



تفسیر کابوس های رایج شبانه چیست؟

اکثر انسان ها گاهی کابوس می بینند و بعضی از آنها تقریباً هر شب کابوس می بینند. این وحشت های شبانه چه معنایی دارند؟

سلامت نیوز : اکثر انسان ها گاهی کابوس می بینند و بعضی از آنها تقریباً هر شب کابوس می بینند. این وحشت های شبانه چه معنایی دارند؟ با آنکه کابوس ها گاهی زاده ضمیر نیمه خودآگاه هستند و هیچ تعبیر عمیقی پشت آنها نیست، ولی در اکثر موارد، کابوس ها در واقع دلایل و معانی خاصی دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ آنها باعث می شوند که نگاه عمیق تری به افکار و احساسات خود بیندازید و حالت روحی و عاطفی خود را بهتر درک کنید. در زیر چند مورد از رایج ترین کابوس های مردم را ذکر می کنیم و معانی آنها را برایتان شرح می دهیم.

بلاای طبیعی

آیا تابحال خواب یک توفان وحشتناک یا نزدیک شدن گردبادی که خانه ها و درختان را از جا می کند دیده اید؟ این نوع کابوس ها نشانه ترس یا اضطراب در فرد است. از آنجائیکه آب و هوا اغلب قابل پیش بینی و قابل کنترل نیست، معنا آن نگه داشتن استرس و اضطراب در طول روز است. این استرس و اضطراب می تواند ناشی از داشتن امتحان، وقت دکتر، سخنرانی یا مسائل مربوط به رابطه فرد باشد.

از دست دادن رویدادهای مهم

کابوس هایی درباره از دست دادن مراسم عروسی خودتان، یک قرار ملاقات مهم یا رویداد خاص دیگری اغلب در مورد افرادی اتفاق می افتند که زندگی آنها سرعت بالایی دارد و یا فشار زیادی را تحمل می کنند. این نوع کابوس ها اغلب به اضطراب درباره عدم برآوردن انتظارات مربوط می شوند.

دیدن مردگان

در نوع کابوس، احساس می کنید که گویی فردی که مرده به شما نزدیک می شود یا شما را لمس می کند. این فرد مرده می تواند کسی باشد که به تازگی فوت کرده یا حتی مرده ای باشد که شما او را نمی شناسید. این نوع کابوس ها به عدم توانایی در رها کردن مربوط می شوند. مثلاً اگر کابوسی در مورد مادر بزرگ تازه فوت شده خود می بینید، دلیلش می تواند این باشد که از لحاظ عاطفی نمی توانید با غم از دست دادن او کنار بیایید. این نوع کابوس به ترس از ناشناخته ها و اضطراب درباره بیماری شخصی هم مربوط می شوند. افرادی که بیماری های صعب العلاج دارند هم اغلب این کابوس ها را تجربه می کنند.

عریان بودن

عریان بودن در انظار عمومی کابوس بسیار وحشتناکی است. ولی این نوع کابوس را می توان به مسئله بزرگی ربط داد. این کابوس ها را اغلب افرادی تجربه می کنند که از مشکلات خودانگاری و یا خودباوری پایین رنج می برند. عریان بودن در جمع می تواند به معنای ترس از مورد قضاوت دیگران قرار گرفتن باشد.

ترک همسر

کابوس هایی که در مورد همسر یا فرد مهمی در زندگی تان می بینید و می بینید که او در حال ترک کردن شماست، ریشه در دنیای واقعی دارند. این کابوس واقعی فقط نشان دهنده احساس بدی درباره فردی است که شما را ترک می کند و تنهایتان می گذارد. این کابوس ناشی از عدم امنیت در رابطه است.

دندان

این هم خواب دیگری است که نشان از ناامنی های فرد خواب بیننده دارد. این خواب هم مثل خواب عریان بودن، نمودی از فردی است که پر از اضطراب و توفان درونی درباره مورد قضاوت دیگران قرار گرفتن است و یا مثلاً می ترسد که دیگران ظاهر فیزیکی او را نپسندند.

سقوط از ارتفاع

کابوس هایی درباره افتادن از ارتفاع اغلب نمود اضطراب در زندگی شخصی و کنترل نداشتن بر خود است. این اضطراب ها بخاطر مسائل و مشکلات مربوط به پول، روابط، کار یا غیره هستند. حس سقوط به فردی دست می دهد که نمی تواند کنترل جنبه خاصی از یک موقعیت در زندگی خود را بدست بگیرد. این کابوس برای افرادی که دارای قدرت هستند هم پیش می آید.

جراحات

وقتی خواب مجروح شدن می بینید، دلیل آن حس ضعف و ناتوانی در زندگی شخصی شماست. خواب دیدن درباره شکستن استخوان ها یا جراحات دیگر می تواند راهی برای هشدار دادن مغزتان به شما درباره حس ضعف و آسیب پذیری در بخشی از زندگی تان باشد. پیدا کردن ضعف ها و برطرف کردن آنها این نوع کابوس را کمتر می کند.

مورد تعقیب یا حمله قرار گرفتن

این گونه کابوس ها تابحال شایع ترین نوع کابوس هایی هستند که همه تجربه می کنند. این نوع کابوس در دسته خواب های تعقیب شدن توسط انسان ها، حیوانات یا موجودات فراطبیعی هم هست. این کابوس نمود ترسیدن از مواجهه با چیزی در زندگی است. شاید این چیز، رئیس تان باشد یا معلمتان یا یکی از والدینتان که شما را اذیت می کند یا حتی شریک زندگی تان باشد. این حس تعقیب شدن اغلب نشانه عدم توانایی مواجهه با سناریوها در زندگی است. کارهایی که در خواب برای دور شدن از مهاجمتان انجام می دهید هم تحت تأثیر زندگی واقعی هستند. اگر در خواب می بینید که از ترس در جایی پنهان شده اید، این شاید به معنای نحوه برخورد شما با مسائل در دنیای واقعی باشد. توجه کردن به کارهایی که در خواب انجام می دهید می تواند به یافتن رابطه بین کابوس و زندگی واقعی کمک کند.

در دام افتادن

خواب هایی که در مورد گیر کردن در دامی هستند برای افرادی که اضطراب و ترس از جاهای تنگ دارند رایج است. در این شرایط فرد از محبوس شدن در فضاهای کوچک می ترسد. این نوع کابوس همچنین برای افرادی اتفاق می افتد که از خارج شدن از وضعیت کنونی، مشکلات مالی، بن بست یا شرایط مشابه می ترسند.