



تعییر خواب چیست؟

خواب ها چه هستند؟ چرا خواب می بینیم؟

مجله آلامتو

تعییر خواب چیست؟ چرا خواب می بینیم؟

همه چیز در مورد خواب

آلامتو

خواب ها:

خواب هایی که می بینیم می تواند سرگرم کننده، آزاردهنده و یا کاملاً عجیب و غریب باشند. ما همه خواب می بینیم و تجربه خواب دیدن در موضوعات مختلف را داریم، حتی اکر روز بعد و بعد از بیدار شدن آن را به خاطر نیاوریم. اما چرا خواب می بینیم؟ و هر کدام از این خواب ها به چه معنایی هستند؟ در این مطلب می خواهیم به مبحث خواب دیدن و اتفاقات مربوط به آن پردازی مریال لطفاً با ما همراه باشید.

خواب ها چه هستند؟

خواب هایی که می بینیم، اساساً داستان ها و تصاویری هستند که ذهن ما در حین خواب ایجاد می کند. چیزهایی که در خواب می بینیم، می تواند باعث شود که احساس خوشحالی، ناراحتی و یا ترس داشته باشیم و حتی در برخی از موارد ممکن است گیج کننده و یا کاملاً منطقی به نظر برسند.

ممکن است در هر ساعت از شبانه روز که بخوابیم، خواب ببینیم، اما واضح ترین خواب های خود را در طی مرحله ای به نام خواب REM [حرکت سریع چشم]، هنگامی که مغز در فعال ترین حالت است، می بینیم. برخی متخصصان معتقدند که ما حداقل چهار تا شش بار در شب خواب می بینیم.

خواب های واضح [Lucid dreams]

یک خواب واضح و روشن، چیزی است که در آن شما می دانید که خواب هستید. تحقیقات نشان می دهد که خواب شفاف با افزایش فعالیت در بخش هایی از مغز که معمولاً هنگام خواب استراحت می کنند، همراه است. خواب واضح یک وضعیت مغزی بین خواب REM و بیدار شدن است.

جالب است بدانید که برخی از بینندگان خواب های شفاف قادر به تأثیرگذاری بر خواب خود، تغییر دادن داستان و صحبت کردن هستند. این ممکن است یک تاکتیک خوب به خصوص در طول دیدن یک کابوس

باشد، اما بسیاری از کارشناسان خواب می گویند که بهتر است اجازه دهید که خواب های شما جریان طبیعی خودشان را دنبال کنند.

کابوس ها

اغلب به خواب های بد و وحشتناکی که می بینیم، کابوس می گوییم. دیدن کابوس در کودکان و بزرگسالان رایج است.

یکی از موارد زیر می تواند [علت دیدن خوابهای آشفته](#) باشد:

- استرس، درگیری و ترس
- ضربه روحی
- مشکلات عاطفی
- استفاده از دارو
- [بیماری](#)

اگر بارها و بارها در موقع مختلف، یک کابوس خاص را می بینید، شاید این نشانه تلاش ذهن نیمه هشیارتان باشد برای اینکه بخواهد چیزی به شما بگوید. به آن گوش کنید. اگر نمی توانید بفهمید که چرا مدام خواب های بد می بینید، با یک روانشناس این موضوع را مطرح کنید. ممکن است او قادر باشد به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی باعث ایجاد این کابوس می شود و نکاتی برای آرام کردن شما پیشنهاد کند.

به خاطر داشته باشید که مهم نیست که یک کابوس چقدر ترسناک باشد، مهم این است که این فقط یک خواب است، واقعی نیست و به احتمال زیاد در زندگی واقعی برای شما اتفاق نخواهد افتاد.

چرا خواب می بینیم؟

با وجود اینکه نظریه های بسیاری در مورد علل خواب دیدن وجود دارد، اما هنوز یک علت قطعی ثابت نشده است. برخی از محققان می گویند خواب های هیچ هدفی یا معنایی ندارند. برخی دیگر میگویند ما به این خواب دیدن ها، برای سلامت روحی، عاطفی و فیزیکی نیاز داریم.

مطالعات اهمیت خواب دیدن در سلامتی و رفاه را بررسی کرده اند. در یک مطالعه، محققان افراد را درست همان موقع که در مرحله خواب REM بودند، بیدار کردند.

