

مقوله خواب و اهمیت توجه کردن و تعبیر و معنای آن فصلی از کتاب " نیروی افکار " نوشته جان کیهو می باشد.
این کتاب از سال 1987 در لیست پر فروش ترین کتاب های چاپ شده در بیش از دوازده کشور مختلف جهان قرار داشته است. به شش زبان مختلف ترجمه و پانزده بار به چاپ رسیده است.

تعبیر خواب

خواب ها بازگو کننده سرنوشت ما هستند و نشان می دهند که زندگی در چه مرحله ای قرار دارد و به کجا پیش می رود. " کارل یونگ "

خواب دیدن از ابتدای تاریخ انسان را مجذوب و متحیر خود ساخته است. قدیمی ترین سند نوشته شده از تعبیر خواب که بر روی قرص های گلی حک شده است در شعرهای رزمی بابلیان در گیلگامیش پیدا شده که مربوط به سه هزار سال پیش از میلاد مسیح است .
امروزه می دانیم که مصری ها و یونانیان باستان مراسمی برای خواب دیدن انجام می داده اند. به این ترتیب که با اعمالی در معبد یا محراب هایی که مخصوص بهبود و شفا یافتن بیماران وجود داشته به طور مصنوعی خواب دیدن را تحریک می کرده اند.
کتاب انجیل حاوی اشارات بسیاری از اشخاصی است که بوسیله خواب راهنمایی شده اند.
یوسف وقوع هفت سال قحطی به دنبال هفت سال فراوانی را با تعبیر دقیق خواب برای فرعون پیشگویی کرده بود. بالاترین و مهمترین خدایان در بین سران روحانی از تک خدای خواب بوده است.
سرخپوستان آمریکای شمالی کابین خواب داشتند جایی که پیران قبیله خواب هایی را که در حین رویاها و مراسم دریافت می کردند تعبیر کنند و تصمیمات مهم خود را بر پایه آن تعبیرات می گرفتند.

با این حال اکثر مردم در اجتماعات مدرن این قسمت از روان خود را بی اهمیت رها کرده اند. و در نتیجه قسمت مهم و اساسی هدایت کننده و قوه ارتباط با درون خود را از دست داده اند.

خوشبختانه حتی در اجتماعات مدرن هم همیشه افراد منحصر به فردی بوده اند که مجذوب خواب شده اند و به دنبال کردن این منبع خرد پرداخته اند. امروزه شماره این افراد در حال رشد می باشد. عاملی که اینچنین باعث شگفتی خواب می شود اینست که خواب محل برخورد ذهن نا آخود آگاه و خود آگاه انسان است جایی که تصورات زندگی روزانه با خرد پنهان ضمیر ناخودآگاه ترکیب می شوند. بسیاری از دانشمندان راه حل های ریاضی خود را ابتدا در خواب دیده اند. انیشتن مدت ها قبل از اینکه در بیداری تئوری نسبیه را ارائه دهد در خواب دیده بود که بر یک تیر نور سواری می کند. تعداد زیادی از هنرمندان، تجار، محققین و مردان و زنان بسیاری از هر گروه و طبقه اجتماعی در خواب به راه حل هایی خلاق هدایت شده اند.

بدون شک مدارک کافی برای اثبات این مسئله حتی برای ناباور ترین اشخاص نسبت به این موضوع در این زمان وجود دارد تا نشان دهد خواب ها بسیار بیشتر از تصوراتی بی معنا و اتفاقی هستند. در بخش قبلی کتاب درباره اکتشافات موفقیت آمیز " بنتیگ و الیاس هاو" از طریق خواب هایی که دیده بودند شرح داده ام. مثال دیگری از این لیست در حال رشد ذکر می کنم.

دکتر جیمز واتسن برنده جایزه نوبل یک شب در خواب به معمای ساختار ملکول دی-ان-ای پی برد.

