

توصیه روانشناسان: رویاهای شبانه خود را بنویسید

همه ما در خواب، رویاهایی می بینیم که اغلب هم آن‌ها را فراموش می‌کنیم. اما همین رویاهای ما می‌توانند کلیدی برای کشف ناهشیار ما و حتی درمان مشکلات و اختلالات روانی ما باشند. پس به آن‌ها بیشتر اهمیت بدهید.



همه ما در خواب، رویاهایی می بینیم که اغلب هم آن‌ها را فراموش می‌کنیم. اما همین رویاهای ما می‌توانند کلیدی برای کشف ناهشیار ما و حتی درمان مشکلات و اختلالات روانی ما باشند. پس به آن‌ها بیشتر اهمیت بدهید. رویاهای شبانه، پدیده‌ای اسرارآمیز در زندگی بشر هستند که قرن‌ها تئوری‌ها و فرضیه‌های مختلف، کوشیده‌اند آن‌ها را توضیح دهند، اما همچنان، هاله‌ای از ابهام آن‌ها را در بر گرفته و توضیح چندان مشخصی برای آن‌ها وجود ندارد. رویاهای هر جنسی که باشند و هر دلیل و پایه‌ای که داشته باشند، ظاهراً به هر حال می‌توانند نشانگر وضعیت روانی ما باشند. محققین می‌گویند توجه به رویاهای افراد می‌تواند بینش بیشتر در مورد مشکلات سلامت روانی آن‌ها را به همراه داشته باشد و احتمالاً به درمان آن‌ها هم کمک کند.

به گزارش دیسکاوری، لنس استورم از دانشکده روانشناسی دانشگاه ادلاید، مقاله خود در این زمینه را در نشریه بین‌المللی مطالعات یونگین‌ها، منتشر کرده است. همان‌طور که از اسم نشریه پیدا است، این نظریه به دیدگاه‌های روانشناس و روانپزشکی به نام کارل یونگ برمی‌گردد. در سال‌های آغازین قرن بیستم، یونگ چنین عنوان کرد که بسیاری از تصاویری که انسان‌ها در رویاهای شبانه خود می‌بینند، ریشه در ناهشیار جمعی آن‌ها دارد. وی باور داشت که نشانه‌هایی که در رویاهای دیده می‌شوند، حامل معانی خاصی در مورد وضعیت هیجانی افراد هستند، وضعیتی که می‌تواند درک ما از آن فرد را افزایش دهد و نیز، به درمان او کمک کند. حالا لنس استورم در مطالعه جدید خود به این نتیجه رسیده که حق با یونگ بوده است. بنابراین، شاید بهتر باشد شما هم کنار تخت خواب خود، دفتر یادداشت و قلمی بگذارید تا بتوانید وقتی از خواب بیدار می‌شوید و هنوز، تصویر روشنی از رویای خود دارید، سریع آن را یادداشت کنید.

استورم در این زمینه می‌گوید: «#171؛ یونگ بسیار به تصویرهایی که در طیف گسترده‌ای از تمدن انسانی تکرار می‌شد، علاقمند بود، در هنر، مذهب، اسطوره‌ها و رویاهای او متداول‌ترین تصاویر کهن‌الگوها را چنین توضیح داده است: قهرمان، یعنی کسی که به دنبال رسیدن به اهداف است، سایه، که اغلب به عنوان وجه منفی شخصیت دسته‌بندی می‌شود، انیما، که تصویر زنانگی در ذهن یک مرد را عنوان می‌کند، انیموس، که بازنمای تصویر مردانگی در ذهن زن است، مرد پیر دانا و مادر بزرگ.؛ چنان که استورم توضیح می‌دهد، صدها تصویر و نماد دیگر وجود دارند که در رویاهای خود را نشان می‌دهند و بسیاری از آن‌ها، معناهایی را با خود به دنبال دارند، مانند تصویر تپیدن قلب که به معنای نیکوکاری و خوش‌قلبی است، یا اوروبروس که نوعی مار است که دم خود را می‌خورد، به معنای بقا و جاودانگی. استورم در ادامه می‌گوید: «#171؛ همچنین، نمادها و تصاویری در رویاهای وجود دارند که با ترس، نیرومندی، احساس قدرت، نیاز به رهایی و مانند آن در ارتباط هستند.؛ در تئوری یونگ، این نمادها، بازنمایی ذهن ناهشیار انسان هستند. آن‌ها مانند یک نگاه اجمالی به درون کدهای ناهشیار مغز انسان عمل می‌کنند که به اعتقاد افرادی مانند استورم، می‌توان آن‌ها را رمزگشایی کرد و درک کرد.

در مورد این که چه‌طور رویاهای ما می‌توانند به درمان مشکلات روانی افراد کمک کنند، استورم توضیح می‌دهد: «#171؛ مطالعه ما نشان می‌دهد که به جای تفسیر تصادفی نمادهایی که در خواب دیده می‌شوند، آن‌ها بر اساس کارهای حدسی که آموزش داده می‌شود، می‌توان از نمادهای وابسته به کهن‌الگوها و معنای مرتبط با آن‌ها به عنوان منبعی معتبر استفاده کرد. این اطلاعات در کارهای بالینی مفید و کارا هستند. ما بر این باوریم که به عنوان مثال، تحلیل رویاهای ما می‌تواند در درمان اختلال افسردگی مفید باشد. این، حوزه‌ای در سلامت روان است که به سرعت در حال رشد و پیشرفت است، چون افراد مبتلا به اختلال افسردگی، دوره‌های طولانی‌تری از خواب مرحله حرکات سریع چشمی یا به اختصار آر.ای.ام را تجربه می‌کنند، مرحله‌ای که مستقیماً با پردازش هیجانی و رویابینی در ارتباط است.؛

همه ما رویا می‌بینیم. علیرغم همه بحث‌هایی که در مورد آن وجود دارد، شاید بتوان گفت حوزه‌ای فراموش شده به عنوان بخشی از زندگی روزمره ما است. ظاهراً، نباید رویاهای شبانه خود را دور بریزیم و آن‌ها را راحت فراموش کنیم. بنا بر این مطالعات، بهتر است زمان بگذارید و به محض بیدار شدن، آن‌ها را با جزئیات ثبت کنید، با این کار، احتمالاً می‌توانید در مورد خودتان، بیشتر بدانید. همچنین بر اساس آنچه این مطالعات نشان می‌دهد، برای حل مشکلات خود و حتی درمان اختلالات روانی خود، می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید.