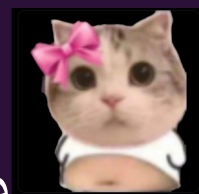


مقاله‌هایی در مورد تعبیر خواب روانشناسی



وبلاگ تعبیر خواب بادوم پفکی تند:



<https://badoompofakitond.blogix.ir/>

•
•
•
این فهرست به صورت هایپرلینک طراحی شده یعنی
با کلیک روی هر عنوان، به بخش مد نظرتون منتقل
میشید:

فهرست

[آیا مدیتیشن توسط علم روانشناسی پذیرفته شده؟](#)

[نمادشناسی حس حسرت](#)

[میوه ها و گیاهان مرتبط با حس حسرت](#)

[احساس حسرت و سنگ جواهر](#)

نمادشناسی تفاوت زیست مردانه و زنانه در دنیای

خواب

- .
- .
- .

آیا مدیتیشن توسط علم روانشناسی پذیرفته شده؟

مدیتیشن، بخصوص در قالب ذهن آگاهی، نه فقط توسط روانشناسی مدرن قبول شده بلکه به یکی از ابزارهای استاندارد و دارای پشتوانه ی علمی بسیار قوی در روان درمانی های موج سوم تبدیل شده.

اینکه مدیتیشن از یک عمل سنتی و معنوی به یک مداخله ی بالینی تبدیل شد، داستان جالبی دارد که در جریانش، علوم اعصاب نقش کلیدی داشت.

در دهه های اخیر، هزاران پژوهش با استفاده از تصویربرداری مغزی نشون دادن که مدیتیشن باعث تغییرات ساختاری و عملکردی واقعی در مغز میشن. وقتی چیزی باعث تغییر ساختاری در مغز میشه، دیگه نمیشه نادیده اش گرفت.

روان شناس ها و عصب شناس ها متوجه شدن که مدیتیشن دقیقا روی همون نواحی از مغز تاثیر میذاره که در اختلالات ذهنی، مثل اضطراب، افسردگی و حلقه های هذیانی، دچار اختلال میشن.

مثلا DMN بخشی از مغزه که داستان سازی میکنه و فرد رو در گذشته یا آینده و افکار ارجاعی هذیانی غرق میکنه. مدیتیشن، فعالیت این شبکه رو آرام میکنه.

قشر پیش پیشانی مسئول کنترل اجرایی، تصمیم گیری منطقی و نقد افکار هست. مدیتیشن باعث ضخیم تر شدن این بخش میشه یعنی به فرد کمک میکنه ناظر افکارش باشه و لزوما قربانیشون نشه.

آمیگدال مرکز پردازش ترس و واکنش های "بجنگ یا فرار کن" هست. در مدیتیشن های منظم، فعالیت این بخش کاهش پیدا میکنه و به این ترتیب، فرد در برابر استرس، کمتر واکنش عصبی نشون میده.

روانشناسی، مدیتیشن رو در بسته های درمانی خاصی ادغام کرده که در کلینیک های معتبر دنیا استفاده میشن.

اما در مواردی، هشدارهایی درمورد مدیتیشن وجود داره. در موارد سایکوز شدید یا هذیان های حاد، مدیتیشن باید با احتیاط و زیر نظر متخصص انجام

بشه چون در بعضی افراد، سکوت و تمرکز بیش از حد روی درون، میتونه باعث بشه فرد بیشتر در دنیای ذهنی خودش غرق بشه یا اضطرابش بالا بره. در این شرایط، پزشک ها معمولا درمان های شناختی و رفتاری رو توصیه میکنن و مدیتیشن رو به عنوان یک درمان کمکی و بعد از تثبیت وضعیت دارو درمانی، اضافه میکنن.

اما چیزی مثل 7 چاکرا، به طور مستقیم و در چارچوب علمی علم روانشناسی مدرن پذیرفته نشده.

مفاهیم چاکرا و انرژی های مرتبط با این مفهوم، مثل پرانا، کی و ...، عمدتا ریشه در سنت های معنوی و فلسفی شرق، بخصوص آیین هندو و یوگا دارن. این مفاهیم، تجربه های درونی و شهودی رو توصیف

میکنن که اندازه گیری و سنجیدن شون به کمک روش های علمی استاندارد، هنوز دشوار یا غیر ممکنه.

علم روانشناسی برای توضیح رفتار و تجربه ی انسان، براساس مدل های زیست شناختی، عصبی، شناختی و اجتماعی بنا شده. در این مدل ها، مراکز انرژی یا جریان پرانا به شکلی که در سنت های شرقی تعریف میشه وجود نداره.

اهداف سنت های معنوی و روانشناسی اغلب متفاوته. در حالیکه روانشناسی دنبال توضیح، پیش بینی و تغییر رفتار و فرآیندهای ذهنی بر اساس شواهد قابل مشاهده و آزمونه، سنت های معنوی اغلب دنبال رشد روحی، اتصال به امر متعالی و تجربه های عرفانی هستن.

همونطور که بالاتر هم گفته شد، خیلی از تمرینات مرتبط با چاکراها، مثل یوگا و مدیتیشن های خاص، نتایج مثبت و قابل اندازه گیری در سلامت روان و جسم افراد دارن. این نتایج، مثل کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش تمرکز، توسط روانشناسی قبول شدن. اما روان شناسی این نتایج رو نه به وجود چاکراها بلکه به تغییرات فیزیولوژیکی و عصبی ناشی از این تمرینات مثل تاثیر بر سیستم عصبی خود مختار، ترشح اندروفین و تغییر الگوهای مغز نسبت میده.

مفاهیمی مثل چاکرا رو میشه به عنوان استعاره هایی قدرتمند برای توصیف حالات روانی و عاطفی در نظر گرفت. برای مثال، چاکرای ریشه که با احساس امنیت

و بقا مرتبطه، میتونه استعاره ای برای نیازهای اساسی انسان باشه.

چاکرای قلب که با عشق و رابطه مرتبطه، میتونه به جنبه های عاطفی و اجتماعی ما اشاره داشته باشه.

چاکرای گلو که با بیانگری مرتبطه میتونه به توانایی ما در ارتباط و ابراز وجود مرتبط باشه.

روانشناسی این جنبه های روانی مثل نیاز به امنیت، عشق و ابراز وجود رو به طور کامل مطالعه و تایید میکنه اما نه لزوماً با این چارچوب انرژیکی.

کارل یونگ، روانشناس سوئیسی، به شدت به نمادها و کهن الگوهای مشترک در ناخودآگاه جمعی علاقه مند بود. اون بعضی از مفاهیم انرژیکی و نمادین مثل پرانا یا چی رو به عنوان انرژی روانی و نمادهایی از کهن

الگوها در نظر گرفت. هرچند یونگ مسقیما چاکراها رو براساس متون هندی مطالعه نکرد اما نگاهش به انرژی روانی و نمادگرایی، راه رو برای درک بهتر بعضی از این مفاهیم در چارچوب روانشناسی تحلیلی باز کرد.

روانشناسی مدرن، تجربه های زیستی و روانی ناشی از تمریناتی مثل یوگا و مدیتیشن رو که ممکنه در سنت های چاکرا هم وجود داشته باشن، به طور علمی مطالعه و تایید میکنه اما مفهوم واقعی و فیزیکی چاکراها به عنوان مراکز انرژی رو در دایره ی علمی خودش نمیپذیره. این مفاهیم بیشتر در حوزه ی معنویت، فلسفه و طب مکمل باقی میمونن مگر اینکه بتونن با روش های علمی قابل آزمون و تکرار، وجود خودشون رو اثبات کنن.

به عبارت دیگر، روانشناسی به نتایج مثبت مدیتیشن و یوگا اهمیت می‌دهد اما توضیح پشت این نتایج در چارچوب‌های زیست‌شناسی و عصبی ارائه می‌شود نه مفاهیم انرژی‌یابی سنت‌های شرقی.

.
.
.

نمادشناسی حس حسرت

احساس حسرت با چه نمادهایی ظاهر می‌شود؟

هر نمادی که در دنیای خواب می‌بینیم ممکنه به طیفی از احساسات و مهارت‌های روانی اشاره داشته باشه و تفسیرش وابسته به داستان خواب و اتفاقاتی هست که می‌افته. با این وجود، به کمک مطالعه‌ی فرهنگ عمومی، میشه تا حد زیادی متوجه شد که هر

احساس، به واسطه ی چه نوع نمادهایی، بیشتر بازنمایی شده. این کار کمک می‌کند تا با دیدن این نمادها در دنیای خواب، کمی راحت تر به مفهوم استعاریشون پی ببریم.

احساس حسرت در فرهنگ و هنر کلاسیک، برخلاف حس غم یا خشم، به شکل پژواک یک انتخاب نادرست یا آسیب ناپذیر بودن زمان، نمادپردازی شده.

در اسطوره شناسی، حسرت نه به عنوان یک هیجان، بلکه به عنوان مجازات دیدن حقیقت بعد از فوت فرصت، تجسم پیدا کرده.

سبزیف، نماد حسرت بی حاصلی تکرار هست. نماد سنگی که هر بار به قله میرسد و دوباره می افتد. این فرآیند، می تونه نوعی حسرت رو درون خودش داشته باشه.

در افسانه ی نیوبه، با نوعی حسرت مادرانه رو به رو هستیم. بعد از کشته شدن بچه اش، نیوبه به سنگی تبدیل میشه که اشک میریزه. این نماد حسرتی هست که انقدر سنگینه که انسان رو از ادامه دادن زندگی و سرزنده موندن، ساقط میکنه.

در افسانه ی اورفئوس، شخصیت اصلی وقتی به عقب نگاه میکنه و اوریودیکه رو برای همیشه از دست میده، نوعی حسرت همیشگی ایجاد میشه. این نگاه به عقب، استعاره ای از حسرته.

در افسانه ی تانتالوس، شاهد میوه ای هستیم که در هنگام گرسنگی دور میشه و آبی که زمان تشنگی، خشک میشه. این وضعیت نماد حسرت چیزیه که در دسترسه اما هیچ وقت به دست نمیاد.

در ادبیات کهن، حسرت اغلب با سه استعاره ی اصلی ظاهر میشه. معمولا از گرد و غبار و خاکستر برای این کار استفاده میشه و این پدیده رو بخصوص در ادبیات بین النهرین و حماسه ی گیلگمش میشه دید. بعد از مرگ انکیدو، گیلگمش میگه: آیا به خاطر اینکه خاکستر هستم اینطور میسوزم؟

خاکستر در اینجا نماد بازگشت ناگزیر به نقطه ی صفر هست.

همچنین نماد در بسته، گاهی برای اشاره به مفهوم حسرت به کار رفته. در اشعار اوید و دانته، حسرت با دری که پشت سر بسته میشه، تداعی شده. در کمدی الهی، عبارت "هر امیدی را رها کن" در واقع حسرت افرادی رو نشون میده که درب ورود به بهشت رو از دست دادن.

همچنین میوه ی نارس یا گندیده، بعضا میتونه به عنوان نمادی از حسرت به کار گرفته بشه. در آثار شکسپیر مثل مکبث، حسرت و پشیمانی با سیبی که از درون پوسیده ولی ظاهرش فریبنده است نشون داده میشه.

