

خواب و رویا به ما چه می‌گویند؟



رویا با همه زیبایی‌ها و گاهی زشتی‌هایش یکی از جذاب‌ترین ابهاماتی است که ذهن ما را به خودش مشغول کرده. اینکه رویایی که تمام شب گذشته را با آن سر کردیم از کجا سرچشمه می‌گیرد و آن رویای دیگری نوید چه اتفاقی می‌دهد از پرسش‌هایی هستند که نه یک بار بلکه بارها و بارها از خودمان یا دیگری پرسیده‌ایم.

رویا با همه زیبایی‌ها و گاهی زشتی‌هایش یکی از جذاب‌ترین ابهاماتی است که ذهن ما را به خودش مشغول کرده. اینکه رویایی که تمام شب گذشته را با آن سر کردیم از کجا سرچشمه می‌گیرد و آن رویای دیگری نوید چه اتفاقی می‌دهد از پرسش‌هایی هستند که نه یک بار بلکه بارها و بارها از خودمان یا دیگری پرسیده‌ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه زندگی مثبت، ما همواره دنبال حقیقتی در میان رویاهایمان می‌گردیم غافل از اینکه متخصصان خواب را صرفاً فرصتی برای تجدید قوای مغز تعبیر می‌کنند.

نیاز به یک تعادل فقط همین!

روانشناسان خواب را نوعی واکنش نسبت به فعالیت‌ها، افکار و احساساتی که در طول روز تجربه می‌کنیم می‌دانند. بدن برای بازیابی توانایی خود در طول روز به شارژ روانی و جسمی نیاز دارد و خواب دقیقاً پاسخی است برای این نیاز اما فرایند خواب از دیدگاه علمی به 2 مرحله REM و NonREM تقسیم می‌شود. REM بخشی از خواب است که در آن با وجود بسته بودن پلک‌ها مردمک در حال حرکتی تند و بدون وقفه است. در طول این مرحله مغز درست همان‌طور که در بیداری فعالیت می‌کند در حال انجام واکنش است و دقیقاً در همین زمان است که رویا دیدن اتفاق می‌افتد. به زبانی دیگر، در این مرحله از خواب بدن در حال شارژ روانی است. در مرحله بعد یعنی NonREM چشم‌ها از حرکت باز می‌ایستند و نوبت به شارژ جسم می‌رسد. نمی‌توان تفاوت چندانی بین نیاز بدن و این 2 مرحله قائل شد اما در ضروری بودن نیاز ما به مرحله REM همین بس که براساس تحقیقات انجام‌شده حذف این مرحله با نشانه‌های بیماری روانی، بی‌اشتهایی، تحریک‌پذیری غیرعادی، تضادهای اخلاقی شدید مانند اضطراب و خشونت، ناتوانی در تمرکز و حتی اختلالات دستگاه گردش خون و گوارش همراه است. خواب‌هایی که در مرحله REM و در طول شب می‌بینیم به راحتی فراموش می‌شوند و آنچه بعد از بیداری به یاد می‌آوریم تنها خواب‌های پایانی است. در حقیقت این چرخه هر شب فرصتی فراهم می‌کند تا در زمان بیداری به تعادلی نسبی دست پیدا کنیم.

از رویاهایمان لذت ببریم

برخی روان‌شناسان خواب را یک اتفاق غیرمنتظره با معنایی عجیب نمی‌دانند. از نظر آنها خواب روندی است که تمام انسان‌ها به‌طور عادی هر شب آن را برای تضمین سلامت جسم و روانشان طی می‌کنند.

روانشناسان رویا را یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می‌دانند. آنها دلیل شکل گرفتن رویاهای شبانه را فراهم کردن فرصتی برای مغز می‌دانند تا به این وسیله مانع تراکم شدید اطلاعات در حافظه شود. به این ترتیب بعد از هر رویا فضای حافظه آزاد می‌شود تا بتواند روی رویدادهای بعدی تمرکز کند. روان‌شناسان با اتکا به این تفاسیر تاکید می‌کنند که به دنبال تفسیر و تعبیر خواب‌ها نباید سراغ تحلیل‌های غیراصولی را گرفت. به توصیه آنها بهتر است بیشتر رویاهایمان را چندان جدی نگیریم و به جای اینکه دنبال چیستی و چرایی آنها باشیم، سعی کنیم از آنها لذت ببریم چراکه رویا چیزی نیست جز یک مرحله ضروری از خواب ما! ما مدام در حال پیدا کردن تفسیری برای رویاهای شبانه‌مان هستیم گویی دنبال خود گم‌گشته‌مان در رویاها می‌گردیم و به همین دلیل است که به تعبیر خواب و تفسیر آن روی می‌آوریم. این در حالی است که با وجود همه تفسیرهای موجود بحث تعبیر خواب از نظر علمی همچنان مورد بحث است. دکتر میرفرهاد قلعه‌بندی، متخصص روان‌پزشکی و فلوشیپ بیماری خواب در زمینه نگاه علمی به تعبیر خواب می‌گوید: «از دیدگاه علمی در هیچ تشخیصی نمی‌توان به خواب استناد کرد. مگر در مورد متخصصان روان‌شناس و روان‌پزشک که از تفسیر علمی رویا برای بررسی شخصیت و مشکلات روانی بیماران تحت مداوا استفاده می‌کنند.»