

نظریه‌های خواب و تعبیر رؤیا

به نظر فروید، رویا اجازه می‌دهد تا ما تمایلاتی را که در مدت روز سانسور می‌کنیم، نشان دهیم. بعلاوه، او معتقد بود که محتوای رویا سمبل چیزهای ناخودآگاه خیالی است بنابراین بیشتر رویاهای ما، احتمالا بیانگر تمایلات سرکوب شده، حتی به صورت مبدل هستند.



نظریه فروید: زیگموند فروید این فرضیه را ارائه کرد که رویا تمایلات و آرزوهای ناخودآگاه را منعکس می‌کند.

به نظر فروید، رویا اجازه می‌دهد تا ما تمایلاتی را که در مدت روز سانسور می‌کنیم، نشان دهیم. بعلاوه، او معتقد بود که محتوای رویا سمبل چیزهای ناخودآگاه خیالی است بنابراین بیشتر رویاهای ما، احتمالا بیانگر تمایلات سرکوب شده، حتی به صورت مبدل هستند.

نظریه فعال خواب: طبق نظریه فعال خواب، که به وسیله هوسبون و مک کارلی پیشنهاد شده است، رویا اصولا فعالیت زیستی مغز را منعکس می‌کند نه فعالیت روان شناختی. نظریه فعال خواب معتقد است ما تمایل داریم رویدادهای روزانه را نیز در خواب ببینیم. رایج ترین فعالیت عصبی کرتکس عبارت است از بازنمایی رویدادها یا نگرانی های روزانه.

با این همه، به نظر می‌رسد که هوسبون نشان می‌دهد برخی رویاها می‌توانند اشتغالات روانی فرد را شامل شوند؛ اشتغالاتی که درباره #171؛ راهبردهای زندگی؛ یا راه‌های سازگاری او یک دید کلی می‌دهند.

نظریه کریک و میچستون: کریک و میچستون نظریه دیگری درباره عملکرد رویاها - که از چشم انداز هوش مصنوعی نشأت گرفته است - ارائه می‌کنند. آنها معتقدند خواب عمیق به مغز اجازه می‌دهد از تراکم شدید اطلاعات جلوگیری کند. به عبارت دیگر، رویا فضای حافظه را آزاد می‌کند تا بر رویاهای روز بعد تمرکز داشته باشد.

اختلال کابوس: بیداری مکرر از دوره اصلی خواب یا چرت زدن، همراه با یادآوری دقیق رؤیاهای بسیار ترسناک و گسترده است. رویاها معمولا مربوط به تهدید زندگی، امنیت یا عزت نفس است. بیداری عموما در طی نیمه دوم دوره خواب صورت می‌گیرد. شخص پس از بیداری از رویاهای وحشتناک، بسرعت هوشیار و آگاه به زمان و مکان می‌شود (برخلاف اختلال وحشت خواب و برخی انواع صرع که در آنها سردرگمی و اختلال موقعیت سنجی دیده می‌شود). تجربه رویا یا اختلال خواب ناشی از بیدار شدن، سبب ناراحتی بارز بالینی یا اختلال در کارکرد اجتماعی، شغلی یا سایر حوزه‌های مهم کارکردی می‌شود. کابوس‌ها منحصرا در جریان یک اختلال روانی دیگر (نظیر دلیریوم، اختلال استرس پس از سانحه) روی نمی‌دهند و ناشی از تاثیرات فیزیولوژیک مستقیم مواد (نظیر داروهای مورد سوءمصرف یا نسخه شده) یا بیماری طبی عمومی نیستند.

تعبیر خواب از دیدگاه زیست‌شناسی و روان‌شناسی: فرانسیس کرک، یکی از کاشفان DNA، بر این باور است که خواب دیدن، راهی برای جداسازی و دور ریختن اطلاعات حسی است که در طول روز دریافت شده‌اند. هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد، سیستم عصبی فعال شده و در نهایت منتهی به رویا می‌شود. رایین رویستون، روانپزشک بیش از 200 شرح رویا و خواب جمع‌آوری کرده است که ظاهرا مشکلات مربوط به سلامت را بازگو می‌کنند. برای مثال، مردی خواب دیده بود که دو پلنگ سیاه او را تعقیب می‌کنند و یکی از آنها پنجه‌اش را در پشت او فرو می‌کند. ماه‌ها بعد، این مرد مبتلا به بیماری خطرناکی شد که ویژگی آن وجود خال سیاهی در همان نقطه پشت است.

به نظر می‌رسد رویاها گاهی الهامی برای حل خلاقانه مسائل هستند. مثلا ککوله، کاشف بنزن بعد از این که خواب دید دایره‌ای از مارها هر کدام دم مار بعدی را در دهان دارد، موفق به کشف ساختمان شیمیایی بنزن شد که حلقوی است نه خطی. روان‌شناسان می‌گویند هر خوابی که می‌بینید، معنی پنهانی دارد.

