

## ”با خواب دیدن خویش و دنیای خویش را می شناسیم“

گفتگونی با محقق خواب شناس میثائیل شردل در باره عملکرد و تاثیرات رؤیاهای ما

مصاحبه آندریاس هوبر از مجله علمی آلمانی ”روانکاو امروز“ با آقای ”میثائیل شردل“ دفتر شش ”کمپاکت“ Psychologie Heute, Compact, Heft 6

مترجم مهندس جواد ولدان  
5.01.2004

[www.Iran-Azad.De](http://www.Iran-Azad.De)  
[Info@iran-azad.de](mailto:Info@iran-azad.de)

### روانکاو امروز:

روانکاو پژوهشگر تجربی امروز از ماده تشکیل دهنده خواب های ما چه می داند؟

رؤیاهای از حوادث، تجارب و اتفاقات زندگی ما هستند. با وجود تمامی خصوصیات عجیب و غریب رؤیاهای ما - تا زمانی که خواب می بینیم - برای ما همانقدر واقعی هستند که حوادث و تجاربی که در بیداری برای ما بوقوع می پیوندند. رؤیا پدیده ای است که اساس آن بر فعالیتهای شناختی مغز در حین خواب استوار است. اما از آنجا که مغز هیچگاه نمی خوابد - و روان ما شب و روز در حال کارکردن می باشد -، رؤیاهای ما همانطور از قوه و قدرت احساسی، حواس و تصورات برخوردارند که زندگی ما در حال بیداری.

میثائیل شردل:

در این سالهای اخیر تحقیقات و مطالعات تجربی رؤیا از آنچنان تصویر روشنی برخوردار گردیده، که محتوای خواب ها به مراتب به حقایق نزدیک تر شده است یا ”من در خواب“ با ”من در بیداری“ از رابطه بسیار نزدیک تری از آنچه که تا کنون مفروض بود برخوردار است: این دو با هم یگانه شده اند. از اینرو اکثر انسانها، آنچنانکه معتقدند، به هنگام شب خواب را به مفهوم دیدن يك فیلم نمی بینند - بلکه آنها حادثه رؤیا را به همان اندازه واقعی تجربه می کنند که زندگی در حال بیداری خود را. بسیاری از مراحل مشابه و موازی در ”هوشیاری در بیداری“ با ”هوشیاری در حال خواب“ عمدتاً به همان مقوله ارتباط می یابد که در تمامی طول زندگی هم در هر حال در مرکز زندگی قرار دارد: آموزش و یادگیری. رؤیاهای همانند تفکرات به ما کمک می کنند تا مسائل یا استرس ها را بشناسیم، بر روی آنها کار کنیم و پیام و مفهوم آنها را بیابیم.

### روانکاو امروز:

اینک پس از گذشت یکصدسال از ”تفسیر خواب“ جنجال برانگیز فروید، پژوهشات و تحقیقات مدرن در مقوله رؤیا به کسب چه نتایجی نائل آمده است؟

میثائیل شردل:

امروز ما سه جریان بزرگ را مشاهده می کنیم: در کنار مکتب روانشناسی آنالیز یا روانکاو عمقی و ریشه ای و پژوهشات فیزیولوژیک بیولوژیک، مطالعات روانشناختی رؤیا در سالهای اخیر همواره از اهمیت بیشتری برخوردار گردیده است. این بدین منوال هم خواهد ماند، زیرا که مشکلات دو مکتب دیگر کاهش نخواهند یافت. مثلاً در رابطه با روانشناسی آنالیز یا روانکاو

