

دنیای رؤیاها کجاست!؟

اگر چه در زمان ما خیلی از خواب و رؤیاها بی‌اهمیت تلقی می‌شوند و به آنها خواب‌های آشفته و بی‌معنی می‌گوییم اما دنیای رؤیاها همچنان به صورت معمایی بزرگ و اسرار آمیز باقی مانده‌اند.

دانشمندان و روانشناسان زیادی سعی می‌کنند منشا این رؤیاها را بشناسند و بفهمند چطور ممکن است انسانی که در بُعد زمان اسیر است در عالم رؤیا می‌تواند تمام این قیدها را بشکند و به آینده دست پیدا کند؟ چرا خواب می‌بینیم و خواب دیدن چه فایده‌ای دارد و اصولاً چرا می‌خوابیم؟

شاید برایتان جالب باشد که بدانید حداکثر مقاومت بدن در برابر بی‌خوابی کم‌تر از بی‌غذایی است.

بدن انسان نمی‌تواند بیش‌تر از شش روز بی‌خوابی کامل را تحمل کند و پس از این مدت دچار آسیب‌های جدی و حتی مرگ می‌شود. در شرایط بی‌خوابی کامل فرد دچار تهوع و استفراغ می‌شود حالت چهره کشیده و بی‌حرکت شده و ابروها چین می‌خورد. چشم‌ها به زحمت باز می‌مانند و فرد تعادل و هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد و به توهم و هذیان گویی مبتلا می‌شود.

چرا بدن تا این حد به خواب نیاز دارد؟ اگر تصور می‌کنید به این دلیل که مغز در حالت خواب استراحت می‌کند سخت در اشتباهید چرا که دانشمندان با مطالعه‌ی افراد در حال خواب و گرفتن نوار مغز از آنها متوجه شده‌اند که مغز در دوره‌هایی از خواب حتی فعال‌تر از زمان بیداری عمل می‌کند!

دوباره این سوال مطرح می‌شود که پس چرا می‌خوابیم؟ پاسخ

کمی غیر قابل انتظار است. ما می‌خوابیم تا مغزمان به دسته

بندی و ثبت اطلاعات دریافتی روزمره مشغول

شود! در طی این فرآیند داده‌های

به درد نخور و اضافی فراموش

می‌شوند و اطلاعات مهم‌تر

بایگانی می‌شوند.

اینکه ارتباط این

فرآیند با خواب‌ها

در سال ۱۸۶۵ میلادی فردریک آگوست

ککوله پژوهشگر علم شیمی خواب عجیبی دید که

دنیای شیمی آلی را متحول کرد! او روزها و شب‌های

زیادی سخت مطالعه و آزمایش می‌کرد تا معمایی

ساختار بنزن را کشف کند. کشف معمایی ساختار بنزن

بین دانشمندان معاصر ککوله به نوعی رقابت تبدیل شده

بود و او تلاش می‌کرد تا پیش از همه به جواب برسد.

شب‌های آشفته و ناتوان از کشف جواب به بستر رفت که آن

خواب عجیب را دید ککوله در خواب ماری را دید که

حلقه شده و دم خود را به دهان گرفته است! او بلافاصله

بعد از دیدن این رؤیا از خواب پرید. هیجان زده بود

چطور تا به حال به فکرش نرسیده بود که ممکن

است بنزن الگوی حلقوی شکل داشته باشد!؟

برگه‌های یادداشتش را برداشت و دوباره

شروع به مطالعه و بررسی آنها کرد. بنزن را با ساختار

حلقوی در فرمول‌هایش قرار داد و درستی جواب‌ها را امتحان

کرد. عجیب بود فکر می‌کرد هنوز در خواب به سر می‌برد ساختار

حلقوی این هیدروکربن با تمامی مشاهدات و معادلات سازگاری نشان

می‌داد! و به این ترتیب رؤیای یک دانشمند دریچه‌های جدیدی را

برای علم شیمی آلی گشود.

خواب عجیب ککوله تنها یک مورد از خواب‌های الهام بخش است

که بشر را به حیرت فرو می‌برد. موارد زیادی از این دسته خواب‌ها

وجود دارند که آینده را با تمام جزئیاتش پیش‌بینی می‌کنند نظیر خواب

پدربزرگ کوروش کبیر. او شبی در خواب دید که از شکم دخترش

درخت انگوری روئید و آنقدر شاخ و برگ داد که تمام آسیای صغیر را

پوشاند. ماندانادر آن زمان کوروش کبیر را باردار بود. بعدها کوروش

فرمانروای نیکنام هخامنشی بر آسیای صغیر و نواحی دیگری

چیره شد و قلمرو جغرافیایی ایران را بسیار گسترش داد.

