

(إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَفَشَلْتُمْ وَتَتَنَزَّ عُنْمَ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ )

عبرت عنه الآية الكريمة في سورة الأنفال الآية 43.

حيث منح الله سبحانه وتعالى رسوله صلى الله عليه وسلم في منامه رؤيا صادقة ظهر خلالها المشركون بعدد قليل وحالة ضعف يبشر بها الرسول أصحابه ويتحقق للمسلمين النصر في غزوة بدر ويخفف من الضغط الذي كان ينتابهم بسبب كثرة الكفار.

## وداعاً للكوابيس



### لا يوجد شيء اسمه حلم مزعج!

لا يوجد شيء مثل الحلم السيئ. تعال نفكر بالأحلام والنوم من منظور جديد تماماً. تعال نفهم , كيف يمكن التصرف عندما تكون لدينا أحلام سيئة. سأطلب منك إجراء تحول كامل في طريقة تفكيرك في النوم والحلم. سوف تتعلم أن تنظر إلى الحلم على أنه فيلم مغامرات يعمل باستمرار (أليس في بلاد العجائب, ألف ليلة وليلة, السناقر) حيث قد تكون في لحظة ما في موقف مخيف أو مروع ، لكنك تهرب دائماً. وهناك دائماً تكلمة. يمكن أن تساعدك المهارة التي يتم تدريسها على تعلم كيفية التوقف عن الاستيقاظ من الكوابيس وتحسين نوعية نومك. هيا نبدأ بالقصة ...

مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

## كيف نستخدم الكراسة؟

بداية أهدي عملي الخيالي في هذه الكراسة لأطفالي الأحباء تيسير ومحمد فقد كانوا وما زالوا الهامي لكتابة هذه الكراسة عندما جلسنا سوياً نشاهد مسلسل السنافر وحلم سنفورة المرعب وكيف استطاع السنافر الصغار الحصول على تاج الاحلام من جبل الجماجم والنوم مجدداً بدون كوابيس.

تختصر الكراسة أعمال كرتونية , أساطير ومختصر لأبحاث علمية وخلفية دينية ترتني من خلالها الحصول على أحلام منسجمة وتقلل من الكوابيس.

لقد كتبت وجمعت المعلومات الكثيرة, ولكن تعجز كراستي عن الالمام بموضوع لطالما أشغل الشعوب والأنبياء على مر الزمان, لكنني طمحت تقديم مادة علاجية للتدخل العلاجي الفوري.

أنصحك القراءة بتمعن وتروي دون القفز بين الصفحات, اذا وصلت الصفحة التاسعة دون ان تجد معنى وفهم لما تدركه فاترك الكراسة ولا تشغل بالك بها, على ما يبدو انك لن تستفيد منها.

تبدأ الكراسة بالكشف عن الاحلام وما تخدمه في حياتنا النفسية, بداية بحلم نبينا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم ليلة معركة بدر, واستمرارا بطرح الاحلام من الأساطير والكتب, ولا ننسى أن نذكر حلم الدرويش في ألف ليلة وليلة.

الهدف من الكراسة أن تساعدك ان تعدل في حلمك الخيالي ما هو خيال اخر, تختاره أنت وتصمم حلمك بنفسك, وأنت تقول والآن ماذا بعد؟

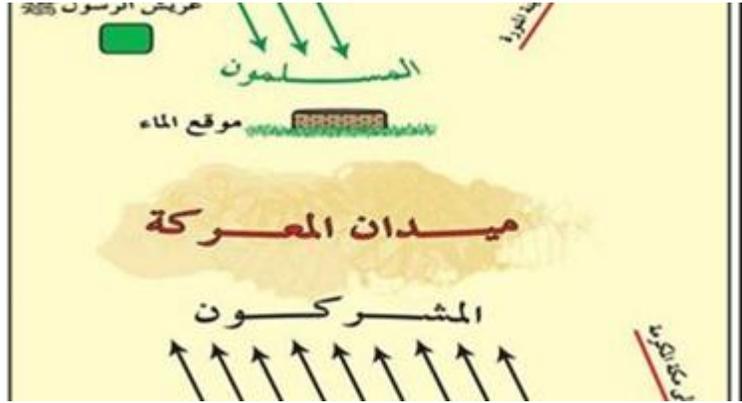
تقول أليس في بلاد العجائب “منذ اللحظة التي سقطت فيها بحفرة الأرنب تلك، قيل لي ما الذي يفترض علي القيام به ومن يفترض بي أن أكون! لقد تقلصت، تمددت، خدشت، وحشرت في إبريق شاي.. لقد اتهمت بأنني أليس واتهمت بأنني لست أليس، ولكن هذا حلمي أنا.. وأنا سوف أقرر إلى أين سأذهب من هنا”.

في اخر الكراسة وضعت بعض الملحقات المهمة , لا تنسى أن تقرئها وأن تقوم باستخدامها الكلي أو الجزئي اذا لزمك الأمر.

والله من وراء القصد.

**مهم**

هذه الحقوق محفوظة للمعالج والمحلل النفسي مصطفى أبوواصل, يجوز استخدامها العلاجي **فقط** مع ارشاد معالج نفسي متخصص. يحتوي المضمون على الخيال الواسع, تذكر أن هذا مجرد حلم. نحن لا نخطط لعمل حقيقي. المعالج مصطفى أبو واصل غير مسئول عن أي استخدام غير مهني وغير مسئول للكراسة.



يميل تخزين ذاكرة الأحلام إلى أن يكون سيئاً للغاية ما لم نستيقظ ونحن ما زلنا في جزء من الحلم. "نظراً لأن النصف المخي الأيسر يكون عند مستوى منخفض من الإثارة أثناء الحلم ونوم حركة العين السريعة ، فإنه غالباً ما يكون غير قادر على تذكر "الحلم عند الاستيقاظ". "أظهرت الأبحاث ، في الواقع ، أننا لا نتذكر الجزء الأكبر من أحلامنا الليلية" عندما نحلم ، فإننا لا نستخدم استراتيجيات تخزين الذاكرة العادية التي نستخدمها أثناء حالة اليقظة ، ويتم قمع أجزاء الدماغ المسؤولة عن تخزين الذاكرة على المدى الطويل

لقد كان حلم الرسول واخبار أصحابه بالرؤيا تخفيفاً من ضغطهم النفسي وراحة لهم. عندما استطاعوا تحويل الواقع المؤلم الى حلم. ونحن نستطيع تحويل الحلم المزعج والتأثير عليه الى حلم مريح اكثر. يريكم في نومك قليلاً فتخبرهم بذلك، حتى قويت قلوبهم، واجتروا على حرب عدوهم ولو أراك ربك عدوك وعدوهم كثيراً، لفشل أصحابك فجنبوا وخاموا، ولم يقدرنا على حرب القوم، ولتنازعوا في ذلك، ولكن الله سلمهم من ذلك بما أراك في منامك من الرؤيا، إنه عليم بما تجنّه الصدور، لا يخفى عليه شيء مما تضرره القلوب.



مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

غالبًا ما يكون الأمر هو أنه عندما يستيقظ الناس في كابوس ، فإنهم سيشعرون بالحزن الشديد بحيث لا يستطيعون النوم مرة أخرى أو سوف يؤخرون عمدًا العودة إلى النوم خوفًا من العودة إلى الكابوس. هذا يسبب التعب ومشاكل أخرى.

إذا كانت صور الأحلام تخيفك في حالة اليقظة ، فمن المحتمل أيضًا أن تخيفك أثناء نومك. في الواقع ، قد يخيفونك أكثر في نومك لأنك في مستوى ما قد تخشى أن أكثر الجوانب المخيفة للحلم تحدث بالفعل أو قد تحدث. خلال ساعات الاستيقاظ ، يكون معظم الناس قادرين على مقاومة الدوافع غير المقبولة ، وعدم القيام بأشياء خطيرة أو غير قانونية ، و "التحقق من الواقع" ما إذا كان هناك حدث ما ممكن في الحياة الواقعية. لكن مثل هذه الفحوصات الواقعية لا تحدث غالبًا في الأحلام.



إذا عدنا إلى الحلم أو بقينا فيه ولا نخشى محتوى الحلم ، فقد يصبح الحافز الذي ينتج الخوف سابقًا أقل إزعاجًا وحتى غير ضار. شكل من أشكال التعرض لمحفز مخيف ، في الوقت المناسب ، دون حدوث العواقب المخيفة (على سبيل المثال ، لا "يموت" الشخص المصاب بالرهاب عندما يدخل المسبح ، أو أن الشخص المصاب بنوبات الهلع لا يعاني من مشاكل في القلب) جزء من العديد من العلاجات العلاجية الناجحة.

أن "الهروب" من الكابوس من خلال الاستيقاظ يزيلك فقط من التجربة المباشرة للصور المثيرة للقلق. قد تشعر ببعض الارتياح ، لكن مثل السجن الذي يحفر في جدار سجنه ويجد نفسه في الزنزانة المجاورة ، لم تهرب حقًا. علاوة على ذلك ، سواء علمت بذلك أم لا ، ستبقى مع صراع لم يتم حله سيعود بلا شك ليطارده في ليلة أخرى. بالإضافة إلى ذلك ، قد تكون لديك حالة عاطفية غير سارة وغير صحية تبدأ بها يومك".

Planned Dream Intervention® (PDI).



مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

لدي أم تحلم ، وتملاً أحلامها حيزي العقلي في كل مرة تخبرني بها بحلم آخر ، أحلامها تلمس مشاعري في كل مرة ومرة في بعض الأحيان فسرت أحلامها بشكل خاطئ لدرجة تلويث العملية الصافية لفهم الأحلام. ان أساس العمل العلاجي بالأحلام وقسمه إلى مكونات ، فهم مختلف للأفكار التي تصاحب الأقسام المختلفة للحلم ، رموز تتكيف مع المريض وعالمه العقلي. الطريقة التي نتحدث بها وليس ما نتحدث عنه ، تعيدني إلى العلاقة الأولية بين الطفل والشيء الأول في عالمه ، وربما لا عجب أن أحلام أمي تصاحبني في فهمي واستخدامي للأداة العلاجية ، لقد فتحت لي النوافذ الخفية واللاواعية لتكويني الأولي. أستطيع أن أفكر في الحلم على أنه عمل تجريبي علاجي ، فعندما أعمل مع الحلم ومحتوياته ورموزه ، أبتعد مع المريض عن الواقع المؤلم وأنظر معاً إلى شاشة تبعده وتتيح له ملاحظة شاملة ، أو يقظة عاطفية لعالمه الذي كان موجوداً دائماً ويحلم نفسه بالوجود.

في البداية كنت أتوقع أن يخبرني كل حالم وأيضاً مرضاي أحلاماً ، كاملة ، متنوعة ، ملونة أو على الأقل واضحة بما فيه الكفاية ، الحالمون مختلفون تماماً مثل البشر ، نحن مختلفون في قنوات الاتصال الخاصة بنا ، ولكن من الممكن ان تكون الأحلام أقل عاطفية ، محتوى واحد ، يجب الاهتمام للماضي العقلي وعلاقاته الشخصية ومساعدة المتعالج على ابتكار نفسه من جديد من أجل التعافي.

### للتوسع بالقراءة

تروي الأحلام قصة الروح ، بدءاً من النظر إلى الحلم على أنه طريق الملك إلى اللاوعي ، وباعتباره يمثل الدوافع والرغبات اللاواعية ، ويقسم الحلم إلى مكوناته من أجل البحث عن ومضات الفكر التي تتشبث بكل قطعة من قطعه. فرويد (2004) يصف عمل الأحلام ويتوسع باعتباره تجسيداً لمحتوى الحلم المخفي في محتوى الأحلام المرئي ولاحقاً يعطي Meltzer (1984) الأحلام دوراً كمولدات للمعنى في العلاقة التحليلية التي يجب التقاطها من الواقع الداخلي جنباً إلى جنب (2011) المتعلقة بالحلم الذي يسمح لنا بإنشاء والحفاظ على بنية وعينا المنظمة حول التمييز بين حياتنا الواعية وحياتنا اللاواعية. في مرحلة لاحقة اقترح فرويد أن يتدخل المعالج مع ارتباطاته الخاصة وسد الفجوات العمرية (2015). بعد سلسلة الروابط ينتج روابط غير مرئية بوضوح في الحلم نفسه فرويد (2004) ومن خلال الجهد المبذول أن يخترع المريض نفسه من الحلم من خلال المشاركة في حلم المريض ومساعدة المريض على أن يحلم بنفسه بشكل كامل) وبالتالي خلق التفسير المثمر الذي يكون ذا قيمة في حالة العلاج.

فرويد يصف الحلم بأنه وظيفة عقلية وتحليلية نفسية مهمة جداً للعقل وعمل الأحلام ، وعملية التجربة العاطفية للحلم ، ويضيف أن الشخص الذي لا يستطيع أن يحلم محاصر في عالم لا نهائي وغير متغير من الأشياء كما هي ويواجه صعوبة في العمل النفسي اللاواعي معها. يمكن أن يكون الأصل في صدمة داخل النفس ، تجربة تخيلات واعية وغير واعية. شكل من أشكال الذعر لا يمكن الوصول إليه في الحلم ولا يمكن تذكره ولا يمكن نسيانه ، ولا يمكن إخفاؤه أو ترقيمه ، ولا يمكن تفرغته إلا من خلال (الهلوسة أو التعرف الإسقاطي)

### حلم الدرويش

### ألف ليلة وليلة

سمعت صوتاً في الحلم يقول: «عندما تستيقظ، احفر تحت قدميك،

وستجد قوساً نحاسياً وثلاثة أسهم. استخدمها للتصويب نحو الفارس مسقطاً إياه عن حصانه ومخلصاً الأرض من هذا الوحش. سيسقط في البحر، وترتفع المياه إلى مستوى القبة.

لكن عليك ألا تعبر عن سعادتك بالكلمات، وإن فعلت، فلن تنجو.»



مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

## تعال نقضي على الكوابيس ونتعلم من أليس في بلاد العجائب



كانت الأخت الكبيرة في الحديقة تقرأ لأليس من كتاب التاريخ، لكن هذه الأخيرة لم تكن تصغي لأن الكتاب كان مملاً بالنسبة لها فهو خال من الصور والحوارات ثم إن طريقتها في السرد لم تكن مشوقة بما فيه الكفاية، الأمر الذي يجعل أليس الصغيرة تشرد بخيالها وتستحضر عالماً موازياً وأكثر ثراءً وغرابةً وسحراً مما تتصت إليه.



بدأت أليس تتخيل عالمها الخاص أين يكون "المنطق غير منطقي وغير المنطقي منطقي"، وفق فلسفتها الخاصة والمتفردة. وفجأة ظهر أرنب أبيض يرتدي معطفاً ناصعاً من الفرو.

أخذ الأرنب ساعة من جيبه وهرع مستعجلاً، ولكن فضول أليس جعلها تلحق به لمعرفة سبب استعجاله، فتبعته إلى داخل جحره لكنها سرعان ما بدأت بالبكاء لأنها وجدت نفسها أمام باب مغلق، لكن وبمساعدة "الباب المتكلم"، قامت بالاهتداء إلى الشرب من قنينة صغيرة، مما جعلها تصغر في الحجم وتعبر من الباب.



وجدت أليس نفسها في غابة كبيرة مترامية الأطراف، وبينما كانت تتجول فيها باحثة عن “الأرنب الأبيض” إذ بها تقابل توأمين. بعد التعارف، بدأ هذان الأخيران بالغناء وقص الحكايات. لكن أليس غافلتها وهربت ثم عادت للتجول في الغابة إلى أن سمعت أصوات غناء ورقص فتبعته تلك الأصوات إلى أن وصلت إلى بيت “صانع القبعات المجنون” حيث كان يقيم حفلة شاي، تمت دعوتها إلى شرب الشاي. وسط أحداث هذه الحفلة الغريبة والمليئة بالأحداث البعيدة عن المنطق السائد، ظهر الأرنب من جديد، ولكنه سرعان ما رحل مستعجلاً فعدت للحاق به مرة أخرى. وصلت أليس إلى حديقة أزهار ناطقة فبدأت بالحديث والغناء مع الأزهار لكن بعد مدة، شكت في أمرها واعتبرتها “عشبة سامة” فطردتها. وجدت أليس نفسها في مكان شديد الظلام فبدأت بالبكاء وأرادت العودة إلى بيتها... في تلك الأثناء ظهر “القط المتخفي” وأرشدتها إلى قصر الملكة التي ستساعدها على إيجاد طريقها إلى المنزل.

نهاية الرواية تتحدث عن روعة عالم الخيال، الذي يمكن اللجوء إليه دائما عندما يكون الواقع قاسيا ومملا. الأخت الكبيرة تستعمل خيال أختها لتهرب من واقعها الجاف ونهاية الرواية تكون معها مثل هذا المقطع “وبينما كانت تنصت، أو يبدو أنها تنصت، دبت الحياة في جميع أنحاء المكان المحيط بها، بوجود المخلوقات الغريبة التي كانت في حلم أختها الصغيرة.



“هكذا جلست، مغلقة عينيها، وهي نصف مصدقة أنها في بلاد العجائب، على الرغم من معرفتها بأن كل ما عليها أن تفتحهما مرة أخرى، فيتحول كل شيء إلى واقع ممل.”

تتخذ من الحلم ملاذاً بل واقعا يمكن أن يتحقق لمجرد أن ننشد الأمل ونتجاهل بشاعة الملوئين لهذا العالم المحكوم بالتواصل الإنساني والانسجام البشري في أبعى حالاته، إذ قالت أليس بشيء من الخجل “يمكنني أن أخبرك بمغامراتي.. بدءاً من هذا الصباح، لأنه لا فائدة من العودة للأمس، لأنني كنت وقتها شخصاً آخر.”

إشراقات كثيرة لا تمحي من ذاكرة كل من قرأ الرواية أو شاهد الفيلم الذي نقل عوالم أليس الساحرة بكل مهارة وإتقان كذلك المقطع الذي تقول فيه أليس “منذ اللحظة التي سقطت فيها بحفرة الأرنب تلك، قيل لي ما الذي يفترض علي القيام به ومن يفترض بي أن أكون! لقد تقلصت، تمددت، خدشت، وحشرت في إبريق شاي.. لقد اتهمت بأنني أليس واتهمت بأنني لست أليس، ولكن هذا حلمي أنا.. وأنا سوف أقرر إلى أين سأذهب من هنا



كتاب قد حوى درراً بعين الحس ملحوظة لهذا قلت تنبيهاً حقوق الطبع محفوظة  
قد تكون الأحلام المزعجة هي الشعور بالقلق أثناء النوم. يتعرض الجميع لمنبهات يحتمل أن تسبب القلق بشكل منتظم. ومع ذلك ، فإننا غالباً لا نتفاعل مع القلق لأننا لا ندرك أن التجربة تشكل تهديداً لنا شخصياً. قد تكون الأحلام متشابهة من حيث أننا إذا لم نخافها ولكن بدلاً من ذلك قبلناها وقمنا بتدخل جيد ، فقد يكون عقلنا قد خدمنا تمامًا كما هو مخطط له.

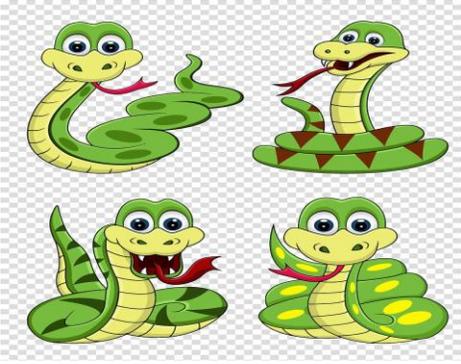
النوم يحركه وينظمه عمليات معقدة بين العقل والجسم. هذه العمليات مبنية في داخلنا كنوع وتقود "الحكمة" أو الوظيفة الصحية للنوم والأحلام. لا يمكننا تجاوز هذه العمليات لفترة طويلة دون عواقب صحية ضارة. يحدث النوم والحلم لنا بشكل طبيعي تمامًا كما يتم إنتاج خلايا الدم البيضاء وإرسالها إلى مكان الإصابة.  
ليس عليك أن تفعل أو تفكر في أي شيء لجعل جسمك ينتج خلايا الدم البيضاء. ومع ذلك ، عند حدوث إصابة جسدية أكثر خطورة ، قد تضطر إلى استخدام موارد إضافية مثل المضادات الحيوية أو الجبس لمساعدة جسمك على الشفاء. وبالمثل ، عند حدوث أحداث ساحقة عاطفياً ، قد نحتاج إلى استخدام موارد إضافية لمساعدة عقلنا وجسمنا على التعافي. ليس عليك أن تفعل أي شيء لتجعل نفسك تحلم ، ولكن إذا كانت أحلامك تستيقظك أو تراودك أحلام متكررة ، يمكنك إنشاء تدخل لإعادة عقلك النائم إلى المسار الصحيح.

**تعال نسمح لعقلك ان يعود إلى مسار الشفاء الطبيعي الخاص به تمامًا كما يعرف جسمك كمية المواد العظمية الجديدة التي يجب تكوينها إذا كسرت عظمة ، يعرف دماغك المادة التي تحلم بها. لا نحتاج إلى إخبار أجسادنا بالأضرار العظمية جديدة إلى اليسار ولا نريد إخبار عقولنا بالأضرار باتجاه معين.**

لقد كنا نوعاً من الإنسان العاقل منذ آلاف السنين. إذا كان لدينا مقدار الإجهاد الذي واجهه الإنسان منذ آلاف السنين ، فمن المحتمل أن تكون ليلة الأحلام المتوسطة قادرة على حل هذه الضائقة بسهولة. كان على البشر الأوائل الحفاظ على مستوى معين من الوعي لتجنب الحيوانات المفترسة أثناء الليل. ومع ذلك ، فإن البشر ليسوا كائنات ليلية - فنحن نعاني من ضعف شديد في الرؤية الليلية مقارنة بالعديد من الحيوانات الأخرى. ربما كان البشر الأوائل ينامون خلال معظم ساعات الظلام في ذلك الوقت ، لذلك كانوا قد حصلوا أيضاً على مزيد من النوم. ولكن مع الزيادة الهائلة في الإجهاد الذي نواجهه الآن ، يبدو من المحتمل أن هذا جزء من السبب الذي يجعل الأحلام تتعثر أحياناً (أحلام متكررة أو أحلام متكررة) أو أنها ساحقة لدرجة أن اللاوعي يقطع الحلم ويوقظنا. **Planned Dream Intervention® (PDI)**

عندما يمر الناس بتجارب مؤلمة ، يأخذ الدماغ كمية هائلة من المعلومات لكنه لا يعالج جميع الجوانب العاطفية للحدث بشكل كامل في لحظة حدوثه. تقوم بتخزين المعلومات الحسية والمعلومات حول أفكارك ومشاعرك في لحظة وقوع الحدث ، ولكن قد لا تتمكن على الفور من تذكر كل هذه التفاصيل. ولكن بعد أن تصبح آمناً جسدياً وتكون الظروف مناسبة ، قد تتذكر المزيد عن الحدث.

قد تكون التجارب المزعجة المعقدة أو المستمرة (ليس فقط ما يعرفه المجتمع حالياً باسم "الصدمة") تحلم بالعديد من الأحلام المختلفة. حتى الاختلافات الطفيفة في الأحلام قد تخدم غرض نسج سلسلة جديدة من اتصالات شبكة الذاكرة للشفاء. كل حلم هو فرصة لخلق "تدخل جيد". المفتاح هو البدء في إدراك أنه لا يوجد شيء اسمه الحلم السيئ. بغض النظر عن محتوى الحلم، يعمل عقلك ببساطة على حل التوتر العاطفي.



يمكنك وصف الأحلام بأنها "أشبه بفيلم مغامرات يعمل باستمرار حيث تكون لحظة واحدة في حفرة من الثعابين وبالتأكيد ستموت ... لكنك تهرب دائماً ..... وهناك دائماً تكلمة ... وحفرة أخرى من الثعابين... لكنك تهرب دائماً ... ودائماً تنمة أخرى ". إذا كان "عمل الأحلام" يحدث على المستوى الخلوي ، فمن المنطقي أنه ستكون هناك تقلبات مستمرة في التكافؤ العاطفي للأحلام. نظراً لضعف تخزين ذاكرة محتوى الأحلام ، حلم تتذكره على أنه ممتع ربما يكون لديك أي نوع من المحتوى "الأقل متعة" الذي نسيته ببساطة.

مثال اخر:

"إذا كانت المرة الوحيدة التي مارست فيها قيادة السيارة كانت عندما اضطررت إلى نقل طفلك إلى المستشفى في حالة طوارئ تهدد الحياة ، فهل ستجيد قيادة السيارة؟ لا ، فأنت تجيد قيادة السيارة من خلال القيادة في مواقف السيارات الفارغة الكبيرة ، في النهار ، وفي الطقس الجيد ، والقيادة المنتظمة في الشوارع. أنت تتدرب ، تتدرب ، تتدرب. قم ببعض "القيادة في ساحة انتظار كبيرة فارغة" من خلال إنشاء تدخلات أحلام لأي شيء تلاحظه من نومك ."



أيضاً ، غالباً ما يفسر الناس الكوابيس بشكل خاطئ على أنها علامة على أنهم "يفقدون عقولهم". يسأل الأفراد أنفسهم ، "كيف يمكنني أن أحلم بهذا الحلم الغريب أو العنيف؟" أو "هل الحلم بأنني فعلت شيئاً عنيفاً يعني أنني أصبحت شخصاً عنيفاً؟" هذه المخاوف لا أساس لها من الصحة. الأحلام العنيفة لا تسبب سلوكاً عنيفاً - بل بالعكس. عندما تكون لدينا تجارب مزعجة ، سيكون لدينا أحلام بمحتوى مزعج. من المفترض أن نحلم بالتجربة المزعجة لحل الضيق العاطفي.

## "ماذا أريد أن يحدث بعد ذلك؟"

ولكن هذا حلمي أنا.. وأنا سوف أقرر إلى أين سأذهب من هنا...

سيكون لديك أحلام تحتوي على الخوف وجميع المشاعر الأخرى طوال حياتك لأن الحياة تحتوي على أحداث مرهقة. لكن أحلامك تعمل باستمرار وستأخذك دائماً إلى مكان إتقان في مرحلة ما من الفيلم. بالإضافة إلى ذلك ، عند النظر إلى أحلامك كفيلم ، إذا أوقفت الفيلم مؤقتاً ، فأنت تعيد تشغيل الفيلم عند النقطة التي توقفت فيها مؤقتاً. لست بحاجة إلى إرجاع الفيلم إلى الوراء لمسافات طويلة ولا تتخطى ذلك - فأنت تعود إلى النقطة التي كنت فيها عندما توقفت الفيلم. أنت أيضاً لا تكتب نصاً جديداً تماماً لحلمك. أنت تصنع تدخلاً في الحلم بناءً على ما كان يحدث في الحلم عندما استيقظت. هذا التدخل هو مجرد إعادةك إلى الحلم في النقطة التي استيقظت فيها. إذا اختلفت شيئاً خارج السياق ، فسيكون مثل إيقاف فيلم مؤقتاً في منتصف الطريق ، أخرجه ووضع فيلم مختلف وبدء الفيلم الآخر في المنتصف. لن يكون له أي معنى. عقلك يختار قائمة اللعب وهذا ما نريد الوثوق به.

اكتب ما تتذكره عن حلمك. لا تحاول أن تفهم أو تفسر محتوى الأحلام الذي تتذكره. لا تقلق إذا كنت لا تتذكر تسلسل المحتوى المختلف الذي تتذكره ، ولا تحاول التجميع أو إضافة أشياء تعتقد أنها قد تجعل الحلم يتدفق بشكل منطقي من نقطة إلى أخرى.

ماذا كان يحدث عند نقطة التوقف أو عندما استيقظت في الحلم؟ هذا هو أهم جزء في الحلم . لأنك لا تخلق تدخل الحلم مما كان يحدث في وقت سابق في الحلم ، حتى لو كان الحلم أكثر دراماتيكية في وقت سابق من الحلم.

ثانياً ، نظراً لأن أجزاء الدماغ المسؤولة عن تخزين الذاكرة طويلة المدى يتم تثبيتها أثناء نوم حركة العين السريعة (REM) ، فمن المرجح أن تكون ذاكرتك الخاصة بمحتوى الأحلام أكثر دقة حول جزء الحلم الذي يحدث أثناء استيقاظك. ما هو آخر شيء تتذكره في الحلم؟

من تلك النقطة في الحلم ، ماذا سيحدث بعد ذلك في الحلم والذي من شأنه أن "يشعر بالرضا" لك؟ لذا فإن سؤالك هو ، "ماذا أريد أن يحدث بعد ذلك؟" أنت تحدد ما هو "جيد" ، لكنه سيكون شيئاً يشعرك بالرضا على المستوى الداخلي. لتخيل هذا التدخل ، يجب ألا تراقب أفكارك. قد يتحدى التدخل "الجيد" قوانين الفيزياء والطبيعة ، وقد يحتوي على شخصيات خيالية أو كوميدية ، أو قد لا يكون له أي معنى على الإطلاق. يمكن أن يكون الناس متناسبين أو غير متناسبين أو مشوهين بأي شكل من الأشكال. يمكن أن يكون التدخل الجيد مجرداً أو عنيفاً أو جنسياً أو مضحكاً أو أي مزيج. تذكر أن هذا مجرد حلم. نحن لا نخطط لعمل حقيقي.



مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

لهذا قلت تنبيهاً حقوق الطبع محفوظة  
لمزيد من التوضيح "إنه شعور جيد بالنسبة لك" ، أعني فكرة أنه عندما يتعلق الأمر بك ، فإنه يجلب شعوراً بديهياً بالرضا. ثق في حدسك (شعورك بمستوى الحدس) في هذا الشأن. تذكر أن هذا مجرد حلم ، لذا مهما كان التدخل "الجيد" ، لا نحتاج إلى الشعور بالذنب أو الإحراج أو المفاجأة أو الصدمة أو الخوف بسببه.

إن الشعور الجيد يشبه إلى حد ما ما يشعر به الطفل عندما يحطم بشكل هزلي قلعة رملية صنعوها. تحطيم القلعة الرملية ممتع على الأقل مثل صنعه! يأخذ التدخل "الجيد" كل ما كانت عليه عناصر الحلم عندما تستيقظ وتشعر بأن شيئاً جيداً سيحدث بعد ذلك. لا يجب أن يكون للتدخل الجيد أي مستوى معين من التفاصيل أو الطول. في الواقع ، يجب أن تكون قصيرة جداً. لأننا لا نتحدث عن شيء ستفعله في الحياة الواقعية ، إذا كان التدخل العدواني في الحلم يرضي الرغبة في الانتقام ، فقد يكون التدخل العدواني في الحلم تدخلاً جيداً.

**هذا مثال على تحويل الأشياء إلى أشياء أخرى.**

"عندما استيقظت ، كنت في سيارة قابلة للتحويل وكان بعض أفراد العصابة في سيارة أخرى قابلة للتحويل. كانوا يطلقون النار علي بالبنادق. لقد حولتهم إلى شخصيات بلاستيكية صغيرة وسيارتهم مثل سيارة. يمكنني فقط سحق الألعاب بقدمي!"

**Planned Dream Intervention® (PDI)**

أوصي بأن تحاول مبدئياً التوصل إلى تدخل بنفسك لأن شخصاً آخر قد يقدم رأياً ويؤثر على التدخل الذي تختاره. من المرجح أيضاً أن تقوم بمراقبة أفكارك إذا كنت قلقاً بشأن الرفض الاجتماعي لما قد يكون "تدخلاً جيداً" من وجهة نظرك الفريدة. كل واحد منا فريد تماماً ، مع مجموعة فريدة تماماً من تجارب الحياة ومنظور فريد عنها. هذا هو ما يخلق الاختلافات اللانهائية في كيفية إجابة الأشخاص المختلفين على السؤال حول ماهية الحلم الجيد. لذلك إذا لم تقم بمراقبة أفكارك أو تحاول إنشاء تدخل مفهوم أو قابل للتفسير ، فإن ما يأتي إليك تلقائياً كتدخل جيد هو ما يحتاجه عقلك وجسمك الموجه نحو الصحة. نقطة إضافية هي أنه عند التفكير في التدخل الجيد ، يجب أن يكون الحجم العاطفي للتدخل قريباً من الحجم العاطفي للحلم. من حيث الحجم العاطفي ، أعني أنك تقيم المستوى العاطفي للحلم (في النقطة التي استيقظت فيها) على مقياس من 0-10. الحلم "الصفري" هو حلم غير عاطفي أو هادئ. قد يكون مملاً أو مبهرجاً جداً. حلم المستوى "عشرة" هو حلم مرعب للغاية أو عنيف للغاية أو مثير للغاية بطريقة إيجابية. الحجم العاطفي ليس مقياساً جيداً أو سيئاً ، ولكنه ببساطة المكان الذي ستضع فيه الحلم على هذا المقياس كما لو كان للحلم ضوضاء عاطفية أو مستوى ديسيبيل. هذا هو مدى "الصخب" العاطفي للحلم بالنسبة لك.

إليك طريقة أخرى لإلقاء نظرة على الحجم العاطفي لتخيل أن دماغك النائم طردك من الحلم وعبر النهر إلى الجانب الآخر.

يجب أن يدفعك تدخل الحلم إلى الحلم مرة أخرى عند النقطة التي استيقظت فيها ، لذلك عليك العودة إلى نفس المسافة. إذا كان في حلمك الكثير من المشاعر ولم يكن تدخلك قوياً بما يكفي ، يبدو الأمر كما لو أنك سقطت في النهر.



1. لا تقم بمراقبة أفكارك على الإطلاق - فالتدخل الجيد سيشعرك بالرضا تجاهك على "مستوى حدسي". هذا يعني أن التدخل يمكن أن يكون عدوانياً أو مضحكاً أو جنسياً أو خيالياً علمياً أو كرتونياً أو شيئاً يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية أو مشوهاً أو أي مزيج من ذلك. يمكن تحويل أي شيء إلى أي شيء. ومع ذلك ، فإن تجربتي هي أن التدخل "الجيد" ليس غالباً ما يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية.

مثال:

إذا كان الحلم يحتوي على محتوى عنيف أو ملون ، فيمكن أن يحتوي تدخلك على محتوى ملون ولكن لا يجب أن يحتوي على محتوى عدواني.

مثال آخر على "التدخل المجرد" هو أنه إذا لم يعجبني أي شيء كان في الحلم (ربما كان مخيفاً جداً أو مثيراً للاشمئزاز) ، يمكنك "تحطيم" الحلم مجازياً (هذه ليست حياة حقيقية ، لا أحد يتضرر من هذا) أو تخيل تحطيمه كما يفعل الطفل عندما يحطمون قلعة رملية.



2. قد لا يكون التدخل الجيد هو أول ما تفكر فيه. إذا كانت فكرتك الأولى لا تنتج هذا الشعور "بمستوى جيد" ، فهذا ليس التدخل الصحيح. لا تقلق بشأن محاولة العثور على تدخل بمجرد استيقاظك. لن تكون جالساً في انتظار أن يأتيك شيء. نحن بحاجة إلى الوثوق بشعورك الغريزي حيال هذا ، لذلك إذا لم ياتك الشعور الجيد على الفور ، فقط ثق أنه سيأتي إليك حتى لو لم تفكر في شيء في نفس اليوم ، فلا بأس بذلك.

3. يجب أن يشعر الحجم العاطفي للتدخل الجيد الذي سينجح بنفس الشعور بالحجم العاطفي للحلم عند النقطة التي استيقظت فيها. إذا كان الحلم "10" ، فأنت بحاجة إلى مستوى "10" للشعور الغريزي للعودة إليه.

مثال:

عندما تعلمت كيفية الغوص ، بدأت أحلم بسلسلة من الأحلام حيث سيكون الأمر كما لو كنت مستلقياً على وجهي مع تدفق المياه فوقتي وكنت أغرق. كان تدخل حلمي الأول أنني في الواقع مستلقٍ على سرير ضخم بملاءات حريرية. لا يزال لدي الحلم رغم ذلك. لاحقاً تخيلت أنها أصبحت الآن واحدة من مناطق اللعب الممتعة مع مجموعة من الكرات البلاستيكية الصغيرة. أنا أتخبط فيهم وأقوم وأقفز إليهم مرة أخرى. كان من الممتع حقاً التفكير في ذلك وكان لديه الكثير من الطاقة لذلك.

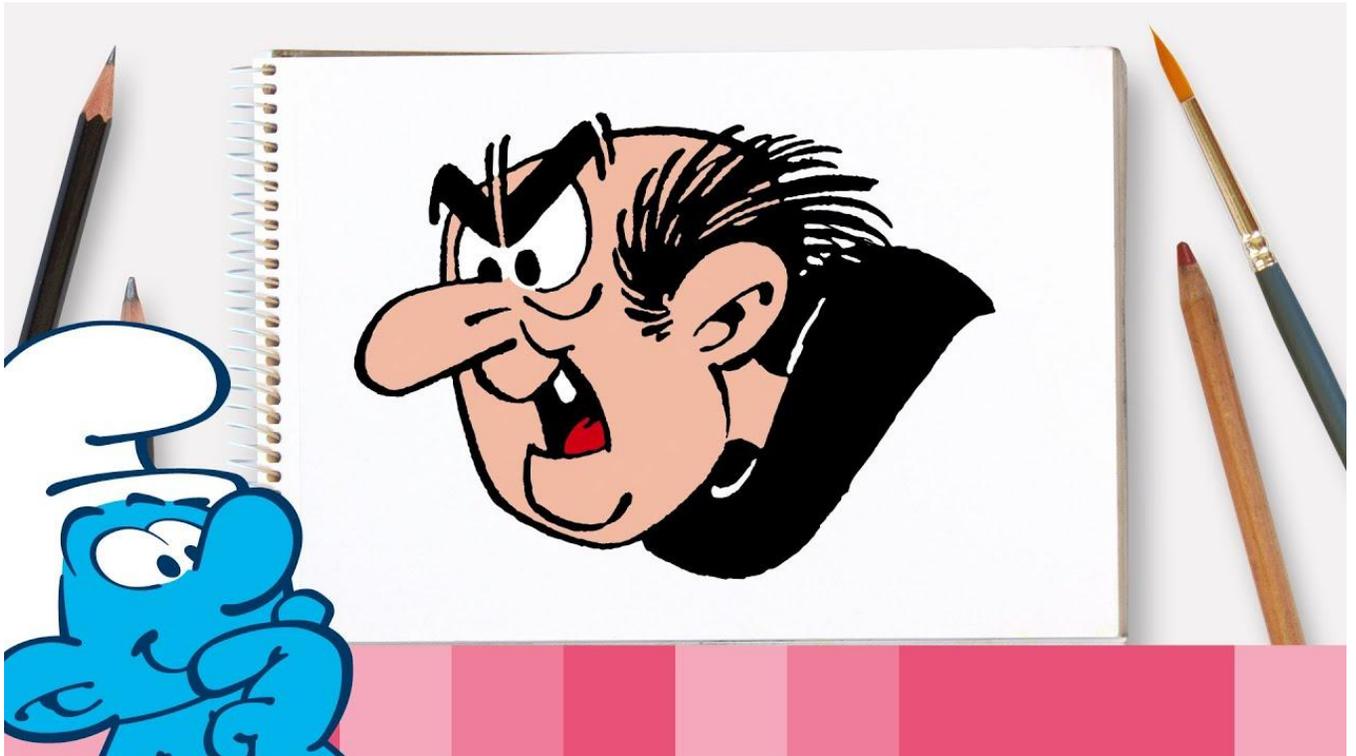
Planned Dream Intervention® (PDI)

4. إذا بدا أن الحلم يتعلق بأحداث واقعية ، فقد لا يبدو أن التدخل الجيد مرتبط بما قد ترغب في حدوثه أو ما يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية. هذا يعني أيضاً أنه يمكنك إعادة الموتى إلى الحياة في تدخلات أحلامك.

5. لا ترجع بعيداً إلى الحلم عند إنشاء التدخل. نحن نستخدم التدخل لإعادتك إلى الحلم بشعور إتيقان. نحن لا نعيد كتابة الحلم الذي حدث بالفعل. بما أنه لا يوجد شيء مثل الحلم السيئ ، فإن كل ما حدث حتى الآن في الحلم هو ما كان من المقترض أن يحدث. أيضاً ، لا تحاول أن تجعل التدخل يذهب بعيداً في المستقبل المتصور. قد يكون التدخل هو الثواني القليلة التالية فقط لما سيحدث في الحلم. نحن نحاول فقط أن نعيدك إلى الحلم في النقطة التي استيقظت فيها ، ولكن بشعور من الإتيقان. لا تحاول إضافة الكثير من التفاصيل الإضافية إلى المستقبل.

6. إذا كنت لا تتذكر محتوى الأحلام ولكنك لاحظت شعوراً عاطفياً أو إحساساً جسدياً ، فلا يزال تسأل نفسك ، "ماذا أريد أن يحدث بعد ذلك؟" وخلق تدخل من ذلك. في مثل هذه الحالة ، قد لا يحتوي تدخلك أيضاً على صور مرئية أو سمعية مرتبطة به. لا تحاول ربط الصور من ظروف حياتك الحقيقية لتتماشى مع الشعور أو الإحساس. فقط ثق بالشعور. إذا كانت إجابتك على "ماذا أريد أن يحدث بعد ذلك؟" هل تريد أن يختفي الشعور العاطفي أو الإحساس الجسدي ، ثم اسأل بعد ذلك "كيف سأجعله يختفي؟" مرة أخرى ، أنت تبحث عن استجابة مستوى القناة الهضمية غير الخاضعة للرقابة. هذا يعني أنه يمكنك تنظيف ساقك وإزالة الكسر المركب في المنام. إذا حلمت أن يدك قد بترت ، يمكنك أن تهز ذراعك في تدخل الحلم ويمكن أن تبرز يد جديدة.