آنها دریافتند که افرادی که خواب ندیدند، احساساتی همچون موارد زیر را تجربه کرده اند:

- تنش بیشتر
- اضطراب
- افسردگی
- تمرکز سخت
- عدم هماهنگی
- افزایش وزن
- تمایل به توهمندی

بسیاری از کارشناسان نیز خواب دیدن را با موارد زیر مرتبط دانسته اند:

- به حل مشکلات در زندگی ما کمک می کنند
- خاطرات را ثبت می کنند
- احساسات ما را پردازش می کنند

اگر با یک فکر ناراحت کننده به رختخواب بروید، ممکن است با یک راه حل بیدار شوید یا حداقل در مورد وضعیت احساس بهتری داشته باشید. برخی از خواب‌ها ممکن است به مغز ما در پردازش افکار و وقایع روز کمک کنند. برخی دیگر ممکن است نتیجه فعالیت عادی مغز باشند و در صورتی که چیزی وجود داشته باشد، بسیار کم است. محققان هنوز در تلاش هستند تا دقیقاً بدانند چرا ما خواب می‌بینیم.

مدت خواب دیدن چقدر است؟

حتماً برایتان اتفاق افتاده که از خواب بیدار شده اید و احساس می‌کنید تمام شب مشغول خواب دیدن بوده اید. خواب REM فقط چند دقیقه اول خواب به طول می‌انجامد اما هرچه بیشتر بخوابیم، این مرحله از خواب نیز طولانی‌تر می‌شود. گاهی ممکن است بیش از 30 دقیقه نیز طول بکشد، از آن جایی که خواب‌هایی که می‌بینیم عمدتاً در این مرحله از خواب اتفاق می‌افتد، بنابراین ممکن است نیم ساعت از خواب شب تان را خواب ببینید.

تعابیر خواب چیست؟

زیگموند فروید، روانشناس مشهور، معتقد بود که خواب‌ها پنجره‌ای به ناخودآگاه ما است و خواسته‌های ناخودآگاه، اندیشه‌ها و انگیزه‌های ما را فاش می‌کنند.

درست همانطور که نظرات مختلفی در مورد اینکه چرا می‌خوابیم وجود دارد، نظرات مختلفی در مورد معنا یا [تعابیر خواب](#) وجود دارد. برخی از کارشناسان می‌گویند خواب‌هایی که می‌بینیم هیچ ارتباطی با احساسات یا افکار واقعی ما ندارند، آن‌ها فقط داستان‌های عجیب و غریبی هستند که مربوط به زندگی عادی نیستند.

برخی دیگر می‌گویند خواب‌های ما می‌توانند منعکس کننده افکار و احساسات ما، عمیق‌ترین خواسته‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌های ما باشند به خصوص خواب‌هایی که بارها و بارها برایمان تکرار می‌شوند.

با تعبیر خواب می‌توانیم به درک بهتری از زندگی و خودمان برسیم. بسیاری از مردم می‌گویند بهترین ایده‌هایی که تا به حال ارائه داده اند را در خواب دیده اند و یا تاثیر خوابی که دیده اند بوده است.

بعضی از خواب‌ها مانند **سقوط** از بلندی یا تحت تعقیب بودن بسیار رایج هستند. **دیدن سقوط با افتادن از بلندی در خواب**، را کمتر کسی است که تجربه نکرده باشد. این نوع خواب‌ها احتمالاً ناشی از استرس پنهان یا اضطراب است. شاید فکر کنید که خواب‌های مشابه احتمالاً تعبیر یکسانی هم دارند، اما کارشناسان می‌گویند معنای پشت هر خواب برای هر شخص منحصر به فرد و متفاوت است.

آیا خواب‌ها می‌توانند آینده را پیش‌بینی کنند؟



بعضی اوقات، خواب‌ها به حقیقت می‌پیوندند یا از یک رویداد در آینده خبر می‌دهند. اما گاهی اوقات، خواب‌هایی که می‌بینید می‌توانند به شما انگیزه دهند تا به روشی خاص عمل کنید، در نتیجه قادرند آینده را تغییر بدهند.

