

خوابم چه می گوید

۱۰۱ رهنمود برای تفسیر خوابها

101 Dream Interpretation Tips

نویسنده: جین ترزا اندرسون

ترجمه: طناز شهیدی

با مقدمه نویسنده
برای ترجمه فارسی



خوابم چه می گوید

صد و یک رهنمود برای تفسیر خواب ها

نویسنده: جین ترزا اندرسون

ترجمه ی طناز شهیدی



شمعدونی

اندرسن، جین ترزا

Anderson, Jane Teresa

عنوان و نام پدیدآور: خوابم چه می گوید/ نویسنده جین ترزا اندرسون ؛

مترجم طناز شهیدی ؛ ویراستار نفیسه رنجبران.

مشخصات نشر: تهران: شمعدونی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴۲۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت:عنوان اصلی: 101dream interpretation tips

موضوع:خواب گزاری -- جنبه های روان شناسی

موضوع: Dream interpretation -- Psychological aspects

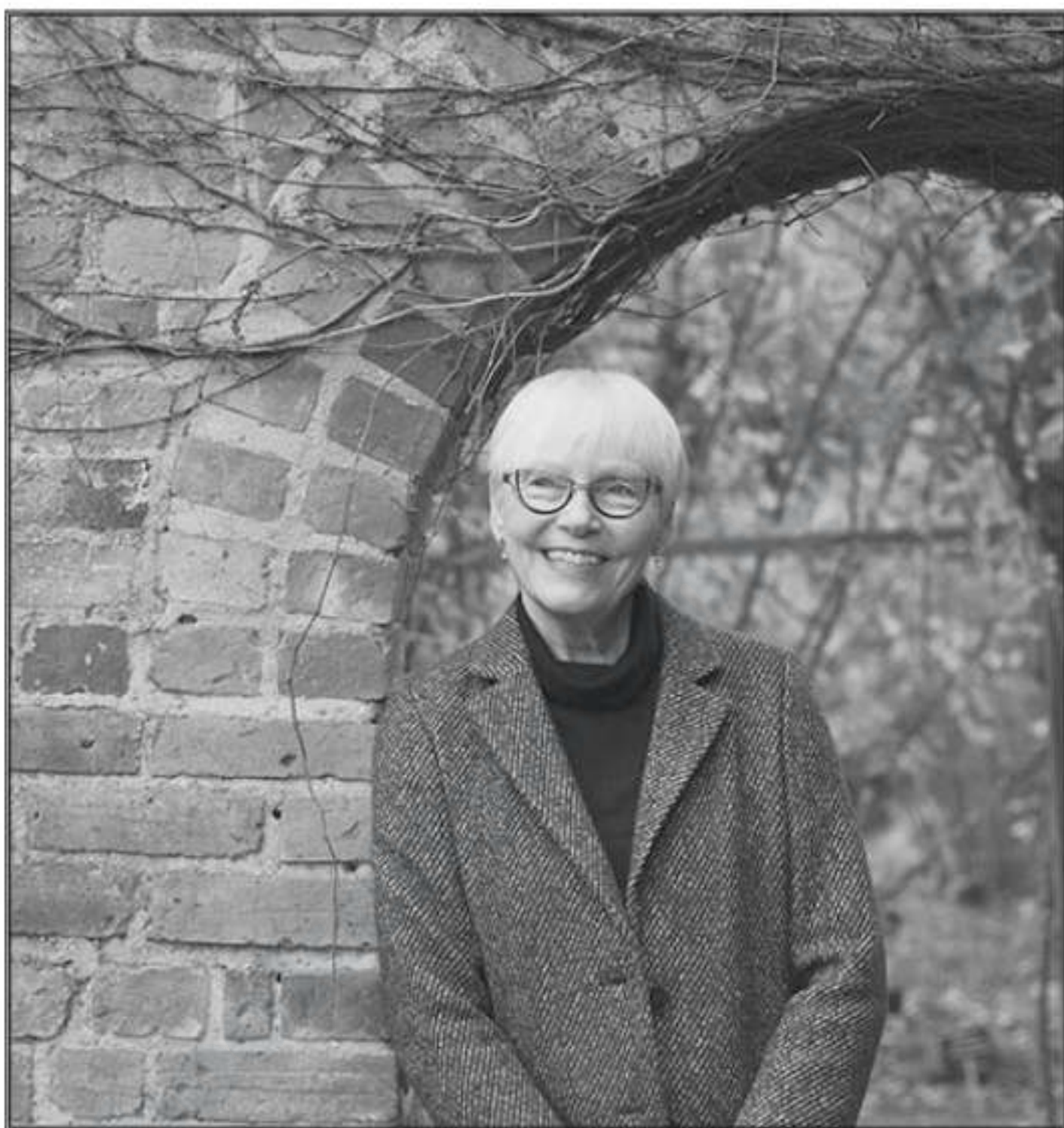
شناسه افزوده: شهیدی، طناز، ۱۳۶۶-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۱۰۹۱

رده بندی دیویی: ۱۳۵/۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۷۳۷۳۲۷۴

آشنایی با نویسنده



Jane Teresa Anderson

جین ترزا اندرسون، تراپیست و نویسنده هفت کتاب در حوزه تحلیل خواب است. او دارای دیپلم افتخار نوروفیزیولوژی از دانشگاه گلاسکو است. وی از سال ۱۹۹۲ به تحقیق و پژوهش و تدریس در زمینه تحلیل خواب مشغول است. وی با روش «خواب درمانی» ویژه خود، به عنوان تحلیلگر و درمانگر، در سراسر جهان مشاوره می‌دهد. وی تحلیلگر خواب در رادیو و تلویزیون استرالیا

و همچنین مجری برنامه تلویزیونی (Dream Show with Jane Teresa Anderson) در کشور استرالیا است.

از طریق سایت JaneTeresa.com می‌توان با او در تماس بود. او در این سایت پادکست‌هایی در زمینه تفسیر خواب منتشر می‌کند.

نشر کتاب (nbookcity.com)

یادداشت ناشر

هنگامی که در سال ۱۸۹۹ زیگموند فروید کتاب ارزشمند «تفسیر خواب» را به رشته تحریر درآورد؛ تحولی بزرگ در حوزه روانکاوی پدید آمد. او در این کتاب سعی کرد تا به این پرسش پاسخ دهد که محتوای رویاهایمان در درک روان ما چه اهمیتی دارد؟ فروید معتقد بود که رویاها، افکار و خاطرات نهفته ما هستند. جریان‌های روانی نهفته و فراگیری که سعی می‌کنند خود را آشکار کنند. او اعتقاد داشت، درخواست از بیماران برای صحبت در مورد رویاهایشان و سپس تفسیر نمادها، کلید درمان ناخوشی‌های روان‌شناختی آنهاست.

از آن زمان تاکنون بسیاری به اهمیت خواب‌های خود پی برده‌اند و در پی تفسیر آن برآمده‌اند. اما به طور معمول تصور عامه مردم این بوده که دیدن یک سری نمادها مانند دیدن مار، نوزاد، کلاه، سیب و... یک معنی مشخص دارند. بنابراین خیلی ساده می‌توان یک کتاب تعبیر خواب خرید و با خواندن تعبیر آن از ماهیت خواب آگاه شد. در حالی که ماهیت رویابینی این گونه نیست. زیرا بسیاری از نمادهای خواب مختص فردی است که خواب را دیده است. ممکن است یک فیل در خواب برای یک نفر، معنی کاملاً متفاوتی با یک فیل در خواب دیگری داشته باشد. ممکن است یک نفر کاریکاتوریست باشد و اولین تجربه طراحی کاریکاتور را با کشیدن یک فیل شروع کرده باشد. با این اوصاف، احتمالاً فیل در خواب او نماد «تمرین» یا «مهارت جدید» است. اما دیگری ممکن است در کودکی با دیدن فیل در قفس باغ‌وحش ناراحت شده باشد؛ بنابراین فیل در خواب او دلالت بر «درماندگی» یا «گرفتاری» دارد.

خانم جین ترزا اندرسون به عنوان یک تراپیست و با سالها مهارت و تخصص در حوزه تحلیل خواب سعی دارد این مهارت را به ما بیاموزد که چگونه می‌توانیم گره از کلاف سردرگم خواب‌هایمان باز کنیم. او صدویک رهنمود در

این کتاب تدارک دیده تا به شناخت بهتر و بیشتری از خود و خواب‌هایمان برسیم. به طور قطع این خودآگاهی به آرامش روان ما منجر خواهد شد.

مصطفی قوانلو قاجار

مدیر مسئول انتشارات شمعدونی

نشر کتاب (nbookcity.com)

مقدمه

وقتی بچه بودم اغلب خواب دریاچه‌ای را می‌دیدم که در ظاهر یک منظره معمولی داشت. اما اگر روی چمن‌ها دراز می‌کشیدم و بر سطح آب متمرکز می‌شدم، اتفاقی سحرآمیز می‌افتاد، می‌توانستم درون دریاچه را ببینم؛ از سطح درخشان آب تا اعماق دریاچه و ماسه‌های کف آن را که کیلومترها پایین‌تر بود، می‌دیدم. جهانی مهیج پر از ماهی‌های رنگی استوایی که بسیار متفاوت از فضای تیره دریاچه‌های انگلیس در دوران کودکی من بود.

امروزه در استرالیا زندگی می‌کنم، سرزمینی گرم و مرطوب و رنگارنگ، جایی که هر روز هنر نگاه‌کردن به عمق مسائل و اجسام را در آن تمرین می‌کنم تا شگفتی‌های عمیق زندگی را که در خواب آشکار می‌شود، کشف کنم. معنی خواب دوران بچگی‌ام مانند آن دریاچه، چندلایه بود. آیا نگاهی گذرا به زندگی آینده‌ام در استرالیا بود؟ یا من را به کاوش در عمق مسائل و اجسام ترغیب می‌کرد تا قدرت و زیبایی فوق‌العاده حقایق عمیق زندگی یا همان حقایقی که من را به این مکان هدایت کردند، کشف کنم؟

من به عنوان تحلیلگر خواب، مردم را دعوت می‌کنم تا از سطح وقایع معمول زندگی گذر کرده و به عمق آن‌ها بنگرند تا بفهمند چه چیزی به دیدگاهشان نسبت به جهان شکل داده و جایگاهشان را در زندگی تعیین می‌کند. سپس من به عنوان کیمیاگر خواب، دوباره آن‌ها را دعوت می‌کنم تا با به‌کارگیری اندکی علم کیمیاگری در خواب‌هایشان، شکل آن‌ها را تغییر دهند، با نگاه جدیدی به اطرافشان بنگرند و راه‌های جدیدی برای حضور در دنیا برای خود ایجاد کنند. من اساس تفسیر خواب و روش‌های کیمیاگری خواب را در ۱۰۱ رهنمود برای شما خلاصه کرده‌ام. ممکن است هر رهنمود در عین سادگی، چندلایه به نظر برسد. هرچه بیشتر در مورد اهمیت تفسیر خواب بدانید، هرکدام از این

رهنمودها را عمیق‌تر بررسی خواهید کرد. در ابتدا، رهنمودهای ساده‌ای را مطالعه می‌کنید که برای شروع مناسب هستند. این رهنمودها را به سرعت یاد می‌گیرید و مطالبی که با استفاده از این روش‌ها درباره خود و زندگی‌تان فرا می‌گیرید، شما را متحیر می‌کند. به مرور زمان بعد از کسب مهارت در فنّ تفسیر خواب و بازبینی همین رهنمودها، مابین این لایه‌ها، به مطالب گرانبهائی دست پیدا می‌کنید. ممکن است مثلاً از وجود ماهی‌های استوایی رنگارنگی آگاه شوید که در مراحل نخست، در خواب‌هایتان ندیده بودید و از این آگاهی شادمان شوید.

۱: چگونه خواب‌ها را به خاطر بسپارید و آن‌ها را ثبت کنید

رهنمود ۱

خوشامدگویی به همه خواب‌ها

همه هر شب خواب می‌بینند، ولی کمتر کسی هست که همیشه بتواند آن‌ها را به خاطر آورد. عاملی که می‌تواند یادآوری خواب‌ها را برای شما مشکل کند، ترس است. یک خواب ترسناک می‌تواند کاری کند که شما برای مدت‌های طولانی از به خاطر سپردن خواب‌هایتان محروم شوید. چرا این اتفاق خوبی نیست؟ چون شما هنوز خواب می‌بینید و احتمالاً هنوز همان خواب‌های ترسناک را هم می‌بینید، اما فرصت یادگیری از این خواب‌ها را از دست می‌دهید.

اگر از قرار گرفتن در موقعیت نگران‌کننده‌ای فرار کنید، شرایط پیچیده‌تر می‌شود. اما زمانی که خود را در آن موقعیت اضطراب‌آور قرار داده و با دقت به آن نگاه کنید، متوجه می‌شوید که آن موقعیت هرگز به آن اندازه که در ابتدا به نظر می‌رسید، اضطراب‌آور نیست و همیشه در نهایت راه‌حلی پیدا می‌کند. این شرایط در مورد خواب‌های ترسناک هم صدق می‌کند. اگر می‌خواهید خواب‌های از یادرفته گذشته را به یاد آورید، باید به استقبال خواب‌های ترسناک بروید و آن‌ها را به خاطر بسپارید. زیرا شما زمانی پیشرفت می‌کنید که با ترس‌هایتان مواجه شوید.

شما زمانی پیشرفت می‌کنید که با ترس‌هایتان مواجه شوید

اهمیت خواب دیدن

همه خواب می‌بینند. خواب دیدن غالباً در مرحله (۱) REM اتفاق می‌افتد؛ یعنی زمانی که چشم‌ها زیر پلک‌های بسته، به سرعت حرکت می‌کنند. در این مرحله، اگر فردی که چشمانش زیر پلک‌های بسته به سرعت حرکت می‌کنند را بیدار کنید، بدون شک به شما می‌گوید که در حال خواب‌دیدن بوده است. هم‌چنین می‌توانید زمانی که فرد خواب است، امواج مغزی او را اندازه بگیرید و نموداری از دوره‌های خواب‌دیدنش ثبت کنید. اکثر مردم در هر شب حدوداً پنج خواب مفصل می‌بینند.

اگر فکر می‌کنید که خواب نمی‌بینید، اشتباه می‌کنید! در یک آزمایشگاه خواب، چند نفر را مورد آزمایش قرار دادند. این افراد برای چندین شب متوالی به میزان معمول می‌خوابیدند، اما هر بار زمانی که خواب‌دیدن آغاز می‌شد (روند خواب‌دیدن از طریق REM و الگوی امواج مغزی اندازه‌گیری می‌شد)، بیدارشان می‌کردند. پس از این‌که این افراد چند شب را بدون خواب‌دیدن سپری کردند، از لحاظ ذهنی، احساسی و فیزیولوژیکی دچار مشکل شدند و نشانه‌هایی شبیه روان‌آشفته‌گی الکلی (۲) از خود بروز دادند. بنابراین خواب‌دیدن برای حفظ سلامتی ضروری است.

با وجود این لازم نیست خواب‌دیدن را تمرین کنید؛ شما نیازمند این هستید که خواب‌هایتان را به یاد آورید، اما شاید به یادآوری آن‌ها عادت نداشته باشید. معمولاً زمانی که در دوران کودکی کابوس می‌بینید، والدین با گفتن جمله‌هایی مثل: "خواب دیدی" یا "جایی برای نگرانی نیست" یا "فراموشش می‌کنی" شما را آرام می‌کنند. دیدن چند نمونه از این خواب‌ها در دوران کودکی کافیست تا

دیگر به خواب‌هایتان توجهی نداشته و برای به‌خاطرآوردن آن‌ها تلاش نکنید. به‌خاطرسپردن خواب‌ها عادت‌ی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید. خواندن این کتاب نقطه شروع خوبی است. هرچه بیشتر درباره اهمیت خواب‌دیدن مطالعه کنید، بیشتر خواب‌هایتان را جدی می‌گیرید و بعد از بیدارشدن دیگر به آن‌ها بی‌توجه نخواهید بود. اگر همه نکته‌های ذکرشده در این کتاب را بخوانید، به زودی تعداد قابل‌توجهی از خواب‌هایتان را به‌خاطر خواهید آورد.