الممارسة ... الممارسة ... الممارسة. تذكر أن تفعل "القيادة في ساحة انتظار كبيرة فارغة". لا يكلفك أي شيء ولن يستغرق الكثير من وقتك. هل نعطي رجلاً سمكة ونطعمه ليوم واحد أو نعلمه أن يصطاد ويطعمه مدى الحياة؟ "ذكرت سابقاً "قيادة ساحة انتظار كبيرة فارغة". إذا كانت المرة الوحيدة التي مارست فيها قيادة السيارة كانت عندما اضطرت لقيادة طفلك إلى المستشفى في حالة طوارئ تهدد الحياة ، فهل ستجرح في قيادة السيارة؟ لا ، فأنت تجيد قيادة السيارة من خلال القيادة في مواقف السيارات الفارغة الكبيرة ، في النهار ، وفي الطقس الجيد ، والقيادة المنتظمة في الشوارع. أنت تتدرب ، تتدرب ، تتدرب. (PDI) Planned Dream Intervention® .



تحقق من التدخل مرة أخرى مع هذه النقاط:

1. لا تقم بمراقبة تدخلك - يمكن أن يحدث أي شيء في الحلم. لا تفسر محتوى الحلم.
  2. قد لا يكون التدخل الجيد هو أول ما تفكر فيه.
  3. تأكد من أن الحجم العاطفي لتدخل الحلم يتناسب عند النقطة التي استيقظت فيها.
  4. قد لا يبدو أن التدخل الجيد مرتبط بالحدث الأصلي أو بما تريد حدوثه في الحياة الواقعية.
  5. لا تذهب بعيداً جداً إلى الوراء أو بعيداً جداً في الحلم عند إنشاء الخاص بك.
  6. بالمشاعر العاطفية أو الإحساس الجسدي ، اسأل "ماذا أريد أن يحدث بعد ذلك؟"
- تمرن ... تمرن ... تمرن!



قبل أن تنام الليلة ، أعد قراءة وصف الحلم والتدخل الجيد بقصد أن تدخل الحلم مرة أخرى بالتدخل الجيد. غالبًا ما يتم دمج النشاط العقلي الذي تشارك فيه مباشرة قبل بداية النوم في محتوى الحلم. في صباح اليوم التالي ، اكتب ما تشعر به جسديًا وعقليًا ، وظروف كيفية استيقاظك ، وما تتذكره ، إذا كان هناك أي شيء ، من الليل. إذا كنت تتذكر أي أحلام ، فقم بإجراء العملية مرة أخرى في الليلة التالية.

ستعمل على تطوير عادة جديدة ، لذا عليك ممارستها في كل فرصة تتاح لك. مرة أخرى ، إذا كانت المرة الوحيدة التي مارست فيها قيادة السيارة كانت عندما اضطررت لقيادة طفلك إلى غرفة الطوارئ ، فهل ستنجح في قيادة السيارة؟

إذا استيقظت أثناء الليل وحاولت العودة إلى النوم وتذكرت أي محتوى تحلم به ، فاسأل نفسك مرة أخرى ، "ماذا أريد أن يحدث بعد ذلك؟" كما تعود إلى النوم. لا أتوقع منك أن تنهض تمامًا وتدون الأحلام إذا استيقظت لفترة وجيزة. نحن نحاول تحسين نومك وليس إبقائك مستيقظًا. ولكن إذا عدت إلى النوم بشعور من الإيقان ، فمن المرجح أن تكون قادرًا على مواصلة عمل الأحلام.

قم بتدوين الملاحظات أدناه حول نومك وكيف تشعر.

إذا كنت تواجه صعوبة في النوم ، فإنني أوصي باستخدام ممارسة تسمى "توقف الفكر واستبدال الفكر". إذا كنت بحاجة إلى استخدام تقنية استبدال الأفكار ، فإنني أوصي باستخدامها بعد إعادة قراءة نهاية حلمك . أوصي بهم بهذا الترتيب لأنه إذا قمت بإنشاء تدخل أحلام ثم واجهت مشكلة في النوم ، فقد ينتهي بك الأمر إلى التفكير أكثر في التدخل وإضافة المزيد إليه. قد ينتهي بك الأمر أيضًا إلى ربط تدخل الحلم بالقلق الذي غالبًا ما يعاني منه الناس إذا واجهوا صعوبة في النوم.

<p style="text-align: center;"><b>استجابة بديلة</b></p> <p>تغير التركيز -من التركيز على المشكلة الى التركيز لطرق التعامل مع المشكلة. -التركيز على الموضوع العكسي لمشكلتكم.</p>	<p style="text-align: center;"><b>نمط وأخطاء التفكير</b></p> <p style="text-align: center;"><b>تصفية الإيجابي</b></p> <p>التركيز على السلبيات وعدم احتساب الأشياء الجيدة</p>
<p>-التفكير بنسب مئوية 20% من الوقت انا متوتر بس 70% انا جدا مرتاح.</p>	<p style="text-align: center;"><b>تفكير ابيض أو أسود</b></p> <p>(يا كلشي ممتاز، يا كلشي بالمره اما أنا أفعل بشكل ممتاز او لا أفعل بالمره)</p>
<p>-تعريف بشكل كمي (بدل ما نقول ملان، كثير، أن نقول 50,1000) -البحث عن دلائل -النظر للأمور بدون سلبية ولا بصورة مطلقة</p>	<p style="text-align: center;"><b>التعميم المطلق بشكل كبير</b></p> <p>الاعتماد على دلائل قليلة واستخلاص قاعدة بناء على حادثة وحيدة وتعميمها بشكل واسع</p>
<p>-افحص. ابحث عن دلائل للنتائج، افحص اذا كان هناك تفسيرات بديلة.</p>	<p style="text-align: center;"><b>قراءة الأفكار</b></p> <p>تفترض ان الاخر يعرف ماذا تفكر وتشعر</p>
<p>-اعمل تقدير للاحتمالات -اسأل نفسك ما هو احتمال حدوثها؟ وتحديد احصائي</p>	<p style="text-align: center;"><b>التفكير الكارثي</b></p> <p>أنت تفترض أن الأسوأ سوف يحدث</p>
<p>-أخذ الأمور بنسبة دقيقة -عدم المبالغة -أنا بقدر أنجح بشغلي</p>	<p style="text-align: center;"><b>تضخيم</b></p> <p>نفخ الأشياء أكبر من حجمها لتصبح كارثة.</p> <p style="text-align: center;">تضخيم الصعوبات تصغير الأمور الإيجابية</p>
<p>افحص ذلك -لا تعتمد الافتراض على أساس سلبيات وايجابيات -لا تقارن مع الغير. -لمقارنة شخصين نحتاج الاف الصفات والقدرات</p>	<p style="text-align: center;"><b>شخصنة الأمور</b></p> <p>انت تفترضون ان تصرفات الاخرين تتعلق بكم انت تقارنون أنفسكم بالآخرين</p>
<p>ضع قواعد مرنة -انظر للقيم والقواعد كشيء خاص بكم (حاجات الاخر، حدود، مخاوف، فرح)</p>	<p style="text-align: center;"><b>تفكير لازم ويجب</b></p> <p>انت تعتقدون بوجود قواعد التي تحدد سلوككم وسلوك الاخرين عندما نعجز عن تحقيق الهدف نشعر بالذنب</p>
	<p>مصطفى أبوواصل أخصائي ومعالج نفسي (M.A)</p>

# دائرة صعوبة النوم

جودة نوم سيئة



تعب ونعس, فقدان الطاقة خلال النهار



صعوبات بمواجهة وضع الضغط



تزايد الخوف. الاكتئاب والغضب



ضغط, صعوبة بالتركيز, أفكار مزعجة



أحلام سيئة



جودة نوم سيئة



وهكذا بشكل دائري مستمر...

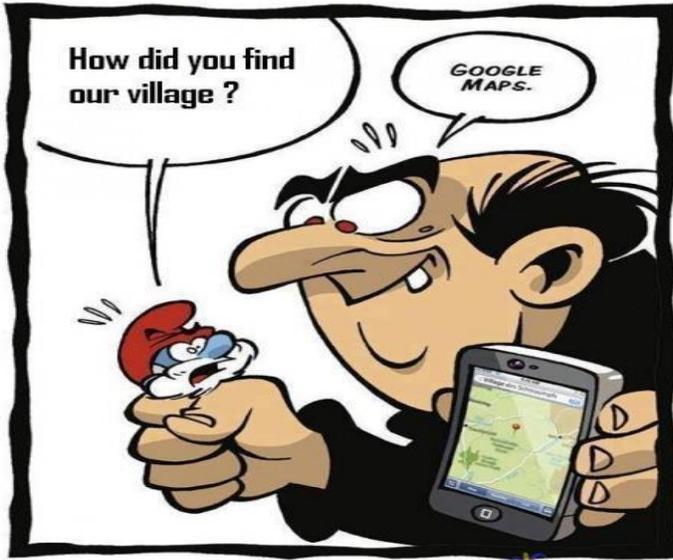
مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

## ملاحظات

## ملحق 3



مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

## ملحق 4

## جسر موحد (ايلون ولاهظ 2000)

## قناة الجسم

ردود الفعل الجسدية والفيسيولوجية وردود الفعل من الأكل والنوم (أكلت بلا نهاية ، لم أنم ، غثيان).



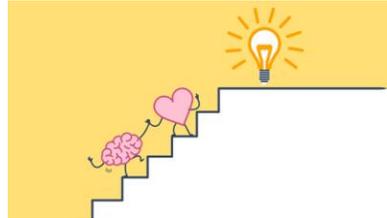
## قناة العقل

استخدام البحث عن المعلومات بشكل منطقي (على سبيل المثال ، أدلة جديدة ، بحثت في الإنترنت للحصول على معلومات حول الحدث ، أو وضعت خطة عمل ، أو اتخذت قرارات ، وما إلى ذلك).



## قناة العاطفة

لقد عبرت عن المشاعر من خلال البكاء واليأس والحزن والغضب (على سبيل المثال ، لم أتوقف عن البكاء ، صرخت "لماذا حدث هذا معي؟" ، كنت غاضباً من الجميع ، وما إلى ذلك).



## قناة المعتقدات

التعبير في الصلاة ، وإعطاء المعنى ، والبحث عن المعاني الصوفية واستخدام الثروات (على سبيل ، وقلت لنفسي ما حدث لي ... الحمد لله).

## قناة الاجتماعية

مواجه الروابط الاجتماعية والعائلية وأخذ دور (على سبيل المثال ، مطالبة شخص ما أن يكون معي طوال الوقت ، ومساعدة الآخرين ، وما إلى ذلك).



## قناة الخيال

استخدام الخيال والكتابة والرسم والمعتقدات والفكاهة (على سبيل المثال ، استخدام الروح الفكاهية أو مشاهدة أفلام الرعب بالتسلسل وكتابة الأغاني وما إلى ذلك).

مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il

## ملحق 5

## الكابوس

كابوس الكوارث الطبيعية

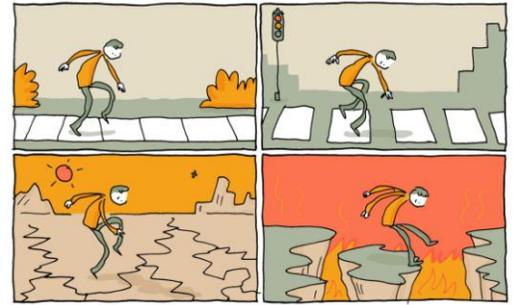
## التحويل



كابوس فقدان الملابس



كابوس التعرض للإصابة أو الجرح



كابوس الوقوع في الحصار



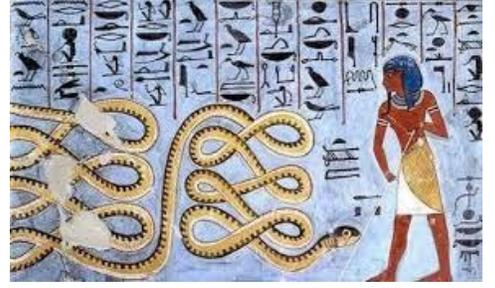
مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il



كابوس التعبان



كابوس الجبل



كابوس الحادث



كابوس الموت





## بسم الله الرحمن الرحيم

﴿٤٢﴾ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ  
سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعٌ سُئِلَتْ خُضْرٍ وَأُخْرَىٰ بَاسْتٍ  
يَأْتِيهَا الْمَلَأُ أَفْتُونًا فِي رُءُوسِهِمْ إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّءُوسِ يَاعْتَبِرُونَ ﴿٤٣﴾  
قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالِمِينَ ﴿٤٤﴾  
سورة يوسف

-إبراهيم عليه السلام:  
( يا بني إني أرى في المنام أنني أذبحك فانظر ماذا ترى، قال  
يا أبت افعل ما تؤمر ستجدني إن شاء الله من الصابرين)).  
الصفات : 102



﴿٤٤﴾ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالِمِينَ (يوسف)

﴿٤٤﴾ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ (يوسف)

﴿٥﴾ بَلْ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ بَلِ افْتَرَاهُ بَلْ هُوَ شَاعِرٌ (الأنبياء)

﴿٣٢﴾ أَمْ تَأْمُرُهُمْ أَحْلَامُهُمْ بِهَذَا أَمْ هُمْ قَوْمٌ طَاغُونَ (الطور)

## صدق الله العظيم

**مهم**  
هذه الحقوق محفوظة للمعالج والمحلل النفسي أبوواصل، يجوز استخدامها العلاجي فقط مع إرشاد معالج نفسي متخصص. يحتوي المضمون على الخيال الواسع، تذكر أن هذا مجرد حلم. نحن لا نخطط لعمل حقيقي. المعالج مصطفى أبو واصل غير مسؤول عن أي استخدام غير مهني وغير مسؤول للكراسة.

مصطفى أبوواصل- معالج نفسي M.A

TEL:0537141776, E-mail: socialworker2008@gmail.com

www.mustafa.co.il