عمقی و ریشه‌ای نامعلوم است که آیا بتواند علاوه و در ماورای مطالعات تخصصی مرتبط با یک مورد، به پژوهش‌های عمومی وسیع هم دست بزند یا نه - غیر وابسته به تجارب عملی که در بخش تراپی کلینیکی دارد. و "بیولوژی خواب" - که با کشف فازهای رم خواب REM در سال 1953 که با یک دهه استقبال و رونق مواجه گردید - می‌بایست اکنون بدین واقف آید که آنچنانکه بسیاری فکر می‌کردند این با عملکرد رؤیا آنچنان هم ساده نیست. کاهش دادن رؤیا به یک فاز خوابی رم و یا تحدید و تنزل آن به پروسه‌های خالص فیزیولوژیک، و حرکت از این نقطه که، خواب‌ها از هیچگونه عملکرد روانی برخوردار نیستند یا تنها بطور خیلی تصادفی از عملکردهای روانی بهره‌دارند، با سرشت و ذات اصلی مقوله خواب و عملکردهای آن مطابقت نخواهد داشت و حق آن را کاملاً ادا نخواهد نمود. این نقطه نظر که هوشیاری و خودآگاهی که در رؤیا بر ما بسیط است با هوشیاری و خودآگاهی که ما در بیداری از آن بهره‌مندیم مشابه است، از مفهوم و اهمیت بسزائی برخوردار است. در این رابطه این فرض که رؤیا بعنوان یک همبازی ناخودآگاه، "تیره"، تنها با اشکال قابل فهم یک هوشیاری و خودآگاهی "روشن" است، دیگر نقشی ایفا نمی‌کند. خواب تجربه و حادثه‌ای است مانند دیگر تجارب و حوادث زندگی ما - و همانطور که آدمی کوشش دارد که از تجارب بیداری زندگی درس بگیرد، می‌تواند با تجربه رؤیاها هم هوشیارتر و خودآگاه‌تر گردد. ما می‌بایست ذکاوت هوشیاری و خودآگاهی رؤیا را با ذکاوت هوشیاری و خودآگاهی بیداری را هم ارزش و پایاپای بدانیم، زیرا که افکار "نرمال" روزانه دستیابی به همان نقطه نظرها و آگاهی‌ها را امکان‌پذیر می‌سازند که هوشیاری و خودآگاهی در خواب و رؤیا.

**روانکاوای امروز:**  
میشائیل شردل:

رؤیاها از کدامین منابع تغذیه می‌کنند؟ تحقیقات انجام شده هفت منبع را شناسائی می‌کند، که کم و بیش محتوای خواب را تحت تاثیر خویش قرار می‌دهند: این منابع در کنار تصاویر اسطوره‌ای، تله پاتیک و غیب‌گو، تاثیرات بیرونی، خاطرات، عوامل شخصیتی، موقعیتهای زندگی و تاثیرات زندگی روزمره‌گی می‌باشند. تاثیرات روزمره‌گی در کنار فاکتورهای روانشناختی شخصیتی مانند جنسیت، خلاقیت یا ذکاوت و موقعیت زندگی عمده‌ترین نقش‌ها را بازی می‌کنند - این فاکتورها در مجموع هشتاد درصد از کل را شامل می‌گردند. برخلاف این تاثیرات خارجی مانند تاثیر یک ساعت شماطه دار خیلی کمتر از آنچه که آدمی عقیده داشت، قابل اهمیت است. تله پاتی و رؤیاهای آینده بسیار بندرت نقش پیدا می‌کنند و بسیار به شخص وابسته‌اند - فردی که دارای اینگونه رؤیاها باشد، بدون تردید بسیار تحت تاثیر آنها واقع شده و قانع می‌شود.

**روانکاوای امروز:**

خواب دیدن برای انسان چه منفععی دارد - آیا آدمی می‌بایست رؤیاهای خود را به یاد بیاورد تا بتواند سالم بماند یا زندگی رضایت بخش و پرمحتوائی داشته باشد؟

میشائیل شردل:

ما می‌بایست میان عملکردهای روانی و بیولوژیک به شدت تمایز قائل شویم. بنا بر این فاز خوابی رم با فعالیتهای خود در ارتباط با مغز بزرگ مطمئناً از نقطه نظر بیولوژیک بسیار لازم و مفید است. اما بدون تردید این سؤال که به خاطر آوردن حوادث

شبانہ از چه اهمیت و مفاهیمی برخوردار است از نقطه نظر علمی بیشتر یک سلیقه و عقیده شخصی و فردی باقی می ماند. بسیاری از شواهد و قرائن به یادآوردن خواب و کار کردن روی آن را حاوی اثرات و نتایج مثبتی برای فرد می دانند. اما بدون شک نتیجه گیری معکوس - فردی که رؤیای خویش را بطور کامل به یاد نداشته باشد و یا کمتر بخاطر آورد، به طریقی ناسالمتر، نادان تر و یا حتی بدبخت تر از کسانی است که به هنگام بگاہ ماجراجویی های رؤیائی شبانہ خویش را به یاد داشته باشند - مطمئناً جایز نیست. تعداد افراد کسانی که خوابهای خویش را به یاد نمی آورند و یا حتی معتقدند که سالها و دهه های مدیدی رؤیائی نداشته اند کم نیستند. و این اشخاص از نقطه نظر روانی ابداً ناسالم نیستند. اما بدون تردید آنها هر شب از نعمت خواب دیدن بهره مندند (و اما به یاد نمی آورند).