به‌خاطرآوردن خواب‌ها می‌تواند به یکی از عادات شما تبدیل شود

چگونه خواب‌ها را به ذهن بسپارید

حتماً برای شما هم پیش آمده است: در حالی که یک خواب جدید را به طور کامل در ذهن دارید بیدار می‌شوید، اما در عرض چند ثانیه این خواب محو شده و کاملاً از بین می‌رود یا این‌که فقط تصاویر محوی از آن در حافظه‌تان باقی می‌ماند. چگونه ممکن است یک خواب این‌گونه محو شود؟ آیا راه‌حلی برای جلوگیری از فراموش کردن خواب‌ها وجود دارد؟

به‌خاطر سپردن خواب‌ها تمرین می‌طلبد. خواب‌ها به سرعت از حافظه کوتاه مدت پاک می‌شوند. پس کلید حل این مشکل، انتقال هرچه سریع‌تر آن‌ها از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلندمدت است؛ قبل از این‌که زمان آن به پایان برسد.

بهترین راه برای انجام این کار این است که خوابتان را با صدای بلند تعریف کنید یا فوراً نکات کلیدی آن را یادداشت کنید. خوابتان را برای دوست یا همسرتان تعریف کنید، آن را ضبط کنید یا بلندبلند برای خودتان بازگو کنید. حافظه بلندمدت شیوه بیان خواب را بیشتر از خود خواب به ذهن می‌سپارد. راه حل سریع دیگر این است که صبح‌ها دو تا ساعت زنگدار کوک کنید. یکی برای زمانی که باید از تخت بلند شده و روز خود را شروع کنید و ساعت دیگری که ده دقیقه زودتر از آن زنگ بزند. وقتی که با صدای ساعت اول، زودتر از معمول از خواب بیدار شدید، با حرکتی آرام ساعت را خاموش کنید. سپس در حالتی دراز بکشید که فکر می‌کنید در زمان خواب دیدن، بدن‌تان در آن حالت بوده است. حالت بدن کمک می‌کند که خواب‌ها را به خاطر آورید. بنابراین، به جای تلاش برای به‌خاطر آوردن خواب در حالت بیداری، با نگه داشتن

بدن در حالت خواب دیدن، خواب‌ها را آسانتر به یاد آورید. خود را در تاریک‌روشن بین خواب و بیداری سرگردان کنید، کمی از خوابتان را تماشا کنید تا از نو ظاهر شود. مضطرب نشوید و گرنه بیدار می‌شوید. بر خود مسلط باشید. اجازه دهید خواب‌ها بیایند و بروند. زمانی که قسمتی از خواب را به خاطر آوردید، قبل و بعد ماجرا را دنبال کنید. از خود بپرسید: «قبل از این چه اتفاقی افتاد؟» یا «بعد از آن چه شد؟»

از زنگ رادیو یا حالت تعویق زنگ (۳) برای بیدار شدن استفاده نکنید. هدف این است که بتوانید زنگ ساعت را با یک حرکت آرام دست خاموش کنید؛ تا زمانی که زنگ دوم بیدارتان کند. البته خیلی بهتر می‌شود اگر شانس داشته باشید و خودتان زودتر از زنگ ساعت بیدار شوید.

در تاریک‌روشن بین خواب و بیداری در جریان باشید

چگونه اولین خواب شب را به ذهن بسپارید

احتمالاً شما هم مثل بیشتر مردم وقتی بعد از یک خواب شبانه خوب از خواب بیدار می‌شوید، آخرین خوابی که دیده‌اید را هنوز در ذهن دارید. اما چیزهای خیلی کمی از چهار خواب اول را به خاطر می‌آورید. معمولاً آخرین خواب بیشتر به زندگی بیداری شبیه است. اگر به بعضی از مکان‌های آشنا و رویدادهای نمایان شده در خواب توجه کنید، می‌بینید که مجموعه‌ای از این‌ها با بخشی از زندگی روزانه‌تان مطابقت دارد.

اولین خواب در طول شب اغلب واضح، دور از تصور و احساسی‌ترین خواب است. اگر خواب‌های شبانه از لحاظ اهمیت معنی، درک و فهم شخصی ارزش‌گذاری شود؛ اولین خواب بالاترین رتبه را خواهد گرفت. بنابراین چگونه می‌توان شانس به‌یادآوردن اولین خواب‌های شب را بالا برد؟

گام اصلی این است که بدانید خوابیدن از چندین مرحله قابل اندازه‌گیری تشکیل شده است و شما دقیقاً بعد از مرحله خواب‌دیدن، در هوشیارترین مرحله به سر می‌برید. هوشیاربودن به معنی بیداربودن نیست؛ بلکه به این معنی است که اگر یک اتفاق کوچکترین خللی به خواب شما وارد کند، احتمال بیدارشدن شما بعد از مرحله خواب‌دیدن، از هر زمان دیگری بیشتر است. به همین دلیل است که در شب‌های خیلی سرد یا خیلی گرم تصور می‌کنید که خواب‌های بیشتری دیده‌اید؛ چون در مرحله هوشیاری بعد از هر بار خواب‌دیدن، هوای خیلی سرد یا خیلی گرم شما را بیدار می‌کند و همین اتفاق باعث می‌شود که هر یک از خواب‌ها را به یاد آورید.

اکنون که این مطلب را می‌دانید، می‌توانید بهره بیشتری از آن ببرید. قبل از

آن که به تخت‌خواب بروید، مقدار زیادی آب بنوشید؛ بیشتر از آن مقدار آبی که مثانه می‌تواند به مدت هشت ساعت خواب، در خود نگه دارد. زمانی که شما در مرحله هوشیاری بعد از خواب‌دیدن هستید، مثانه پر بیدارتان می‌کند. در این هنگام همان‌گونه که روی تخت دراز کشیده‌اید، همه افکارتان را بر خوابی که دیده‌اید متمرکز کنید. اگر نمی‌توانید تمام آن را به خاطر آورید، به یادآوردن یک نماد یا برشی کوتاه از آن خواب، شروع خوبی است تا باعث شود تمام خواب را به یاد آورید. سپس آن را در دفترچه‌ای که کنار تخت (یا در سرویس بهداشتی) گذاشته‌اید یادداشت کنید. از این پس فقط این کار را تمرین کنید. به طوری که اگر امشب فقط یک نماد از خوابتان را به یاد می‌آورید، به مرور و با تمرین می‌توانید تمام خوابتان را به خاطر آورید.

به خاطرآوردن یک نماد یا برشی کوتاه از خواب، شروع خوبی است

چگونه دفتر خواب روزانه انتخاب کرده و از آن استفاده کنید

اگر معنی خواب‌ها و درک آن‌ها برای شما اهمیت دارد، لازم است آن‌ها را در یک دفتر روزانه ثبت کنید. نگران نباشید که هر روز فرصت یادداشت کردن ندارید؛ زیرا برای صرفه‌جویی در زمان، روش‌های مختلف مختصرنویسی را در این کتاب به شما آموزش می‌دهم. برای مثال بعد از کسب مهارت در به‌یادآوردن خواب‌ها، ممکن است ثبت پنج خواب در صبح غیرعملی به نظر برسد. توصیه‌ای که در این مرحله به شما می‌شود این است که در شبانه‌روز یا در هفته، فقط یک خواب را ثبت کنید. هم‌چنین، مجموعه رهنمودهای این کتاب به تفصیل به شما خواهند آموخت که چگونه فقط یک خط در مورد هر خواب بنویسید. اما اگر یادگیری هنر تفسیر خواب را به تازگی شروع کرده‌اید، لطفاً برای ثبت تمام آن چیزهایی که به خاطر می‌آورید وقت بگذارید. با اشتیاق شروع کنید، تجربه کسب کنید و بعداً زمانی که به طور کامل به اصول تفسیر خواب‌ها مسلط شدید، از شیوه‌های خلاصه‌نویسی برای ثبت آن‌ها استفاده کنید.

روش‌های فراوانی برای ثبت و یادداشت کردن وجود دارند. بعضی‌ها نوشته‌های دست‌نویس را ترجیح می‌دهند. برای این کار، دفتر زیبایی را به عنوان دفتر یادداشت خواب‌ها خریداری کنید یا این که یک دفتر ساده تهیه کرده و آن را به سلیقه خود بیارائید و به یک دفتر خاص تبدیل کنید. اگر تایپ کردن را ترجیح می‌دهید، پوشه‌ای بر روی صفحه کامپیوتر خود ایجاد کنید. هم‌چنین، می‌توانید یک دفترچه اینترنتی ثبت خواب تهیه کنید. استفاده از این روش، کمک می‌کند که با یک جستجوی سریع در نوشته‌های قبلی، به

موضوع یا نماد تکراری که در خواب‌های قبلی وجود داشته است، دسترسی پیدا کنید.

اگر به نوشتن و تایپ کردن علاقه ندارید، می‌توانید صدایتان را ضبط کنید. یا نقاشی‌های ساده‌ای در دفترتان بکشید و در کنار آن‌ها، نوشته‌های مرتبط را در یک حباب بنویسید؛ درست مانند صفحه داستان که در روند تولید فیلم درست می‌کنند.

تاریخ آن روز را ثبت و برای هر خواب یک عنوان انتخاب کنید. بهتر است عنوانی که انتخاب می‌کنید به صورت خیلی مختصر اشاره به خوابی که دیده‌اید داشته باشد. مثل "گم‌شدن در شهر" یا "صبحانه با فیل". هر روشی که انتخاب کردید، یادتان باشد که فضای کافی را برای روزی که قرار است جهت تفسیر خواب دوباره به نوشته‌هایتان رجوع کنید خالی بگذارید. شاید لازم باشد دو ستون بکشید، یکی برای نوشتن سریع خلاصه تفسیرها و دیگری برای یادداشت کردن تجربه‌ها، افکار، احساسات و مسائل روزانه؛ تا ببینید چگونه این موارد در خواب‌هایتان منعکس می‌شوند. در نهایت فهرستی برای دفترتان درست کنید یا اگر قرار شد صدایتان را ضبط کنید، برای آن کتابچه راهنما تهیه کنید. سپس عنوان خواب و در کنارش شماره صفحه را در فهرست وارد کنید. هر شش هفته به فهرست مطالب نگاهی بیاندازید و فقط عنوان‌ها را به ترتیب تاریخ بخوانید. اینجاست که این تمرین هوشمندانه شما را شگفت‌زده می‌کند.

نقاشی‌های ساده‌ای بکشید و در کنار این شکل‌ها نوشته مرتبط را در یک حباب بنویسید

ذهنتان را آموزش دهید

بسیار خب، فرض کنید صبح از خواب بیدار می‌شوید ولی چیزی از خواب شب گذشته‌تان را به خاطر نمی‌آورید و با خود می‌گویید: "امروز خوابم را ثبت نمی‌کنم، پس راحتم". این کار اشتباه است. هر روز چیزی را در دفتر روزانه‌تان ثبت کنید. انجام هر روزه این کار مهم است؛ چون باعث می‌شود عادت‌ی در وجودتان نهادینه شود که به شما کمک می‌کند خواب‌هایتان را به خاطر بیاورید. اما چه چیزهایی را باید یادداشت کرد؟ در ادامه چند پیشنهاد به شما می‌دهم.

وقتی از خواب بیدار می‌شوید چه احساسی دارید؟ در مورد احساسات زمان بیداری‌تان بنویسید؛ چرا که این احساسات اغلب از خوابی که به خاطر نمی‌آورید، در وجود شما باقی مانده‌اند. بنویسید که این احساسات چقدر به چند روز گذشته مرتبط هستند. اگر از بروز این احساسات ناراحت هستید، در پایان بنویسید که دوست دارید وقتی از خواب بیدار می‌شوید چه احساسی داشته باشید و دوست دارید حالتان چگونه باشد. در زیر عنوان خواب، این جمله را بنویسید: "یک روز جدید". فقط یک شرط وجود دارد: این جمله‌ها را باید به زمان حال بنویسید. به عنوان مثال: "یک روز جدید: من احساس هیجان و نشاط می‌کنم" یا "یک روز جدید: من شغل فوق‌العاده‌ای دارم".

اگر یک نماد (مانند سگ)، یک موقعیت (مانند انتظار در ایستگاه اتوبوس) یا یک احساس (مانند گیجی) از آن خواب را به یاد می‌آورید نوشته خود را این‌گونه شروع کنید: "یکی بود یکی نبود، هواپیمایی بود که... «یا روزی روزگاری منتظر اتوبوس بودم که...» یا «روزی روزگاری احساس سردرگمی

می‌کردم و...» و بعد از آن چند جمله دیگر هم بنویسید. سریع بنویسید، بدون این‌که زیاد به آن فکر کنید. نگران این نباشید که چه جملاتی می‌نویسید، هیچ‌کس به جز خودتان آن‌ها را نمی‌خواند. معمولاً ضمیر ناخودآگاه شما برخی موضوع‌های پنهان‌شده در خواب را در هنگام نوشتن اضافه می‌کند. به این ترتیب کار نوشتن شروع می‌شود.

این دو تمرین، شما را به ضمیر ناخودآگاهتان نزدیک می‌کند و به ذهنتان آموزش می‌دهد تا در زمان بیداری، خواب‌هایتان را بهتر به یاد بیاورید.

احساساتی که زمان بیدار شدن دارید، اغلب باقیمانده‌ای از خواب‌های فراموش‌شده هستند

خواب‌ها را در تاریکی شب ثبت کنید

چگونه در حالت نیمه‌هوشیار، بدون این‌که خواب از سرتان بپرد خواب‌های نیمه‌شب را ثبت کنید؟ اگر بخواهید بعد از نوشتن خوابتان دوباره به خواب رفته و یک خواب شبانه خوب را تجربه کنید و یا اگر نمی‌خواهید کسی که در کنارتان خوابیده را بد خواب کنید، روشن کردن چراغ، نشستن بر روی تخت و یادداشت کردن خواب با تمام جزئیات، به هیچ‌وجه روش مناسبی نیست. علاوه بر این، می‌دانید که به محض بیدار شدن، خواب‌ها به سرعت از ذهن محو می‌شوند. پس راه چاره چیست؟

در ابتدا، یک خودکار چراغدار تهیه کنید و آن را در نزدیکی بالش خود، در کنار کاغذهای یادداشت یا یک دفتر یادداشت کوچک بگذارید. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، همچنان دراز بکشید تا سه یا چهار نماد اصلی از خوابتان را به یاد آورید. سپس به طور خلاصه و سریع کلیدواژه‌ها را یادداشت کنید. این کار فقط چند دقیقه زمان می‌برد و آن‌قدر طولانی نیست که اختلالی در روند خواب ایجاد کند. در هنگام صبح، می‌بینید که این سه یا چهار کلمه جادویی چگونه قدرت یادآوری را بالا می‌برد. سپس وقت آن است که دفتر روزانه‌تان را بیاورید و خوابتان را با جزئیات کامل ثبت کنید.

اگر نمی‌خواهید خودکار چراغدار بخرید، باید بیشتر فکر کنید. هماهنگی در نیمه‌شب آسان نیست و گاهی اوقات با این‌که فکر می‌کنید در تاریکی در حال نوشتن روی خط‌های دفتر هستید، در واقع روی نوشته‌های قبلی خود یادداشت کرده‌اید و وقتی صبح به آن‌ها نگاه کنید با نوشته‌هایی ناخوانا و پرت‌وپلا مواجه می‌شوید. ممکن است گاهی اوقات وقتی بیدار می‌شوید، ببینید که چند

کلمه در دفتر یادداشت نوشته‌اید و حتی زمان نوشتن آن‌ها را هم به خاطر نیاورید، چه برسد به این که ارتباطی بین آن کلمات با خوابتان پیدا کنید. در این مرحله پس از این که مطمئن شدید همسرتان نخواست به نوشتن کلمات در دفترتان با شما شوخی کند و آن چند کلمه را حتماً خودتان یادداشت کرده‌اید، همان کلمات را در دفتر خواب روزانه خود ثبت کنید یا آن‌ها را به عنوان بخش‌هایی از یک خواب در نظر گرفته و تمرینی را که به تفصیل در رهنمود ۶ شرح داده شد، به کار ببرید.