در نقاشی دوران رنسانس و باروک، حسرت معمولا به شکل مستقیم نشون داده نمیشه بلکه این کار به کمک ژست دست، آینه و ساعت منتقل میشه.

آینه ی شکسته یا تار در نقاشی های ونوس با آینه، از تیتیان و ولاسکز قابل مشاهده است. اگر آینه تصویر چهره رو پیر یا مخدوش نشون بده، نماد حسرت گذشته ی از دست رفته است. در نقاشی "پیرزن در حال نگاه به آینه" از جورج د لا تور، حسرت جوانی با

چین و چروک بازتاب شده در شیشه، نشون داده
میشه.

همچنین نماد ساعت شنی یا زنگار زمان، به کرار در
طبیعت بی جان های قرن هفدهم، مثل آثار پیترو کلاسیز
قابل مشاهده است. در این نقاشی ها، جمجمه ای در
کنار ساعت شنی و گلی پژمرده قرار میگیره. حسرت
در اینجا با ماسه های ریخته شده، حالتی نمادین پیدا
میکنه چون ماسه دیگه قابل برگشت نیست.

حالت دست روی پیشانی یا چشم های پوشیده هم به
نوبه ی خودش به حس حسرت اشاره داره. در نقاشی
های مذهبی مثل "توبه ی پطرس" از کاراواجو، حسرت
انکار مسیح با دستی که روی صورت کشیده شده و
اشکی که در چاله ی چشم جمع میشه، به تصویر

کشیده شده. این ژست نماد امتناع از دیدن دوباره ی
صحنه ی خطا هست.

بعضا نمادهایی مثل میوه ی کرم خورده و گل بریده
شده، به اضافه ی گاها جمجمه، میتونه در اشاره به
حس حسرت مورد استفاده قرار بگیره. در تابلوی
سفیران از هانس هولباین، جمجمه ی کشیده شده در
پایین تابلو، وقتی از زاویه ی خاص دیده میشه،
حسرت غفلت انسان از مرگ رو فریاد میزنه.

یک نماد مشترک که در اسطوره شناسی، مثل آینه ی
دیونوسوس، ادبیات و نقاشی تکرار میشه، آب راکد
هست. برکه ای که تصویر گذشته رو منعکس میکنه اما
نمی شه به درونش فرو رفت. این جوهره ی حسرت
کلاسیک هست که بارها در کارهای امروزی هم مورد
استفاده قرار گرفته.

میوه ها و گیاهان مرتبط با حس حسرت

در هنر و ادبیات کلاسیک، حسرت معمولاً با سه ویژگی فنا پذیری، ترشی ناگوار و دیررسی بی فایده نشون داده میشه. مثلاً انار میتونه اشاره به حسرت چیزی که چیده شده اما خورده نشده به کار گرفته بشه. وقتی هادس به پرسفونه دانه ی انار میده، پرسفونه با خوردنش محکوم به بازگشت به دنیای زیرین میشه. در نقاشی های رنسانس، مثل کارهای دانته، انار شکافته شده با دانه های بیرون ریخته، نماد فرصت هایی هست که با یک لقمه ی ناآگاهانه از دست رفتن. در اشعار کلاسیک از اوید، انار نماد حسرت پیوندی هست که نمیشه از بینش برد اما در عین حال، نمیشه باهاش زندگی کرد.

در اسطوره ی داوری پاریس، سیب طلایی که به زیباترین الهه تقدیم شد، باعث جنگ تروآ شد. در نقاشی های باروک مثل روبنس، این سیب هیچ وقت خورده نمیشه و فقط نشون داده میشه و این نمایش بی نتیجه، گاهی به حس حسرت ربط داده میشه. حسرت انتخابی که به جای لذت، ویرانی به بار آورد.

انگور نارس یا تاک پژمرده، بعضا برای اشاره به نوعی حسرت مثل حسرت درمورد زمان اشاره داره. در نقاشی طبیعت بیجان، مثل کارهای یان د هایم، خوشه ای از انگور سبز و ترش در کنار جمجمه قرار میگیره. این انگورها نماد لذت هایی هستن که قبل از موعد چیده شدن و حالا نه شیرینی دارن و نه ارزش.

در ادبیات کهن فارسی، در شعر سعدی، تاک بی برگ در پاییز، استعاره ای از حسرت عمری که بدون ثمر گذشته، نشون داده میشه.

گل خشخاش، بعضا به عنوان حسرت فراموشی پشیمان کننده نشون داده میشه. برخلاف تصور رایج که خشخاش رو نماد خواب یا مرگ میدونن، در نقاشی های قرن هفدهم هلند، گل خشخاش خشک شده، نماد حسرت فراموش کردن عمدی هست یعنی حسرت کسی که با خواب مصنوعی، لحظه ی حیاتی ای رو از دست داده.

در اسطوره، خشخاش به الهه ی شب یا نیکس، نسبت داده میشه و حسرت بیدار نشدن به موقع رو تداعی میکنه.

کنگر یا خار تلخ، بعضا برای اشاره به دفاع بی فایده به کار میره. در نقاشی های مذهبی دوران گوتیک، کنگر یا گیاهان خاردار در پای صلیب یا کنار مریم مجدلیه کاشته میشدن. این گیاهان نماد حسرت افرادی هستن که در زمان خطا، زرهی از خار به تن کردن ولی بعدا فهمیدن که اون زره فقط اونها رو از بخشش دور کرده.

در ادبیات دانته یعنی کتاب کمدی الهی، گناهکارهایی که حسرت میخورن، مجبورن از بوته های خاردار عبور کنن که هر چه بیشتر بهش دست میزنن، عمیق تر فرو میره.

همچنین در بعضی از نقاشی های کلاسیک، پیاز یا سیر برای اشاره به حسرت و اشک بی ارزش به کار گرفته شده.

در نقاشی های طبیعت بی جان قرن شانزدهم، پیاز پوست کنده شده و در کنار ظروف نقره ای، نمادی طنز آمیز از حسرت هستن. اشکی که به خاطر پیاز در میاد، شبیه شک حسرت اما هیچ التیامی نداره. این یک نماد فرعی اما بسیار هوشمندانه در مکتب آنتروپ هست.

همچنین گل نرگس خم شده، در دوره هایی نوعی کاربرد نمادین داشت. درواقع گل نرگس معروف ترین نماد خودشیفتگی هست اما در نقاشی کاراواجو و پوسین، یک شاخه ی نرگس شکسته و خمیده به سمت زمین، نه عشق به خود بلکه حسرت نگاه بی بازگشت به تصویر گذشته رو نشون میده. این گل، حسرت کسی هست که انقدر به انعکاس روزهای خوش خیره شده که فرصت حرکت رو از دست داده.

درواقع اگر در یک نقاشی یا متن کلاسیک، میوه ای رو دیدید که چیده شده اما کنار سفره افتاده یا پوسته اش ترک خورده و مغزش قابل دسترس نیست یا در کنار یک ساعت شنی یا شمع نیمه سوخته قرار گرفته، اون میوه میتونه استعاره از حس حسرت باشه. حتی اگر خود میوه، مثلا انجیر یا به باشه. در ادبیات اسپانیایی قرن طلایی، میوه ی به، دقیقا به خاطر بوی خوش اما طعم گس، نماد حسرت وعده های داده شده بود.

در نهایت، گل زعفران وحشی، در اسطوره شناسی یونانی، میتونه اشاره ی ضمنی به مفهوم حسرت داشته باشه. در اسطوره ی یونانی، عاشق جوانی به اسم کروکوس، به این گل تبدیل شد چون حسرت عشق نافرجام رو با کلکله ای که سه شاخه داشت ولی

هرگز گرده افشانی نمیشه نشون میدن. این گیاه در نقاشی های مینیاتور ایرانی هم به عنوان حسرت بهار نرسیده به کار رفته.

احساس حسرت و سنگ جواهر

سنگ های جواهر در فرهنگ کلاسیک، برخلاف میوه ها که نماد فناپذیری هستن، اغلب نماد جاودانگی یا ثبات به حساب میان. اما چهار سنگ جواهر به طور خاص، به شکل های متفاوتی با حس حسرت گره خوردن.

آمیتیست، به عنوان سنگ هشیاری مستی آور شناخته میشه. کلمه ی آمیتیست در زبان یونانی به معنی مست نبودن یا نا مستی شناخته میشه. اسطوره ی دیونیزوس، خدای شراب، آمیتیست رو خلق کرد تا

دختری رو که از دستش فرار میکرد، به سنگی شفاف تبدیل کنه و اون رو از مستی عاطفی نجات بده.

در ادبیات روم باستان مثل پروپرتیوس و اوید، آمیتیست نماد حسرت هوشیاری اجباریه. یعنی حسرت کسی که میدونه حق داره مست بشه، اما مجبوره همه چیز رو با دقت تمام ببینه و به یاد بسپاره. درست مثل حسرت کسی که تمام جزئیات خطای خودش رو بی وقفه مرور میکنه.

در پرتره های باروک، اگر گردنبندی با آمیتیست بر روی گردن فرد سوگوار دیده بشه، تصویری از حسرت نگاه بی نشئه به گذشته است.

سنگ یشم تیره یا نفريت، با مفهوم حسرت سکوت گرانبها مرتبطه.

در اسطوره شناسی چین و آمریکای میانه، یشم نه فقط نماد اشرافیت، بلکه نماد کلامی که هرگز روی زبان نیومده شناخته شده. در شعر کلاسیک چینی، یشم تیره که تراشیده نشده، استعاره از حسرت حرفی هست که باید زده میشد، اما در دل ماند و سخت شد.

در غرب، پلینیوس، تاریخ نگار روم، از یشم به عنوان سنگ اشک های فسیل شده یاد کرده. این سنگ، حسرت انعطاف ناپذیری بعد از فوت فرصت رو بازنمایی میکنه یعنی وقتی دیگه نمیشه چیزی رو تغییر داد، فرد مثل یشم، سخت و مقاوم میشه.

سنگ اپال سیاه، با مفهومی مثل حسرت نور درون زندان گره خورده.

اپال در فرهنگ کلاسیک، بخصوص در روم باستان، به عنوان سنگ اشک های خدایان شناخته میشد. اما اپال سیاه که بازی نور در اعماق یک سنگ تیره رو به نمایش میذاره، دقیقا نماد حسرت خاطرات درخشانی هست که در تاریکی زمان محبوس شدن.

در قرون وسطی، در کتاب های لاپیداریوم یا سنگ شناسی کهن، نوشته شده که اپال سیاه، به کسی که اون رو میپوشه، چشم سوم میده تا گذشته رو ببینه اما هرگز نمیتونه اونچه که میبینه رو لمس کنه.

این دقیقا جوهره ی مفهوم حسرت یعنی دیدن روشن گذشته، در عین ناتوانی مطلق در بازگشت.

سنگ کهربا، مفهوم حسرت رو با حشره ی به دام افتاده در زمان نشون میده.