او که برای فهم ساختار ملکول دی-ان-ای بدون هیچ نتیجه ای سالها کار کرده بود، یک شب در خواب بدنبال دیدن دو مار که به دور یکدیگر پیچیده بودند بلافاصله از خواب برخاست و با خود فکر کرد نکند جواب معمای او همین است. نکند که مولکول دی-ان-ای به شکل یک جفت مار باشد که به دور یکدیگر پیچیده شده است؟ فرمی که تا آن زمان در هیچ قسمتی در طبیعت یافت نشده بود.

دنبال کردن این فرضیه او را به حل معمای کد ژنتیکی راهنمایی کرد و با اینکار به دریافت جایزه نوبل نائل آمد.

خواب زبان فراموش شده نژاد ماست و در میان سمبل ها و حکایات عجیب آن معانی و پیام های نهفته ای وجود دارد که اگر بتوانیم آنها را استخراج کنیم می تواند برای ما راهنما و سازنده باشد. من سالهاست که خواب های خود را تجزیه و تحلیل می کنم. در طول سالهای

متممادی با مشاهده دقیق و مطالعه بر روی خواب های خود و تلاش در تعبیر کردن آنها (و نه همیشه موفقیت آمیز)

می توانم با قاطعیت بگویم که خواب بازگو کننده بصیرت و دانشی بالاتر است که با ما سخن می گوید. خواب به ما نشان می دهد کجا در اشتباه و در کجا منفعل هستیم و توجه ما را به علل ریشه ای، ناهماهنگی های درونی و پریشانی های فکری جلب می کند. معنا و مقصود عمیق تر زندگی ما را آشکار می سازد و به طور مرتب و متداوم این معانی و اهداف را با بصیرتی روشن به ما انتقال می دهد. خواب ها به ما نشان می دهند که چگونه معنا و مفهوم زندگی خود را دریابیم، چطور به مقصد خود برسیم و چطور قابلیت های بزرگتر موجود در خود را پیدا کنیم.

ما هر شب حدود پنج تا هفت بار خواب می بینیم هرچند این موضوع باعث تعجب شما شود و فکر کنید که بندرت خواب می بینید. ولی در حقیقت چه آن خواب ها به یادتان بماند یا نه، همه ما هر شب خواب می بینیم. آگاهی ما به این مسئله به این دلیل است که هنگام خواب دیدن چشم به طور مرتب حرکت می کند. پدیده ای غریب که مقیاس شناسایی خواب برای دانشمندان و روانشناسان بشمار می رود. نوزادان تازه دنیا آمده پنجاه درصد زمانی که در خواب هستند را خواب می بینند. و نوزادان بزرگتر حدود هفتاد درصد و هر کدام از ما بعد از یک روز مملو از نگرانی و فشارهای روحی، یا داشتن یک تجربه تلخ، یک حادثه وحشتناک یا هر تجربه تحریک کننده و نو بیشتر خواب می بینیم. شاید دلیل اهمیت خواب ها همین آماده سازی ما برای تغییرات زندگی ماست.

آماده سازی فکر برای خواب دیدن

1- قبل از خواب به خود یادآوری کنید که، من می خواهم خواب ببینم و آن را به خاطر بسپارم و آن را بیست بار با خود تکرار کنید. حتی می توانید موضوعی را که می خواهید در خواب ببینید یا درباره مطلبی کاوش کنید را نیز انتخاب کنید. اما خواب ها اغلب موضوع خود را دارا هستند و بهتر از ما می دانند که ما محتاج دانستن چه چیزی هستیم.

2_ یک قلم و کاغذ روی میز کنار تختخواب خود بگذارید. این کار بیشتر سمبلیک است ولی کاربرد عملی هم دارد و جدی بودن شما را برای مطالعه بر روی خواب نشان می دهد. رفتار شما در مقابل خواب تعیین کننده نتیجه ای است که از خواب خواهید گرفت. در حین که خود را آماده خواب دیدن می کنید به آن فکر کنید و آن را جدی بگیرید. این کار باعث می شود که خواب راحت تر به سوی شما بیاید.

