

خواب هایتان را خودتان تعبیر کنید

دربارهٔ منشاء رویاها دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. ممکن است رویا را بینش یا الهامی معنوی بدانیم و ممکن است آن را تصویری خیالی بدانیم که ذهن ما آن را ساخته است. اما هر پیشفرضی که در این باره داشته باشیم تغییری در این واقعیت نمی‌دهد که رویا مهم است و می‌تواند راهی برای شناختن واقعیاتی پنهان باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، از دورترین گذشته‌هایی که می‌شناسیم تا همین امروز، رویاها هیچوقت اهمیت خود را از دست نداده‌اند. شاید نگاه انسان به رویا تغییر کرده باشد، اما هنوز هم این اعتقاد وجود دارد که رویاها چیزهایی پنهان را آشکار می‌کنند. فیلسوفان و حکیمان گذشته رویا را دریچه‌ای به عوالم غیبی و حوادث آینده می‌دانستند و امروز هم روانشناسان آن را دریچه‌ای به جهان درونی انسان و نمایشی از لایه‌های پنهان روان انسان می‌دانند.

پس از یک جهت فرقی نمی‌کند که ما کدام دیدگاه را داشته باشیم؛ در هر صورت چیزی که قابل انکار نیست اهمیت رویا است. چه رویا را نوعی امکان ارتباط با جهان معنوی بدانیم و چه آن را تصویری از زوایای پنهان روح خودمان به حساب بیاوریم، در هر صورت شناختن رویا و فهم معنی آن اهمیت زیادی برای ما خواهد داشت و مثل راهی به سمت یک زندگی آگاهانه‌تر و عمیق‌تر خواهد بود.

اما اگر اینطور است چرا بیشتر ما چندان اهمیتی به این بخش از زندگی‌مان نمی‌دهیم؟ چرا بیشتر ما هیچوقت در این مسیری که مثل یک جادهٔ اسرارآمیز جنگلی ما را به عمق رازهای وجود خودمان هدایت می‌کند قدم نمی‌گذاریم؟ احتمالا دلایل مختلفی برای این بی‌توجهی وجود دارد، اما شاید یکی از مهم‌ترین دلایل این باشد که اصلاً نمی‌دانیم باید با رویاهایمان چه کار کنیم. چطور باید آن‌ها را بشناسیم؟ چطور باید از آن‌ها استفاده کنیم؟ و یا حتی چطور باید از آن‌ها لذت ببریم؟

بله، شاید فهم حقیقت نهایی رویا کاری باشد که از عهدهٔ هیچ کس برنیاید، اما برای وارد شدن به این قلمرو راه‌هایی وجود دارد. چه اندیشمندان قدیمی و چه روانشناسان امروزی، راه‌هایی برای شناختن یا به اصطلاح «تعبیر» رویا پیشنهاد کرده‌اند که شاید در جزئیات و در پیش‌فرض‌ها خیلی با هم فرق داشته باشند، اما در کل بی‌شباهت نیستند.

در اینجا چند گام ساده را معرفی خواهیم کرد که شما را وارد مسیر شگفت‌انگیز تعبیر رویا می‌کند. قدم گذاشتن در این مسیر فایده‌های بسیار بزرگی مثل دست یافتن به نوعی خودشناسی خواهد داشت. اما حتی صرف‌نظر از این فایده‌های بزرگ، حداقلش این است که از این کار لذت خواهید برد.

پس بیایید شروع کنیم:

۱. اولین قدم خیلی خیلی ساده است. اگر کتاب‌های تعبیر رویا را در خانه دارید اصلاً به آن‌ها دست نزنید؛ همان کتاب‌هایی که می‌گویند دیدن اسب در خواب به این معناست و دیدن مار به آن معنا. این کتاب‌ها شاید کاربردهایی داشته باشند، اما شما اگر می‌خواهید معبر و مفسر رویاهای خودتان بشوید باید مسیر خیلی شخصی‌تری را دنبال کنید و این نسخه‌های کلی خیلی به کار شما نخواهند آمد.

۲. اگر قرار است رویاهایمان را تعبیر کنیم و به معناهایی که در پشت آن‌ها پنهان است دست پیدا کنیم، طبیعتاً باید به یاد داشته باشیم که چه خواب‌هایی دیده‌ایم. پس گام دوم این است که از همین الان به بعد هر رویایی را که در خواب می‌بینید یادداشت کنید. سعی کنید بلافاصله بعد از بیدار شدن این کار را بکنید، چون خاطرهٔ ما از رویاهایی که می‌بینیم بسیار فرار و متزلزل است. هرچه‌قدر زمان بیشتری بگذرد ممکن است قسمت‌های بیشتری از رویا را فراموش کنیم و یا حتی در تخیلمان چیزهایی را به آن اضافه کنیم که اصلاً در رویا وجود نداشته‌اند.

سعی کنید همهٔ جزئیات را بنویسید: اینکه مکان رویا کجا بوده؛ چه آدم‌ها یا موجوداتی در آن بوده‌اند؛ در زمان دیدن رویا چه احساسی داشته‌اید؛ چه فکری می‌کرده‌اید؛ چه حرف‌هایی زده شده؛ چه کارهایی انجام شده و هر چیز دیگری مثل این‌ها.

۳. بعد از اینکه رویای خودتان را نوشتید و مطمئن شدید که جزئیات آن را از دست نمی‌دهید، در یک زمان مناسب که حضور ذهن کافی داشتید دوباره به آنچه نوشته‌اید نگاه کنید. تک تک عناصر و جزئیات رویا را در ذهنتان حاضر کنید و به این فکر کنید که هر کدام از آن‌ها چه چیزها یا احساس‌های دیگری را برای شما تداعی می‌کند. این تداعی‌ها را هم یادداشت کنید.

مثلاً اگر خواب دیده‌اید که دارید در یک باغ سیب قدم می‌زنید به این فکر کنید که سیب برای شما چه معنایی دارد. ممکن است شما علاقهٔ زیادی به طعم سیب نداشته باشید؛ پس این را بنویسید. ممکن است با اینکه طعمش را دوست ندارید فکر کنید که میوهٔ خیلی مفیدی است؛ این را هم بنویسید. ممکن است در فرهنگ خانواده یا اجتماعی که شما در آن زندگی می‌کنید این میوه را به نوعی مقدس یا خوش‌یمن و با برکت بدانند؛ بنویسید. پدربزرگ شما باغ سیب داشته؟ نامزد شما به سیب علاقه دارد؟ مادرتان همیشه توصیه می‌کند که سیب بخورید؟ همهٔ این‌ها را بنویسید. دربارهٔ عناصر دیگر رویا مثل باغ و قدم زدن هم همین کار را بکنید. خواهید دید که یک رویای ساده چه شبکهٔ بزرگی از تداعی‌ها را از ذهن شما بیرون می‌کشد.

۴. حالا مواد و مصالح لازم برای تبدیل شدن به یک معبر را در اختیار دارید و وقتش رسیده که کار اصلی را انجام بدهید. این مرحله مثل حل کردن یک معما یا جور کردن یک پازل است. ببینید کدام تداعی‌ها می‌توانند در کنار هم یک تصویر منطقی و معنادار را بسازند. یعنی مثلاً کدام تداعی سیب در کنار کدام تداعی‌ها از باغ و قدم زدن می‌توانند یک معنای واضح بسازند که به زندگی شما مربوط باشد. شاید یکی از مهم‌ترین تداعی‌های قدم زدن برای شما، حفظ تناسب بدن از طریق ورزش باشد؛ و شاید باغ برای شما تداعی کننده محیط سالم و عاری از آلودگی باشد. پس وقتی این تداعی‌ها را در کنار تداعی سیب به عنوان یک میوه مفید بگذارید، می‌توانید به این نتیجه برسید که در عمق ذهن شما دغدغه تلاش برای کسب یا حفظ سلامتی وجود دارد. دغدغه‌ای که ممکن است در بیداری آن را نادیده گرفته باشید و روان شما می‌خواهد آن را به شما گوشزد کند.