به همین خاطر انسان‌ها از دیرباز تاکنون

نسبت به دنیای عجیب و غریب خواب و

رؤیاهایشان کنجکاو بودند و سعی می‌کردند

معنا و تعبیر خواب‌هایشان را بدانند. این

کوشش تا به آنجا رسید که در مصر سه

هزار سال پیش از میلاد معبران خواب

بسیار ثروتمند شدند.



نتوانیم خیلی دقیق و قطعی رؤیاهایمان را تفسیر کنیم با این وجود آنها معتقدند بهترین مفسر رؤیاهایمان خودمان هستیم چون بیشتر و بهتر از هر کسی به درونیات و احساساتمان واقفیم. امروزه روان درمانها کوشش می کنند تا به افراد نحوه تعبیر خوابهایشان را آموزش بدهند و پیامهای دنیایی را که ضمیر ناخودآگاه خوانده می شود به صاحبانشان برسانند!

رؤیاهای ما از کجا می آیند؟ کدام قسمت مغز این پیامها را تولید می کند و این قسمت فرضی چطور توانایی پیش بینی آینده را دارد؟! آیا ممکن است قسمتی از وجود ما توانایی عبور از زمان را داشته باشد و ما را از اسارت ثانیهها به طور کامل نجات دهد؟!

این دنیایی که جواب همه سؤالات ما را می داند و گاهی

به پرسشهایمان پاسخ می دهد در کجا قرار دارد؟

هیچکس نمی داند. خوابها و رؤیاهای راستین از جنس

تجربههای فراروانی بشر هستند. تجربیاتی که با حواس پنجگانه

به دست نمی آیند و به همین خاطر از تسلط علم و آزمایش خارج

شده اند. دانش امروز بشری تنها می تواند به سؤالاتی پاسخ دهد که

به حواس پنجگانه محدود شده باشند و بررسی و آزمایش و کار

علمی بر روی این دسته از تجربیات تقریباً غیر ممکن است.

رازهای زیادی در دل رؤیاهای ما نهفته است که در حال حاضر

علم قادر به ارائه هیچگونه توضیحی در موردشان نیست. اگر

کلید فهم این معما پیدا شود شاید دنیای بشر آنقدر تغییر

کند که عصر فناوری را برابر با عصر حجر بدانند!!!

و رؤیاهای ما چیست و چرا رؤیا می بینیم هنوز معلوم نیست ولی دانشمندان می گویند رؤیاهای ما می تواند بازتاب ضمیر ناخودآگاه باشد.

گفتنی است که تمام انسانها و حتی در برخی موارد حیوانات نیز خواب می بینند. دانشمندان دریافته اند که خواب دیدن برای انسانهای یک نیاز جدی به شمار می آید آنها با حذف توانایی خواب دیدن در یک سری افراد متوجه شدند که این افراد بعد از مدتی دچار تضادهای شدید اخلاقی شده و به شدت مضطرب و خشن می شوند و دیگر نمی توانستند به راحتی بر روی مطالبی تمرکز کنند. در این آزمایش ثابت شد هر چه فردی جوان تر باشد رؤیا برای حفظ سلامتی او نقش محوری تر بازی می کند.

فرآیند خواب دیدن چگونه است؟

پژوهشگران می گویند هنگامی که مردمک چشم پشت پلکهای بسته یک فرد خواب حرکت می کند او در حال خواب دیدن است! خواب دیدن سه مرحله دارد: مرحله اول با حرکت آرام چشم همراه است و افرادی که به این مرحله می رسند معتقدند که به طور کامل آگاه و بیدار هستند اگر در این مرحله و مرحله بعد خواب ببینیم خیلی سریع آنها را فراموش می کنیم. مرحله دوم یک مرحله نیمه هشیار و در اصطلاح خواب سبک است و خواب رونده به راحتی بیدار می شود. مرحله سوم عمیق ترین مرحله خواب دیدن است و رؤیاهای در اصل در مرحله سوم خواب اتفاق می افتند.

تقریباً حدود نود دقیقه زمان لازم است که به مرحله سوم خواب برسیم.

اما اینکه خوابها و رؤیاهای ما واقعاً چه معنا می دهند؟ روانشناسان می گویند معمولاً خوابهای ما به صورت سمبلیک و نمادین هستند و معنای هر نماد در فرهنگهای مختلف متفاوت است بنابراین شاید