3- بعد از بیدار شدن آرام و بی حرکت باقی بمانید و از رختخواب بیرون نروید. این زمان بینا بین (بین خواب و هوشیاری کامل) بسیار با ارزش است. شکسته شدن دو دنیای متفاوت است. به یک تکه مبهم از خواب که در حال ظاهر شدن و رفتن است دقت کنید. اگر چیزی از آن را دیدید مانند یک سگ شکاری که به طعمه خود نگاه می کند با دقت روی آن تمرکز کنید. قسمت به قسمت آن را به یاد آورید. در فکر خود خواب را دوباره از اول چندین بار دوره کنید و هر بار تکه ای به آن اضافه کنید. آنقدر به این کار ادامه دهید تا آن را دوباره تا آنجائیکه می شود جزئیات بیشتری به آن اضافه کرد، بازسازی و تکمیل کنید. حالا بلند شوید و آن را با جزئیات هر چه تمامتر که به یادتان می آید بنویسید. وقتی خواب نوشته شد می توانید همان زمان یا فرصتی دیگر تعبیر کردن آن را شروع کنید.

تعبیر کردن خواب

هنگام تعبیر کردن خواب باید با اشتیاق و علاقه زیاد آن را انجام داد نه فقط به خاطر کنجکاوی ظاهری .

باید خود را جستجوگری در یک سرزمین ناشناخته فرض کرد یا یک باستانشناس که به دنبال پیدا کردن یک اثر در یک ناحیه باستانی زمین را می کند. به بسیاری جهات تعبیر کردن خواب مانند کار یک باستانشناس است. نه تنها باید اثرناشناخته ای را پیدا کند بلکه هویت و استفاده آن را نیز خود باید تعبیر کند. نود درصد خواب ها به نظر هیچ معنایی در خود ندارند. اما آیا یک زبان خارجی که شما نمی فهمید هم بی معناست ؟ بهر صورت اگر تصمیم گرفتید روی خواب های خود کار کنید و به چند راه حل هم آشنایی داشتید این کار می تواند درهای دنیایی جدید و مهیج را به روی شما باز کند. خواب ها از دستور زبان

سمبل و تمثیل برای بیان پیام های خود استفاده می کنند. سمبل ها، الهام دهنده کلمات و افکار هستند. زبان خواب بیشتر حالت هنری و شاعرانه دارد تا بیان دستور زبانی . یکی از فرضیه هایی که چرا ذهن به جای زبان از سمبل ها استفاده می کند اینست که این قسمت از ذهن با الفبا و زبان آشنایی ندارد.

نکاتی چند درباره یادگیری زبان خواب

* - به یاد داشته باشید که خواب پیامی است فرستاده شده از ذهن برای شما و به همین دلیل نشان دهنده موضوعی درباره شماست. خواب ها همیشه درباره خود شماست ، موقعیت زندگی شما، از آنچه دوری می کنید، گرفتاریهای شما، هر آنچه را در حال از دست دادن هستید و هر آنچه را نادیده می گیرید.

- نود و پنج درصد اوقات تمام شخصیت ها، جانوران و موجودات غریب و اشخاص ناشناس در خواب نمایانگر جنبه های مختلف خود شماست. هنگام تعبیر کردن خواب فرض کنید تمام کسانی که به خواب شما می آیند خود شما هستند (به غیر از مواقعی که آن اشخاص را به جا آورید. فرزند، پدر و مادر، همکاران، زن و شوهر و غیره. حتی آنها هم گاهی نمایانگر خود شما هستند.)

- مثلاً خواب می بینید که دزدی به خانه شما آمده و می خواهد به فرزندان شما آسیب برساند یا آنها را برباید. با دزد رودررو می شوید و خطر مرگ و زندگی به میان می آید و بعد بیدار می شوید.

- برای تعبیر این خواب بر اساس داستان آن، باید خود را آن دزد فرض کنید. از خود سوال کنید چه مسئله ای در من به بچه ها آسیب می رساند؟

- شاید زیاد کار می کنید و به اندازه کافی وقت صرف آنها نمی کنید؟ آیا ساعات طولانی صرف کار کردن ، بچه ها را از شما می رباید؟

- یا تعبیر دیگر آن می تواند به این صورت باشد که بچه ها آن قسمت بی خیال و یا بیگانه خود شماست و سارق آن قسمت جدی و سخت کوش شما.