می دانید که خواب‌ها به محض بیدار شدن، به سرعت از ذهن پاک می‌شوند؛ بنابراین راه چاره چیست؟

اجازه دهید کلام جاری شود - اطلاعات نهان آشکار شود

گاهی اوقات هنگام نوشتن خواب در دفتر روزانه یا ضبط آن در فایل صوتی یا شرح آن برای همسر یا دوستان، لازم نیست زیاد سخت بگیرید. هنگام نوشتن یا تایپ کردن هم آسان بگیرید؛ در عوض سرعتتان را بالا ببرید و نگران اشتباهات دستور زبانی، املایی یا تایی نباشید. زمانی که خواب را برای کسی بازگو می‌کنید، به دنبال این نباشید که آن را به صورت یک داستان شسته‌رفته بگویید یا چند شوخی چاشنی آن کنید، در عوض، اجازه دهید به سرعت و بدون ویرایش بازگو شود. چرا؟

وقتی که بر روی منظم کردن افکار متمرکز نشوید، بخش‌هایی از خوابی که فراموش کرده‌اید را به صورت طبیعی به خاطر می‌آورید. نکته مهمتر این است که، به هر حال اگر بدون توجه کلامتان را جاری کنید، لغزش‌های کلامی (لغزش‌های فرویدی) و اشتباهات تایی پدیدار می‌شوند که سرنخ‌هایی را درباره معنی خواب برایتان آشکار می‌کنند.

خواب، داستان‌ها و حکایاتش را با زبان ضمیر ناخودآگاه بیان می‌کند. بنابراین زمانی که خوابی را می‌نویسید، تعریف می‌کنید یا نمادهای آن را توصیف می‌کنید؛ ضمیر ناخودآگاه بر نوک زبان یا نوک انگشتان (هنگام تایپ کردن) جاری است. ممکن است به نوشته‌هایتان نگاهی بیندازید و برای مثال ببینید به جای واژه "سفره" نوشته اید "سفر". صحبت کردن در مورد خواب‌ها، موقعیتی عالی برای بروز اشتباهات کلامی و پیدایش لغزش‌های کارساز فرویدی فراهم می‌سازد که در نتیجه تفسیر خواب را آسانتر می‌کند. به مثال زیر توجه کنید:

«از مرگ زودبه‌هنگام او ناراحت بودم.»

به جای مرگ "زودهنگام" نوشته شده است "مرگ زودبه‌هنگام" و این می‌تواند نشان‌دهنده این موضوع باشد که احتمالاً ضمیر ناخودآگاه کسی که این خواب را دیده است، مرگ آن شخص را "به‌هنگام" می‌داند اما ضمیر خودآگاهش قصد دارد آن را زودهنگام تصویر کند. (۴) به سرعت خوابتان را یادداشت کرده یا درباره آن صحبت کنید تا موقعیت نامفهوم، بر نوک زبان یا سر انگشتان شما جاری شود. در ادامه هر اشتباه کلامی یا تایپی را ثبت کنید و سپس از خود بپرسید که ضمیر ناخودآگاهتان درباره خواب‌هایتان چه می‌گوید.

لغزش‌های کلامی و غلط‌های تایپی، سرنخ‌هایی برای تفسیر خواب به شما می‌دهند

مشغله زیادی دارید؟ روش یک خطی

اگر هنوز هم برای نوشتن در دفتر روزانه در مضيقه زمان هستيد؛ به جای ثبت جزئیات خوابتان، فقط یک خط از آن را بنویسید. وقتی بیدار می‌شوید تا خوابتان را به خاطر بیاورید، لحظه‌ای درنگ کنید. سپس بر روی نکات کلیدی خواب تمرکز کرده و قبل از بیرون آمدن از تختخواب، آن را یادداشت کنید. به مثال زیر توجه کنید:

خواب شما

یک مرد تصویری را در یک کتاب، نشانم می‌دهد. تاریک است و نمی‌توانم چیزی از آن سر در بیاورم. شروع به توصیف آن می‌کند. احساس ضعف می‌کنم و روی زمین می‌افتم... بعد... در بیمارستان هستم. می‌گویند که بیهوش بوده‌ام. دکتر عکس قلبم را نشانم می‌دهد. لکه سیاهی روی عکس می‌بینم. صحبت‌هایش برایم پیچیده و نامفهوم است. فکر می‌کنم که می‌گوید گوش‌هایم کیپ شده‌اند. پرستار می‌آید تا به گوش‌هایم آمپول بزند. اما من از آمپول می‌ترسم، به همین خاطر وانمود می‌کنم که خوابم برده است.

روش یک خطی

تصمیم گرفتم که چیزی را نبینم یا نشنوم.

هر شش هفته یکبار، به نوشته‌های قبلی خود رجوع کنید و به ترتیب تاریخ، یادداشت‌های یک خطی را مثل داستان بخوانید. در میان این نوشته‌ها الگویی متشکل از الگوهای متعدد، چرخه‌ای متشکل از چرخه‌های مختلف، بینش‌های جدید، تغییرهای اساسی و پیشرفت‌های غیرمنتظره‌ای مشاهده می‌کنید و همه این موارد که پشت سر هم در این نوشته‌ها ادامه پیدا می‌کنند، سرنخ‌هایی در مورد چگونگی اعمال تغییرات سودمند در زندگی برای شما فراهم می‌کنند. این روش را امتحان کنید و اجازه دهید که زندگی امروزتان را هدایت کند و به شما یاد بدهد که چگونه برای فردای بهتر، امروزتان را تغییر دهید.

الگویی از الگوهای متعدد و چرخه‌ای از چرخه‌های مختلف مشاهده خواهید کرد

برای خودتان واژه‌نامه تفسیر خواب درست کنید

رفتن به کتاب‌فروشی و خرید یک کتاب تفسیر خواب کمک زیادی به شما نمی‌کند. زیرا بسیاری از نمادهای خواب مختص همان فردی هست که خواب را دیده است. ممکن است معنی یک فیل در خواب جو، با معنی یک فیل در خواب مَت کاملاً تفاوت داشته باشد. ممکن است جو کاریکاتوریست باشد و اولین تجربه طراحی کاریکاتور را با کشیدن یک فیل شروع کرده باشد. با این اوصاف، احتمالاً فیل در خواب او نماد "قهرین" یا "مهارت جدید" است. ممکن است، مَت در کودکی از دیدن یک فیل در قفس باغ‌وحش ناراحت شده باشد؛ بنابراین فیل در خواب او بر "درماندگی" یا "گرفتاری" دلالت دارد.

در این کتاب رهنمودهای فراوانی برای پیدا کردن معنی نمادها در خواب ارائه شده است تا بتوانید واژه‌نامه شخصی برای تفسیر خواب‌هایتان گردآوری کنید. آسان‌ترین راه برای انجام این کار، خرید دفترچه یادداشتی است که از الف تا ی روی آن برچسب خورده باشد؛ تا به محض برخورد با نمادی خاص، آن را در قسمت مربوطه وارد کنید.

وقتی که طی ماه‌ها و سال‌ها خواب‌هایتان را ثبت کنید، خواهید دید که تعداد زیادی از این نمادها در خواب‌هایتان تکرار می‌شوند. از این رو، بارها و بارها به این واژه‌نامه شخصی رجوع خواهید کرد.

روزانه فقط با اضافه کردن یک یا دو نماد، نوشتن کتاب تفسیر خواب خود را شروع کنید. به زودی مرجعی ارزشمند گردآوری می‌کنید که سال‌های سال از آن استفاده خواهید کرد.

بسیاری از نمادهای خواب مختص فردی است که خواب را دیده است

شهر کتاب (nbbookcity.com)

کتاب تمرین کیمیاگری خواب درست کنید

زمانی که خوابی را تفسیر می‌کنید؛ به چیزهایی در مورد خود و دیدگاهتان نسبت به دنیا پی می‌برید. با توجه به آن چیزی که کشف می‌کنید، ممکن است تصمیم بگیرید تغییراتی را در روند زندگی‌تان ایجاد کنید، در این صورت زندگی، پاداش‌های بیشتری به شما خواهد داد.

روش کارآمد پس از تفسیر خواب، این است که نماد یا صحنه‌ای از خواب را در نظر گرفته و بعد همان نماد یا صحنه را به شکل دیگری در پیش چشمانتان مجسم کنید. انجام این کار باعث تغییر در شیوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه می‌شود و این اتفاق نحوه نگرش شما نسبت به جهان و شیوه پاسخگویی جهان به شما را دگرگون می‌کند. به عبارت دیگر، زندگی نیز به نوبه خود به سمت بهترشدن شرایط حرکت می‌کند و شما نیز پاداشی را می‌گیرید که آرزویش را داشته‌اید.

بنابراین علاوه بر این‌که به یک دفتر روزانه جهت ثبت و تفسیر خواب‌هایتان نیاز دارید، به دفتری کوچکتر احتیاج دارید تا تجسم‌های خود را یادداشت کنید. از این مرحله نترسید! رهنمودهای این کتاب، ایده‌ها و پیشنهادها را بسیاری درباره تجسم‌های صحیح به شما می‌دهند. تمرین‌های مشابهی را به شما آموزش می‌دهند تا بتوانید خواب‌های نه چندان خوب را به خواب‌هایی فوق‌العاده تبدیل کنید که به واقعیت می‌پیوندند. این رهنمود در واقع مقدمه‌ای برای هدف اصلی است که در ادامه به آن می‌پردازیم؛ روشی که از ابتدا تا انتهای روند تفسیر خواب از آن استفاده می‌کنید.

نام دفتر کوچکتر را "کتاب تمرین کیمیاگری خواب" بگذارید. نام این بازی تمرین

کیمیایگری است: در سراسر این بازی خواب‌ها را به چیزهایی گران‌بها تبدیل می‌کنیم. پس خرید یک دفترچه خاص برای این کار ایده خوبی است؛ دفترچه‌ای که احساسات خوب زندگی را همراه با حسی سحرآمیز، به شما القا کند. یک دفترچه با صفحات کاغذی و جلدی دست‌ساز و زیبا مناسب است. همان‌طور که تغییرات را تجسم می‌کنید و پاداش این تجسم‌ها را هم می‌گیرید، علاقه‌تان به این کتاب کوچک بیشتر شده و ارزش زیادی برایش قائل می‌شوید؛ به همین خاطر است که باید دفترچه‌ای زیبا و خاص انتخاب کنید.

دلیل ثبت تمرینات کیمیایگری خواب این است که شما باید این تمرینات را در طول یک دوره معین تکرار کنید. بنابراین در نظر بگیرید این کتاب جادویی کوچک، دستورالعملی است که به شما یادآوری می‌کند چه کاری را چند مرتبه و چه موقع باید انجام دهید. برای مثال بهترین روش برای تجسم کردن تغییرات موردنظر، هفته اول روزی بیست بار، هفته دوم روزی ده بار و یک ماه پس از دیدن خواب، روزی دو بار است. از این کتاب کوچک برای یادداشت کردن یا به تصویر کشیدن تجسم‌های خود استفاده کنید و حواستان به زمان هم باشد.

همه چیز در تمرین کیمیایگری خواب، مربوط به تبدیل خواب‌ها و زندگی‌تان به چیزهای با ارزش است

۲: نمادهای عجیب

رهنمود ۱۲

روش ۱ - پرسش در مورد ویژگی نمادها

هر کتاب تفسیر خوابی را که در قفسه کتابتان دارید، دور بریزید. همه نمادها در خواب شما، متعلق به خود شما هستند. پس چطور می‌توان به معنی آنها پی برد؟ در اینجا روشی دقیق، جالب و آسان را شرح می‌دهیم که به کمک آن می‌توانید به معنی نمادهای خواب خود پی ببرید.

به عنوان مثال، تصور کنید نماد خواب شما یک توپ تنیس است. از خود بپرسید: "ویژگی اصلی توپ تنیس چیست؟" و بلافاصله به این سؤال جواب دهید. هیچ زمانی را صرف فکرکردن نکنید. شاید بگویید: "جست‌وخیز کردن، شادبودن، گرایش به فعالیت گروهی". شاید پاسخ من به این سؤال این باشد: "می‌تواند تصمیم بگیرد، به چپ و راست می‌رود، جلو و عقب می‌رود". شاید فرد دیگری بگوید: "اگر می‌توانی آن را بگیر". وقتی بی‌درنگ جواب دهید ضمیر ناخودآگاه جواب درستی به شما می‌دهد. از این‌رو، ممکن است معنای توپ تنیس در خواب شما به کار تیمی پرنشاط مربوط باشد، در خواب من به تزلزل، دودلی و تردید و در خواب شخص دیگری به کلک‌زدن و جاخالی‌دادن مربوط باشد.

هر بار با انجام این تمرین، واژه‌نامه تفسیر خواب مخصوص خود را گردآوری کرده و معنی خاص نمادهای خواب خود را پیدا کنید.

نمادهای خواب هر شخص، با خود آن شخص ارتباط دارند

روش ۲ - به دنبال اصطلاحات عامیانه باشید

بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و حس چشایی در هنگام خواب دیدن، چه تعداد از این حواس را دارید؟ هر چه در به یاد آوردن خواب ماهرتر شوید، حس‌های بیشتری را تجربه خواهید کرد. اما حسی که همه مردم آن را تجربه می‌کنند، بینایی است. خواب‌ها به شدت بصری هستند؛ یعنی در خواب قصه نمی‌شنوید، در عالم خواب زمان زیادی را صرف بوکشیدن نمی‌کنید، بلکه خواب دیدن یک جشن بصری است.

هنگام تفسیر یک خواب، مانند یک نقاش فکر کنید. از خودتان بپرسید یک نقاش چگونه می‌تواند بدون صدا، تماس، بو و مزه، افکار و احساسات خود را بیان کند.

شیوه‌ای که خواب‌ها برای بیان مسائل و احساسات زندگی به کار می‌گیرند، همان موضوع‌هایی هستند که هر روز با آن‌ها سروکار دارید. به عنوان مثال، اگر مدتی است که پیگیر کارهایتان هستید ولی به پیشرفت و نتیجه‌ای دست نمی‌یابید؛ امکان دارد خواب ببینید: "حیوانی به دنبال دُمش می‌دود و دایره‌وار دور خودش می‌چرخد". یا اگر برقراری ارتباط با دیگران برایتان مشکل است و با اصطلاح عامیانه "موش زبونت رو خورده" آشنا باشید، شاید خواب موشی را ببینید که یک زبان آدمیزاد از دهانش آویزان است. یا شاید خواب ببینید داخل ماشینی هستید که "جوش آورده". شاید خواب ببینید با حالتی کینه‌جویانه سگی خشمگین را تحریک می‌کنید تا به کسی حمله کند، ولی آن سگ "برمی‌گردد تا پاچه خودتان را بگیرد". این خواب به قانون کارما اشاره می‌کند یا همان سخن معروف که "از هر دست بدهی از همان دست می‌گیری".

هوشیار باشید برخی از نمادهای عجیب در خواب، همین اصطلاحات عامیانه هستند. زمانی که متوجه این اصطلاحات عامیانه در خوابتان شوید، از شادی خنده بلندی سر می‌دهید و از تعجب خودتان را نیشگون خواهید گرفت که مبدا خواب باشید.

برخی از نمادهای عجیب در خواب همین اصطلاحات عامیانه هستند

روش ۳ - به یک آدم فضایی آموزش دهید

چه زمانی نمادهای خواب عجیب به نظر می‌رسند؟ شاید وسایلی مثل قاب عکس، کیف پول یا گیره کاغذ به خودی خود عجیب به نظر نرسند ولی ممکن است در شرایط و موقعیتی که ظاهر می‌شوند، غیرعادی به حساب بیایند. برای مثال خیلی عجیب است اگر وسط یک کویر با یک قاب عکس مواجه شوید.

