Finch Publishing, 1995

Richard P. Brown and Patricia Gerbarg, MD, *The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration and Balance Your Emotions*, Trumpeter Books, 2012

Pema Chödrön, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*, Harper Non-Fiction; Thorsons Classics edition, 2005

Stephen B. Elliott, *The New Science of Breath*, second edition, Coherence Publishing, 2005

Matthew Green, *Aftershock: Fighting War, Surviving Trauma, and Finding Peace*, Portobello Books Ltd, 2016

Ryan Hurd, *Sleep Paralysis: A Guide to Hypnagogic Visions and Visitors of the Night*, Hyena Press, 2010

Forrest Knutson, *Hacking the Universe: The Process of Yogic Meditation*, CreateSpace, 2012

Stephen LaBerge and Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Ballantine Books, New York, 1990

Peter A. Levine, *Waking the Tiger: Healing Trauma*, North Atlantic Books, 2009

Nick Littlehales, *Sleep: Change the Way You Sleep with this 90-Minute Read*, Penguin Life, 2016

Julie T. Lusk, *Yoga Nidra for Complete Relaxation and Stress Relief*, New Harbinger, 2015

Gabor Maté, *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*, Vermilion, 2019

Dr Guy Meadows, *The Sleep Book: How to Sleep Well Every Night*, Orion, 2014

Dr Rubin Naiman, *The Yoga of Sleep: Sacred and Scientific Practices to Heal Sleeplessness*, audiobook, Sounds True, 2010

James Nestor, *Breath: The New Science of a Lost Art*, Penguin Life, 2020

Tenzin Wangyal Rinpoche, *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*, Snow Lion Publications, 1998

Shawn Stevenson, *Sleep Smarter: 21 Essential Strategies to Sleep Your Way to a Better Body*, Rodale Books, 2016

Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*, Penguin, 2015

Matthew Walker, *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*, Penguin, 2018

Pete Walker, *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*, Create Space Independent Publishing Platform, 2013

Jennifer Williamson, *Sleep Affirmations: 200 Phrases for a Deep and Peaceful Sleep*, Adams Media, 2018



## شكر وعرfan

هناك الكثير من الأشخاص الذين يستحقون الشكر والعرfan على خروج هذا الكتاب إلى النور.

أولاً، معلمي اللاما بيشي رينبوش وروب نايرن، وكلاهما عرف الصدمة والكوابيس والفقْد، وكلاهما كانت لديه الشجاعة الكافية ليسمح لتلك الأمور بأن تغيّره. كل ما في هذا الكتاب مستوحى من تعاليمهم.

ثانياً، أود أن أشكر كيث مكنزي، الرجل الذي جعلني أنطلق في درب العمل مع الجنود والجيش.

شكر كبير إلى سونيل وكيف وكيث وكال واللواء روب ماغوان وجميع العاملين في شبكة الدفاع البوذية Defence Buddhist Network الذين ساعدني كثيراً دعمهم المستمر لي طيلة السنوات الخمس الماضية.

شكراً لصندوق وينستون تشرشل Winston Churchill Memorial Trust على منحة الزمالة وجميع من ظهروا في الفيلم الوثائقي بما فيهم كليف غرادي، ليو جوزلين، نيك موتافيس، ستيفاني لوبيز ودان بييري من مشروع Veteran's Yoga Project.

شكراً لجميع الجنود الرائعين من خلوات سامي لينغ Samye Ling Veterans' Mindfulness للوعي الآنني Retreats، بما فيهم تومي أديسون، مات ديمنغ، بريان،

كريس دانلوب، جوني كاشمان والمعلمين العباقرة بيني هورنر وبيل باترسون وقائد السرب في طومسون.

شكراً لتوني وباولا من Forward Assist، وجيمس سكوري من Safely Held Spaces. شكراً زيا آليه على جلسات الكتابة خلال الحظر وعلى الاطمئنان علي خلال الأوقات العصيبة. شكراً للرائع كريس لافين من (Dynamic White Stag) والأخوة من مشروع Mankind Project.

شكراً لمانتيس كلان ووافلز، تيم المعالج النفسي وجميع من ساعدوني على تذكر نفسي بعد عام من بتر الأنا. شكراً للحظة بلوغ الحضيض لأنها جعلتني أرى ما أعيش من أجله.

شكراً لجميع من ظهرت أعمالهم في هذا الكتاب بما فيهم د. هيثر سيكويرا، أوما دينسمور تولي، د. ريتشارد ميلر، ستيفن إليوت، د. باتريشيا جيربارغ و د. ريتشارد براون، دش ميشيل كار، ريان هورد وجاستن هافنس.

شكراً لكل من قدموا «التعقيبات من واقع التجارب الميدانية» ودراسات حالات الأحلام الجلية التي قدمها كل من إيضان وفيونا وروبرت وأحمد (رغم تغيير الاسم، فإن روحك تظل في القصة يا أخي).

شكراً لياكوف دارلينغ خان وتين فريك على فتح الباب إلى دار النشر Hay House، وإلى ميشيل بيلى للسماح لي بالدخول. شكراً ليزي هنري على عملك التحريري

الذي لا يكل وإلى جو، جولي، ريتشيل، ألكسندرا، ليان،  
ديان، سوزي، كاثرين، توم، بورتيا، ليزي وباقي الفريق  
العقبري في دار Hay House على كل العمل الجاد على  
المشروع.

شكراً جيد، أمي، أخي، أبي، والأسلاف.  
وشكراً لكل من ساروا معي على الطريق الأقل ارتياداً.  
شارلي مورلي  
الانقلاب الصيفي 2021



## عن الكاتب

شارلي مورلي هو من أفضل الكتاب مبيعاً، ومعلم الأحلام الجلية ودمج الظل والوعي الآني بالأحلام والنوم. وهو يمارس الأحلام الجلية منذ ما يزيد على 20 عاماً وصرح له بالتدريس داخل مدرسة الكاغيو في البوذية التبتية من قبل اللاما بيشي رينبوش في العام 2008. من ذلك الحين تمت ترجمة كتبه إلى أكثر من 25 لغة وعقد ورش عمل وخلوات في أكثر من 20 دولة.

تحدث شارلي في كل من جامعتي أكسفورد وكامبريدج وعرض ما توصل إليه من اكتشافات عن الوعي الآني بالأحلام والنوم في ندوة الوعي الآني بوزارة الدفاع. في العام 2018 حصل على منحة زمالة وينستون تشرشل لإجراء بحث حول علاج الكرب التالي للرضخ لدى قدامى المحاربين وما زال يعقد ورش عمل وخلوات للأشخاص الذين يعانون من النوم المتضرر بفعل الصدمة.

شارلي هو معلم مؤهل لكل من يوغا نيدرا وتقنية التنفس-الجسد-العقل، وهو كبير مستشاري الدراسات العلمية للأحلام الجلية لعلاج الكوابيس والكرب التالي للرضخ في مختبر النوم بجامعة سوانسي ومعهد العلوم العقلية.

في السابق عمل كمدرّب وممثل وكاتب سيناريو قبل أن

يتولى إدارة فرقة رقص هيب هوب طوال فترة العشرينات  
من عمره.

في غير أوقات التدريس يستمتع بممارسة الملاكمة  
وركوب الأمواج وتقمص دور المتأمل.

[www.charliemorley.com](http://www.charliemorley.com)



