

بار دیگر از خواب دیدن محروم ماندید؟ چگونه می توان خوابها را به یاد آورد - و آنها را درست تعبیر کرد

توضیحاتی از میسائیل شردل در ارتباط با به یاد آوردن خوابها و تعبیر آنها در مجله علمی آلمانی "روانکاوی امروز" دفتر شش "کمپاکت"
Psychologie Heute, Compact, Heft 6

مترجم مهندس جواد ولدان

www.Iran-Azad.De

Info@iran-azad.de

اگر آدمی صبح از خواب برخیزد و خواب خویش را به خاطر نداشته باشد، این بدان مفهوم نیست که شب گذشته بدون رؤیا و تصاویر سپری شده است. "مغز در خواب هیچگاه آرام نمی نشیند"، این توضیحی است، که از طرف متخصص روانکاو آقایی میسائیل شردل که از کارکنان علمی کلینیک روانکاوی و روان درمانی در انستیتو مرکزی سلامتی روانی در مانهایم است، بیان می گردد. او می گوید: "همه انسانها بطور اساسی به وفور خواب می بینند، اما آنها تنها کسری از این حوادث شبانه را می توانند به خاطر بیاورند." و اینطور که واضح است این "کسر" برای همگان یکسان نیست. برای برخی این کسر بزرگتر است تا برای برخی دیگر.

چرا و چگونه است که این تفاوتها موجود است؟ چرا برخی از انسانها قادرند به دقت تصاویر و خوابهای شب قبل خویش را در صبح روز بعد به یاد آورند، در حالیکه دیگران معتقدند که مجددا هیچ خواب ندیده اند؟ میسائیل شردل فاکتورهای گوناگونی را که بر به یاد آوردن خواب تاثیر می گذارند چنین می داند:

1. فراموشی Verdrängung

(بطور عمدی اما ناخودآگاه، متدی است که روان آدمی برای حفظ سلامتی خویش و یا به فراموشی سپردن وقایع نامطلوب و ناخوشایند زندگی بصورت اتوماتیک و ناخودآگاه بکار می بندد. مترجم)

زیگموند فروید چنین فرض می کرد، که محتوای خوابهایی که برای انسانهای بیدار شرم آور، زننده و یا وحشتناک است، از طرف آنها به فراموشی سپرده می شود. اگر چه اثبات این تز در عمل مشکل می نمود، دانشمندان متعددی بدین مساعی همت ورزیدند. آنها به افرادی که مورد آزمایش قرار می گرفتند قبل از خوابیدن فیلمهای سکسی نشان دادند، سپس آنها را در فاز رم خواب (که فازی است با شدت و کثرت رؤیایها) بیدار نمودند و چنین نتیجه گیری کردند که: افرادی که قبل از خوابیدن به تماشای فیلم سکسی مشغول شدند، کمتر از افراد گروه مقایسه در این آزمایش (یعنی گروه افرادی که بدون دیدن فیلم سکسی به خواب رفتند) توانائی به خاطر آوردن خوابهای خویش را در خود می دیدند. اما نتیجه این پژوهش نتوانست از سوی دیگر پژوهشات مشابه تأیید گردد.

همچنین این حدس، انسانهایی که به سختی خوابهای خویش را به یاد می آورند اشخاصی هستند با ساختار شخصیتی "فراموشکار" Verdränger (مرجوع به مفهوم فراموشی در چندین سطر قبل در بالا. مترجم)، نتوانست در مطالعات فراوانی که صورت گرفته است بوضوح تأیید گردد.

2. سبک زندگی

انسانهای پر فانتازی، هنرمندان و افراد خلاق بیشتر از دیگران قادر به بخاطر آوردن خوابهای خویش هستند. در مطالعات و آزمایشات بعمل آمده توانست اثبات گردد که دانشجویان رشته های هنری از حافظه بهتری برای یادآوری رؤیاهای خویش برخوردارند تا جوانان دیگری که در رشته های فیزیک یا علوم مهندسی تحصیل می کنند.