کهربا در اسطوره شناسی یونان، اشک خواهران
فایتون، پسر هلیوسه که بعد از مرگش، به درخت
صنوبر تبدیل شد و اشک هاش تبدیل به کهربا شدن.

اما وجه حسرت انگیز کهربا، حشره ای هست که توی
این سنگ به دام افتاده. در نقاشی طبیعت بی جان
قرن هفدهم، مخصوصا در مکتب فلاندر، کهربا با
حشره ی درونش، نماد حسرت لحظه ای هست که
درست در بین زندگی، متوقف و فسیل شده. انگار
صاحب کهربا، حسرت زندگی ای رو میخوره که
میتونست ادامه پیدا کنه اما در یک آن، جاودانه و در
عین حال مرده شد.

مروارید تیره یا ناهموار و حسرت کمالگرایانه

هرچند مروارید معمولا نماد پاکیه، اما مروارید های ناهموار و نامتقارن که در جواهرات دوران الیزابت اول دیده میشن، در اشعار شکسپیر و اسپنسر، نماد حسرت کمالی هستن که هرگز حاصل نشدن. این مروارید ها حسرت تلاش برای صیقل دادن چیزی هستن که ذاتا ناقص آفریده شده رو تداعی میکنن.

اگر از منظر اسطوره شناسی یونانی و نقاشی رنسانس بخوایم قضاوت کنیم، آمیتیست بیشتر از همه ی سنگ هایی که درموردشون صحبت شد با حس حسرت پیوند خورده چون در تابلوهای نقاشایی مثل تیتیان و ورونز، آمیتیست در دست های شخصیت هایی که به عقب نگاه میکنن، مثل اورفئوس یا لوکرشیا، قرار داده

شده. ولی اگر از منظر ادبیات سمبولیسم قرن نوزدهم
مثل بودلر و مالارمه نگاه کنیم، اپال سیاه، جایگاه اول
رو داره چون اونها حسرت رو با نوعی تاریکی نورانی،
توصیف میکردن.

.
.
.

از خواب‌ها پرسید، و اونها جواب میدن

خیلیا ترجیح میدن که به خواب، به عنوان یک
پیشگویی نگاه کنن و روش‌های سنتی تعبیرخواب هم
اغلب درمورد اتفاقات آینده صحبت میکنن و
تعبیرهاشون ممکنه نسبت به داستان خواب، خیلی
سوررئال و اسرارآمیز به نظر برسه.

بعضی از روانشناسا عقیده دارن که خواب ها تصویری از افکار و اتفاقات شخص هستن و مثل یک آینه‌ی نمادین عمل میکنن. شما می‌تونید انتخاب کنید که به خواب ها به عنوان تجاربی کاملا بی معنی یا بی اهمیت نگاه کنید.

روشی که در اینجا معرفی میشه، یک باور اسراری نیست و میتونید به تنهایی اون رو مورد آزمایش قرار بدید. پیش فرض اینه که خواب ها میتونن درمورد مهارت‌های روانی صحبت کنن. اونها یا هشدار میدن که نیاز به یادگیری یا تقویت یک مهارت روانی دارید یا میگن یک مهارت روانی رو یاد گرفتید و حالا وقتشه ازش استفاده کنید. حتی اگر از ذهنتون

نخواید هم فرآیند خواب دیدن، به صورت خودکار اتفاقات میوفته و ممکنه گاهی بیشتر جلب توجه کنه یا گاهی حس کنید همه ی خوابها رو یادتون رفته.

قبل از خواب، یک سوال واضح و ساده رو مطرح کنید و اون رو به یاد بسپارید. محض اطمینان و بررسی بیشتر، اون رو بنویسید. قبل از خواب، روی سوالتون تمرکز کنید. نیازی نیست حتما تا لحظه ای که به خواب میرید، به چیز دیگه ای فکر نکنید.

وقتی که بیدار شدید، خواب یا خواب هایی که دیدید رو بنویسید. تعبیر خواب مبتنی بر روانشناسی، شاید در وب فارسی چندان فراگیر نباشه اما سال هاست که شناخته شده و مطالب زیادی هم درموردش نوشتن و

حالا حتی هوش مصنوعی هم میتونه تا حد زیادی، تعبیرهای روانشناختی و نمادشناسانه‌ی خوبی بنویسه. خواب شما، جوابی برای سوالی که قبل از خواب مطرح کردید رو درون خودش داره و میتونه شامل معرفی یک مهارت روانی باشه. با تفسیر خواب، میتونید به ماهیت مهارت روانی معرفی شده پی ببرید.

حتی می تونید از خواب ها درمورد راه حل غلبه بر پرخوری عصبی سوال کنید. شاید جوابی که میگیرید، یک راه سراسر است و یکشبه نباشه و لازم باشه مدتی، خواب های مختلفی رو بررسی کنید تا تمام مهارت های روانی لازم مورد نیازتون رو درک و بررسی کنید.

حتی اگر خوابتون رو تفسیر هم کردید، در صورت نیاز میتونید مدت‌ها سوال خودتون رو دوباره و دوباره مطرح کنید و با مرور و فکر کردن به خواب های مختلفی که می‌بینید، حساسیت و درک خودتون نسبت به مهارت‌های روانی معرفی شده رو افزایش بدید.

کاری که در این وب سایت انجام میدم همینه که سعی میکنم توصیه‌هایی که خواب‌ها ارائه میدن رو بنویسه، و صرفا سعی میکنم ادبیات تا جای ممکن ساده ای رو به کار ببرم و نمادها رو دقیق‌تر تفسیر کنم چون فکر میکنم مطالب موجود و پاسخ‌های هوش مصنوعی، هنوز نقاط ابهام زیادی داره.

.

.

ترکیب‌های عجیب در دنیای خواب، چطور تعبیر

میشن؟

خواب‌ها میتونن پر از ترکیبات عجیب و سوررئال باشن و مثلاً یهو یه کفش رو وسط یه کیک تولد ببینید. بحث اینه که همچین خواب‌هایی چه زمانی هشدار تلقی میشن؟

ترکیب‌های عجیب به خودی خود نه خوبن و نه بد ولی اگر ترکیب به شکلیه که حس می‌کنید منزجر کننده‌ست یا کثیفه و یا میتونه بهتون آسیب بزنه، در این حالت میشه اون ترکیب رو استعاره‌ای از یک

ایده‌ی نابهنجار درنظر گرفت که عادی سازی شده که در حالت عادی، کسی زیاد بهش بدبین نمیشه.

در مثال کفش در کیک تولد، تعبیرش این نیست که لزوما در واقعیت، قراره با یه کیک عجیب رو به رو بشید بلکه میتونه استعاره‌ای از یک عادت یا فرهنگ باشه که کمابیش متوجه نابهنجاریش شدید و لازمه احساس بدی که بهتون دست داده رو جدی بگیرید.

آدما ممکنه با ترکیبات عجیب و ناسالم یا سالم زیادی کنار بیان و بخوان ازش لذت ببرن؛ روش های زندگی، عادت ها و سلايق مختلفي رو تركيب كنن تا به يه تجربه و حس جالب برسن اما تشخيص بهنجار يا نابهنجار بودن يك پديده، لزوما هميشه كار ساده‌ای

نیست و اگر بخوایم همیشه با جمع همراه باشیم و عادت ها و رفتارهای خانواده یا دوستان مون رو دنبال کنیم، ممکنه آسیب هایی رو ببینیم که میتونستیم از قبل پیش بینی و احساس شون کنیم.

.

.

.

تعبیر خواب روانشناسی دقیقا چیکار میکنه؟

تعبیر خواب روانشناسی خیلی شبیه به تفسیر نمادین یک نقاشی یا داستان سوررئاله. خواب، به منزله ی یک اثر استعاری کامل بررسی میشه که خالقش ذهن انسانه، اما لزوما به واسطه ی خودآگاه یا هوشیاری ای که به طور عادی باهاش کار میکنیم شکل نگرفته.

شاید بشه گفت دلخوشی روانشناسی همیشه این بوده که ذهن آدم چیزی عمیقتر و ژرفتر از چیزیه که به نظر میرسه و مثل یک کوه یخه که بخش زیادیش در یک اقیانوس عمیق پنهانه. اما این پنهان بودن به این معنی نیست که قراره یک بخش بی اهمیت و بی تاثیر باشه.

ناخودآگاه، مثل منابع پنهان و بخش قابل کاوش شخصیت انسانه که میتونه به شکل های مختلفی مورد بررسی قرار بگیره. خواب ها در این مورد، منابع مطالعاتی بسیار در دسترس و خوبی هستن. خوبی خواب و رویا اینه که تقریبا همه قادر به تجربه اش

هستن و صحبت کردن و ارائه دادنش در قالب یک داده‌ی قابل مطالعه، تا حد زیادی راحت‌تر.

تفسیر خواب‌ها می‌تونه به شکل‌های مختلف و از جنبه‌های متفاوتی انجام بشه و لزوماً یک داده‌ی ساده و تک بعدی نیست. فارغ از افرادی که از قدیم، از خواب‌ها برای پیشگویی‌های عجیب استفاده می‌کنن، حتی ادبیات افرادی که خواب‌ها رو به لحاظ روانشناختی تفسیر و بررسی می‌کنن هم می‌تونه متفاوت باشه. لزوماً هر تفسیر نمادین و روانشناختی‌ای بی‌طرف نیست اما فارغ از موضوع جانبداری، ادبیات هر فرد برای تشریح و توصیف نمادهاست که می‌تونه نوعی تنوع نظر در این حیطه رو رقم بزنه.

برای درک بهتر این موضوع، به تفسیرهایی که درمورد تابلوهای نقاشی معروف وجود دارد نگاه کنید. یه سری اتفاق نظرها پیدا میشه اما هر منتقد یا مفسر هنری یا مخاطب های عادی ممکنه در دوره های زمانی مختلف، برداشتهای نسبتاً متفاوتی نسبت به یک اثر هنری یا نمادین داشته باشن.

در واقع این تنوع آرا، نشون میده که ما می‌تونیم به شکل های متفاوتی، یک پدیده‌ی نمادین رو منبع الهام خودمون قرار بدیم و در این حالت، دیگه اهمیتی نداره که چقدر کلمات پیچیده‌تری رو در تفسیر خودتون به کار ببرید یا چقدر عامه‌پسند باشید بلکه یک تفسیر خوب، تفسیری هست که بتونه درس با ارزش‌تر و کاربردی‌تری رو استخراج کنه.

شما می‌تونید یه خواب رو به شکلی ادبی و سانتی مانتال تفسیر کنید و باهاش یه رمان بنویسید اما در این حالت، کار شما نوعی بازآفرینی هنریه و نه یه کار علمی. روانشناسی یک علمه و فراتر از نمادپردازی، درمورد نابهنجاری‌های روانی صحبت میکنه. خواب‌ها در این زمینه، منبع بسیار خوبی برای درک و پرورش مهارت‌های روانی هستن.