- آیا قسمت جدی شما آن شمای طبیعتاً آرام را زیر فشار گذاشته است؟

- شاید خواب می خواهد به شما بگوید که این روش زندگی چیزی را از زندگی شما ربوده است؟

- * - خواب را تحت الفظی تعبیر نکنید. در یک خواب دیگر می بینید که با یک اتومبیل اسپورت با سرعت نود مایل در ساعت در جاده ای پر پیچ و خم و خطرناک رانندگی می کنید. با از دست دادن کنترل ماشین تصادف می کنید و جان خود را از دست می دهید.

- آیا با دیدن این خواب فکر می کنید که واقعاً تصادف کرده و جان خود را از دست خواهید داد؟ چنین اتفاقی قویاً بعید است.

- در عوض به احتمال زیاد این خواب اشاره ای به شخص خود شماست. در کدام قسمت زندگی کنترل از دست شما خارج شده؟ در کجا باید از سرعت یا شدت کار خود بکاهید؟ شاید خواب می خواهد به شما بگوید که اگر از وضعیت و سرعتی که پیش می روید نگاه کنید، به خود آسیب خواهید رساند. مثلاً بیمار خواهید شد، یا چیزی با ارزش یا گرانبه را از دست خواهید داد.

- مرگ اصولاً به معنای تغییر است یا جا به جایی یا پایان یک قسمت از زندگی و آغاز دوره ای جدید. آیا آماده تغییر هستید؟ شاید اتفاق و تغییری با سرعت در حال انجام شدن است؟

- خب حالا متوجه معنای کنایه ها و سمبل ها شدید ؟

- * خواب وحشتناک یا کابوس ذهن ناخود آگاه شماست که سعی دارد با شکه کردن شما را به مسئله ای در زندگیتان متوجه کند. درست مثل اینکه به شما می گوید نگاه کن. این مسئله فوریت دارد. همچنین خواب هایی که تکرار می شوند هم سعی به برطرف کردن مانعی دارند که شما متوجه نمی شوید. هنگامیکه پیام خواب ها را گرفتید و آنها را درست تعبیر کردید متوقف خواهند شد.

- * - یک اسم روی خواب بگذارید. یک عنوان به آن بدهید. مهم نیست که عنوان معنایی داشته باشد یا نه. بگذارید قوه الهام شما عنوانی انتخاب کند. زیرا عنوان می تواند به شما سر نخی بدهد و شما را راهنمایی کند. سالها پیش در آستانه انجام یک سرمایه گذاری مهم بودم که به نظر یک معامله طلایی و پر منفعت می آمد، شبی خواب دیدم یکی از

شرکاء آن معامله با یک راسو که ریسمانی به گردن داشت قدم می زند. از او پرسیدم چرا با این راسو قدم می زنی؟

اودر جواب شانه هایش را با لاقیدی و بی اعتنا بالا انداخت و من از خواب بیدار شدم. و با حیرت شروع کردم به فکر کردن درباره معنی این خواب. عنوان " چیزی بو می دهد" را به آن دادم. و در نتیجه آن تصمیم گرفتم از انجام آن قرارداد که به نظر معامله ای طلایی و پر منفعت می آمد خود داری کنم که مرا از ضرر بزرگی نجات داد.

(اهمیت دادن به این خواب باعث شد که سرمایه خود را از دست ندهم.)

*_ در طول ساعات بیداری به خواب خود برگردید و با شخصیت های آن گفتگو کنید. مکانی را که برای پنج تا ده دقیقه کسی مزاحم شما نشود انتخاب کنید. چشم های خود را ببندید و خواب را دوباره به یاد آورید. آن را به همان صورتی که شب قبل دیدید دوباره تماشا کنید با همان صحنه ها و همان اشخاص مشابه. خودتان را دوباره درون خواب قرار دهید و بگذارید تا واقعه به جریان بیفتد، با این تفاوت که اینبار شما می توانید هر طور که می خواهید عمل کنید.