3. اختلالات

اگر افراد تحت آزمایش (در لابراتوار خواب) بلافاصله بعد از بیداری بوسیله یک تلفن انحراف حواس یابند، این واقعه می تواند به خاطر آوردن خواب را تحت الشعاع قرار دهد. اما بدون شک این نکته برای آن دسته از افرادی که در محیط آشنا و خانوادگی اشان تست شده اند مصداقی پیدا نکرد. این واقعیت را آقای میسائیل شردل در یکی از تحقیقات خویش نشان داد.

4. احساسات

در زمانهای پر استرس، و مواقعی که مشکلات شغلی و مسائل احساسی افراد را تحت فشار قرار می دهند، آنها بیشتر و واضحتر توان به خاطر آوردن رؤیاهای خویش را دارند. آقای شردل ادعان می کند که: "این نکته بدان اشاره دارد که حوادث و اتفاقات خوابها تحت تاثیر زندگی بیداری و روزمره قرار دارند."

5. حافظه تصویری

روانکاو مانهایمی در دو عدد از پژوهشات خود نشان داد که "اشخاصی که دارای حافظه خوب برای تصاویر و ساختارهای فضایی و سه بعدی هستند، بهتر می توانند خوابهای خویش را بخاطر بیاورند" تا انسانهایی که بهتر بتوانند محتوای ذهنی و آبستره را بخاطر بسپارند.

6. ریتم خواب

آنها که اختلالات خوابی دارند و شبها اغلب بیدار می شوند، بهتر از کسانی که شب را بدون زحمت و یکسره به صبح می کنند توانایی به یاد آوردن خوابهای خویش را دارند.

7. علاقه به رؤیاهای

فردی که اساسا به رؤیا علاقمند باشد، آنها را جدی بگیرد و یا قبل از خوابیدن قصد کند که صبح روز بعد حوادث خوابها را بیاد بیاورد، واقعا هم از حافظه و خاطرات بیشتری برخوردار خواهد گردید.

چند راهنمایی مهم برای بهتر به خاطر سپردن خوابها:

- قبل از خواب کاغذ و قلم و یا یک ضبط صوت کوچک در کنار تخت خود آماده نگاه دارید.
- شبها با این نیت جدی به تخت بروید که صبح روز بعد حوادث رؤیاهای شب قبل خویش را یادداشت کنید.
- به مجرد اینکه از خواب بیدار شدید (صبح یا شب) خوابها را به خاطر آورید و جزئیات آنها را در حافظه خویش تکرار کنید.
- بلافاصله بعد از بیداری و برخاستن از خواب رؤیاهای خویش را یا حداقل کلمات کلیدی را یادداشت کنید.
- بطور مرتب یک دفتر خاطرات روزانه برای یادداشت خوابها و حوادث رؤیاهای خود بنویسید.

بخاطر آوردن يك خواب به هيچوجه متضمن فهم آن نيست

آقاي ميشائيل شردل روانكاو و پژوهشگر رؤيا بر اساس روش هاي گوناگون موجود در روان درمانی کار بر روی خوابها به تدوين و تکميل مدلی در شش گام اقدام نمود. این مدل، مدلی است تکاملی برای کار فردي بر روی خوابها، که به نحو ایده آل برای کار مستقل و انفرادی بر روی خوابها مناسب است.