نمادها نه‌تنها هیچوقت پرونده‌شون بسته نمیشه بلکه همیشه در حال تکثیر شدن هستن. مثلاً بیت کوین حالا یک نماده درحالی‌که تا قبل از تبدیل شدن به بخشی از روزمره‌ی ما انسان‌ها، حتی اگر چیزی شبیه بهش در خواب کسی ظاهر میشد، شاید نمیشد به

شکل امروزی درکش کرد یا ممکن بود فرد رویابین،
اصلاً قادر به توصیف واضح خوابش نباشه. درواقع ما
هیچ ادبیات واضح و مشترکی درمورد ماهیت بیت
کوین نداشتیم.

در تعبیر نمادین خواب‌ها، رسیدن به ادبیات مناسبی
برای بررسی و درک هر نوع و دسته‌ای از نمادها،
می‌تونه یک چالش تلقی بشه. برخی از نمادها به رغم
بدوی و قدیمی بودن، ممکنه همچنان در ادبیات
روزمره، تا حد زیادی مبهم و ناشناخته تلقی بشن و
آدم‌ها نتونن به صورت خودآگاه، احساسی که نسبت به
اون نماد دارن رو توصیف کنن.

این سوالی هست که نه فقط روانشناسا بلکه بسیاری از متفکرا سعی میکنند ازش فرار نکنن و بعضا نونشون در اینه که بتونن به همچین سوالاتی جواب بدن؛ فلان کار چه معنایی برای مردم یک تمدن داره؟ غذاها چه احساسی رو برای زنده میکنند؟ چرا این مدل داستانها به محبوبیت عمومی بیشتری رسیدن؟

متفکر علوم انسانی بعضا سعی میکنند تا در مرز بین خودآگاه و ناخودآگاه قدم بزنه و نحوه‌ی ارتباط بین این دو قلمرو رو درک کنه و شرح بده.

.
. .
.

تعبیر خواب وقتی که میدونیم خواب هستیم

گاهی ممکنه آدم بدونه خواب هست و با توجه به این آگاهی، دست به اقدامات خاصی بزنه یا حتی ممکنه خواب ببینید که حدس بزنید دارید خواب می بینید و برای اطمینان از این حدس، کار بخصوصی رو انجام بدید، مثلا برای لحظه ای از خواب بیدار بشید. این وضعیت ممکنه عجیب به نظر برسه اما کاملا امکانپذیره. مثل وقتی که یه نفر دوباره میخوابه و ادامه ی خوابش رو می بینه.

چرا آدم وقتی که میدونه خوابه، ممکنه خوشحال بشه و راحت تر سراغ انجام کارهای مختلف بره؟ چون میدونیم دنیای خوابه و برامون عوارض دنیای واقعی

رو نداره. مثل یک بازی شبیه سازی شده که در خلالش میتونی آزادی عمل زیادی داشته باشی و تجارب متنوعی رو به دست بیاری.

اما این خواب ها چجور تعبیر میشن؟ گاهی آدم میخواد در دنیای واقعی، کارهایی رو انجام بده که نگران عوارضشون هست و نمیدونه این کارا به نفعش هستن یا نه. این کارا رو ممکنه حتی مدتی پیش یا طی روزهای اخیر انجام داده باشید و هنوز تو فکر عوارضش باشید. اگر در دنیای خواب، به این فکر می کنید که خوابم یا بیدار؟ و نگران این هستید که مبادا این کار رو در واقعیت انجام بدید و بقیه واقعا متوجهش بشن، میتونه به این معنی باشه که میخواید

مطمئن بشید کاری که انجام دادید براتون عوارضی نداره و از عوارضش فرار کنید.

اگر توی خوابتون همه چیز خوب پیش رفت و بابت کارتون آسیبی ندیدید، پس یعنی کارتون پتانسیل خاصی برای ایجاد عوارض نداره. در غیر این صورت، شاید لازم باشه که ببینید از چی آسیب دیدید و اون آسیب رو به صورت نمادین بررسی کنید.

.

.

.

تعبیر خواب‌های بد چه فایده‌ای داره؟

تشبیه نمادشناسی خواب‌ها به یک نقاشی سوررئال و تفسیر کردنش می‌تونه تاحدی ناقص باشه از این بابت که بسیاری از موقعیت‌های استعاره‌ای دنیای خواب، پتانسیل چندانی برای تبدیل شدن به یک نقاشی ندارن و خواب‌ها می‌تونن عناصر متعددی رو به کار بگیرن.

خواب‌ها تا حد زیادی شبیه یک تجربه‌ی سینمایی هستن اما حتی می‌تونن فراتر از اون عمل کنن و مخاطبش که ما باشیم رو در دل داستان بپرن. در دنیای خواب ممکنه فرد طعم، بو یا حس لامسه‌اش درگیر بشه و تمام این تجربه‌ها طبیعی هستن. درواقع تجربه‌ی بکری که در دنیای خواب به دست میاد، چیزیه که در واقعیت، به سختی قابل شبیه‌سازی و ازش فاصله‌ی زیادی داریم.

شاید برای همین بود که شمن‌ها یا قبیله‌های باستانی یا حتی برخی افراد امروزی، تا خرخره مواد میکشن تا صرفاً بتونن یه تجربه‌ی خاص رو در خلسه و رویا به دست بیارن. دیدن یه تصویر ذهنی خاص ممکنه به آدما این حسو بده که افراد برگزیده، کاردرست و قدرتمندی هستن. گویا حس بی نقص بودنیه که از طریق رویابینی و کار ذهنی عادی به دست نیومده رو سعی میکنن به کمک توهم و دستکاری ذهنی به دست بیارن.

خواب‌ها سعی نمیکنن هندونه زیر بغل آدم بکارن و بهش حس ابرقهرمان بودن بدن. خواب‌های خوب، تصویری از استعدادهای بالقوه‌ی فرد و بعضاً چراغ

سبزی نسبت به کارهای مفیدی هستن که انجام داده یا قادر به انجام دادنش هست. در تعبیر خواب روانشناسی، خبری از پیشگویی نیست.

برای دیدن خواب‌های خوب بیشتر، شاید صرفا کافیه که دنبال درک بیشتر درست از غلط بود و به سمت انجام درست ترین کار ممکن رفت و این بخش، کاملا درگیر مفهومی به اسم اخلاقیات میشه. ناخودآگاه نسبت به کاری که درست نیست و بقای فرد رو به خطر میندازه، واکنش نشون میده و این لزوما به معنی خودخواهانه عمل کردن ناخودآگاه نیست. درواقع به نظر میرسه که ناخودآگاه سعی میکنه تا تعاملی سالم و دو جانبه بین فرد و محیط اطرافش ایجاد کنه و اتفاقا خواب ها خیلی وقتا می‌تونن

هشداري در مورد خطرات و عواقب تصميمات
خودخواهانه داشته باشن.

در تعبير خواب روانشناسي، خوابها مثل يك فيلم از
پيش ضبط شده تفسير ميشن. فيلمي كه در اون هر
چيزي ميتونه جنبه‌ي نمادين داشته باشه. شايد بشه
گفت مهم‌ترين و تعيين‌كننده‌ترين نمادهاي خواب،
كنشهاي انساني يا رفتارهايي هستن كه موجودات
زنده‌ي درون خواب، اعم از انسانها، از خودشون
نشون ميدن.

واكنشي كه فرد رويابين در خواب خودش نشون
ميده، مي‌تونه توصيف كننده‌ي ميزان آمادگي روانيش

درموقعیتی باشه که به لحاظ اتمسفر، تفسیری از
اتفاقات دنیای خوابه.

برای درک بهتر این موضوع، به مود غالب یا حالات
پرتکراری که در دنیای خواب تجربه می‌کنید توجه
داشته باشید. معمولا توی خوابتون چجور آدمی
هستید و چه حسی دارید؟ خواب‌های بد می‌تونن
تصویری از تلاش و پتانسیل شما برای کنار گذاشتن
ضعف‌هاتون باشن و به این معنی نیست که شما
ناامیدکننده و متلاشی هستید.

کار کردن با خواب‌های بد ممکنه گاها ناخوش‌آیند و
زمان‌بر و پیچیده باشه اما در صورت تلاش، اثیراتش
می‌تونه کم کم ظاهر بشه. ناخودآگاه ما مثل اقیانوس

عمیقی هست که به راحتی نمیشه کاملا آلوده و بیمارش کرد. ما لحاظ احساسی، در یک ارتباط دوطرفه با دنیا هستیم و بسیاری از تجارب بد، جنبه‌ی بیرونی دارن و حتی ممکنه ناخواسته و برخلاف میل باطنیمون بهشون دچار شده باشیم.

رویابینی شبیه جزر و مدی هست که دسترسی‌هایی به ناخودآگاه فراهم میکنه و در عین حال میتونه کمک کنه تا به ماهیت آلودگی یا نابهنجاری‌ها پی ببریم.

.
. .
.

تعبیر نمادهای چند وجهی و پیچیده

بعضی از مسائل اونقدر برای آدم معنی نمادین دارن که فوراً با دیدنشون در خواب، میتونن فرد رو به استدلال خاص برسونن، حتی اگر نتونید پیامی برای خواب استخراج کنید. مثلاً من همیشه از پسر خاله ام بیزارم و برام نماد یه آدم احمق و نون به نرخ روز خوره. اون یه نماد خیلی صریح درمورد چند ویژگی اخلاقی منفیه و اگر خوابی درموردش ببینم، به راحتی شروع میکنم به تفسیر کردنش.

ولی بعضی از نمادها هستن که خیلی رایج، مجرد و نمادین هستن. مثلاً انار، در ظاهر فقط یه میوه‌ی قرمزه ولی در طول تاریخ و در داستان‌ها و فرهنگ‌های مختلف، معانی متنوعی براش تراشیدن. حالا وقتی توی خواب دیدمش باید چجوری تفسیرش کنم؟

آیا باید به همون حس اولیه و دانش قبلی خودم نسبت به نماد انار تکیه کنم یا برم تحقیق کنم که در فرهنگ عمومی چه معنایی داره؟ چرا باید ذهن من، منظورش از نشون دادن انار، تداعی معنایی باشه که قبلا اصلا درموردش مطالعه نکردم و چیزی ازش نمیدونم؟ مگه ذهن من به حافظه ی جمعی یا اینترنت وصله که زودتر از خودم بره و تحقیق کنه؟

برای درک بهتر موضوع، به قضیه ی به وجود اومدن اسامی فکر کنید. چرا آدمها به قرارداد مشترکی درمورد اصول پایه ی زبان های مختلف رسیدن؟ چرا تصمیم گرفتن روی پدیده های طبیعی، همچین عنوان هایی بذارن؟ این کلمات و این پدیده ها، چه احساسی رو درونشون زنده میکرد؟

بعضی از زبانشناس ها عقیده دارن که نگاه انسان به پدیده ای مثل زبان، بیشتر از ارادی بودن، نوعی ریشه های غریزی هم داره و دلیل الگوهای مشترک ساختار زبان های مختلف هم همینه.

یعنی آدما فقط چیزی مثل غذا خوردن یا تولید مثل رو به صورت غریزی نمیشناسن بلکه ممکنه درمورد پدیده های انتزاعی هم یک سری الگوهای مشترک رو به صورت ناخودآگاه دنبال کنیم و این ویژگی خاص هوش انسانی ما باشه.