یک روش برای پی‌بردن به معنی یک وسیله معمولی در خواب این است که تصور کنید موارد استفاده آن وسیله را برای یک آدم فضایی شرح می‌دهید. به عنوان نمونه "قاب عکس وسیله‌ای است که چشم‌انداز یک عکس را زیباتر می‌کند، توجه را جلب می‌کند و شما را ترغیب می‌کند که به آن توجه کنید". از این‌رو، شاید به این نتیجه برسید قاب عکس در خواب شما یک نماد تمام‌عیار از "توجه" است که توجه شما را به چیزی در خواب معطوف می‌کند که لازم است به آن توجه کنید. یا ممکن است در شرح کاربرد کیف پول برای آدم فضایی بگویید: "وسایل با ارزش شخصی‌مان را که باید در جای امنی نگهداری شوند در این وسیله می‌گذاریم؛ مانند کارت اعتباری، کارت شناسایی، کلید ماشین و خانه و...". ممکن است با ارائه این تعریف متوجه شوید که کیف پول در خواب شما نمادی تمام‌عیار از "حفظ هویت شخصی" یا "حفظ زندگی خصوصی و هویت" است.

اکنون نوبت شماست. تلاش کنید موارد استفاده از گیره کاغذ را برای یک آدم فضایی شرح دهید. افراد مختلف تعاریف متفاوتی ارائه می‌دهند. اما اگر اخیراً چنین نمادی را خواب دیده‌اید و هنوز آن را در ذهن دارید، کلماتی که انتخاب

می‌کنید، سرنخی دقیق و شگفت‌انگیز در اختیارتان قرار می‌دهند.
تعریف من از گیره کاغذ این است: "این وسیله برای مرتب نگه‌داشتن برگه‌های
کاغذ در کنار هم استفاده می‌شود و با استفاده از آن بعداً می‌توان ترتیب
کاغذها را تغییر داد". اگر من خواب گیره کاغذ را ببینم، می‌توانم آن را به
عنوان نمادی از "نظم موقتی" یا "چیزی که بعداً می‌توان جای آن را تغییر داد"
به حساب بیاورم.

شاید آن آدم فضایی با این توضیحات هنوز قانع نشده باشد، اما شما فرصتی
به دست آورده‌اید تا به درک متفاوتی از جهان دست پیدا کنید؛ جهانی که
تصور می‌کردید آن را به خوبی می‌شناسید!

حالا فرصتی به دست آورده‌اید تا به درک متفاوتی از جهان دست پیدا کنید؛
جهانی که تصور می‌کردید آن را به خوبی می‌شناسید

روش ۴ - گفتگوی سریع

برای درک معنی خواب، با یک نماد یا شخصیت اصلی که در خواب دیده‌اید، مشغول گفتگو شوید و این گفتگو را روی کاغذ بنویسید یا تایپ کنید. این روش این‌گونه عمل می‌کند:

به عنوان مثال، خواب فیونا را در نظر بگیرید.

«در شهر بودم، یک دلفین را آن طرف خیابان دیدم که برای آب لَه لَه می‌زد. به او پیشنهاد کمک دادم ولی من را گاز گرفت.»

فیونا تصمیم گرفت که با آن "دلفین" گفتگو کند. روش نوشتن یا تایپ کردن سریع و بدون فکرکردن را هم به کار گرفت. اگر زمانی را صرف فکرکردن به آن کنید، ذهن تحلیلگر غلبه می‌کند و در این صورت این روش کار نمی‌کند. وقتی بدون معطلی یادداشت کنید و به خودتان اجازه دهید که حتی چرند هم بگویید، ذهن خواب‌بین شما مسلط می‌شود و خودش را توضیح می‌دهد. نتیجه گفتگوی فیونا این بود:

فیونا: سلام دلفین، چه احساسی داری؟

دلفین: احساس ناخوشایندی دارم مثل ماهی بیرون از آب.

فیونا: تو که ماهی نیستی، تو پستانداری.

دلفین: درسته. منم دوست دارم مثل بقیه پستانداران باشم، در خشکی زندگی کنم اما مثل ماهی بیرون از آب به من نگاه می‌کنند.

فیونا: احساست رو درک می‌کنم گاهی اوقات من رو هم به حساب نمی‌ارن.

دلفین: این ناراحتت نمی‌کنه؟... دلت نمی‌خواد گازشون بگیری؟

فیونا: من رو عصبانی می‌کنه، بهم صدمه می‌زنه، احساس یأس می‌کنم.

می‌توان این‌طور نتیجه گرفت که خواب فیونا به عصبانیتش از این موضوع مربوط می‌شود که کسی او را نمی‌پذیرد و به حساب نمی‌آورد.

اکنون تصور کنید که دو نفر دیگر به نام‌های تام و کریستی این خواب را دیده‌اند. از آنجایی که نمادهای خواب کاملاً شخصی هستند، ممکن است به نتایج زیر برسند.

کریستی

کریستی: سلام دلفین، چه احساسی داری؟

دلفین: آزادِ آزادِ آزادم.

کریستی: از چی؟

دلفین: از تور فرار کردم.

کریستی: کدوم تور؟

دلفین: توری که برای شکار ماهی تُن می‌گذارن. خیلی از ماها تو این تورها

تلف میشیم.

کریستی: تو خشکی نمی‌میری؟ داری برای آب لَه‌لَه می‌زنی!

دلفین: عطش من به خاطر آزادی و به‌خطرانداختن خودمه. این‌طور نیست؟

کریستی: می‌تونم کمکت کنم... آخ! تو گازم گرفتی.

دلفین: دوست دارم آزاد باشم، نزدیک من نشو.

خواب کریستی به ترسش از صمیمیت و نزدیک‌شدن بیش از حد به افراد ربط دارد.

تام: سلام دلفین چیکار می‌کنی؟

دلفین: با گروهی از دلفین‌ها شنا می‌کنم. عضو گروهی هستم که همه با هم متحدیم، طوری که انگار یه نفریم.

تام: عجب! اسم تیم شنای من در دوران بچگی تیم دلفین‌ها بود.

دلفین: و تو همیشه از دست مربی شنات عصبانی بودی، یادت میاد؟

تام: اون می‌گفت من همیشه تو روش می‌ایستم.

دلفین: الان از دست کی عصبانی هستی؟

تام: کارفرمام، مدیر تیم. آه.

می‌توان از خواب تام این‌طور برداشت کرد که عکس‌العملی که در برابر کارفرمایش نشان می‌دهد، شبیه واکنشی است که در دوران کودکی در برابر مربی شنایش داشته است. او هنوز هم با خلق‌وخوی دوران بچگی‌اش زندگی می‌کند.

در واقعیت، معمولاً بعد از سه یا چهار جمله بی‌ربط گفتگوی اصلی شروع می‌شود و بعد از آن چند جمله اول است که گفتگو معقول به نظر می‌رسد. بنابراین هنگامی که با نهاد اصلی خوابتان وارد گفتگو می‌شوید، بعد از گفتن چند جمله اول دست از کار نکشید؛ ادامه دهید تا به نتیجه برسید.

روش ۵ - شعر سریع

معمولاً کسی را به خاطر گفتن یک شعر بدون وزن و قافیه تشویق نمی‌کنند، اما این بار فرق می‌کند. یک شعر نادرست زمینه را فراهم می‌کند تا نهاد عجیب خواب خودش را نشان دهد. بنابراین وقتی می‌خواهید به معنی نمادی از خوابتان پی ببرید، این روش را امتحان کنید. کاری که باید انجام دهید، این است:

ده دقیقه از وقتتان را به خود اختصاص دهید؛ تلفن‌ها را قطع کنید و در را قفل کنید. به یک قلم و کاغذ یا لپ‌تاپ و یک زمان‌سنج احتیاج دارید. اسم نهاد عجیب خوابتان را بالای صفحه بنویسید؛ این عنوان شعرتان است. زمان‌سنج را بر روی ده دقیقه تنظیم کنید و نوشتن شعر را آغاز کنید. باید سریع بنویسید. انگشتانتان را وادار کنید که بنویسند یا تایپ کنند و تا جایی که امکان دارد اجازه ندهید که ذهن خودآگاهتان چیزی به نوشته اضافه کند. هدف از به‌کارگرفتن این روش به هیچ عنوان فکرکردن نیست؛ بلکه هدف این است که به ضمیر ناخودآگاهتان اجازه دهید شعری بد (یا خوب) را روی کاغذ بیاورد.

اگرچه اغلب شعری که به سرعت نوشته می‌شود قافیه هم دارد، نیازی نیست که شعرتان قافیه داشته باشد. حتی لازم نیست که این شعر منطقی باشد. تنها نکته مهم که این نوشته را تبدیل به شعر می‌کند این است که نباید به صورت جمله نوشته شود؛ در این شعر لغات یا عبارات باید در خط‌های جدا نوشته شوند. مانند نمونه زیر:

گل سینه قرمز

یه گل سینه قرمز کوچک

روزی افتاد

از کتِ

یه بز

در واقع یه بز ماده

گل سینه خانم بزی

گفتش

«بذار بگم یه موضوع مهم»

قرمزه

چون که گفته

یا خوندم

چه آلونکی... (تا ده دقیقه ادامه دهید)

وقتی زمان ده دقیقه‌ای به اتمام رسید، نگاهی به شعرتان بیاندازید. به هر حال این شعر چه خوب از آب درآید چه بد، احتمالاً مفهوم نماد خواب را برایتان آشکار می‌کند. در این مثال، این شعر، دیدارهای پنهانی دوران کودکی را به شخصی که خواب دیده است، یادآوری می‌کند؛ دیداری که او و دوستانش در آلونک انتهای باغ داشته‌اند. او و دوستانش نشان‌های قرمزی به یقه لباس‌هایشان وصل می‌کردند. او به این نتیجه رسید که گل سینه قرمز دلالت بر "راز یا موضوعی پنهانی" دارد.

حالا نوبت شماست!

روش ۶ - بازی با کلمات مرتبط

از طریق بازی با کلمات مرتبط، درک خود را از مفهوم نمادهای عجیبی که در خواب می‌بینید، افزایش دهید. برای این کار به کاغذ، قلم، زمان‌سنج و مقداری تمرکز نیاز دارید.

نام نماد عجیبی که در خواب دیده‌اید را بالای صفحه یادداشت کرده و زمان‌سنج را بر روی دو دقیقه تنظیم کنید. زمانی که به نماد خوابتان فکر می‌کنید، اولین واژه‌ای را که به ذهنتان می‌رسد بی‌درنگ یادداشت کنید. کلمه بعدی که پس از آن می‌آید را هم سریعاً یادداشت کنید، سپس کلمه بعدی و همین‌طور تا آخر ادامه دهید. فکر نکنید، مکث نکنید؛ فقط سریع یادداشت کنید. مهم نیست کلماتی که می‌نویسید از فکرکردن به نماد اصلی نشأت می‌گیرد یا با آن ارتباط داشته است. فقط همین‌طور ادامه دهید تا زمان به پایان برسد.

تصور کنید نماد خواب شما "سنباق سر" است. برای مثال ممکن است کارتان را با نمونه‌ای شبیه به این شروع کنید:

سنباق سر، خمیدگی سنباق سر، جاده کوهستانی، بی‌احتیاطی، آتش‌بازی، چهارشنبه‌سوری، انفجار، سوختن.... (تا دو دقیقه ادامه دهید)

هنگامی که دو دقیقه به اتمام رسید، به فهرست کلمات نگاهی بیاندازید و ببینید آیا کلمه، نکته یا مسئله مهمی توجهتان را جلب می‌کند؟ اگر واقعاً بدون تأمل و تفکر خودآگاه این کار را انجام داده باشید، به احتمال زیاد ضمیر ناخودآگاهتان روابط حیرت‌آوری را مطرح می‌کند. این روش، مفهوم نماد خواب

را که در ضمیر ناخودآگاه پنهان است، بیرون می‌کشد. پس فکر کنید که این یک حمله غافلگیرکننده است.

برگردید و به کلمات نگاه کنید. در این مثال، ممکن است هشت سالگی‌تان را به یاد آورید که یک سنجاق سر را از موهایتان باز کردید تا از آن برای درآوردن مواد آتش‌زا از داخل تعدادی ترقه استفاده کنید. پدر و مادرتان متوجه نشده بودند که شما وسایل آتش‌بازی را دستکاری کرده‌اید و آن‌ها را روشن کردند. ترقه‌ها از دو طرف منفجر شدند و چیزی نمانده بود که سگ خانگی‌تان هم بسوزد. نماد سنجاق سر در خواب شما یک نماد تمام‌عیار از گناه و تقصیر است. این مثال ممکن است احمقانه به نظر برسد. ولی وقتی این تمرین را انجام دهید متوجه می‌شوید که نماد را به درستی تشخیص داده‌اید؛ زیرا احساس خوبی نسبت به آن خواهید داشت و تفسیر خواب یک‌دفعه معقول به نظر می‌رسد. نوبت شماست. فقط دو دقیقه زمان می‌برد. این تمرین هم سرگرم‌کننده است و هم باعث می‌شود به نتایج شگفت‌انگیزی برسید.

معنی نماد خواب خود را از ذهن ناخودآگاهتان دریافت کنید

روش ۷- تعیین موضوع خواب با کنار هم چیدن کلمات

یکی از روش‌های پی‌بردن به مفهوم نمادهای عجیب در خواب، کلماتی است که هنگام ثبت خواب در دفتر روزانه نوشته می‌شوند. انجام این روش بسیار ساده، ولی توضیح آن سخت است. آسانترین راه برای فهمیدن این روش این است که مثال زیر را بخوانید:

نماد عجیب خواب

کوسه قرمز

خواب مارک

«کوسه‌ای قرمز در استخر شنا می‌کند. پسر بچه‌ای که در آن اطراف در گردش است و لباسی به تن دارد که عبارت "نهنگ‌ها را نجات دهید" روی آن نوشته شده، به خیالش آن کوسه، نهنگ است. پسر بچه به زحمت به درون استخر رفته و تا گردن در زیر آب فرو می‌رود. من وحشت‌زده هستم و می‌ترسم که کوسه به او ضرری برساند. در این هنگام پدرش که یک جلیقه نجات به تن دارد با قایقش سر می‌رسد و تور ماهیگیری‌اش را به پسر بچه قرض می‌دهد تا کوسه را بگیرد. پدر که جریان امواج آب را به حساب نیاورده است در کمال ناباوری تعادلش را از دست می‌دهد.»

متوجه موضوع خواب شدید؟ این خواب در مورد مسائل مالی است. اجازه دهید با کلمات مالی واضح شروع کنیم: حساب، ضرر، قرض. هنگامی که این کلمات واضح را دیدید، سپس به دنبال کلمات غیرواضح بروید. در این مثال کوسه (نزول خوار)، در گردش (حساب در گردش)، تا گردن (مثل "تا گردن زیر قرض")، نوسان (نوسان بازار) و سر رسیدن (سر رسید چک) اصطلاحات غیرواضح هستند.

مشخص است که کوسه نماد آدم نزول‌خوار است، اما با وجود این، چرا قرمز است؟ قرمز رنگ بدهی است (مثل وضعیت قرمز). بنابراین کوسه قرمز در خواب، نماد نزول‌خواری است که شما را توی قرض انداخته یا تهدیدی برای شما به حساب می‌آید. با روشن‌شدن موضوع می‌بینید که خواب مارک با احساس او نسبت به وضعیت مالی‌اش ارتباط دارد.

ممکن است این نمونه خنده‌دار به نظر برسد، اما وقتی به خواب‌هایی که در دفتر خود ثبت کرده‌اید نگاه کنید، از دیدن کلماتی که به یک موضوع خاص

مربوط هستند متعجب می‌شوید. حال باید بپرسیم که چرا این چنین است؟ در این مثال، برخی از کلمات، نمادهای بصری خواب هستند (مثل کوسه و تور)، اما مارک برای توصیف خوابش، بیشتر کلمات را به طور ناخودآگاه انتخاب کرده است. مثل (سر رسید، بازکردن حساب، ضرر، نوسان). مارک می‌توانست به جای "سر رسید" بنویسد "آمد" و به جای "ضرر" از کلمات "آسیب" یا "صدمه" استفاده کند.