### ”رؤیا کمک می کند تا بتوان مشکلات را شناخت و بر روی آنها کار کرد“

اگر از این زاویه به این مقوله بنگریم، به یادآوردن خوابها از عملکرد اضافی پاداش دهنده برخوردار می گردد؛ برای زندگی کردن یا زنده ماندن نمی بایست آنها را به یادآورد. اما فردی که رؤیاهای خویش را بشناسد، مطمئناً از نظر معنوی غنی تر خواهد شد؛ او در باره خویش و دنیای خود احساس بهتری دارد، بهتر می داند و بهتر یاد می گیرد. و دقیقاً در جنبه عملی فهم و کار بر روی خوابها این نکات از اهمیت بسزائی برخوردار است. در این جریان است که قبل از هر چیز از زندگی در رؤیا به زندگی در بیداری پلای زده و این فاصله پیموده می شود.

آیا مقوله کار بر روی خواب و تجزیه و تحلیل آن به شستشوی و نظافت روحی معنوی منجر می گردد؟

البته! بوسیله رؤیا تجربه شخصی و فردی غالباً خودآگاهانه تر و بهتر قابل دید و فهم می گردد؛ این نکته به تجربه ای منجر می شود که چشم و گوش ما را باز می نماید - که بویژه در مواقع بحران زا و یا دیگر مواقع خطیر و مشکل می توانند کمک و حلال مسائل باشند.

تا چه حد و مرزی خواب و رؤیا تحت تاثیر شخصیت قرار دارد؟ آیا خواب مردان با خواب زنان متفاوت و قابل اختلاف است؟

مردان بیشتر از مردان دیگر خواب می بینند تا از زنان، مردان بیشتر از خشونت، رقابت یا سکس خواب می بینند، در صورتیکه رؤیاهای زنان بیشتر در رابطه با روابط و روابط زناشویی است و با خلق و خوی افسرده و افسردگی عجین است. کشفیات تازه اما نشان می دهند، که اینها از نظر بیولوژیک اساسی ندارند، بلکه می بایست بعنوان چکیده و ثمره دنیای شخصی و زندگی فردی فهمیده شود؛ تفاوت میان رؤیایا بر اساس اختلاف

جنسیت وجود حیاتی ندارد - بلکه تنها تفاوت جنسیت در بیداری است، که خود را به دنیای خواب و رؤیایا انعکاس و انتقال می دهد. در مجموع تنها ده درصد از حوادث و اتفاقات مربوط به یک رؤیا بوسیله عوامل و مسائل شخصیتی توضیح داده می شوند - که در آینده هم بیشتر از این مقدار انتظار نمی رود. برخلاف این چنین به نظر می آید که آینده ”مطالعات

**روانکاوای امروز:**

میشائیل شردل:

**روانکاوای امروز:**

میشائیل شردل:

باونداری که در باره انسانهای با "مرز باریک" و "مرز پهناور" بعمل آمده است از خوش بینی زیاد و آینده خوبی برخوردار باشد. طبق این تحقیقات استیل زندگی افرادی که در روابط خویش ناتوان از مرزبندی، دارای یک زندگی پراختلاف و دعوا و در موارد دیگر نیز خیلی حساس و ترسو هستند، خود را بوضوح در خواب منعکس می گرداند: بطور مثال بخصوص "پوست نازکها" مستعد کابوس های وحشتناک هستند.

یک پدیده مشابه جالب دیگر رؤیاهای "روشن" یا "خوابهای واضح" هستند. اینها خوابهایی هستند، که در حین خواب دیدن انسانها می دانند که مشغول خواب دیدن هستند و می توانند با اراده خویش حوادث خواب را تحت تاثیر قرار دهند: پرواز از روی موانع و مشابه این. به هنگامیکه آدمی از سکس "خواب واضح" ببیند، اتفاقات فیزیکی و در ارتباط با جسم هم در آن خواب رخ می دهند - مثلاً زنان لذت نقطه اوج همخوابگی را تجربه می کنند که این حادثه را می توان ثابت نمود.

