**حياة واحدة لا تكفي**

**حلقة بحثية عن النوم والأحلام وزرع الأفكار**

حياة واحدة لا تكفي: حول النوم والأحلام وزرع الأفكار

يقدمه محمد عبد العظيم

هذا مساق عن حقيقة نوم الإنسان، وكيف يحدث ذلك؟ وكيف نحلم؟ متتبعا الأحلام وتأثيرها في التاريخ، والجهود العلمية لفهم الأحلام وتفسيرها، وهل يمكننا أن نتحكم في أفكار العقل الباطن وإعادة توجيهها أو زرع أفكار جديدة، معتمدا على عدة مراجع متنوعة من الدراسات والكتب وأفلام السينما والإبداع الأدبي

بينما يقوم الباحثون بالبحث في المراجع عن سر هذا الحدث اليومي، يرافق ذلك مجموعة من الأنشطة حول تفسير أحلامنا، كيف نزاوج بين العقل الواعي والعقل الباطن، الدخول إلى الذات عبر تمرينات التنفس اليوجي، تسجيل الأحلام ومحاولة تفسيرها، نعرج على جوانب ربما تكون غير علمية في موضوع النوم لها طرافتها وفائدتها، سواء أكانت تتصل بالتاريخ أو علم الاجتماع أو الأدب، والسينما.

ثمة أدوار مساعدة في توزيع المهام داخل المساق، مثل الدليل: وهو أكثر المشاركين معرفة مسبقة بتفسير الأحلام، ويطلع على كتب التفسير ومنها: قاموس الأحلام للدكتور رمزي النجار، وموسوعة تفسير الأحلام لميلر، وبعد دراسة كتاب تفسير الأحلام لفرويد، سيكون الدليل في تفسير الأحلام التي تم تسجيلها من قبل المشاركين في بنك الأحلام، بحيث يسهل الوصول لمفاتيح التفسير. وكذلك هناك مدير لبنك الأحلام، وهو الشخص الذي تجمع عنده أحلام شخصية للمشاركين يودون مشاركتنا بها، أو بعض الأحلام الهامة التي ترد في المراجع

عن ميسر المساق  
محمد عبد العظيم: كاتب نشر مقالات نقدية وتغطيات صحفية حول الأدب والسينما والدراما، والقصص القصيرة، في عدة من صحف ومجلات مصرية وعربية. صدرت له مجموعة قصص بعنوان "ليس للجنة فرع أخر" عن الجزويت للنشر والإعلام 2020، تخرج من مدرسة المشورة بمركز الجزويت بعد دراسة علم النفس لمدة عامين، منسق برنامج التكوين الصحفي، ومؤسس عدة صالونات أدبية وثقافية وسينمائية، مثل صالون زمرة الثقافي، ونادي الجزويت للكتاب

عدد الساعات: 30 ساعة، مقسمة على 10 جلسات أسبوعية (الثلاثاء من السادسة حتى التاسعة مساء).

**برنامج الحلقة**

**الحلقة الأولى: التعارف وتحديد الأدوار**

\* تعارف.

\* تقسيم المهام، وتوزيع عناوين الموضوعات والمراجع بحيث يكون عدة أشخاص مسئولين عن كل عنوان، يقدمون عرضا عنه خلال الحلقات القادمة، ويناقش أفكار العرض والمراجع المنشط والمشاركين.

\* التأكيد على الاهتمام بتدوين ما نتذكر من الأحلام طوال فترة الحلقة، كسلوك دراسي.

\* (مشاهدات): تدوين ملاحظات أثناء مشاهدة فيلم Inception وهو من إنتاج سنة 2010، وإخراج كريستوفر نولان، ويدور حول مجموعة من الناس تعمل في مجال زرع الأفكار داخل عقول النائمين لتحقيق مكاسب لآخرين، وتدور المغامرات داخل عالم الأحلام أثناء النوم.