از این رو، هنگامی که خوابی را می‌نویسید، اغلب ضمیر ناخودآگاه شما سرنخ‌ها را در نوشته‌هایتان پراکنده می‌کند. بنابراین با هوشیاری کامل نگاهی مجدد به کلماتی بیاندازید که برای نوشتن خوابتان از آن‌ها استفاده می‌کنید. این گونه تمرین‌ها سودمند هستند.

به کلماتی که برای نوشتن خواب از آن‌ها استفاده می‌کنید، نگاهی مجدد بیاندازید

روش ۸ - دسته‌های پنج‌تایی

شما در یک خواب هشت ساعته، حدود پنج خواب می‌بینید. در هر صورت نمی‌توان همه این خواب‌ها را به خاطر سپرد. حتی کسانی که خواب‌هایشان را خیلی خوب به یاد می‌آورند، هر روز حداکثر دو تا از خواب‌های شب قبل را به خاطر دارند. حتی تصور تفسیر پنج خواب در هر روز هم هولناک است.

خبر خوب این است که معمولاً همه خواب‌هایی که در طول یک شب می‌بینید، یک موضوع مشترک دارند. بنابراین اگر با خوابی شروع کنید که درک معنی آن نسبت به بقیه خواب‌ها آسانتر است، می‌توانید موضوع را بفهمید و ببینید که این ماجرا در مورد مابقی خواب‌ها هم صدق می‌کند.

به عنوان مثال، فرض کنید در زندگی با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می‌کنید و ذهن رویاپرداز شما، مخصوصاً بعد از یک روز سخت، شروع به پردازش مسائل مالی‌تان در خواب می‌کند. با توجه به این موضوع، ممکن است اولین خواب از دیدگاه عاطفی به این مسائل بپردازد؛ مثلاً منجلابی را نشان بدهد که شما "تا گردن" در آن فرو رفته و در اشک‌های خود غوطه‌ور هستید.

شاید خواب دوم از دیدگاه تاریخی به این مسئله بنگرد؛ تجربه‌ها و اتفاقاتی را از گذشته برای شما یادآوری کند که به رویکرد شما نسبت به امور مالی شکل داده‌اند. ممکن است خواب سوم از دیدگاه واقع‌گرایانه به شیوه مقابله شما با این مسائل بپردازد؛ مثلاً شما را نشان بدهد که روی زمینی متزلزل و ناپایدار، تعادل خود را حفظ کرده‌اید. چهارمین خواب می‌تواند جنبه‌ای خلاقانه داشته باشد و به دنبال راه‌حل‌های ممکن برای حل مشکل کنونی‌تان باشد.

همان‌طور که مشاهده کردید، هر خواب در طول شب، بینشی شگرف از هر

نوع مسئله‌ای به شما اعطا می‌کند. اما اگر هر شب به بررسی خواب‌های دیگر در همان شب بپردازید، می‌توانید این بینش و آگاهی را چندبرابر کنید. اگر فقط یک خواب را به یاد می‌آورید، نگران نباشید چیزی از دست نداده‌اید. همان یک خواب و همین‌طور سایر خواب‌ها در شب‌های دیگر، هریک به نوبه خود درک و آگاهی‌تان را افزایش می‌دهند. بنابراین بد نیست قبل از هرگونه تصمیم‌گیری جدی در زندگی، یک دوره از خواب‌هایتان را که در طول شب‌ها یا حتی هفته‌های متوالی دیده‌اید، بررسی کنید. اجازه دهید موقعیتی فراهم شود تا به بینشی عمیق و گسترده دست یابید.

آیا از حل کردن جدول کلمات متقاطع لذت می‌برید؟ اگر جواب بله است، احتمالاً می‌دانید که بهترین شیوه حل این جدول‌ها این است که به دنبال سرنخ‌هایی باشید تا جواب سؤال که می‌دانید را به سرعت بنویسید. بعد از نوشتن جواب‌های بسیار واضح، اکنون پاسخ به سؤالات مشکل‌آسانتر می‌شود؛ زیرا بعضی از حروف آن‌ها را در اختیار دارید. بررسی خواب‌های شبانه نیز به همین شکل است. کار را با تعیین موضوع ساده‌ترین خواب شروع کنید، سپس به دنبال سرنخ‌هایی با موضوع مشابه در خواب‌های دیگر بگردید. هر چه سرنخ‌های بیشتری پیدا کنید، در نهایت درک خواب‌ها برایتان راحت‌تر است.

خواب‌های یک شب معمولاً موضوع یکسانی دارند

۳: موضوع‌های رایج خواب‌ها

رهنمود ۲۰

حرکت آهسته با پاهای چسبناک

تا به حال خواب دیده‌اید که تلاش می‌کنید به جایی بروید، ولی انگار پاهایتان به زمین چسبیده یا این‌که به نظر می‌رسد هوای محیط اطرافتان لزج و چسبناک است یا برای انجام حرکتی آسان باید به اندازه یک ورزش سخت انرژی صرف کنید؟ این‌ها چند مورد از موضوع‌های رایج خواب‌ها هستند. حال این خواب‌ها چه معنایی دارند و چرا اینقدر رایج هستند؟

هنگامی که در برابر چیزی ایستادگی می‌کنید، این قبیل خواب‌ها را می‌بینید. این ایستادگی ممکن است در مسیر رسیدن به یک هدف خاص در محل کار یا روابط شخصی‌تان باشد. معمولاً این ایستادگی در برابر دیگرانی است که توقع دارند شما "باید" دستاوردهای مشخصی داشته باشید. بنابراین این مقاومت و ایستادگی به صورت آگاهانه یا (احتمالاً) ناخودآگاه در خوابتان نمود پیدا می‌کند. وقتی چنین خوابی می‌بینید، از خودتان بپرسید چه چیزی در زندگی‌تان به تعویق افتاده یا گُند پیش می‌رود؟ یا به خاطر کدام شک و ترس‌ها متوقف شده‌اید؟ چرا تردید دارید؟ در ادامه خواب، به دنبال سرنخ‌هایی بگردید.

ممکن است چه ترس و تردیدهایی مانع پیشرفت شما شده باشند؟

افتادن دندان

افتادن دندان یکی از شایع‌ترین خواب‌هاست و اکثر مردم فکر می‌کنند بعد از دیدن این خواب باید به دندانپزشک مراجعه کنند. یا این‌که با تعجب به دنبال علت آن می‌روند؛ آیا فشاردادن دندان‌ها روی هم یا دندان‌قروچه موقع دیدن خواب‌های استرس‌زا، ریشه این‌گونه خواب‌هاست؟ اگر می‌خواهید به معنی واقعی این خواب‌ها پی ببرید، به دوران کودکی خود برگردید.

همه ما در دوران کودکی تجربه افتادن دندان شیری را داشته‌ایم: با دندان‌های فاصله‌دار می‌خندیدیم، مدتی نوک زبانی حرف می‌زدیم و وقتی دندان لق آویزان می‌شد، همیشه این احتمال وجود داشت که یکی از بزرگ‌ترها با فشاری دردناک آن را از جا بکند. نمی‌توانستیم واضح صحبت کنیم، درست متوجه حرف‌هایمان نمی‌شدند یا مورد تمسخر بزرگسالانی قرار می‌گرفتیم که البته نیت بدی هم نداشتند. تلاش می‌کردیم که برخوردی جدی داشته باشیم اما مثل یک بچه با ما رفتار می‌کردند. همه این‌ها از خاطرات مشترک آن سال‌هاست.

حالا وقتی احساس می‌کنید نمی‌توانید مقصود خود را به کسی بفهمانید، یا وقتی احساس می‌کنید کسی به حرفتان گوش نمی‌دهد یا با شما مثل بچه‌ها رفتار می‌کنند، ممکن است این خواب را ببینید.

نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که در خواب، تلاش می‌کنید با چه کسی ارتباط برقرار کنید؟ یا کدام فرد بانفوذی شما را مثل یک بچه در شرایط نابرابر قرار می‌دهد؟ به غیر از دندان چه چیزهای دیگری را در خواب از دست می‌دهید؟ اطمینان، قدرت، عزم و اراده، عقیده راسخ، برابری، اقتدار، عزت نفس، ایمان یا شاید اعتبار؟ اگر احساس می‌کنید که در زمان بیداری هم

این خصوصیات را از دست داده‌اید یا این‌که می‌ترسید آن‌ها را در آینده از دست بدهید، از خود بپرسید با چه تغییراتی می‌توانید قدرت و توانایی خود را از نو ساخته و پرورش دهید.

آیا می‌توانید منظور خود را به دیگران برسانید؟

شماره کتاب (nbookcity.com)

سونامی و امواج جزرومدی

حتماً لازم نیست در کشوری زندگی کنید که در معرض خطر سونامی قرار دارد، یا در خبرها فاجعه امواج جزرومدی را دیده باشید، یا در مورد بالارفتن سطح آب دریا به دلیل افزایش دمای کره زمین نگران باشید تا خوابی در این رابطه ببینید. حتی قبل از ظهور رسانه‌های تصویری که اضطراب انسان‌ها را بیشتر می‌کنند، مردم خواب سونامی‌های عظیم را می‌دیدند و در خواب از آن فرار می‌کردند. از همان دوران تا به حال، این موضوع سناریویی رایج در خواب انسان‌ها بوده که در سراسر جهان مردم را به ستوه آورده است.

زمانی که چنین خوابی می‌بینید، یا دقیق‌تر بگوییم، زمانی که بعد از دیدن چنین خوابی از خواب می‌پرید و مطمئن می‌شوید که در امنیت هستید، از خودتان بپرسید اکنون در زندگی‌تان چه چیزی مانند سونامی پر قدرت و طاقت‌فرسا است؟ ممکن است این سؤال کمی گمراه‌کننده به نظر برسد؛ چون معمولاً در جواب این سؤال می‌گویند: "هیچی، همه چیز خوبه". اما دوباره فکر کنید. چون شما باور دارید که همه مسائل تحت کنترل خودتان است، پس هیچ چیز نمی‌تواند شما را در هم بشکند؛ حتی هیجان‌های بسیار شدیدی که با مهارت آن‌ها را کنترل می‌کنید. آیا می‌توانید حدس بزنید در چه مواقعی این خواب را می‌بینید؟

هیجان‌ها و احساسات مثل امواج هستند. ما حتی هنگام صحبت در مورد احساساتی چون خشم، عشق، شادی، غم و پریشانی هم از واژه "امواج" استفاده می‌کنیم. حقیقت امر این است که همیشه نمی‌توان این هیجان‌ها را تحت کنترل داشت. امواج هیجانی و احساسی می‌آیند، رشد می‌کنند و تا جایی

پیش می‌روند که روزی به بزرگی یک سونامی می‌شوند و هیچ چیزی نمی‌تواند مانع آن‌ها شود؛ حتی شما! چاره کار این است که زمانی که این هیجان‌ها کوچک هستند با آن‌ها روبه‌رو شوید، احساسشان کنید، پذیرایشان باشید، ببینید از کجا می‌آیند و سرچشمه آن‌ها را بررسی کنید. در نهایت می‌بینید که چگونه وقتی اقیانوس درونتان فروکش می‌کند، این هیجان‌ها هم از بین می‌روند.

پس وقتی چنین خوابی می‌بینید، باید چه کار کنید؟ آیا برای آرام کردن این احساسات دیر است؟ آیا راهی وجود ندارد تا از ضربه طوفان این احساسات پذیرفته‌نشده فرار کنید؟ هیچ وقت برای این کار دیر نیست. زمانی که تصمیم می‌گیرید با این امواج روبرو شوید، به تدریج از شدت آن‌ها کاسته می‌شود. هر یک لحظه هم ارزش دارد. سونامی‌ای که در خواب شما به وقوع می‌پیوندد، با امواج بلند خود فریاد می‌زند تا توجه شما را جلب کند. آن‌طور که شایسته این خواب است و شایسته خود شماست به آن توجه کنید. همچنین رهنمودهای ۳۵، ۵۵ و ۵۹ را نیز ببینید.

احساسات و هیجان‌ها شبیه امواج هستند

برهنگی در انظار عمومی

تا به حال خواب دیده‌اید که در انظار عمومی بدون پوشش هستید؟ حال چه کاملاً برهنه باشید، چه لباسی نامناسب پوشیده باشید؛ لباسی که اعضای از بدنتان را در معرض دید قرار دهد که معمولاً در انظار عمومی می‌پوشانید. این خواب بیشتر مربوط به برهنگی روح شماست تا برهنگی بدنتان.

وقتی چنین خوابی می‌بینید چه احساسی دارید؟ بیشتر مردم احساس شرم یا بی‌کفایتی می‌کنند، ولی برخی دیگر احساس آزادی و خرسندی دارند. هر احساسی که در خواب دارید نشان‌دهنده احساس شما از نمایاندن خود واقعی‌تان در انظار عمومی است.

اگر در خواب احساس شرمساری می‌کنید، از خودتان بپرسید در زمان بیداری، از چه چیزی خجالت می‌کشید که باعث می‌شود خود واقعی‌تان را در برابر دیگران بروز ندهید؟ اگر در خواب احساس ناتوانی دارید، از خود بپرسید چرا از نمایان کردن ذات حقیقی‌تان احساس ضعف و ناتوانی می‌کنید؟ وقتی می‌خواهید به این سؤال پاسخ دهید، از دریچه "جسم" به آن فکر نکنید (مثلاً نگوئید به خاطر نمایان شدن اعضای بدنم خجالت می‌کشم)؛ بلکه از دریچه "روح" به آن بنگرید (مثلاً این که احساس شرمساری می‌کنم چون آدمی که دیگران فکر می‌کنند، نیستم).

اگر از این که در خواب برهنه هستید احساس رهایی می‌کنید و حس بسیار خوبی دارید، به این فکر کنید که در زندگی روزمره روح و هویتتان را بیشتر نمایان کنید.

این قبیل خواب‌ها شما را ترغیب می‌کنند که صرف‌نظر از نگاه‌ها و

قضاوت‌های دیگران، با شخصیت واقعی خودتان راحت تر باشید.

جسم عریان یا روح عریان؟

نشر کتاب (nbookcity.com)

پیدا کردن اتاق‌های اضافی

داخل خانه هستید، دری را باز می‌کنید و ناگهان تعجب می‌کنید که چطور ممکن است اتاقی در اینجا وجود داشته باشد؟ با وجود این که زمان زیادی است در این خانه زندگی می‌کنید، هیچ وقت آن در را ندیده بودید و با این که بارها از کنار آن رد شده بودید، هرگز از وجود این اتاق اطلاعی نداشتید! ممکن است این خانه را در زمان بیداری دیده باشید. یا ممکن است همان خانه رویایی‌ای باشد که فکر می‌کردید همه جای آن را بلدید؛ تا این که متوجه وجود اتاقی دیگر می‌شوید. این اتاق را چگونه توصیف می‌کنید؟ اتاقی جدید است که انگار به تازگی به آن خانه قدیمی اضافه شده یا اتاقی قدیمی است که به سبک دوران گذشته تزئین شده؟ اتاقی متروکه با تارهای عنکبوت؟ اتاقی خالی مثل یک بوم سفید نقاشی که شما را ترغیب می‌کند از آن استفاده کنید؟ آیا رازهایی در آن نهفته است: رازهای وحشتناکی که شما را مجبور می‌کند در را محکم به هم کوبیده و به سرعت از آنجا فرار کنید یا رازهای فریبنده‌ای که ممکن است به سؤالاتی جواب دهد که به دنبال آن‌ها بوده‌اید؟

هدف از این رهنمود این است که با پرسش این سؤالات به قدمت و حس و حال فضای اتاق پی ببرید. به عنوان مثال، ممکن است بگویید: این اتاق "متعلق به دهه ۱۹۷۰ میلادی و متروکه است" یا "کاملاً نو و بزرگ است" یا قدیمی و ترسناک است". اغلب خانه‌ها در خواب، نمایانگر ذهن و شخصیت شما و اتاق‌ها نمایانگر بخش‌های مختلف ذهن و شخصیت شما هستند. زمانی این خواب را می‌بینید که به طور اتفاقی از وجود بخشی از ذهن و شخصیت خود آگاه می‌شوید که قبلاً از وجود آن بی‌اطلاع بوده یا آن را نادیده گرفته‌اید.