برای مثال؛ آنجایی که سارق وارد خانه می شود و قصد آسیب رساندن به بچه ها را دارد را عیناً به همان شکلی که در خواب دیدید بازسازی کنید ولی هنگامیکه به زد و خورد با سارق می رسید به جای در گیر شدن با او شروع کنید با او به مکالمه کردن. سارق را به سوال بکشید. این سارق چه کسی است؟

چه می خواهد؟ چرا اینکار را می کند؟ چه می خواهی به من بگویی؟ به این ترتیب چون کنترل خواب در دست شماست. می توانید از او سوال کنید. از بچه های در خواب هم می توانید سوال کنید. جواب هایی که خواهید شنید شما را به حیرت خواهد انداخت. این تکنیک بسیار با ارزشی برای معنا بخشیدن به خواب است و به شما جواب خواهد داد.

* - خواب را به یک نمایشنامه تشبیه کنید و آنرا با این عنوان های زیر بنایی بسنجید

1_ مقدمه پایه ریزی خواب _ معنای مشکلاتی که در آن مطرح شده است.

2_ متن اتفاق، ماجراهای داستان.

3_ پایان داستان خواب چگونه تمام شده است؟ در انتها به نتیجه ای رسید یا نه؟ چه پیامی در آن وجود داشت؟ همچنین با سوال کردن سبب های اصلی خواب را باید تعیین کرد.

ارتباط گذشته من با این سمبل ها چیست؟ به چه دلیل حالا به سراغ من آمده اند؟

* - هر قسمت خواب چه احساسی در شما بوجود آورد، احساس تسکین، وحشت، اطمینان یا موفقیت؟ این احساسات کلید پیام و معنای خواب هستند. به طور مثال در خواب شاهد یک قتل هستید اما به جای اینکه وحشت زده و ناراحت شوید هیجان زده و خوشحال می شوید. وقتی بیدار می شوید احساس سردرگمی و تعجب می کنید.

هیجان و خوشحالی شما در این خواب کلید تعبیر این خواب است. چه قسمتی در شما یا در زندگی شما احتیاج به عوض شدن (به قتل رسیدن) دارد؟ اگر زندگی شما در این قسمت عوض شود احساس راحتی خیال یا هیجان خواهید کرد؟ این خواب به چه تغییری می تواند اشاره داشته باشد؟

تمام نشانه ها را بررسی کنید.

این تکنیک برای شروع کردن تعبیر خواب کافی خواهد بود. گاهی معنای خواب بلافاصله آشکار می شود. اکثر اوقات زمان لازم است تا معنای یک خواب کم کم جوانه بزند. گاهی چند روز، گاهی چند هفته و گاهی هم بیشتر. اما حتی اگر تمام خواب های خود را هم نتوانید تعبیر کنید (در آغاز کار ممکن است از هر چهار خواب یکی را بتوانید تعبیر کنید). خود عمل کار کردن بر روی خواب باعث تغییر و تحول و رشد ذهن ناخود آگاه شما می شود. هیچ تلاشی در این زمینه بدون دستمزد نخواهد ماند، چه در یک سطح و چه در سطوح مختلف، و تعبیر کردن خواب کاری نیست که بتوان فقط با استدلال عقلانی انجام داد. این کار به همان اندازه که به موازین عقلی و منطق وابسته است، به الهامات بستگی مهمی دارد.

هر خوابی که به خاطر سپرده شده و به طور صحیح تعبیر شود برای همیشه به آن شخص پیوند خواهد خورد و جزیی از او خواهد شد. و توسط همین پیوند با عمق درون خود مرتبط خواهد شد.

هنگامیکه تعبیر ما از یک خواب با معنای اصلی آن یکی شد گویی چیزی در درون ما جا می افتد، همان زمان که می گوییم "بله واقعیت دارد".

هر زمان که خوابی بطور صحیح و کامل تعبیر شد باعث تقویت ما می شود و به ما احساس آرامش و رضایتمندی می بخشد. زیرا که این یک مکالمه زنده با ذهن ناخود آگاه ماست. دانشی است که به ما می گوید ما با عاملی پر قدرت و لایتناهی در ارتباط هستیم، که مکررا حس اعتماد فوق العاده ای به ما می بخشد.