شاید به شکل‌های دیگری هم بشود این پازل را حل کرد و تداعی‌های دیگری را هم بشود با هم به صورت منطقی مرتبط کرد. قرار نیست رویا فقط و فقط یک معنا داشته باشد. ذهن ما مثل یک هنرمند خلاق است که می‌تواند معانی مختلفی را در دل یک تصویر یا داستان واحد بگنجاند. هرچقدر تصاویر منطقی بیشتری از دل رویاهایتان بیرون بکشید به خودتان نزدیک‌تر شده‌اید و به آن چیزهایی در خودتان توجه کرده‌اید که شاید بدون تلاش برای تفسیر رویا هرگز به یادشان نمی‌افتادید.

۵. شما حالا معبر رویاهای خودتان شده‌اید، اما هنوز می‌توانید به سطوح بالاتر و لایه‌های عمیق‌تری هم نفوذ کنید. برای این کار تعداد زیادی از رویاهایی را که یادداشت کرده‌اید در کنار هم بگذارید و سعی کنید عناصر مشترک و تکرارشونده آن‌ها را پیدا کنید. مثلاً اگر قدم زدن در باغ یا پرواز کردن یا فرار کردن یا هر چیز دیگری هست که در رویاهای شما تکرار می‌شود آن‌ها را جدا کنید و در کنار هم بگذارید و سعی کنید همان کاری را که در مورد عناصر یک رویا کردید در مورد این عناصر تکرارشونده هم انجام بدهید. این کار می‌تواند شما را به سمت بینش‌هایی عمیق‌تری نسبت به خودتان هدایت کند و درک درونی و عمیقی که ذهن شما از هدف و مسئولیت شما در زندگی دارد را برایتان آشکار کند.

این نکته مهم را همیشه به یاد داشته باشید که آن چیزهایی که در رویا می‌بینید نمادپردازی‌های ذهن «شما» هستند و به همین خاطر است که کتاب‌های تعبیر خواب می‌توانند ما را از حقایق شخصی و درونی خودمان دور کنند. هر آدمی احساسات و افکار خاص خودش را راجع به چیزها و رویدادها دارد. احساسات، افکار و خاطرات من و شما نسبت به اسب یا سیب کاملاً با هم متفاوت است. ممکن است به خاطر اشتراکات فرهنگی یک سری تشابهات کلی هم وجود داشته باشد اما اصل این است که معنی چیزها را از دل زندگی و خاطرات خودمان بیرون بکشیم. شما اگر برای تعبیر رویاهایتان پیش روانکاو هم بروید، او از روی یک کتاب تعبیر خواب معنی خواب شما را پیدا نمی‌کند بلکه سعی می‌کند تا بفهمد که معنی آن رویا «برای شما» چیست.

نکته نهایی: بگذارید همه این مراحل را از طریق یک مثال ساده یک بار دیگر و به شیوه‌ای دیگر بیان کنیم. شما وقتی بخواهید به قلمرو ذهنی یک هنرمند نویسنده یا فیلمساز نفوذ کنید چطور این کار را می‌کنید؟ چطور می‌توانید بفهمید که یک کارگردان چگونه به دنیا نگاه می‌کند و چه معنایی برای زندگی قائل است؟ ساده است؛ شما از طریق نقد و تفسیر فیلم‌هایش این کار را می‌کنید؛ از طریق تفسیر نمادهایی که در آثارش ظاهر می‌شوند. خود شما یا به عبارت بهتر روح شما هم یک کارگردان خلاق است که هر شب یا هر چند شب یک بار فیلم‌هایی را روی پرده خیال شما به نمایش می‌گذارد؛ فیلم‌های ترسناک، عاشقانه، مهیج یا انواع دیگر.

پس وقتی بیدار می‌شوید مثل منتقدی باشید که از سینما بیرون آمده. فیلمی را که دیده‌اید نقد کنید و نمادهایش را بشناسید و با هم مرتبط کنید. سعی کنید مفهوم فیلم را استخراج کنید. تعبیر رویا درست مثل نقد فیلم است. کارگردان درونی‌تان را از طریق آثارش بشناسید. خواب‌های‌تان را نقد/تعبیر کنید و خودتان را بهتر بشناسید.

منبع: فرارو