



آیا رویاهای ما انعکاس بیداری ما هستند؟

رویاهای شبانه تا چه حد به زندگی واقعی ما در بیداری مرتبط هستند؟ آیا زندگی روزمره ما روی خواب‌هایمان تاثیر می‌گذارد یا این رویا هستند که روی احساسات و تجربیات روزمره ما تاثیر می‌گذارند؟

رویاهای شبانه تا چه حد به زندگی واقعی ما در بیداری مرتبط هستند؟ آیا زندگی روزمره ما روی خواب‌هایمان تاثیر می‌گذارد یا این رویا هستند که روی احساسات و تجربیات روزمره ما تاثیر می‌گذارند؟

رویاهای ما از کجا سرچشمه می‌گیرند و تا چه حد به زندگی ما در بیداری مرتبطند؟ آیا رویاهایی که در خواب می‌بینیم انعکاسی از تجربیات زندگی ما هستند یا این که مستقلند و منشا دیگری دارند؟ مطالعات جدید نشان می‌دهند که رویاها تنها انعکاسی از زندگی ما در بیداری نیستند.

وقتی فردی که با معلولیت متولد شده، تعریف می‌کند که در رویای خود، دخترش را در آغوش گرفته و راه می‌رفته است، ادراک ما در مورد رویاهای شبانه با چالش مواجه می‌شود.

به گزارش نیوساینتیست، رویاهایی از این دست اگر چه می‌توانند انعکاسی از بیداری را در خود داشته باشند، همچنین بازنمایی عملکردی کامل و درونی از بدن و پردازش‌های حسی هستند که همیشه هم با موقعیت‌های زندگی واقعی مطابقت ندارند.

فرضیه ارتباط رویاها با زندگی واقعی به نظریه زیگموند فروید برمی‌گردد. بر اساس این فرضیه، رویاهای ما را افکار، احساسات و رویدادهایی تعیین می‌کنند که در بیداری تجربه می‌کنیم. آن‌ها می‌توانند به روزهای اخیر یا خاطرات بسیار دور مربوط باشند.

اما این فرضیه همه رویاها را توضیح نمی‌دهد، ما چه‌طور در رویا پرواز می‌کنیم؟ مارتین شردل، محقق رویا در موسسه مرکزی سلامت روان منهیم آلمان، معتقد است در واقع بین رویاها و بیداری تداوم موضوعی وجود دارد. به گفته وی، رویاها در ما احساسات و واکنش‌های خاصی را بر می‌انگیزند که به شدت به مسائل زندگی بیداری مرتبط هستند.

الن هوبسون از دانشکده پزشکی هاروارد بوستون و اورسلا ووس از دانشگاه بن آلمان در مطالعه خود از 10 نفر که ناشنوا متولد شده بودند و قادر به صحبت نبودند، 4 فردی که با معلولیت متولد شده بودند و 36 داوطلب سالم خواستند که به مدت دو هفته همه رویاهای خود را یادداشت کنند. آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواستند به طور خاص تکرار و شدت حرکات و تجربیات حسی را ثبت کنند.

بررسی گزارش‌ها محققین را شگفت‌زده کرد. حدود 80 درصد از شرکت‌کنندگان رویاهایی داشتند که در آن اثری از ناتوانی نبود، بسیاری در خواب صحبت کرده بودند و بسیاری هم در رویا می‌توانستند بشنوند و زبان دیگران را درک کنند. معلولین هم تجربه مشابهی داشتند: آن‌ها در خواب راه می‌روند، می‌دوند یا شنا می‌کنند، کارهایی که هرگز در بیداری تجربه نکرده‌اند.

نکته جالب و البته بسیار مهم دیگر این که در تعداد این حرکات بدنی، تفاوتی بین افراد سالم، ناشنوا و معلول وجود نداشت.

دو ماه پیش، گروهی به سرپرستی ماری ترز سورات در بیمارستان پیتی-سالتیریه پاریس، رویاهای 15 نفر را که به طور مادرزادی یا بر اثر آسیب نخاعی فلج بودند به همراه رویاهای 15 داوطلب سالم بررسی و تحلیل کردند. آن‌ها به مدت 6 هفته گزارش رویاها را جمع‌آوری کردند و به این نتیجه رسیدند که همه معلولین، به جز یک نفر، در رویا حرکت می‌کنند و از پاهای خود استفاده می‌کنند. همچنین افراد معلول، حتی کسانی که مادرزاد معلول بوده‌اند، به اندازه افراد سالم در خواب راه می‌روند.