شاید به همین دلیل هم هست که تعریفی که فرهنگ عمومی یا نویسنده ها و افراد خیالپرداز یا هنرمندا، از سمبل های مجردی مثل اعداد، میوه ها و رنگ ها ارائه

دادن، بتواند در تفسیر خواب ما هم کاربرد داشته باشد، حتی اگر در سطح خودآگاه، درک روشنی از ماهیت و مفهوم اون سمبل بخصوص درک نکرده باشیم.

چیزی که پدیده ای فیزیکی مثل یک خوراکی رو تبدیل به نماد و مفهومی در فرهنگ عمومی میکنه، احساسی هست که میتونه در انسان زنده کنه. فقط بحث اینه که توان ما در تبدیل احساسات انتزاعی به داستان یا کلماتی قابل فهم و معنادار، میتونه متفاوت باشه.

هنرمندها به سبب خلاقیت زیاد، به شکل های مختلفی درمورد این احساسات صحبت میکنن. گویا که انسان، آینه ای از پدیده های ملموس و فیزیکی دنیاست اما

هنرمندا، این تصاویر درون آینه رو ظاهر میکنند و اجازه میدن که ما در سطح خودآگاه، نسبت به این احساسات آگاه بشیم و حتی به صورت جمعی، درموردشون فکر کنیم و حرف بزنیم.

.
.
.

تفاوت تعبیر خواب پیشگویانه با تعبیر خواب روانشناسی

یکی از مهم‌ترین چالش‌های من طی این سالها، علاقه‌ی خیلیا به دریافت تعبیر خواب پیشگویانه بوده. این در حالی‌ه که از گزارش خواب، برای بررسی وضعیت فعلی

اون فرد و درک مهارت‌های روانی‌ای که بهش نیاز داره استفاده کردم.

خیلی وقتا آدم‌ا ازم میخوان که به کمک گزارش خوابشون، نوعی غیب‌گویی و پیش‌بینی ارائه بدم و مشخصا چیزی غیر از این براشون ارزشی نداره.

به‌شخصه هیچ‌وقت درمورد میزان صحت یا یگانه بودن تعبیر خواب روانشناسی حس اطمینان و تعصب عجیب و غریبی نداشتم و به‌نظرم کمی تردید، راه رو برای رشد و کشف ایده‌های جدید و بهینه‌تر باز میذاره. همچنین شاید واقعا روش‌های کاربردی و علمی دیگه‌ای برای تعبیر خواب وجود داشته باشه و بشه ازش استفاده کرد.

تعبیر خواب‌های پیشگویانه، هنوز هم خیلی پرطرفدار هستند و خیلیا رو دیدم که خیلی راحت به محتوایی که سایت‌ها به افراد خاصی نسبت میدن اعتماد میکنن. حالا چه یک شخصیت دینی باشه چه یه فردی که در دوره‌ی معاصر زندگی کرده و کتاب چاپ کرده. و برام عجیبه که چرا آدمایی که دین و باور مذهبی دارن، به راحتی این مطالب رو میپذیرن؛ در حالیکه یک سایت ممکنه این حرفا رو از یه منبعی آورده باشه که حتی توسط عالم‌های دین هم معتبر نباشه.

یکی از مشکلاتی که با روش‌های پیشگویانه دارم اینه که میان یه پیشگویی خیلی شوم و بد رو ارائه میدن و مخاطب رو میترسونن اما لزوما راه حل یا توصیه‌ی

مفیدی ارائه نمیشه. مخاطب ممکنه در ادامه، از روی ترس و نگرانی، دست به کارهایی بزنه که بهش آسیب میزنه یا باعث میشه که در معرض سواستفاده قرار بگیره. متاسفانه خیلی از سایت‌ها که عمدتاً مجله‌های اینترنتی هستن و فقط میخوان تعداد کلیک و بازدیدشون بیشتر بشه و از این طریق پول بیشتری به دست بیارن هم حساسیتی روی محتوای تعبیر خواب هاشون ندارن و مطالبی رو منتشر میکنن که ممکنه حتی خودشون هم بهش باور نداشته باشن.

تعبیر خواب روانشناسی درمورد پیشگویی نیست و اتفاقاً درمورد اینه که چطور میتونه در حوزه‌ی اراده و اختیارش، به سراغ ساختن آینده یا برآورده کردن آرزوهاش بره. شاید انتظار برای یک شانس یا اتفاق

ناگهانی و خوب، بیشتر از احساس عجز و گرفتاری در
جبر نشات بگیره یعنی آدما میدونن هر کاری هم انجام
بدن فایده نداره و دست و پاشون برای ایجاد تغییر در
زندگی بسته است.

ایده‌ی تعبیر خواب روانشناسی اینه که رشد میتونه به
صورت تدریجی ظاهر بشه و فرد به کمک خلاقیت و
مهارت های روانی، تصمیماتی بگیره که کیفیت
زندگیش رو تغییر بده. به همین دلیل هم فکر میکنم
تعبیر خواب پیشگویانه احتمالا هرگز محبوبیت
خودشو از دست نده چون انتظار کشیدن برای یک
شانس ناگهانی و دست روی دست گذاشتن، ممکنه
برای خیلیا راحت تر از تلاش برای رشد شخصیتی و
شناخت خودشون باشه.

چجور خواب‌هایی چراغ سبز محسوب میشن؟

اینکه صرفاً در دنیای خواب، نسبت به انجام دادن یک کار یا قرار گرفتن در یک موقعیت احساس خوبی داشته باشید، لزوماً به این معنی نیست که ناخودآگاه سعی داره در مورد یک مسئله، چراغ سبز نشون بده و موافقت خودش رو اعلام کنه.

ذهن همچنان که به واسطه‌ی خواب‌های بد هشدار بده، گاهی سعی میکنه رفتارها و ایده‌های مثبت رو

تایید و تشویق کنه و فهمیدن اینکه دقیقا چه زمانی
چنین اتفاقی داره رخ میده، میتونه مفید باشه.

گاهی اوقات یک خواب خوب میتونه نماد نوعی سهل
انگاری و سطحی نگری باشه و از جمله نشونه‌هاش
اینه که بعد از بیدار شدن از خواب و بازنگری اونچه
که اتفاق افتاده، فرد نه تنها اون حس مثبت رو نداره
بلکه ممکنه حس انزجار بهش دست بده.

درواقع مرور مجدد خواب، میتونه در درک اینکه آیا
خواب یک هشداره یا تشویق، موثر واقع بشه.

انتظار میره اونچه که مورد تایید ناخودآگاه هست، به
شکل تجربه‌ای در دنیای خواب ظاهر بشه که حتی بعد

از بیدار شدن و مرور دوباره‌ی خواب هم بی کم و کاست، تاثیر مثبتی ایجاد کنه و مورد تایید فرد باشه.

به طور مثال اگر در دنیای خواب میبینید که از آسیب زدن به یه فرد بی گناه لذت میبرید و وقتی بیدار میشید، از این کار ناراحت هستید و مرور دوباره‌ی خواب، لزوما اون حس لذت خاص رو ایجاد نمیکنه، این خواب به احتمال زیاد یک چراغ سبز نیست بلکه میتونه جنبه‌ی هشدارآمیز داشته باشه.

.
. .
.

چرا می‌گن سبیل آب، نماد ناخودآگاهه؟

خواب هایی درمورد باران، سیل، شنا، دریا و رودخانه خیلی رایج هستن و آب بعضا می‌تونه به شکل یک خواب اسرارآمیز و جالب ظاهر بشه. آب میتونه نماد یک نیروی حیاتی و خام باشه که بخش زیادی از ذهن ما رو در بر گرفته.

بعضی ها ناخودآگاه رو به دریا و اقیانوس تشبیه میکنن و عقیده دارن که بخش زیادی از افکار ما، مثل محیط دریاها هستن و به رغم وجود داشتن و تاثیر غیر مستقیم، کاوش مستقیم و لمس کردنشون سخته. بررسی خواب ها به نوبه ی خودش نوعی روش کاوش در این محیطه.

کابوس هایی درمورد غرق شدن، سیل یا باران شدید میتونن هشداري درمورد روش کاوش نامناسب باشن

یا بحران هایی که میتونه باعث ایجاد مشکل در آرامش ذهنی و استفاده از توانایی هاش بشه.

ما در واقعیت، از آب به عنوان مایه‌ی حیات یاد می‌کنیم اما آب می‌تونه بازیگر اصلی خیلی از بحران‌ها هم باشه.

ذهن و قدرت اندیشه، گاهی میتونه دچار بحران بشه و تجربه‌ی زندگی ما رو تلخ کنه. در چنین دوره‌هایی، دیدن کابوس‌هایی مرتبط با سمبل آب خیلی طبیعیه.

سمبل آب، مثل خیلی از نمادهای دیگه، به خودی خود مثبت یا منفی نیست و بستگی داره که چطور در خواب ظاهر بشه. آب آلوده، تصویری از آلوده شدن جریان فکر هست و میتونه هشدار برای لزوم پاکسازی یا پیدا کردن منشا آلودگی باشه. رفتارهای نابهنجار و افراطی، می‌تونن منشا آلودگی باشن.

چرا هنوز باید تعبیر خواب بنویسم؟

دیشب رفتم سراغ هوش مصنوعی و ازش خواستم که بدون اتکا به الگوهای تعبیر خوابی که در اینترنت پیدا میکنه و صرفا با الگوهایی که از نوشته های خودم استخراج میکنه، تعبیر خواب انجام بده.

زیاد هم نیاز نبود صبر کنم و بعد از فرستادن تعداد انگشت شماری از تعبیر خوابا، تونست ۱۵ الگو استخراج کنه و به کمکشون تعبیرهایی نوشت که به

نظرم توضیحاتش خیلی بهتر از چیزایی هست که
خودم می‌نویسم.

اینطوری نیست که هوش مصنوعی در حالت عادی
نتونه تعبیر خواب روانشناسی بنویسه. از این مطالب
توی اینترنت زیاده و هوش مصنوعی هم یادشون
گرفته؛ گرچه گاهی تحت تاثیر روش های تعبیر خواب
پیشگویانه هم هست. چیزی که درموردش حساسیت
دارم دقیقا نحوه‌ی توضیح دادن و جزئیات به ظاهر
بی‌مورده. مثلا تاکید روی اینکه نمادها به خودی خود
خوب یا بد نیستن و داستان خواب اهمیت داره. راه
حل‌هایی که در جمع بندی تعبیر ارائه میشن لازمه تا
جای ممکن، به صورت واضح بیان بشن و شامل

توصیه های کلی مثل اینکه با ترست رو به رو شو
نباشن.