پی‌بردن به قدمت و حس و حال فضای اتاقی که در خواب دیده‌اید سرنگ
بزرگی است برای شناسایی این فرصت جدیدی که کشف کرده‌اید. این کار به
شما کمک می‌کند خود را رشد و پرورش داده و با به‌کارگیری یا تغییر شکل دادن
این بخش از ذهنتان به هر شکل ممکن، نیروی بالقوه آن را محقق کنید.
اگر آن اتاق در خواب شما "اتاقی متعلق به دهه ۱۹۷۰ و متروکه" بود؛ از
خودتان بپرسید در دهه ۱۹۷۰ از چه چیزی دست کشیدید؟ آیا در آن زمان
احساس می‌کردید شما را ترک کرده‌اند و به همین خاطر از بخشی از وجودتان
دست کشیدید؟ اگر در خواب اتاقی "کاملاً نو و بزرگ" را دیدید، عالی است!
این اتاق از استعدادی کاملاً جدید یا نگرشی نو خبر می‌دهد که اخیراً به آن
دست یافته‌اید! یا اگر اتاق "قدیمی و ترسناک" باشد؛ این خواب نشان‌دهنده
توانایی رشد و نمو شماست که از طریق مواجهه با ترس‌های دیرینه و از
بین‌بردن آن‌ها می‌توانید این توانایی را محقق کنید.
همچنین رهنمود های ۶۲ و ۷۹ را نیز ببینید.

همیشه جایی برای پیشرفت وجود دارد

دیدن حیوانات در خواب

مار، وال، پلنگ، سگ، گربه، موش، حیوانات عجیب و غریب یا واقعی، وحشی یا اهلی، نه تنها بخشی از فضای خواب‌های ما را اشغال کرده‌اند، بلکه اغلب نقش اصلی را در خواب‌ها ایفا می‌کنند. گاهی اوقات می‌توانند صحبت کنند و مثل انسان‌ها با دیگران گپ بزنند، ولی معمولاً به روش حیوانات ارتباط برقرار می‌کنند؛ به شکلی تدافعی غرش می‌کنند، دمشان را تکان می‌دهند، با شیطنت غلت می‌زنند، زیرکانه می‌رقصند، آشیانه درست می‌کنند، شکمشان را جلو می‌آورند تا شما آن را نوازش کنید یا تشریفات پرماجرای جفت‌گیری را برپا می‌کنند.

وجه اشتراک همه حیوانات برای برقراری ارتباط در چیست؟ آن‌ها طبق غریزه بقاء برای تأمین غذا، پناهگاه، قلمرو، جفت‌گیری، زادوولد و امنیت در تکاپو هستند و دلیل این‌که به دفعات و در زمان‌های مشخص خواب حیوانات جالب، عجیب و حتی اسرارآمیز را می‌بینید این است که نیازهای اولیه بقای شما مورد تهدید قرار گرفته است.

ممکن است علت دیدن چنین خوابی واضح باشد. شاید شغل، درآمد، همسر یا خانه‌تان را از دست داده‌اید و از خودتان بپرسید چگونه از لحاظ جسمی، روحی یا عاطفی زنده خواهم ماند؟ یا ممکن است علت آن مبهم باشد. شاید در محیط کاری، احساس می‌کنید مقامی را از دست داده‌اید که به سختی به دست آورده بودید یا از یک تغییر بزرگ در زندگی‌تان احساس نگرانی می‌کنید. هنگامی که حیوانی را در خواب می‌بینید، از خودتان بپرسید در کجای زندگی‌تان احساس کرده‌اید که برای ادامه زندگی تحت فشار هستید؟

گاهی اوقات لازم است خود را با غرایز حیوانی‌تان سازگار کنید تا آن دوران سخت به پایان برسد. شاید لازم باشد با شهود حیوانی‌تان در ارتباط باشید تا احساسات غریزی شما را راهنمایی کنند؛ ساختن آشیانه‌ای (خانه) جدید را آغاز کنید یا داخل گله (گروه یا خانواده) کار کنید تا مطمئن شوید نیازهایتان برآورده خواهد شد.

ممکن است گاهی اوقات غریزه حیوانی بر شما چیره شود و برای رسیدن به یک نتیجه برد-برد، به جای مذاکره غرش کنید تا از قلمروتان (کار، جفت، مکان) دفاع کنید.

حیوانی که در خواب دیده‌اید را بررسی کنید. غرایز بقایش چیست؟ کدام یک از این غرایز به نفع شما و کدام یک به ضرر شماست؟ با بررسی نیرو و قدرت این حیوان عجیب در خواب، می‌توانید به چه موضوعی در رابطه با خود و موقعیتتان پی ببرید؟
همچنین رهنمود ۵۶ را ببینید.

خود را با غرایز حیوانی سازگار کنید

کسی تعقیبتان می‌کند؟

آیا تا به حال یک انسان، غول یا حیوان شما را در خواب تعقیب کرده است؟ یا صدای پای سایه‌ای را که پشت سرتان در فضا منعکس می‌شود و به طور مخفیانه شما را تعقیب می‌کند، شنیده‌اید؟ آیا در تمام طول خواب تلاش کرده‌اید که از دست این تعقیب‌کننده نجات پیدا کنید، فرار کنید یا دنبال جایی برای مخفی‌شدن بگردید یا این موجود سمج را گول بزنید؟

زمانی این خواب را می‌بینید که به چیزی، یک مشکل، اتفاق، احساس یا موقعیت پشت کرده‌اید و به جای مقابله با آن در تکاپوی فرار از آن هستید. تا به حال توجه کرده‌اید که در خواب واقعاً نمی‌توانید فرار کنید؟ حتی اگر یک شب هم موفق به فرار شوید، آن خواب مجدداً باز می‌گردد و شما نیز دوباره تلاش می‌کنید که فرار کنید یا پنهان شوید. تنها راه خاتمه‌دادن به چنین خوابی، این است که با آن موقعیت روبه‌رو شوید، آن را حل کنید یا بهبود ببخشید؛ به طوری که دیگر چیزی تهدیدتان نکند یا نیاز به فرار نباشد.

ممکن است با سرنخ‌هایی که از خوابتان به دست آورده‌اید، بفهمید که این موقعیت چیست و چرا از رویارویی با آن هراسان هستید؟ اما حتی بدون این سرنخ‌ها نیز می‌توانید "تمرین تجسم‌های کیمیاگری خواب" را انجام دهید که سریع و بی‌دردسر ضمیر ناخودآگاه را وادار می‌سازد که یک‌بار برای همیشه این مسئله را حل کند. کاری که باید انجام دهید این است:

هنگامی که بیدار هستید، چشم‌هایتان را ببندید، تصور کنید که برای لحظه‌ای به خوابتان برگشته‌اید؛ در این زمان چون بیدار هستید اطمینان دارید که کاملاً در امنیت به سر می‌برید. از این رو خوابتان را به دقت بررسی کنید. اکنون

تصور کنید که توقف می‌کنید و برمی‌گردید تا با هر چیز یا هر کسی که تعقیبتان می‌کند رودررو شوید. در این لحظه، تعقیب‌کننده را ببینید که ایستاده و تصور کنید دو محافظ، یا دو فرشته یا دو نفر از کسانی که دوستشان دارید یا به آنها اعتماد دارید، جلو می‌روند تا تعقیب‌کننده را در آغوش بگیرند. همان‌گونه که آنها به سمت تعقیب‌کننده می‌روند، مجسم کنید که تعقیب‌کننده از شکلی که در خواب داشته، به کودکی زیبا تبدیل می‌شود و خوشحال است که سرانجام مورد محبت و توجه قرار گرفته است! این شادی را با تمام وجود احساس کنید و جسم و ذهنتان را از آن لبریز کنید. تصور کنید که شما هم به سمت کودک می‌روید و او را در آغوش می‌گیرید. با ذره‌ذره روح و جسمتان آسودگی این کودک را احساس کنید که سرانجام به آرامش رسیده است. این تمرین را هفته اول روزی بیست بار، هفته دوم روزی ده بار، بعد از آن برای چهار هفته بعدی روزی دو بار انجام دهید.

آن‌چه بعد از این تمرین رخ می‌دهد این است: نسبت به این مسئله آگاهی پیدا می‌کنید، می‌فهمید که باید در برابر آن چه کار کنید و سپس با اعتماد به نفس بر طبق آن عمل خواهید کرد.

برگردید و با موقعیت رودررو شوید

غذا دادن به کودک و عوض کردن او

آیا تا به حال خواب دیده‌اید که مثل یک مادر به کودکتان غذا می‌دهید یا پوشکش را عوض می‌کنید؟ یا این که در خواب بیشتر با خود می‌گویید: "وای، نه! بچه رو فراموش کردم! چند روزه بهش غذا ندادم، چندین ساعته پوشکش رو عوض نکردم!". در حالی که مادری هستید که مدت‌هاست بچه‌هایش نیازی به پوشک ندارند و یا آن قدر بزرگ شده‌اند که خودشان بچه دارند!

البته که این اتفاق هرگز در واقعیت برایتان رخ نداده است، درست است؟ شما به کودکتان عشق می‌ورزیدید، به موقع به او غذا و آب می‌دادید، تر و خشکش می‌کردید و همیشه پوشک او را به موقع تعویض می‌کردید. پس چرا این خواب‌ها را می‌بینید؟

در آن روزهای شلوغ و پرمشغله مادری کردن برای کودکتان، هر چند وقت یک‌بار برایتان پیش می‌آمد که احساس می‌کردید باید به خودتان توجه بیشتری کنید یا بیشتر بخوابید یا نیازمند توجه هستید؟ هرچند وقت یک‌بار احساس می‌کردید در آستانه گریه، نیاز دارید کسی به سمتتان بیاید و شما را در آغوش بگیرد، برایتان شام بپزد، نوشیدنی بیاورد، لباس‌هایتان را بشوید، اتو بکشد، سرحال و سالم نگهتان دارد، سرگرمتان کند، آموزشتان دهد، تأیید و تحسینتان کند، به شما تبریک بگوید و در مجموع جوابگوی هر خواسته و نیاز شما باشد؟ و اکنون چند وقت یک‌بار چنین احساسی دارید؛ حتی الان که بچه‌هایتان بزرگ شده‌اند؟

معمولاً این خواب رایج را هنگامی می‌بینید که به خودتان و به رشد جسمی، ذهنی، عاطفی یا معنوی‌تان توجه نمی‌کنید.

اگر فردی هستید که عادت دارید نیازها و خواسته‌های دیگران را بر نیازها و خواسته‌های خود مقدم بشمارید، از خودتان بپرسید چرا احساس می‌کنید که مستحق دریافت عشق و محبت نیستید؟

آیا این از زیرکی خواب شما نیست که کودکی زیبا را نشان می‌دهد که در معرض این خطر قرار دارد که دیگران از او غافل شوند؟ واقعاً چه کسی می‌تواند چنین چیزی را ببیند و واکنشی نشان ندهد؟ اما در حقیقت این شما و نیازهای زیبایتان است که در معرض غفلت و فراموشی قرار گرفته‌است، پس واکنش نشان دهید.

همچنین رهنمودهای ۴۰ و ۴۶ را نیز ببینید.

نیازهای چه کسی را بر نیازهای خود مقدم می‌شمارید؟

توالت قابل استفاده؟

بیشتر مردم وقتی خوابِ توالتی را می‌بینند که قابل استفاده نیست، خوشحال می‌شوند. چون در غیر این صورت ممکن است در انتهای ماجرا رختخوابشان را خیس کنند یا وضعیتی بدتر برایشان رخ دهد. زمانی که مثانه‌تان پر است چنین خوابی می‌بینید؛ این حس جسمانی بر خواب شما تأثیر گذاشته و باعث می‌شود این سناریوی اورژانسی با موضوع "توالت کجاست؟" را در خواب ببینید. در واقع حس‌های جسمانی می‌توانند بر خواب‌ها تأثیر بگذارند و از این رو، اغلب مردم در طول شب نیاز پیدا می‌کنند که از جا برخاسته و مثانه‌شان را خالی کنند. دیدن مکرر این خواب چیز عجیبی نیست. با وجود این، تا به حال چند بار چنین خوابی دیده و بعد از خواب بیدار شده‌اید و دیده‌اید که مثانه‌تان پر نیست؟ آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که وقتی خواب توالتی را می‌بینید، مثانه‌تان خودش را خالی کند؟ احتمالاً نه. این خواب‌ها رایج بوده و به شکلی نمادین معنادار هستند.

سناریوی مرسوم این نوع خواب‌ها این است که به هر توالتی برخورد می‌کنید، غیرقابل استفاده است. توالت‌های عمومی‌ای که درهایشان قفل است یا در و دیوار ندارند، کثیف و نجس هستند، چاهشان گرفته و نمی‌توان از آن‌ها استفاده کرد. نمونه دیگر این است که بعد از استفاده از توالت، نمی‌توانید سیفون را بکشید یا هنگامی که در حال استفاده از آن هستید، لبریز می‌شود. در خواب‌هایی که رضایت‌بخش‌تر هستند، شما مثانه و شکمتان را به طور کامل و با رضایت خاطر خالی می‌کنید، گاهی اوقات حتی در مکان‌های عمومی یا در طبیعت؛ و بعد بدون این که نیاز باشد به دنبال توالتی بگردید، خوابتان ادامه

پیدا می‌کند.

برای تفسیر این‌گونه خواب‌ها، خالی‌کردن مثانه و روده را نمادی از بیرون‌کردن چیزهای زائد و سمّی از زندگی‌تان در نظر بگیرید. اکنون زمان آن است که چیزهایی را که باید از زندگی‌تان خارج شوند، رها کنید. زمانی که روند رهاکردن و خارج‌کردن مواد زائد در خواب آسان و خوب است، شما دارید از طریق خواب بسیاری از مسائل را رها می‌کنید. گرچه به دفعات احساس کرده‌اید زبانه‌هایی در زندگی‌تان وجود دارند که روند طبیعی زندگی را مختل کرده‌اند؛ در این زمان احتمالاً خواب توالت‌های کثیف و لبریزشده را می‌بینید و زمانی که این زبانه‌ها در وجود شما روی هم تلنبار می‌شوند و به نظر می‌رسد موقعیت مناسبی برای رهاکردن آن‌ها پیدا نکرده‌اید، در خواب با توالت‌های غیرقابل‌استفاده مواجه می‌شوید.

این خواب با نداشتن استقلال و حریم شخصی در زندگی نیز ارتباط دارد، مخصوصاً حریمی برای سروسامان‌دادن به مسائل احساسی و عاطفی و زبانه‌ها و چرندیات مربوط به آن‌ها. وقتی تمام چیزی که شما نیاز دارید این است که زمانی را به خودتان اختصاص دهید، همیشه انگار یک نفر پیدا می‌شود که به خلوت شما سرک می‌کشد. پس هنگامی که چنین خوابی را می‌بینید، زمانی در نظر بگیرید تا با خودتان خلوت کنید یا از خودتان بپرسید چرا از مطرح‌کردن برخی از مسائل شخصی‌تان در جمع و صحبت در مورد آن‌ها، احساس عجز می‌کنید.

زمانی را به رهاکردن، اختصاص دهید

چه کسی این ماشین را می‌راند؟

با این که ممکن است در زندگی روزمره، دلتان بخواهد در صندلی کنار راننده بنشینید و شخص دیگری رانندگی کند، اما شاید برایتان مهم باشد که بدانید چه کسی ماشین شما را در خواب می‌راند.