چرا بسیاری از مردم با رؤیاهای خود از یک رابطه مشکل و پیچیده برخوردارند یا آنها را بعنوان یک چیز بی سر و ته و خرافه رد می کنند؟

مسئولیت این مطمئناً بعهدده فهم غلط از عقلگرایی غربی است، که تمامی چیزهایی مانند زندگی در خواب را که کاملاً منطقی بنظر نمی آید مطرود و مردود می داند - خوابها همچون کفهای روی آب می مانند. روی دیگر و جهت مخالف این عقلگرایی خود را در این جلوه می سازد که آدمی بسیاری از خوابها را خوابهای اسرارآمیز، و یا نیز دارای قدرت سیاه و خطرناک بداند، که تنها هم از سوی یک متخصص و مفسر مجرب خواب - مثل یک روانکاو آنالیز قابل تعبیر بوده و هم اوست که باید راه حل ارائه کند. این طرز تفکر به همان اندازه می تواند مشکل آفرین گردد که این رویه:

به هنگامی که آدمی بدان متمایل باشد که در خوابهای خویش با بی صبری و سریع و بدون هیچگونه دید انتقادی پیامهایی کشف کند و خویش و زندگی خویش را در این راستا جهت دهد.

### ویژه افراد "پوست نازک" مستعد دیدن کابوس های وحشتناک هستند

شما در این چه مشکلی می بینید؟ - شما خودتان از نقش مثبت "راهنمای عمل و راه حل های پیشنهادی" یک خواب برای فردی که خواب را دیده است گفتگو کردید.

صحيح. اما این نکته ابتدا زمانی معتبر است که آدمی بر روی خواب و خاطرات خواب خویش در زندگی بیداری خود کارکرده باشد و آنها را در زندگی خود جا انداخته باشد: ابتدا بعد از آن راه حل و یا پیام ظاهر می گردد و نه قبل از آن. و اگر به فهم آنچه که در خواب به انجام رساندم نائل نشوم، آن عمل را هم نایست در زندگی بیداری خویش انجام دهم. بدین معنا که خواب مفهوم خود را از خارج دیکته نمی کند، بلکه همه چیز در حدود خود در خانواده باقی می ماند: به جز من کسی در خواب من وجود ندارد که، در خواب به عمل بپردازد، یاد بگیرد، به دنبال معنا باشد - و (در بیشتر مواقع هم) یابنده آن باشد.

### روانکاو امروز:

میشائیل شردل:

### روانکاو امروز:

میشائیل شردل:

## روانکاوی امروز:

بنابر این پیام واقعي روانکاوي خواب چنين است: هر کس خودش متخصص و مفسر رؤياهاي خويش مي باشد؟  
كاملا. در يك معنا و مفهوم حياتي چنين است كه تجاربي كه در خواب تجربه گرديده اند با تجارب ديگر خويش در ارتباط و هماهنگي بياورد. اگر بخواهيد مي توانيم در اين رابطه از وجود نوعي ديالوگ سقراطي صحبت كنيم، ديالوغي كه ميانه "من در خواب" با "من در بيداري" به علت دلواپسي كه براي خود و روان خود داريم صورت مي گيرد.

ميشائيل شردل:

## زندگينامه کوتاهي از آقاي ميشائيل شردل

ميشائيل شردل، داراي دكتوراي روانكاوي است و از سال 1990 در لابراتوار خواب انستيتوي مركزي براي سلامت رواني مانهايم در بخش تحقيقاتي روانكاوي خواب كار مي كند؛ او از سال 1988 رهبري گروههاي پژوهشي خواب را بر عهده دارد، كه روش كار آنان در كتاب "به رؤياهاي خود گوش فرا ده" ترسيم گشته است. وي داراي تعداد زيادي مقالات علمي منتشر شده در اين زمينه است؛ كتاب "دنياي شبانه رؤياها": نگاهی در تحقيقات و مطالعات خواب در بهار 1999 در انتشارات كهل هامر فرلاگ بعنوان اساس همه فهمي در گشايش مقوله روانكاوي مدرن خواب انتشار يافته است.