چرا به خاطر سپردن خواب‌ها سخت است؟

هنوز کارشناسان نمی‌دانند که به طور قطع دلیل فراموشی خوابی که دیده ایم، چیست. شاید ما طوری برنامه ریزی شده ایم که خواب‌های خود را فراموش کنیم زیرا اگر همه آنها را به یاد داشته باشیم، ممکن است نتوانیم بین خاطراتی که در خواب دیده ایم را از اتفاقاتی که در بیداری تجربه می‌کنیم، تفاوتی قائل شویم.

یکی دیگر از علل فراموش کردن خواب‌ها، این است که در مرحله خواب REM، بدن ما سیستم‌هایی در مغز ما که مسئول ثبت خاطرات هستند را خاموش می‌کند، به همین خاطر است که گاهی فقط آن خواب‌هایی که درست قبل از بیدار شدن دیده ایم را به خاطر داریم، زیرا قبل از بیدار شدن برخی فعالیت‌های مغزی خاص دوباره شروع به فعالیت می‌کنند.

برخی می‌گویند که ذهن ما خواب‌ها را فراموش نمی‌کند بلکه این ما هستیم که نمی‌دانیم چگونه به آنها دسترسی پیدا کنیم. شاید واقعاً خواب‌هایی که می‌بینیم در حافظه ما ذخیره شوند و منتظر بمانند که زمانی ما آن‌ها را به خاطرآوریم. این نظریه می‌تواند به خوبی بیانگر این باشد که چرا گاهی شما به طور ناگهانی یک خواب را به یاد می‌آورید.

نکاتی برای به یاد آوردن خواب هایی که دیده ایم

اگر فردی سنگین خواب هستید و معمولاً تا صبح از خواب بیدار نمی شوید، در مقایسه با افرادی که تا صبح چندین بار بیدار می شوید، کمتر احتمال دارد که خوابی که دیده اید را به خاطر بسپارید.

برخی از نکات ممکن است به شما در یادآوری خواب هایتان به شما کمک کند:

بدون اینکه از زنگ هشدار [آلرم] استفاده کنید، از خواب بیدار شوید. اگر به طور طبیعی بیدار شوید، احتمال بیشتری وجود دارد که خواب های خود را به یاد بیاورید. هنگامی که زنگ هشدار را می شنوید، مغز شما روی خاموش کردن صدای آزار دهنده تمرکز می کند، نه خوابی که دیده اید.

به خودتان یادآوری کنید. اگر شما تصمیم بگیرید که خواب هایی که در طول شب می بینید، را به یاد بیاورید، احتمالاً آن ها را پس از بیدار شدن به خاطر خواهید آورد. قبل از اینکه به خواب بروید، به خودتان یادآوری کنید که صبح می خواهید خوابی که دیده اید را به یاد بیاورید.

خواب تان را مرور کنید. اگر درست بعد از بیدار شدن در مورد خواب فکر کنید، شاید به یادآوردن آن راحت تر باشد.

چگونه می توان حس خواب های خود را ثبت کنیم؟

اگر در مورد خواب های خود کنجکاو هستید یا می خواهید تعبیر احتمالی پشت آن را بدانید، استفاده از دفترچه خاطرات گزینه خوبی است.

آن را بنویسید. همیشه یک دفترچه و قلم را در کنار تخت خود داشته باشید و هر روز صبح، در حالی که حافظه هنوز تازه است، هرجیزی که مربوط به خوابی که دیده اید را به یاد دارید در آن یادداشت کنید. هر اتفاقی که رخ داده و احساسی که در وجود شما ایجاد کرده، با جزئیات و مو به مو یادداشت کنید.

بدون قضاووت آن را ثبت کنید. بعضی اوقات خواب هایی که می بینیم بسیار عجیب و غریب هستند و ممکن است خلاف عرف و هنگارهای اجتماعی باشد. سعی کنید بر اساس خوابی که دیده اید خودتان را قضاووت نکنید.

به هر خواب عنوانی بدھید. برای مراجعات بعدی و رسیدن سریع به قسمتی که یک خواب را ثبت کرده اید، بهتر است هر خواب را با یک عنوان یا تیتر مشخص کنید.

ترجمه و تدوین:

<https://www.alamto.com/>

منبع اصلی مقاله:

<https://www.webmd.com/sleep-disorders/dreaming-overview>

منبع تصاویر:

<https://www.freepik.com/>