نمونه مرسوم این خواب این است که به طور ناگهانی متوجه می‌شوید سوار ماشینی هستید که مسیری پریچ‌وخم را طی می‌کند و در همان لحظه می‌بینید که این ماشین راننده ندارد. شما در صندلی کنار راننده، یا بدتر از آن در صندلی عقب نشسته‌اید، خود را به جلو می‌رسانید و سعی می‌کنید فرمان را بگیرید یا پایتان را روی ترمز بگذارید، یا به طور هم‌زمان هر دو کار را انجام می‌دهید. البته چنین کاری غیرممکن است، مگر این که در خواب به طرز خارق‌العاده‌ای حرکات آکروباتیک انجام دهید.

از خودتان بپرسید امروزه در کجای زندگی‌تان، مسئولیتی را در میانه راه رها کرده‌اید؟ به عنوان مثال، ممکن است این مسئولیت در رابطه با زندگی زناشویی، مسائل مالی، کاری، سلامتی و تندرستی باشد. اما هر چه که باشد این خواب نشان می‌دهد که اگر می‌خواهید کنترل مسیر زندگی در دستان شما باشد، اکنون زمان آن است که این مسئولیت را دوباره بر عهده بگیرید. ممکن است این کار از آن چه که به نظر می‌رسد مشکل‌تر باشد. به عنوان مثال، ممکن است بنا به دلایلی در مسیر زندگی‌تان، از مسئولیت کنترل مسیر زندگی خود شانه خالی کرده باشید؛ چون می‌ترسید امیال شخصی دیگر بر شما سلطه یافته باشند و شاید هم دوست نداشته باشید در برابر مسائل خاصی بایستید. اگر می‌خواهید زندگی را تحت کنترل خود درآورید، تجسم کنید که

پشت فرمان همان ماشین در خوابتان نشسته‌اید؛ آرام، خاطر جمع و مهربان؛ در حالی که دست‌هایتان روی فرمان است و موتور ماشین زیر پایتان غرش می‌کند. نمونه رایج دیگر این خواب، زمانی است که ناگهان متوجه می‌شوید سرعت ماشین خارج از کنترل است، در جهت مخالف جاده حرکت می‌کند و شما توانایی انجام هیچ کاری را ندارید؛ چون شخص دیگری ماشین را می‌راند. در این خواب راننده معمولاً پدرتان یا هر شخص با اقتدار دیگر است که اختیار زندگی‌تان را به او واگذار کرده‌اید. در این خواب، راننده نشان‌دهنده "نیروی محرکه" در زندگی شماست. بسیاری از افراد حتی در بزرگسالی، براساس توقعات و انتظارات پدرانشان زندگی می‌کنند و به همین دلیل است که اغلب افراد پدرها را پشت فرمان می‌بینند.

از خود پرسید نظر آن راننده نسبت به زندگی چیست؟ شاید بگویید که پدرتان معتقد است زندگی یعنی پول درآوردن. در این صورت خواب شما نشان می‌دهد که ممکن است شما هم بر اساس این عقیده زندگی می‌کنید. اگر نتیجه این سفر در خواب خوب نیست، زمان آن است باورهایی که شما را در زندگی پیش می‌برند و هم چنین اهدافی را که برای آینده‌تان انتخاب کرده‌اید، بازبینی کنید. برای ایجاد تغییر هرگز دیر نیست.

همچنین رهنمودهای ۳۰، ۶۱ و ۹۷ را نیز ببینید.

چه چیزی شما را پیش می‌برد؟

ماشین دزدیده شده یا گمشده

می‌دانید ماشین را در جایی پارک کرده‌اید، اما نمی‌دانید کجا؟ در این خواب رایج، یا به یاد نمی‌آورید کجا ماشین را پارک کرده‌اید یا ماشینتان را قبلاً جایی پارک کرده بودید و الان آنجا نیست.

اگر ماشینی که در خواب دنبالش می‌گردید آن ماشینی باشد که امروز دارید، این خواب احتمالاً به این معنی است که انگیزه و اشتیاقاتان را از دست داده‌اید یا چیزی نمانده آن را از دست بدهید (همانند ماشین که شما را به جلو می‌برد، انگیزه هم محرک شما در زندگی محسوب می‌شود). آیا فقط برای یافتن انگیزه و دشواری‌های این مسیر دست از تلاش برداشته‌اید؟

اگر ماشینی که در خواب دنبالش می‌گردید آن ماشینی باشد که قبلاً داشته‌اید، از خودتان بپرسید اهدافتان در آن روزها چه بوده است؟ از خود بپرسید که در آن زمان چه چیزی به شما انگیزه می‌داد؟ آیا ارتباطتان را با آن اهداف یا انگیزه‌تان در گذشته از دست داده‌اید؟ آیا تمایل دارید آن اهداف و انگیزه‌ها را دوباره وارد زندگی‌تان کنید یا زمان آن است که دیگر از آن‌ها دست بکشید؟ (اگر بر اساس خوابی که دیده‌اید سؤالات درستی از خودتان بپرسید، جواب را به آسانی پیدا می‌کنید).

اگر در خواب به دنبال ماشینی می‌گردید که آن را فقط در خواب دیده‌اید (شاید آن ماشینی که در ابتدای همان خواب می‌رانید) از خودتان بپرسید چه نوع آدمی چنین ماشینی دارد؟ یا اگر این ماشین یک انسان بود، چه مدل شخصیتی داشت؟ ممکن است بگویید "چالاک و پرجنب‌وجوش" یا "عملگرا". در این حالت از خود بپرسید کجای زندگی امروزتان دیگر چالاک و

پرجنب و جوش یا عملگرا نیستید.

در زندگی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که باید در حین تلاش برای انجام یک کار، ناگهان دست نگه دارید. به جای تلاش بیشتر یا پیش‌بردن اهداف، زمانی را به استراحت اختصاص دهید. اما اگر استراحت کرده‌اید و به نظر می‌رسد که هنوز انگیزه کافی ندارید؛ باید تمرین زیر را انجام دهید.

آن ماشین را تجسم کنید که شما را به جایی که می‌خواهید باشید، می‌برد. تصور کنید که به سمت جای خالی ماشین در خواب می‌روید. تصور کنید حالا ماشین آنجاست، قفل در را باز می‌کنید، سوییچ را می‌چرخانید و حرکت می‌کنید. اگر تجسم‌ها را به همین نحو ادامه دهید، می‌بینید که انگیزه و شور و اشتیاق سابقتان بازمی‌گردد.

همچنین رهنمودهای ۲۹، ۶۱ و ۹۷ را نیز ببینید.

آیا انگیزه‌تان را از دست داده‌اید؟

پروازکردن

یکی از مهیج‌ترین تجربه‌های عالم خواب، پروازکردن است؛ در خواب بالا و بالاتر می‌روید. بر فراز خانه‌ها، درخت‌ها، دشت‌ها، بلندی‌ها و سواحل پرواز کرده و به جهان خودتان از آن بالا نگاه می‌کنید. البته بسیاری از افرادی که چنین خوابی می‌بینند، این‌گونه آن را تجربه می‌کنند و مانعی بر سر راه آن‌ها وجود ندارد. اما دیگرانی هستند که آن‌قدرها هم بالا نمی‌روند؛ تنها چند سانتی‌متر بالاتر از سطح زمین شناور می‌شوند یا با قدم‌هایی بلند و جهش‌مانند حرکت می‌کنند؛ انگار که روی سطح کره ماه قدم برمی‌دارند.

آیا در خواب خودتان را آزاد و در حال پروازکردن می‌بینید؟ یا تلاش و انرژی زیادی برای بلندشدن از زمین صرف می‌کنید؟ یا این‌که سعی می‌کنید خود را از شرّ موانعی که بر سر راهتان قرار دارد، رها کنید؟

حس پرواز، آن‌چنان حقیقی و واقعی است که بسیاری از مردم تصور می‌کنند سفری اثری را تجربه کرده‌اند و در خواب روح آن‌ها از بدنشان خارج شده و در دنیای مادی گردش می‌کند. با این‌حال، اگر این‌گونه خواب‌ها را تفسیر کنید، می‌بینید که به زندگی‌تان مرتبط هستند، اما به طور قطع به قلمروی نمادها تعلق دارند. حال این خواب‌ها چه معنایی دارند؟

پرواز معمولاً تلاش برای دستیابی به یک فرصت در بخشی از زندگی، تلاش

برای رساندن خود به رده‌ای بالاتر، احساس قدرت، بلند شدن و یک‌جا

نایستادن است. اگر در خواب در جایی مرتفع آزادانه پرواز می‌کنید، در ضمیر

ناخودآگاهتان هیچ مانعی برای کسب موفقیت ندارید. اگر موانعی بر سر راه

شما وجود دارد، مثلاً تلاش می‌کنید دیگران را به پرواز ترغیب نمایید و با خود

همراه کنید؛ این دیگران، نشان‌دهنده شک و تردیدهایتان هستند. برای مثال، اگر یکی از آن افراد شکاک، شخصی است که در عالم بیداری، شما او را به عنوان یک فرد خجالتی و کم‌رو می‌شناسید؛ از خودتان بپرسید که چرا ممکن است خجالتی و کم‌رو بودن خود شما از پیشرفتتان جلوگیری کند. بنابراین در خواب به دنبال سرنخی باشید تا بتوانید این شک و تردیدها را شناسایی کرده و بر آنها چیره شوید.

اگر در خواب می‌بینید که نمی‌توانید از زمین بلند شوید، از خودتان بپرسید به نظر می‌رسد امروز در کجای زندگی چنین اتفاقی برایتان افتاده است؟ سپس هر زمان در طول روز که در این موقعیت قرار گرفتید، احساس تعالی، نشاط و اوج‌گرفتن را به یاد آورید، طوری که انگار در حال پروازکردن هستید. این احساس یک تغییر عمیق درونی ایجاد می‌کند و آن زمان شما از دستاوردهای خودتان شگفت‌زده خواهید شد.

در اینجا یک رهنمود هم در مورد موانع موجود در حین پرواز وجود دارد. این نوع خواب‌ها که در آنها پرواز می‌کنید و بعد گرفتار می‌شوید یا موانعی مانع پروازکردن شما می‌شوند، خواب‌های بسیار رایجی بوده و معمولاً به این معنا هستند که در مسیر شما مسائلی در رابطه با قدرت یا کنترل آن وجود دارد. یادتان باشد، خواب‌ها دوست دارند برای نشان‌دادن یک موقعیت با کلمات بازی کنند. از قدرت خودتان بیمناک هستید یا از قدرت دیگران؟ خود را رها کنید تا بتوانید پرواز کنید!

خود را رها کنید تا بتوانید پرواز کنید

دیررسیدن

عجله دارید که هرچه سریعتر سوار هواپیما شوید ولی گذرنامه‌تان مشکل دارد؟ یا با وجود این که سر وقت به ایستگاه می‌رسید، می‌بینید که قطار حرکت کرده است؟ یا وقتی به دفتر برنامه‌هایتان نگاهی می‌اندازید، هراسان می‌شوید؛ چون می‌بینید که ده دقیقه دیگر جلسه مهمی دارید ولی هنوز منزل را ترک نکرده‌اید؟ موضوع این‌گونه خواب‌ها، دیررسیدن به یک قرار ملاقات یا نرسیدن به آن است و اگر چنین خواب‌هایی دیده باشید، می‌دانید که چقدر می‌توانند نگران‌کننده باشند؛ چرا که شخص شما هرگز دیر نمی‌کنید، این‌طور نیست؟ در این‌گونه خواب‌ها، این فقط ساعت ملاقات نیست که شما آن را اشتباه متوجه شده‌اید؛ بلکه به نظر می‌رسد همه چیز دست به دست هم داده است تا شما دیر برسید، معمولاً خیلی هم دیر. در طول مسیر، مردم از شما کمک می‌خواهند، بلیط‌ها اشتباه هستند، چمدان و بارتان سنگین است یا این که گم شده‌اند، نمی‌توانید آدرس یا شماره تلفن‌ها را پیدا کنید، یا این که نمی‌توانید تاکسی بگیرید که مابقی مسیر را به سرعت طی کنید و زمان ازدست‌رفته را جبران کنید. در طول همه این پیشامدها، احساس ناامیدی و ناکامی می‌کنید. در این لحظه پیش خودتان می‌گویید: "بسیار خُب، مهم نیست. همیشه فرصت دیگری هم هست" یا "شاید فرصتی دیگر در جایی دیگر برای من پیش بیاید". نه، این یک قرار ملاقات بزرگ و مهم است و گویا آخرین قرار هم هست. حال این قبیل خواب‌های شایع چه معنایی دارند؟ اغلب کمال‌گراها این خواب را می‌بینند و با وجود این که تا به حال برای رسیدن به محل و یا قرارملاقاتی دیر نکرده‌اند، دیدن چنین سناریوهایی در خواب برای آن‌ها گیج‌کننده است.

چنانچه شما آدم کمال‌گرایی هستید، از عملکردی که بی‌عیب‌ونقص و تمام‌وکمال نباشد، بیم دارید. شما یا باید کاری را بی‌عیب‌ونقص انجام دهید یا اصلاً آن را انجام ندهید؛ هیچ حدّ وسطی وجود ندارد. خواب شما از یک طرف، نشان می‌دهد که می‌ترسید به مهلتی که برای انجام یک کار دارید، نرسید و بر طبق آن قضاوت شوید؛ و از طرف دیگر، انفعال شما را در برابر هرگونه عملکردی نشان می‌دهد که تمام‌وکمال نیست. از نظر شما بهتر است که مهلت را از دست بدهید تا این‌که بخواهید کاری انجام دهید که کامل و بی‌عیب‌ونقص نیست. چه وضعیت دشواری!

زمانی که چنین خوابی را می‌بینید، از خود بپرسید به نظر می‌رسد که در زندگی امروزتان کدام اهداف از شما دورتر و دورتر می‌شوند؟ کجا از برنامه‌تان عقب افتاده‌اید و حال با خود فکر می‌کنید که آیا به برنامه خواهید رسید یا خیر؟ یا این‌که به نظر می‌رسد کدام اهداف درست مقابل چشمان شما هستند و قرار بود که هفته آینده به آن‌ها برسید ولی در اولین فرصت، به سرعت محو شده‌اند؟ به نظر شما چه چیزی هست که هر بار فکر می‌کنید به آن نزدیک شده‌اید اما باز هم به آن نمی‌رسید؟ به نظر می‌رسد کدام فرصت‌ها در یک چشم به هم‌زدن ناپدید می‌شوند؛ فرصت‌هایی که برای به دست آوردنشان سخت تلاش کرده‌اید؟

از خودتان بپرسید برای رسیدن به این هدف چه چیزی را باید از دست بدهید و با این از دست‌دادن، چه چیزی را به دست می‌آورید؟ صادق باشید. جواب شما، موانع موجود بر سر راه را آشکار می‌کند. تفسیر جزئیات خوابتان هم این نکته را تأیید خواهد کرد.

همچنین رهنمود ۵۸ را نیز ببینید.

با جاماندن از این پرواز، چه چیزی به دست می‌آورید؟

۴: کابوس‌ها و خواب‌های تکراری

رهنمود ۳۳

روز گرندهاگ (۵)

فیلم «روز گرندهاگ» (۶) را دیده‌اید؟ فیلمی که در آن شخصی به نام "فیل" هر روز صبح از خواب بیدار می‌شود و هر روز هم می‌بیند که روز دوم فوریه است؛ چندین و چند بار. شاید از نظر او این وضعیت، یک کابوس تکراری هر روزه باشد. او در یک چرخه زمانی تکراری گیر افتاده است. چند نفر از ما هنوز نگرش‌ها، الگوها و شیوه‌هایی مشابه را هر روز در زندگی خود تکرار می‌کنیم؟ اگر می‌خواهید در زندگی‌تان تغییری صورت بگیرد باید در نگرش و دیدگاهتان تغییراتی ایجاد کنید. یا باید چنین تغییراتی را ایجاد کنید یا که شرایط سخت را بپذیرید و در آن باقی بمانید.