این خیلی خوبه که هوش مصنوعی میتونه یاد بگیره
و خواب هایی که خیلی پرتکرار و رایج هستن رو به
شکل بهینه تری تفسیر کنه اما با این وجود احساس
میکنم که کار کردن با نمادها و درک اینکه میتونن
استعاره ای از چه مفهوم روانشناختی ای باشن، هرگز
تمومی نداره. دلش هم اینه که نمادهای جدید در
بستر زندگی روزمره ی ما آدما ساخته میشن و حتی
نمادهای قدیمی، به مرور زمان میتونن معناهای
پیچیده و جدیدتری پیدا کنن. هوش مصنوعی ممکنه
تا زمانی که فلسفه بافی ما درمورد اینکه هر پدیده

برامون چه معنایی داره رو نشنوه، استدلالهای محدودی درمورد معنی نمادها داشته باشه.

همچنین صحبت درمورد ادبیاته و وقتی میبینم که آدما چجور گزارش خوابشون رو می‌نویسم، میتونم حس کنم که احتمالا حتی درک ادبیات هوش مصنوعی هم ممکنه براشون سخت باشه و میشه هنوز هم ساده‌تر و قابل فهم‌تر و ملموس‌تر نوشت تا بتونن راحت‌تر مفاهیم روانشناختی رو درک کنن.

اما فارغ از دیگران، خودم رو میبینم که چقدر نیاز به فکر کردن دارم و در خلال تلاش برای درک مفهوم نمادها و ارتباطشون با روانشناسی، چیزهایی رو یاد میگیرم که برام تازگی دارن و در عین حال برام

کاربردی هستن. و در حال حاضر، حتی اگر کم ارزش به نظر برسه، نوشتن تعبیر خواب یا مطالب مرتبط، مفیدترین کاری هست که ازم برمیاد و حس میکنم میتونه به رشد کمک کنه، حتی اگر هوش مصنوعی بتونه بهترشو بنویسه.

درواقع یه چیزی مثل نقاشی کشیدن که کاملاً مطمئنم هوش مصنوعی میتونه با شنیدن توصیفاتم، چیزی بهتر اونچه که خلق کردم رو ایجاد کنه اما به خاطر تجربه‌ای که در خلال نقاشی کشیدن ایجاد میشه، همچنان انجامش میدم.

.

.

.

چطور با هوش مصنوعی به تعبیر خوابمون برسیم؟

هوش مصنوعی بیشتر متمایل به تعبیر خواب روانشناسی هست و به مطالبی که بر این اساس نوشته شدن اهمیت بیشتری میده و به قولا ازشون تغذیه میکنه پس میشه انتظار داشت که روز به روز، تعبیرهای بهتری هم بنویسه اما اگر حس می‌کنید جواباش زیاد واضح و کاربردی نیست، میتونید ازش درخواست کنید تا تعبیرشو بیشتر با اهداف تعبیر خواب روانشناسی تطبیق بده.

گاهی پیش میاد که هوش مصنوعی، حتی تعبیر خواب پیشگویانه ارائه میده و این برخلاف هدف تعبیر خواب روانشناسیه. احتمالا هوش مصنوعی این

کارو میکنه چون هنوز تا حد زیادی تحت تاثیر مطالبی هست که شامل تعبیر خواب سنتی میشن و اتفاقا طرفدارهای خاص خودشو هم دارن. هنوزم خیلیا دوست دارن وقتی خوابشونو تعبیر می‌کنید، چیزی درمورد آینده بشنون و رویابینی براشون چیزی مثل فال گرفتنه.

مفیدترین چیزی که از تعبیر خواب روانشناسی به دست میاد، اطلاعاتی درمورد مهارت‌های روانیه و ترغیب کردن هوش مصنوعی به استخراج این اطلاعات، میتونه کمک کنه تا ازش یه تعبیر خواب تا جای ممکن مفید به دست بیارید. مثلاً ازش پرسید این خواب داره درمورد چه مهارت روانی‌ای حرف میزنه؟

نکته‌ای که لازمه بدونید اینه که هوش مصنوعی ممکنه در تشخیص و توصیف مهارت‌های روانی اشتباه کنه یا ایده‌های خودخواهانه‌ای بده چون منبع افکارش همین چیزایی هستن که آدم‌ا نوشتن، بخصوص مطالب سطحی نگرانه و زردی که به کرار در سایت‌ها و وبلاگ‌ها منتشر شده پس همیشه نگاه انتقادی خودتون رو حفظ کنید.

مهارت‌های روانی، بسیار مفید و کاربردی هستن اما به خودی خود نه مثبتن و نه منفی. اونها منشا قدرت و نوعی ابزارن و از هر مهارت روانی‌ای میشه در مسیر منفی و مخرب هم استفاده کرد.

مفهوم خودخواهی، در علوم انسانی، خیلی وقتاً به طور ضمنی توجیه شده و کلمه‌ی عشق، اصلاً به عنوان یک مفهوم علمی، به رسمیت شناخته نمیشه. هوش مصنوعی شاید در صحبت های سطحی بتونه اخلاقمدار و همدل جلوه کنه اما وقتی وارد مباحث کمی پیچیده‌تر علوم انسانی بشه، ممکنه همون افکار خودخواهانه رو بازتولید کنه و مهارت‌های روانی رو مثل یک فرد خودسر و بی توجه به مفهوم همدلی، آموزش بده.

به عنوان یک جمع بندی، اگر با سمبل خاصی در دنیای خواب رو به رو شدید و دوست داشتید بدونید چه پیامی برای شما داره، از هوش مصنوعی بپرسید که

این سمبل، تو رو یاد چه مهارت روانی ای میندازه؟ یا
این خواب، یاد آور چه مهارت روانی ای هست؟

معمولا وقتی با چالشی رو به رو میشیم، خواب ها به
طور نمادین، به مهارت روانی ای که در اون برهه نیاز
داریم اشاره میکنن. اگر در اون مهارت ضعف داشته
باشیم، معمولا خواب ها حالت هشدار دهنده دارن اما اگر از
یک مهارت تا حد مناسبی برخوردار باشیم، خواب ها
حالت تشویقی و مثبت پیدا میکنن. صرفا کافیه
بفهمیم خوابمون داره درمورد چه مهارت روانی ای
صحبت میکنه و هوش مصنوعی، میتونه در کشف این
موضوع، تا حدی موثر واقع بشه.

در واقع به رغم اینکه کلمه‌ی مهارت روانی، به مفهوم پیش پا افتاده یا شناخته شده به نظر میرسد، لزوماً نمی‌تونیم در این زمینه ادعایی داشته باشیم و بگیم که علوم انسانی تونسته تا امروز به عالمه مهارت روانی کشف و معرفی کنه. مهارت‌های روانی می‌تونن خیلی گسترده باشن و اینکه درموردشون صحبت شده هم همیشه به این معنی نیست که به شکل سالم و بهنجاری تدریس شدن. در واقع دنیای روانشناسی زرد، معمولاً شامل معرفی مهارت‌های روانی به شکل منفی و نابهنجاره.

.

.

.

چطور هر خوابی رو تعبیر کنیم؟

توی گزارش‌های که آدما از خواب‌هاشون می‌نویسن، به‌کرار میشه حس کرد که نمی‌تونن بسیاری از خواب‌ها یا نمادها و اتفاقات رو معنادار بدونن و درنظرشون اینا فقط ساخته‌ی ذهن یا تاثیر پذیرفته از شام سنگین یا دیدن یه فیلم یا سریاله.

خواب‌ها رو میشه کارکرد طبیعی ذهن درنظر گرفت اما این به هیچ عنوان به معنی بی‌معنا بودنشون نیست. نه تنها خواب‌ها بلکه تصاویر ناخواسته‌ی بین خواب و بیداری هم میتونن به شکلی نمادین، تجسمی از احساسات و افکار ما باشن.

هر چیزی در دنیای خواب می‌تونه یک نماد باشه،
نمادین‌تر از هر تابلوی نقاشی‌ای که ممکنه در واقعیت
بینید و درست مثل یک تابلو هم میشه یک خواب رو
تفسیر کرد و ازش درس گرفت.

هر گزارش خواب، می‌تونه شامل تعداد بسیار زیادی
نماد باشه، شما می‌تونید روی نمادهایی تمرکز کنید که
براتون جالب‌تر و الهام‌بخش‌تر هستن. اگر اهل تحقیق
و مطالعه باشید می‌تونید نمادهایی که براتون
ناشناخته و مرموزتر هستن رو بررسی کنید و بینید
شما رو یاد چه درسی میندازن یا چطور می‌تونن
الهام‌بخش شما برای حل یک مشکل باشن؛ با این
وجود، تمرکز روی نمادهای رایج و شناخته شده هم به
اندازه‌ی کافی راهگشا هست.

معمولا نمادهای یک خواب، در هماهنگی با هم ظاهر میشوند و مثلا در یک خواب بسیار طولانی، پیغام غالب بر سکانس اول ممکنه فرق خاصی با پیغام غالب بر سکانس دوم نداشته باشه. به این ترتیب شما میتونید از بین چندین خواب یا یک خواب طولانی، دست به انتخاب بزنید و فقط یک بخش رو تعریف کنید.

برای درک مفهوم هر نماد، شاید بهتره بیش از پیش به نحوه‌ی بازنمایش در هنر و ادبیات توجه کنید و ببینید که در طول زمان، به چه شکل‌های مثبت و منفی‌ای مورد استفاده قرار گرفته. چیزی که لازمه در نظر بگیرید اینه که نمادها عموما به خودی خود نه مثبت هستن و نه منفی و حتی سمبلی مثل مار هم

میتونه جنبه‌های مثبتی داشته باشه یا در داستان‌هایی به شکل مثبت ظاهر بشه و همچنین الهام بخش ما برای یادگیری مهارت‌های مفید و کاربردی باشه.

وقتی نمادها در موقعیت منفی یا به شکل منفی ظاهر میشن، معمولا اشاره به استفاده‌ی نابهنجار و منفی از ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد اون نماد اشاره دارن. این یعنی ویژگی‌های مثبت و منفی یک نماد با هم در تضاد نیستن. به طور مثال درمورد سمبل مار، این موجود میتونه اشاره‌ی ویژه‌ای به مفهوم خونسردی داشته باشه. خونسردی به خودی خود نه ویژگی مثبتی به حساب میاد و نه منفی، صرفا بستگی داره در چه مسیری مورد استفاده قرار بگیره.

مار در حالت منفی می‌تونه اشاره به عصبانیت و عدم خونسردی یا بسته به موقعیت، درمورد عدم همدلی، بی تفاوتی و خونسردی افراطی اشاره داشته باشه.

توانایی‌هایی که در خواب تعلیم داده میشه، منبع قدرت هستن اما زمانی به رشد ما کمک میکنن که به شکل سالم به کار گرفته بشن.

.
. .
.

خواب‌ها چطور درمورد اختلاف بین زن و مرد حرف می‌زنن؟

خواب‌ها هیچوقت نظر و ایده‌ی صریحی درمورد جنسیت زدگی یا اختلافات جنسیتی بین زن و مرد ندارند اما منبع بسیار خوبی برای درک تفاوت‌ها و شباهت‌ها هستند.

اختلافات بین زن و مرد، در دنیای واقعی خیلی رایج‌ه و میشه گفت در حال افزایش هست. ممکنه شما هم به نوبه‌ی خودتون بارها ذهن‌تون درگیر چنین مسائلی شده باشه و در این زمینه، سیستم اخلاقی خاص خودتون رو طراحی کرده باشید.