در گامهائی که برای شناخت و "کار بر روی خوابها" برداشته می شود، می بایست بطور اساسی خود را از تصاویر و صحنه های خوابها آزاد و غیروابسته نمود، تا بتوان بوسیله احساسات، خلق و خو و رفتار و کردار در خوابها پل و رابطه ای به زندگی در بیداری و روزمره ایجاد نمود. در این راه می بایست با این آگاهی قدم برداشت، که در خواب قبل از هر چیز احساسات به شکل مبالغه آمیزی ظاهر می گردند، تا به شخص خواب بین هسته اصلی مقوله را به روشنی نشان دهند. مسئله این نیست که به نظر خودمان "تعبیر و مفهوم صحیح" خواب را کند و کاو کنیم، بلکه نکته قابل اهمیت این است که از حوادث و تجارب خوابها درس بگیریم. این بدان معناست که تئوری های گوناگون یا مفاهیم سنبلیک مجازند فقط بعنوان راهنما و رهنمود فهمیده شوند، که آدمی به یاری این رهنمودها بداند که در کدام قسمت از زندگی بیداری و روزمره خویش بدنبال نقاط مشترک بگردد. شرط حائز اهمیت برای آقاي شردل آن است که زندگی بیداری و روزمره به تکامل و رشد فردي بیانجامد و در ادامه خود با تکامل شخصیت و رشد و بهبود کیفیت زندگی منجر گردد. از اینروست که تنها کوشش به فهم مفاهیم و تعبیر سنبلیک محتوای خوابها از لیست ها و کتابهای ویژه این سنبلها کمتر یاری دهنده است، زیرا که با اینها هرگز نمی توان نقش مهم محیط و پیرامون شخصی فرد را در نظر گرفت. آنچه آنچنان که تجربه به ما می آموزد، پرسش در موارد چرا و مفاهیم "واقعی" خوابها در پایان "کار بر روی خوابها" خود بخود پاسخ گفته می شود.

گامهای ششگانه:

1. خواب خود را به زمان حال بیاورید

- خواب خویش را از روی یادداشتهائی که برداشته اید بخوانید
- جزئیات آن را تکمیل کنید
- آنچه را که فی البداهه به خاطرتان می رسد یادداشت کنید

2. مقدمات تجزیه و تحلیل محتوای خواب را فراهم آورید

□ بدون اینکه خیال تعبیر خواب را در سر بیروانید به جمع آوری اطلاعات در ارتباط با خواب خود، شخص خود، اشیاء و وسائل و اماکن و غیره که در خواب ظاهر شدند، پردازید

3. اعمال و کردار در خواب را مورد بررسی و معاینه قرار دهید

- اساس و مرکز چیست؟
- آیا مبالغه به چشم می خورد؟
- چه قطبهای مخالفی ظاهر می گردند؟
- چه چیز تکرار می شود؟
- آیا دعوائی وجود دارد؟
- آیا یاری دهنده ای وجود دارد؟
- هدفی موجود است؟
- چه چیز در خواب دیده می شود و چه چیزی نمایان نمی گردد؟
- آیا در خواب نقطه ضعف و یا قوتی پیش می آید که من از زندگی روزمره و بیداری خویش می شناسم؟

- 4. زندگی بیداری و خواب خویش را با یکدیگر مقایسه کنید**
- در حال حاضر چه چیزی بویژه ذهن شما را بخود مشغول می دارد؟

5. بدنبال راه حل‌هایی که در خواب ارائه می شود بگردید

- خلق و خوی حاکم در خواب را بفهمید و تقلید کنید
- در نوشته های خود به ادامه خواب خود پردازید

6. راه حل‌های پیشنهادی در خواب را عملی نمائید

- خلاصه و چکیده ای از کار خود بر روی خواب را فراهم کنید
- به امتحان و آزمایش شابلون رفتارهای جدید پردازید
- بررسی کنید که آیا این تغییرات تأثیرات مثبتی در واقعیات زندگی بدنبال آورده اند

متخصص و محقق خواب چنین رهنمود می دهد که مقایسه گزارش رؤیا با يك قطعه از تئاتر یا فیلم و اهدای يك تیترو نام مناسب به آن می تواند یاری دهنده باشد. برای تعمق بخشیدن به کار بر روی رؤیا قبل از هر چیز می بایست از خود پرسید نویسنده و یا کارگردان به چه پیامی اندیشیده اند و چگونه می توان يك خواب بدون پایان را با پایان مثبت و خوش ادامه داد.