در اینجا چند تعبیر خواب از دیدگاه روان‌شناسی می‌آید که البته فقط نوعی برداشت از خواب است و نمی‌تواند حکمی کلی و قطعی داشته باشد و بیشتر به ارتباط بین اعمال و ذهن انسان بر می‌گردد.

پله: اگر خواب ببینید که از پله بالا می‌روید، معمولا نشانه آن است که موفقیتی در آینده خواهید داشت. پایین آمدن از پله به این معنی است که از شکست می‌ترسید زیرا اخیرا به نوعی، خطر کرده‌اید.

ماشین آلات: تقریباً همیشه نماد بدن و بخصوص مغز هستند. اگر خواب ببینید قسمت های ماشینی را از یکدیگر باز می کنید، نشانه آن است که شما در حال مبارزه با یک ضعف روانی مثل فراموشی هستید. خواب دیدن ماشین روغن کاری شده و روان، بیان کننده میل به سارماندهی بهتر در زندگی است. ماشین آلات زنگ زده و ازکارافتاده نشانه بیماری جسمی یا روحی هستند.

مو: موی بلند و باز نشان دهنده میل به آزادی بیشتر است، اما اگر خواب ببینید موی خود را کوتاه می کنید، معنی اش این است که احساس می کنید در بخشی از زندگی خود محدود شده اید. شانه کردن مو به معنی یافتن راه حل برای مشکلات پیچیده است.

منفذ: اگر خواب ببینید در منفذی گیر افتاده اید، معنی اش آن است که احساس می کنید زندگی تان تکراری شده است. سوراخ در لباس، نشانه موفقیت مالی قریب الوقوع است.

مرگ: اگر خواب ببینید که خودتان مرده اید، نشانه آن است که می خواهید از شر تمام مشکلات دنیا خلاص شوید. مگر این که جدتان در گور بی نام و نشانی باشد که در این صورت از شغل یا حادثه ای ناخوشایند می ترسید. دیدن مرگ شخصی دیگر در خواب، حاکی از رسیدن خبرهای تعجب برانگیز است و خواب دیدن مراسم عزاداری یا تدفین، پیامی از ضمیر ناخودآگاه تان است که باید چیزی را که به خاطرش افسوس می خورید، فراموش کنید.

علف و سبزه: منعکس کننده شرایط زندگی شماست. علف سبز نشان می دهد همه چیز در شرایط خوبی است، اما علف زرد و خشکیده به این معناست که شما خوشبخت نیستید، همچنین به معنی بیماری نیز برداشت می شود.

آتش: اگر خواب ببینید که خانه تان آتش گرفته است، به آن معناست که از کسی بی نهایت عصبانی هستید، اما اگر فقط خودتان در آتش باشید، یعنی تحت فشار احساسات غیرقابل کنترل درباره کسی یا از فقدان او هستید.

دریا: دیدن دریای خالی، از احساس فقدان رابطه در زندگی تان خبر می دهد و خواب دیدن ساحل، به معنی آن است که احساس می کنید سعادتتان در زندگی در حال از دست رفتن است.

روبای صادق و خواب در اندیشه اسلامی: خواب در اندیشه دینی یکی از نشانه های الهی است که در خود حکایت های ناگفته بسیار دارد. اگر کسی از « انحصار نفس؛ خود بیرون بیاید و به « خواب؛ به عنوان پدیده ای که ما را به آن سو می کشاند، توجه کند حکایت ها، اشارت ها و هدایت های بسیاری برایش پدیدار خواهد شد. از همین رو خداوند علاوه بر آن که « خواب؛ را به عنوان آیتی از آیات خود برمی شمرد، در آن نشانه ها و آیاتی را نیز قرار داده و ما را به شنیدن و تدبر در آن نشانه ها دعوت می کند. مح ی الدین بن عربی خواب را حکمت نوری دانسته و آن را اولین مبدا تلقی وحی الهی، برای اهل عنایت شمرده است.

« روبای صادق؛ به رویایی گفته می شود که عینا در آینده رخ می دهد و درواقع، نوعی خبر از آینده است. معمولا چنین خواب هایی نیاز به یک زمینه روحی شفاف و آرام دارد. بویژه اگر به صورت مکرر رخ دهد، ولی در عین حال نمی توان گفت که بیننده این خواب حتما انسان پاک و متدینی است؛ زیرا ممکن است در عین داشتن ردائل و بدی هایی، به دلایل خاصی در بعضی مواقع ارتباط روحی او با اخبار آینده برقرار شود. این در صورتی است که بیننده رویای صادق فردی معمولی باشد.

شهید مطهری می گوید: « در تمام نقاط دنیا و تاریخ گذشته و در زمان حاضر احیانا رویاهایی پیدا می شود که اساسا با گذشته ارتباط ندارند. اینها اموری هستند که مربوط به یک حادثه آینده اند، جز این که گوییم حقیقت آن را نمی دانیم چیست؟... در خواب هم در چنین حالتی به انسان الهام می شود.«