خواب‌ها بنا به میزان اهمیت اتفاقات، ممکنه نسبت به این افکار و چالش‌ها هم واکنش نشون بدن. این کار معمولاً از طریق انواع شبیه‌سازی صورت می‌گیره؛

مثل وقت‌هایی که خواب میبینید جنسیت متفاوتی دارید یا برخی ویژگی‌های جنس مخالف‌تون رو به دست آوردید. معمولاً خیلی از این خوابا گزارش نمیشن و آدما بابت دیدنش از خودشون شرم دارن اما اصلاً نیازی نیست خجالت بکشید؛ این خواب‌ها کاملاً طبیعی هستن و تعبیر بدی هم ندارن.

آدم‌ها موجودات پیچیده‌ای هستن و درک جنس مخالف، گاهی میتونه سخت باشه. میشه گفت این‌یه ادراک تدریجیه و آدم نیاز به صبر و تفکر و همدلی داره تا بتونه همجنس‌ها و جنس مخالف خودش رو درک کنه و بدونه ما هر کدوم در چه شرایط متفاوتی زندگی می‌کنیم. همدلی، مثل آینه که شما ذهن بازی

برای دیدن رنج انسان‌ها داشته باشید، حتی اگر قلب خودتون پر از رنج باشه.

گاهی درک و دیدن اینکه دیگران چطور از مشکلات زندگی رنج میکشن یا دیگران رو رنج میدن، میتونه دشوار و ناخوش‌آیند باشه؛ بخصوص وقتی آدم راحت متوجه نشه که دلیل رنجش چیه.

یکی از مسائلی که باعث دامن زدن به اختلافات جنسیتی میشه اینه که درون این اختلاف‌ها، میشه به راه حل‌های سرراست و سریعی برای رنج کشیدن رسید. این خیلی راحت‌ه که یک جنسیت خاص رو دلیل بسیاری از مشکلات تمام دنیا در نظر بگیریم. این قضاوت، شاید در کوتاه مدت جواب بده اما دامن زدن

بهبود می‌تواند اختلافات درون جامعه رو افزایش بده و باعث بشه که بیش از پیش، درمورد آدم‌ها و دلیل وقوع اتفاقات بد، دچار سوء تفاهم بشیم.

همدلی، صرفاً یک مفهوم رمانتیک و احساسی نیست بلکه می‌تواند تاثیر پذیرفته از سطح هوش و میزان آمادگی ذهنی آدم برای مطالعه‌ی رنج و ناراحتی باشه. ما نمیتونیم منکر وجود رنج و ناراحتی بشیم و گاهی مطالعه کردن این احساسات، اجتناب ناپذیر و ضروریه. نادیده گرفتن، مشکلی رو حل نمیکند و باعث افزایش شادی زندگی نمیشه. گاهی منبع شادی، می‌تونه رسیدن به دانش مفید و منطقی باشه.

.

.

خواب‌هایی با موضوع آموزش و تعلیم، چه زمانی هشدارآمیز هستند؟

آموزش و یادگیری، به خودی خود نه خوبه و نه بد. این خواب وقتی هشدارآمیزه که فرد، نگاه انتقادی خاصی به آموزش نداشته باشه و هر چی که بهش میگن یا ازش میخوان رو چشم و گوش بسته بپذیره، حتی اگر حرفا با منطقش جور در نیان.

تعلیم و یادگیری میتونه در قالب خواب‌هایی با موضوع مدرسه، دانشگاه و معلم ظاهر بشه. این خواب‌ها خیلی رایج هستن و ممکنه حتی توسط افرادی دیده بشن که سال‌هاست درس و مدرسه رو

تموم کردن. اما معنی این خوابا ربطی به تحصیلات ما در دنیای واقعی نداره بلکه استعاره‌ای از کیفیت درس هایی هست که از زندگی دریافت میکنین و آزمون هایی که بهشون تن میدیم.

این درس ها لزوما همیشه با کیفیت و خوب نیستن، همچنانکه در واقعیت، محیط های آموزشی و معلم ها ممکنه ایرادات زیادی پیدا کنن. گاهی اوقات دنبال کسب تجاری میریم که کیفیت چندانی ندارن یا درس هایی رو در زندگی پس میدیم که قبلا بارها درموردشون تجربه کسب کردیم و برامون تازگی ندارن.

یادگیری میتواند ارزشمند و مفید باشد اما هر آزمونی، ارزش پیگیری و درس پس دادن ندارد.

.
.
.

دیدن مکرر خواب‌های بد، بدشگون نیست

گاهی آدما از روی کیفیت خواب‌هاشون، عملکرد خودشون رو مورد قضاوت قرار میدن؛ بخصوص اگر حساسیت زیادی درمورد مسائلی مثل درستکار بودن داشته باشن.

اینکه فردی به طور مکرر یا طی سال‌های طولانی، به‌کرار خواب‌های بد یا نه‌چندان جالب ببینه، لزوماً به

معنی خطاکار بودن نیست بلکه حتی میتونه تصویری از آدمی باشه که مشتاق یادگیری بیشتر درمورد دنیا و تجربه‌ی رشد شخصیه.

خواب های بد تکراری، میتونن گاهی نماد یک ترس یا مشکل حل نشده و عمیق باشن اما لزوما تصویری از شرور بودن بیننده نیستن. خواب‌های بد، متعلق به همه هستن و اونها معمولا درمورد خطراتی که باهاشون رو به رو هستیم و لازمه درموردشون تقویت بشیم صحبت میکنن.

یه آدم شرور و خودخواه که براش مهم نیست کار درست رو انجام بده، احتمالا اصلا خواباشو یادش نمیمونه یا اگه ازش درمورد خواب‌هاش بپرسی،

احتمالا می‌گه که هیچ خوابی نمی‌بینه. هرچند که خواب ندیدن هم دلیل بر خودخواه بودن نیست.

خواب‌ها مکانیزم عادی ذهن هستن و بعضیا عقیده دارن که حتی افرادی که می‌گن خواب نمی‌بینن هم همیشه خواب‌هایی می‌بینن اما قادر به یادآوری نیستن.

به طور معمول، کسی که به خواب‌هاش اهمیت میده و اونا رو مورد پیگیری قرار میده، احتمال زیادی داره که بیشتر هم خواب ببینه یا در واقع ذهنش برای دیدن خواب‌های جدید تقویت شه.

متقابلا، خواب‌های خوب هم لزوما نوعی پاداش تلقی نمیشن بلکه معمولا درمورد استعدادها و توانایی‌های

شما صحبت میکنن یا چراغ سبزی نسبت به کارهای مفیدی هستن که اخیرا انجام دادید و تداوم یافتن شون میتونه به رشد شخصی شما کمک کنه.

خوابها در خدمت بقا و بهبود شخصیت ما هستن و لزوما یک مجازات تلقی نمیشن. اصولا خواب بد یک مجازات نیست چون عملا آسیب خاصی ایجاد نمیکنه و بعدش میتونی بیدار شی و به زندگی عادت برسی. سعادت و بدبختی واقعی، شامل چیزایی هستن که در بیداری تجربه می کنیم.

.
.
.

سیستم اخلاقی و فکری، روی نحوه‌ی تعبیر خواب تاثیر گذاره؟

حتی در تعبیر خواب سنتی هم تصور کلی اینه که تعبیر خواب، یک دانش خاصه و هر فردی که ازش بهره منده، میتونه براساسش معنی خواب ها رو ادراک کنه. هرچند که تعبیر خواب سنتی و پیشگویانه که ممکنه به کرار در وب فارسی دیده باشید، چارچوب و فرمول های روشنی ارائه نداده یا حداقل شامل علمی میشه که به دست ما نرسیده.

اما سوالی که در اینجا بهش پرداخته میشه اینه که نظرات و جهانبینی شخصی فرد تعبیرگر، چقدر ممکنه روی تعبیر خوابش تاثیر بذاره؟

به شخصه توی این سال‌ها، افرادی رو دیدم که عقیده دارن در حال انجام تعبیر خواب روانشناسی و نمادشناسانه هستن اما حتی به سمت مداخله دادن افکار صریحا سیاسی با تعبیر خواب های خودشون رفتن. ولی آیا واقعا تعبیر خواب روانشناسی، ایده‌ای برای مرزهای اخلاقی داره؟

مثلا تفاوت تعبیر خواب گوشت برای یه آدم معمولی با یه فرد گیاهخوار رو درنظر بگیرید. این دو نفر، نگاه اخلاقی متفاوتی به مسئله‌ی گوشت خواری دارن. دیدن خوابی با موضوع خوردن گوشت، برای یکی میتونه نماد روزی یا ثروت با ارزش باشه و برای یکی دیگه، نوعی کار غیر اخلاقی و اشتباه تلقی بشه. آیا

میشه گفت که تعبیر خواب هر فردی به سیستم اخلاقیش بستگی داره؟

در اینجا دوباره میرسیم به مبحث پر حاشیه ی نسبی گرایی اخلاقی. علوم انسانی، در حال رفتن به این سمت که بگه اخلاقیات هیچ مرز و خط کش مشخصی نداره و هیچ کاری درست و غلط نیست و خیلی هم خوب تونسته این قضیه رو جا بندازه. لیبرالیسم، با موفقیت و با ظاهری کاملا اتوکشیده و موجه، این نگاه به اخلاقیات رو بازتولید کرده.

روانشناسی، ادبیات خوبی برای تشریح و تفسیر خواب به حساب میاد اما لزوما به این معنی نیست که علم روانشناسی تونسته درمورد اخلاقیات، یک گفتمان

مفید و پیشرو ایجاد کنه. حتی خیلی از روانشناس ها و مشاورها هم در حال حرکت به سمت نسبی گرایی اخلاقی هستن. آدمها با این کار، صحبت درمورد اخلاقیات و پیچیدگی هاش رو نادیده گرفتن و این کار شاید در کوتاه مدت جواب بده اما در بلندمدت، صرفا اتمسفری رو ایجاد میکنه که آدمها در خلالش هر کاری رو دوست دارن انجام میدن و در قبال کارهاشون نه جوابگو هستن و نه مسئولیت پذیر و صرفا در جایی شروع به دفاع از اخلاقیات یا جواب پس دادن میکنن که عملا مجبور بشن.

خوابها لزوما توجیه کنندهی نسبی گرایی اخلاقی نیستن بلکه میشه گفت همیشه در حال تشویق و ترغیب کردن ما برای درک بیشتر آدمها و اخلاقیات

هستن. خواب ها مرز بین بهنجاری و نابهنجاری رو به زبان نمادین بیان میکنن و اخلاقیات نه تنها حالتی ایستا نداره بلکه با توجه به گسترش جامعه و پیچیدگی هاش، همیشه لازمه که درموردش صحبت بشه و درمورد حد و مرزهای اخلاقی جدید، تبادل نظر صورت بگیره.