\* (طباعة) نسخ من برنامج الحلقة بعدد المشاركين

**الحلقة الثانية: ما هو النوم؟**

- كيف ننام؟- إيزابيل أرنوف

- النوم مقدمة قصيرة- ستيفن لوكلي وراسل فوستر

- أسرار النوم- الكسندر بوربلي

- لماذا ننام؟- ماثيو ووكر

- (مشاهدات): (لازم تنام- الدحيح، لماذا ننام ماثيو ووكر)

**الحلقة الثالثة: الكهف**

- النوم والأحلام- عبد الرزاق جعفر

- مائة نصيحة للنوم- جوزيت ليون

- اضطرابات النوم- لطفي الشربيني

- قراءات: (من كتاب أخيرا سأنام جيدا- ماري كريستين كولينز)

- مشاهدات: (النوم الصحي- خواطر، فارماستان- النوم سلطان)

**الحلقة الرابعة: الأحلام في التاريخ**

- أشهر الأحلام في التاريخ- ممدوح الشيخ

- الأحلام بين العلم والعقيدة- علي الوردي

- كيف نحلم؟- إيزابيل أرنوف

- قراءات: مجموعة مقالات ([كيفية تذكر الأحلام](https://ar.wikihow.com/%D8%AA%D8%B0%D9%83%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%AD%D9%84%D8%A7%D9%85)- لماذا نحلم؟- أشهر الكوابيس المتكررة- [اكتشافات مدهشة للعلوم النفسية](http://www.hindawi.org/sotour/24060803/)..)

- مشاهدات (الدحيح- زمام الأحلام، حقائق مذهلة لاتعرفها عن الأحلام،The Strange Science of Why We Dream)

**الحلقة الخامسة: تفسير الأحلام بين الخرافة والعلم**

- تفسير الأحلام- سيجموند فرويد (قراءات: الفصل 5: مادة الحلم ومصادره ص186-ص288)

- قاموس الأحلام- رمزي النجار

- موسوعة تفسير الأحلام- ميلر

- الاحلام- توفيق الطويل

- الأحلام تفسيرها ودلالتها- نيريس دي

- التحليل النفسي للأحلام - عبد المنعم الحفني

- (مشاهدات): (تأمّل معي. الأحلام.. علميًا- نضال قسوم(

**الحلقة السادسة: الأحلام والأساطير**

- الأساطير والأحلام والأسرار- ميرسيا إيلياد

- اللغة المنسية- إريك فروم (قراءات: الفصل3: طبيعة الحلم ص28: ص48)

- الحكايات والأساطير والأحلام- إريك فروم

- حديث الأحلام رمزية الحلم- آنيا تيار

- الأحلام والجنس- جوزيف جاسترو (قراءات: الفصل 7: حجة الأحلام ص74)

**الحلقة السابعة: التنويم والبرمجة**

- غير مجرى حياتك مع التنويم المغناطيسي- دار الرشيد

- أسرار التنويم المغناطيسي الذاتي- آدم إيسون (قراءات: الفصل الثالث)

- التنويم المغناطيسي- نبيل ابراهيم غالي

- انشطار الذهن- بيتر ماكلير

**الحلقة الثامنة: هل يمكن توجيه الأحلام؟**

- القوة الفكرية في المغنطيسية الحيوية- وليم أتكنسون

- التصوير العقلي- هاني عبد الرحمن

- التصور الإبداعي- شاكتي غاوين

- الحاسة السادسة- ماهر يسري

- قانون الجذب- مايكل لوسيير

**الحلقة التاسعة: رؤى الأحلام في الأدب**

- أحلام فترة النقاهة- نجيب محفوظ (قراءات: الأحلام العشرة الأولى)

- منامات عم أحمد السماك- خيري شلبي

- كتاب النوم- هيثم الورداني

- كيف تتذكر أحلامك- عمرو عزت

**الحلقة العاشرة: ماذا بعد،**

- مراجعة وتقييم

- جمع النصوص

**قائمة بالأفلام المقترحة للمناقشة على هامش الحلقة:**

Inception (2010)

Inside Out (2015)

The Matrix (1999)

Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004)

Vanilla Sky (2001)

Eyes Wide Shut (1999)