البته محققین می‌پذیرند که رویاهای معلولین می‌تواند انعکاس آن‌چه در بیداری می‌بینند باشد، اما ووس معتقد است موضوع عمیق‌تر از این است. وقتی یک ناشنوا که هرگز قادر به صحبت نبوده، در خواب حرف می‌زند و می‌داند که مشغول حرف زدن است، قسمت‌هایی از مغز او حرکاتی را در لب‌ها و دهان ادراک می‌کنند. این در حالی است که در بیداری هرگز چنین تجربه‌ای نداشته‌اند.

به باور برخی محققین، مرحله خواب رم (REM - مرحله‌ای از خواب با حرکات سریع چشم است که گفته می‌شود زمان دیدن رویاها است) مغز را برای تجربیات حسی و حرکتی که قرار است در واقعیت تجربه کنیم آماده می‌کند. نوزادان و حتی جنین‌ها هم این

مرحله از خواب را دارند. به باور محققین این مطالعات، مغز ما به طور ژنتیک توانایی جمع‌آوری تجربیاتی که در واقع تقلید زندگی هستند، مانند عملکرد درست ماهیچه‌ها و حواس را دارد. بنابراین مغز فرد معلول به این آماده‌سازی ادامه می‌دهد، حتی اگر فرد نتواند در زندگی واقعی خود از آن بهره‌ای ببرد.

ایوان لیموزانی، روانپزشک و محقق رویا از بیمارستان سن پائولو در میلان هم معتقد است باید در نظریه تداوم خواب و بیداری تجدید نظر شود. وی می‌گوید: «#171؛ به نظر من فعال‌سازی مغز در رویاها همیشه به یک صورت است، جدا از تجربه‌های بیداری. این حالتی از ذهن است که از بخشی اولیه در مغز می‌آید.»؛

شردل می‌گوید: «#171؛ در واقع موضوع احساسات و الگوهای فکر است. اگر شما در روز احساس خاصی داشته باشید، به احتمال زیاد در خواب هم آن را تجربه خواهید کرد و لزوماً سناریوی خواب به زندگی واقعی شما مربوط نخواهد بود.»؛

هوبسون توضیح می‌دهد که رابطه خواب و بیداری، یک رابطه دوطرفه است، رابطه دوطرفه‌ای که از ابتدا از دنیای درون آغاز می‌شود. در واقع رویاها بیشتر روی بیداری ما تاثیر می‌گذارند، تا این که بیداری بخواهد روی رویا تاثیر داشته باشد. وی می‌افزاید: «#171؛ رویاها زمینه تجربیات زندگی واقعی ما می‌شوند. بدون رویاها مغز ما برای تجربیات واقعی آماده نخواهد بود.»؛ البته هوبسون می‌پذیرد که این یافته‌ای شهودی است که باید در عمل آزموده شود.

این محققین در مرحله بعد به سراغ امواج مغزی (ای.ای.جی) خواهند رفت. آن‌ها می‌خواهند بدانند امواج مغزی در زمان رویا دیدن، چه‌طور به آن‌چه افراد در مورد رویای خود گزارش می‌دهند مرتبط می‌شوند.

همچنین آن‌ها می‌خواهند با وارد کردن یک جریان الکتریکی بسیار ملایم به قسمت‌هایی از مغز فردی که در حال رویا دیدن است، بدون این که فرد را بیدار کنند، روند رویا دیدن او را دستکاری کنند. باید دید آیا این دستکاری‌ها می‌تواند طبیعت خواب را تغییر بدهد یا نه. ووس در این باره می‌گوید: «#171؛ ما می‌خواهیم از گزارش‌های رویابین فراتر برویم و فعالانه رویاهای آن‌ها را تغییر بدهیم.»؛

برخی از رویاهای این مطالعه را بخوانید:

«#171؛ من در خانه‌ای بزرگ، زیبا و سفید در آفریقا هستم. پنجره‌ها بزرگ و همه جا روشن است. به افرادی که از کنار من رد می‌شوند نگاه می‌کنم. ناگهان کسی که دوستش دارم از راه می‌رسد و به من می‌گوید: من همیشه تو را دوست خواهم داشت. او می‌رود و من سر جایم خشک می‌شوم.»؛ (کسی که ناشنوا متولد شده و هرگز صحبت نکرده است)

«#171؛ روی ساحل قدم می‌زنم. آب به پایهای برهنه‌ام می‌خورد و آن را حس می‌کنم. بیشتر و بیشتر در آب می‌روم. آب سرد است اما من سردم نیست، برعکس خیلی هم احساس خوبی دارم.»؛ (کسی که فلج متولد شده است)