فرض بگیرید همین هوش مصنوعی و قدرت گرفتنش، چقدر چالش های اخلاقی ایجاد کرده و درک اخلاقیات استفاده از هوش مصنوعی، چقدر روی آینده و کیفیت زندگی آدمای تاثیر داره. ما میتونیم نگاهی نسبی گرایانه و بی تفاوت نسبت به اخلاقیات داشته باشیم اما بعدش لازمه خودمون رو برای عوارضی که یک تصمیم میتونه برامون ایجاد کنه هم آماده کنیم.

فرقی نداره یک انتخاب اخلاقی نابهنجار رو با اعتماد به نفس زیاد و اطمینان دنبال کنیم یا با تردید به سراغش بریم؛ نابهنجاری مثل یک ویروسه و عوارض خودش رو نشون میده. بحث اینکه که یک فرد که با اعتماد به نفس کاذب به سراغ یک تصمیم نرفته، امکانش بیشتره که بتونه سریعتر متوجه عوارض تصمیمش بشه و ازش عقب نشینی کنه. فردی با اعتماد به نفس و اطمینان کاذب یا نگاه جانبدارانه‌ی شدید، ممکنه حتی بعد از رو به رو شدن با عوارض تصمیم اخلاقی نابهنجارش، همچنان متوجه اشتباهش نشه و دیگران رو مقصر جلوه بده و یا با ادامه دادن مسیرش، به خودش یا دیگران ضرر بزنه.

فردی که تعبیر خواب روانشناسی انجام میدهد هم
میتونه تا حد امکان، جانب‌داری افراطی رو کنار بذاره و
با اشاره به احساسات و مهارت های روانی، مرز بین
بهنجار و نابهنجار رو توصیف کنه و بقیه‌ی قضاوت
اخلاقی رو بر عهده‌ی مخاطبش بذاره.

.

.

.

سوال:

علت ندیدن خواب چیه؟

جواب:

خواب دیدن مکانیزم طبیعی ذهنه و بعضیا عقیده دارن طی هر چرخه‌ی خوابیدن، ممکنه ده‌ها خواب هم ببینیم. فقط بحث یادآوری. بعضیا ممکنه چندین خواب رو با جزئیات به یاد بیارن اما بعضیا هم ممکنه مدت‌ها حس کنن هیچی ندیدن یا چیزای کمی به یاد بیارن.

مراقبه در روانشناسی آکادمیک هم تا حد زیادی جا افتاده و قبولش دارن و با مراقبه‌ی قبل از خواب میشه انتظار داشت که بعد از بیدار شدن، خواب‌ها بهتر یادآوری بشن.

اما خواب ندیدن، لزوما نابهنجاری نیست.

مشکل یونگ و فروید در زمینه‌ی نمادشناسی چیه؟

شاید به شکل واضحی مشخص باشه که در تعبیر خواب های این وبلاگ، یه رد پایی از الگوهای فکری آدم‌هایی مثل یونگ یا حتی فروید دیده میشه یا حداقل این موضوعی هست که گاهی به روم آوردن و منم ازش ناراضی نیستم چون تلاشم این بوده که استدلال‌های کافی ارائه بدم و کارم نوعی شبه علم جلوه نکنه.

فرمول تعبیر خواب های وبلاگ من چیز چندان پیچیده‌ای نیست و این در حالیه که یونگ و فروید،

درمورد مسائل مختلفی حرف زدن و الگوهای متنوعی هم در مورد تعبیر خواب به کار بردن. این دو مخصوصاً نظریات متعددی درمورد نمادشناسی جنسیت داشتن که هدفم از نوشتن این مطلب هم بیان نظرم درمورد این بخش از حرفاشون هست.

در واقع شاید ناخوش‌آیندترین بخش حرف‌های یونگ و فروید، همین توصیفات عجیبی هست که درمورد جنسیت دارن و معانی‌ای هست که به جنسیت‌ها نسبت دادن. چیزی که عجیب ترش میکنه اینه که این دو نفر، آدم‌های منزوی و تنهایی هم نبودن و واسه خودشون خانواده‌ای تشکیل دادن اما باز هم یه جوری درمورد زن‌ها حرف میزنن که انگار کل زن‌هایی که

دیدن و باهاشون حرف زدن به تعداد انگشت های دست بوده.

نمیخوام این مطلب رو به سمت مسائل فمینیستی ببرم چون نابهنجاری افکار یونگ و فروید صرفا درمورد رویکردشون نسبت به زن ها نیست و درمورد نمادشناسی زن و مرد و سمبل های مرتبط، دچار نوعی دوالیسم شدن. این نوع دوالیسم صرفا باعث بازتولید افکار زن ستیزانه همیشه بلکه حتی جنسیت مردانه رو هم تحقیر میکنه.

دوگانه گرایی رایج در افکار یونگ و فروید، نوعی دسته بندی نه چندان بهینه برای تفکیک مفاهیم اصلی علوم انسانیه اما این نوع دسته بندی، فقط منجر به

تولید جواب های سراسر است میشه وگرنه به سبب نابهنجاری هایی که داره، قادره به تضادهای زیادی دامن بزنه و در نوعی عدم همدلی گرفتاره.

جنسیت مردانه و زنانه، به خودی خود نه خوبن و نه بد؛ هیچ کدوم به خودی خود نه منشا خیر هستن و نه شر اما خیلی از متفکرهای علوم انسانی، به طور ضمنی و در قالب کلمات و استدلال های به ظاهر آکادمیک و اتوکشیده، خلاف این مسیر رو طی کردن و نمادشناسی یونگ و فروید از جنسیت هم در بسیاری از مواقع، کاملاً درگیر این رویکرد شده.

این نهایت عجز و ناتوانی یک متفکر علوم انسانی رو میرسونه که بخواد دلیل شر یا نابهنجاری رو به یک

جنسیت یا ویژگی های فیزیکی نسبت بده. خیلی از افکار جنسیت زده اعم از مردستیزی و زن ستیزی، کاملاً به همین سمت و سو رفتن و تداوم گفتمان شون نه تنها کمکی به ایجاد عدالت نکرده بلکه به اختلافات جنسیتی دامن زده.

.
. .
.

نکاتی درمورد نحوه‌ی تفسیر خواب‌های طولانی

دیدن خواب های طولانی و پیچیده موضوع رایجیه و بعضیا به راحتی توانایی اینو دارن که چیزی در حد فیلم سینمایی ببینن و مو به مو هم تعریفش کنن ولی

در مقابل، خیلیا هم ممکنه مدت ها از خواب بیدار شن
درحالیکه هیچی از خواباشون رو یادشون نمیاد.

در مواجهه با یک خواب طولانی، ممکنه این سوال
پیش بیاد که باید کدوم نمادها رو تعبیر کرد؟ و اصلا
چرا ذهن سعی میکنه از طریق یه خواب طولانی،
خودنمایی کنه؟

اگر فرض بگیریم که خواب ها درمورد مهارت های
روانی آموزش میدن، معمولا پیغام مشترکی در بخش
های مختلف یه خواب طولانی وجود داره اما با فرض
اینکه یک خواب طولانی، درمورد صدها مهارت روانی
هشدار یا آموزش میده هم لزومی نداره همزمان دنبال

تفسیر تک تک بخش ها باشیم چون بعضا حتی ادراک یک مهارت روانی خاص هم ممکنه روزها زمان ببره.

خواب ها ممکنه یک مهارت روانی ضروری رو روزها و در قالب خواب های متنوع تکرار کنن و ممکنه حتی بدون توجه به خواب ها هم، فرد با فکر کردن به چالش ها و نیازهای زندگیش، به این درک برسه که الان نیاز داره ایده های جدیدی رو طراحی کنه یا مهارت های روانی خاصی رو درک کنه. خواب ها راهنمای واضح تری هستن و از اونجایی که فرآیند خودکار ذهنه، میتونه درمورد افکار و احساساتی اطلاعات بده در ناخودآگاه ما شکل گرفتن اما در واقعیت، هنوز چندان جدیشون نگرفتیم.

پس اگر به خواب طولانی دیدید، به بخشش که
براتون جالب تر یا مهم تر هست رو بررسی کنید.

.

.

.

نمادشناسی تفاوت زیست مردانه و زنانه در دنیای

خواب

خواب ها به کرار درمورد مفهوم جنسیت صحبت
میکنن اما لزوما محدود به خواب های مثبت ۱۸ نمیشه.
درک چالش های مربوط به جنسیت، میشه گفت یکی
از پیچیده ترین و حساسیت برانگیزترین مفاهیم
اجتماعی هست و آدما درموردش به راحتی دچار
سوتفاهم میشن. خواب ها معمولا درمورد این صحبت

میکنن که شما با توجه به جنسیتی که دارید، بهتره چه توقعاتی از خودتون داشته باشید و چه توقعاتی رو از خودتون نداشته باشید.

برای درک بهتر این نوع خواب ها کافیه قبل از خواب، سوالی که درمورد چالش های جنسیتی دارید رو توی ذهنتون مطرح کنید یا روی کاغذ یا در نوت گوشی بنویسید تا روز بعد، فراموشش نکنید. بعدش بخواهید و منتظر خواب های جدید بمونید. ممکنه حتی در سری اول به خواب رفتن، چیزی خاصی نبینید یا خوابتون رو فراموش کنید اما میتونید دوباره تمرکز کنید و به محض اینکه خواب جدیدی دیدید، گزارشش رو به ادامه ی نوشتارتون اضافه کنید. اگر معنی خواب براتون واضح نبود، دوباره و دوباره درمورد سوالتون

تمرکز کنید و منتظر خواب های جدید بمونید. بعد از نوشتن چندین خواب، شما کم کم متوجه الگوی مشترکشون خواهید شد که میتونه جوابی برای سوال شما باشه.

اونچه که خواب ها ازشون حرف میزنن ممکنه متفاوت با اونچه باشه که در اینستاگرام یا شبکه های اجتماعی، به عنوان مفهوم جنسیت تدریس میشه و ناخودآگاه، اهمیتی به الگوریتم های کسب شهرت و لایک نمیده؛ ناخودآگاه به دنبال تامین بقای ما و کمک به رشد نمونه پس چیزی رو تعلیم میده و به کمک خواب ها بازنمایی میکنه که درنظرش بهنجار و متعادلتر هست.

ممکنه با طرح سوالاتی درمورد جنسیت، مثل اینکه چطور میتونم زن جذاب‌تری به نظر برسم؟ یا اینکه چطور میتونم به عنوان یک مرد، نقش خودمو بهتر ایفا کنم و دیگران رو تحت تاثیر قرار بدم؟ خواب‌های هایی درمورد حیوانات یا میوه‌ها رو ببینید. نمادهای مجرد و به ظاهر ساده اما قدیمی و دستکاری نشده، به مفاهیم ابتدایی‌تر دنیای روانشناسی میپردازن. مثلاً بعضیا عقیده دارن که حیوانات اشاره‌ی مستقیمی به غرایز و امیال انسان هستن که بسته به میزان هوش و مهارت ما انسان‌ها، میتونن تحت کنترلمون قرار بگیرن؛ همچنانکه ما انسان‌ها بسته به میزان مهارت و دانش و ادراکمون از حیوانات، قادر به اهلی کردن بسیاری از اونها هستیم.