اینجا جایی است که خواب‌های تکراری برای نجات شما وارد عمل می‌شوند. زمانی خواب‌های تکراری (خواب‌های یک‌جور یا خواب‌هایی با موضوع مشترک) می‌بینید که چیزی در زندگی بیداری‌تان بارها و بارها اتفاق بیافتد. این خواب تکرارشونده معمولاً یک مسئله حل‌نشده، نگرش و یا رویکردی است که شما را گرفتار کرده است. از آنجا که خواب‌ها همیشه به ۴۸ یا ۲۴ ساعت گذشته اشاره دارند، خواب‌های تکراری را در دفترچه‌ای یادداشت کنید و بعد از دیدن هر خواب تکراری دو روز گذشته را مرور کنید تا این‌که به ارتباطش با مسئله‌ای خاص در زمان بیداری پی ببرید. این مسئله، همان چیزی است که شما را گرفتار کرده است. تفسیر این‌گونه خواب‌ها، به شما کمک می‌کند که تغییراتی را در زندگی خود ایجاد کنید، تغییراتی که شما را به جلو پیش خواهد

برد و از روز گرندهاگ هولناک و تکراری خلاصتان خواهد کرد.

یا تغییری ایجاد کنید یا در شرایط تکراری درجا بزنید.

نشر کتاب (nbookcity.com)

چگونه به دیدن خواب‌های تکراری پایان دهید

چه تعدادی از خواب‌هایتان پایان شاد دارند؟ چه تعدادی پایان رضایت‌بخش دارند؟ چه تعدادی از خواب‌هایتان به نظر ناتمام هستند؟ چه تعدادی از آنها در یک دور باطل تکرار شده و به هیچ‌جا نمی‌رسند؟ اجازه دهید به شیوه‌ای دیگر به این مسئله نگاه کنیم. تصور کنید به سینما رفته‌اید و خواب‌هایتان را به صورت یک فیلم تماشا می‌کنید. چند نفر از شما در چنین شرایطی احساس می‌کنید مغبون شده‌اید و با خود فکر می‌کنید که «برای این فیلم کلی هزینه کردم، وقت گذاشتم و در نهایت هم با فیلمی بی‌سروته مواجه شدم که فقط سردرگم کرد!»

خواب‌هایی بی‌انتها (خواب‌هایی با پایان باز)، خواب‌های حل‌نشده هستند. شما زمانی این قبیل خواب‌ها را می‌بینید که ذهن خواب‌بین هنوز تلاش می‌کند تا راه‌حلی برای چالش‌ها یا مشکلاتی پیدا کند که در زندگی بیداری با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنید. در ادامه این تمرین ساده به ذهن خواب‌بین کمک می‌کند تا به راه‌حل شگرفی دست یابد و انجام آن، منجر به نتایج مثبتی در زندگی خواهد شد.

تصور کنید که بعد از دیدن یک خواب بی‌نتیجه و بی‌سروته از خواب بیدار شده‌اید. می‌دانید که خواب شما ناتمام باقی مانده است چون جایی در زندگی‌تان، مسئله‌ای حل‌نشده وجود دارد. ممکن است معنای جزئیات خواب را متوجه نشوید و حتی ممکن است ندانید که این خواب به کدام قسمت از زندگی‌تان اشاره می‌کند. اشکالی ندارد. برای انجام این تمرین نیاز نیست که این مطالب را بدانید. تصور کنید که خواب ناتمام شما این است: هنگامی که در

حال گشت‌وگذار در یک شهر هستید، ناگهان گم می‌شوید. وقتی بیدار می‌شوید، خود را دوباره در همان خواب تصور کنید و تغییری در سناریوی خواب ایجاد کنید. یک در باز را در صحنه خوابتان تجسم کنید. دری زیبا و امن را تصور کنید که از لای آن تشعشعات نور خورشید بیرون می‌زند و هم‌زمان صدای موسیقی شادی هم از آن سوی در شنیده می‌شود. تصور کنید همه راه‌حلهایی که در زندگی‌تان به آن نیاز دارید، پشت آن در باز هستند. این‌ها همه آن چیزی است که شما باید در این تمرین کیمیاگری خواب انجام دهید. لزومی ندارد که در تجسم‌های خود از این در گذر کنید؛ فقط کافی است که در خواب خود، متوجه وجود در بشوید و بدانید همه راه‌حلهایی که شما در زندگی به آن‌ها احتیاج دارید، پشت این در قرار دارند. این در به طور دائم باز است، زیرا راه‌حل‌ها همیشه آنجا هستند؛ همیشه آنجا بوده‌اند و همیشه هم همان‌جا خواهند بود. منتها شما تا قبل از این، از وجود آن اطلاعی نداشته‌اید.

می‌توانید برای هر خواب ناقم و بی‌نتیجه خود، این تمرین ساده کیمیاگری خواب را به کار گیرید. فقط قسمتی از خواب را تجسم کنید که در دور باطل آن گیر افتاده‌اید. سپس آن در باز و همه آن احساسات دلگرم‌کننده را که به ناگاه متوجه حضورشان شده‌اید، تصور کنید.

در طی دو هفته، روزانه بیست بار این تمرین را انجام دهید. آن‌چه که اتفاق می‌افتد این است که در طول این دو هفته چندین بار به طور اتفاقی و به شیوه‌ای جدید ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد یا راه‌حلی پیدا می‌کنید. به نظر می‌رسد که این اتفاق به صورت غیرمنتظره رخ می‌دهد. بنابراین، شما را شگفت‌زده خواهد کرد. به این ایده فکر کنید، همه جوانب آن را بررسی کنید و اگر این ایده یا بینش جدید خوب به نظر می‌رسد، طبق آن عمل کنید. خواهید دید که برای مسائلی که تا قبل از آن حل‌نشده به نظر می‌رسیدند، به آسانی راه‌حل مناسبی خواهید یافت.

خواب‌های ناخوشایند را دوست بدارید

زمانی که خواب ناراحت‌کننده یا ترسناکی می‌بینید و می‌خواهید احتمال دیدن مجدد چنین خوابی را کاهش دهید، این تمرین ساده را انجام دهید. راه حل موجود نه تنها خواب‌های شما را آرام می‌کند، بلکه به طور نامحسوس ذهن ناخودآگاه را مجدداً برنامه‌ریزی کرده و بدینوسیله، تغییرات مثبت، ماندگار و عمیقی در زندگی بیداری شما به جای می‌گذارد تا مسئله‌ای که باعث شده است چنین خواب‌های ناخوشایندی ببینید را رفع کند. کاری که باید انجام دهید این است:

خواب‌های ناخوشایند را مثل خواب‌های خوشایند دوست داشته باشید. این کار را از طریق نوشتن مجدد خواب‌ها در دفتر روزانه یا تجسم آن‌ها در ذهن، انجام دهید. طرح داستان ناخوشایند را به نمونه‌ای خوشایند تبدیل کنید و مطمئن شوید که همه تغییرات از سرِ علاقه و محبت به وجود آمده است. به مثال‌های زیر دقت کنید:

ضرر و زیان را همچون دارایی، مرگ را همچون تولد، شکست را همچون موفقیت، محدودیت را همچون آزادی، دیررسیدن را همچون به‌موقع‌رسیدن، موانع را همچون جاده‌های خلوت، قضاوت‌های نابجا را همچون بخشش، آب گل‌آلود را همچون استخری زلال، مزاحمان را همچون دوستان، فقر را همچون ثروت، جادوگران شرور را همچون فرشته‌های مهربان، ماشین‌های خراب را همچون ارابه‌های طلایی، سونامی را همچون چشمه‌ای آرامش‌بخش، بیماری را همچون شفا، بارهای سنگین را همچون بال‌های سبک و سایه‌های ترسناک را همچون نورهایی زیبا دوست داشته باشید.

تبدیل و تغییر شکل، کلید رفع این گونه خواب‌هاست. برای مثال، جادوگر شرور را از بین نبرید؛ زیرا که در ذهن لکه سیاهی ایجاد می‌کند و در نتیجه باعث تضعیف روحیه می‌شود. کسی یا چیزی که در خواب می‌بینید، نمایانگر عقاید و احساسات خودتان نسبت به زندگی است، از این رو هر کاری که شما با هر شخصی و هر چیزی در خواب (یا در بازنویسی خواب) انجام می‌دهید، در واقع آن کار را با خودتان انجام داده‌اید.

هنگامی که خوابتان را بازنویسی می‌کنید، جادوگر بدجنس را به هر طریقی که می‌توانید و احساس خوبی به شما می‌دهد، به فرشته‌ای مهربان تبدیل کنید. بهترین راه این است که از عشق به عنوان نیروی تغییر استفاده کنید. زمانی که جادوگر شرور عشق و محبت دریافت کند، بلافاصله به فرشته‌ای مهربان تبدیل می‌شود و نمی‌تواند مانع این اتفاق بشود.

بازنویسی را با کمی تغییر و با پایانی خوش به اتمام برسانید. آن را بازخوانی کرده یا به دفعات در ذهن مرور کنید. مطمئن شوید آن احساسات روحیه‌بخش و مهر و محبت فراوان را لمس کرده باشید. هیجان "شادمانی پس از پایان" را به کار بگیرید و روزتان را با موفقیت شروع کنید.

ضرر و زیان را همچون دارایی‌هایتان دوست بدارید

کابوس‌های کودکان

وقتی فرزندتان کابوس می‌بیند، چطور می‌توانید به او کمک کنید؟ چیزی که بیشتر بچه‌ها را می‌ترساند این است که فکر می‌کنند خواب‌هایشان واقعی هستند. پس ممکن است فکر کنید بهترین راهکار این است که به آن‌ها اطمینان دهید کابوس‌هایشان "فقط یک خواب بوده و حقیقی نیستند" و سپس آن‌ها را تشویق کنید تا دوباره به خواب بروند. اما چاره این نیست. خواب فرزندتان مخصوصاً از لحاظ هیجانی و احساسی، عیناً یک تجربه واقعی بوده است. بنابراین گفتن این که آن خواب حقیقت ندارد، او را گیج می‌کند. احتمال دارد در آینده تجربیات احساسی دیگرش را نیز از شما پنهان کند؛ چون فکر می‌کند که شما آن‌ها را تصدیق نمی‌کنید.

متأسفانه این رویکرد، تأثیر بلندمدتی نیز روی فرزند شما به جا می‌گذارد؛ فرزند شما در دوارن بزرگسالی خواب‌هایش را کمتر به یاد خواهد آورد. در حقیقت، معنی حرف شما این است: "خواب‌ها مهم نیستند، پس لازم نیست آن‌ها را به خاطر بیاوری". گذشته از این، شما این پیام را به فرزندتان منتقل می‌کنید که به جای این که با ترسش روبرو شده و آن را رفع کند، بهتر است آن را غیرواقعی دانسته و فراموشش کند.

به عنوان یک انسان بالغ، می‌دانید که ترس‌ها از بین نمی‌روند. بنابراین به جای فرار از ترس‌ها بهتر است با آن‌ها روبرو شوید. در حقیقت، وقتی سعی می‌کنید ترس‌های خود نادیده بگیرید، آن‌ها بزرگتر و نگران‌کننده‌تر می‌شوند. هنگامی که به سمت مسئله‌ای که برایتان هراس‌آور است می‌روید و با آن روبه‌رو می‌شوید، نه تنها ترس شما کم می‌شود، بلکه راه‌حلی هم برای مشکل خود پیدا

می‌کنید. هم‌چنین، به جای این‌که خود را از واقعیت‌های زندگی مخفی کنید، برای رویارویی با تمام واقعیت‌های زندگی توانمندی‌های بیشتری پیدا می‌کنید. در واقع وقتی ترس فرزندان را بعد از دیدن یک کابوس تأیید کرده و می‌پذیرید، با محبت و حمایت خود به او یاد می‌دهید که با ترس‌هایش مواجه شود. با این کار هدیه‌ای خارق‌العاده به فرزند خود می‌دهید که او را در سراسر دوران کودکی و بزرگسالی، صاحب قدرت و اختیار خواهد کرد.

کابوس فرزندان، بخشی از روند تلاش اوست برای معنا بخشیدن به دنیای اطرافش. زمانی که هر دوی شما در مورد خواب او با یکدیگر صحبت کنید (مخصوصاً وقتی شما به عنوان والد، معنای خوابش را کمی بیشتر بدانید) به او کمک می‌کنید بر ترس‌های عادی در تجربیات روزمره‌اش غلبه کند. وقتی به یاد آوردن یک خواب بد را سرکوب کنید، او چنین فرصت شگفت‌انگیزی برای رشد همراه با آرامش و معرفت بیشتر در دنیا را از دست می‌دهد.

روز بعد از دیدن کابوس، او را تشویق کنید تا خوابش را به تصویر بکشد، آن را نقاشی کند یا بازی کند؛ اما با این تفاوت که این بار پایانی شاد داشته باشد. به او کمک کنید که مثل یک فرشته، چوب جادوئی‌اش را تکان دهد و هیولای خوابش را به یک اسباب‌بازی بامزه و همین‌طور خواب‌های ناخوشایند را به داستان‌هایی جدید با پایانی شاد تبدیل کند. از کشتن هیولاهای خواب خودداری کنید، راه حل این است که بد را به خوب تبدیل کنید تا او هنر تبدیل جنبه‌های منفی به مثبت را تمرین کند.

به فرزندان کمک کنید تا با ترس‌هایش روبه‌رو شود

حضور شخصیتی شرور

دیدن خواب‌های به شدت ترسناک، معمولاً این باور را در شما به وجود می‌آورد که شخصیت خبیثی در اتاق خوابتان حضور دارد، اما بعد از مدتی اطمینان پیدا می‌کنید که این موضوع صحت ندارد. این نمونه‌ای از خواب‌های رایج است و دلیل این که حس می‌کنید واقعی هستند این است که هورمون ترس، آدرنالین، در سراسر بدن شما ترشح شده است. هم‌چنین، از آنجا که صحنه‌های خواب معمولاً شبیه محلی که در آن خوابیده‌اید هستند، این گونه خواب‌ها باورکردنی می‌شوند.

زمانی که خود را قضاوت کرده و فرض می‌کنید مقصر اصلی بروز یک مشکل هستید یا وانمود می‌کنید که هرگز احساسات منفی مانند خشم و احساس گناه را تجربه نکرده‌اید، چنین خواب‌هایی می‌بینید. شما این احساسات را "شیطانی" دانسته و جدا از خودتان می‌بینید (مثل همان شخصیت شرور در خوابتان که از خودتان نمی‌دانید)، درحالی که آن‌ها کماکان شما را تسخیر کرده‌اند. اکنون زمان آن است که از قضاوت کردن و مقصردانستن خود و احساساتتان دست بکشید. در ادامه با انجام این تمرین کیمیاگری خواب، مانع دیدن چنین خواب‌هایی شوید. این تمرین از طریق ایجاد تغییرات تدریجی در شیوه نگرش شما نسبت به خودتان و نسبت به دنیا، مؤثر واقع خواهد شد و روند تسخیر این شخصیت‌های شرور و بدذات را از بین می‌برد.

نوری سفید را گرداگرد بدنتان تجسم کنید که شما را از همه آسیب‌ها محافظت می‌کند؛ نوری زیبا و ایمن همانند یک عشق ناب. زمانی که نور سفید، به کنجی تاریک می‌تابد، تاریکی را دور می‌کند و آن کنج، روشن و امن

می‌شود. این نور سفید در کل جسم و روحتان نفوذ کرده و شما را احاطه می‌کند. شما در این نور زیبا هستید، امروز و برای همیشه این نور شما را احاطه خواهد کرد. این نور افکار و احساسات منفی را از شما دور کرده و به تدریج جنبه مثبت همه چیز را در زندگی به شما نشان خواهد داد.

این تجسم‌ها را هر روز به مدت یک ماه انجام دهید؛ قبل از این‌که به خواب بروید، زمانی که در طول شب بیدار می‌شوید و یا قبل از این‌که صبح‌ها از جا بلند شوید. برای متوقف کردن چنین خواب‌هایی، انجام این تمرین به مدت یک ماه کافیست؛ اما این تمرین آن‌چنان زیباست که شاید تمایل داشته باشید آن را برای همیشه انجام دهید. اگر هر روز چنین تمرینی را انجام دهید، رنگ‌وبوی خاصی به هر روز و هر شب زندگیتان می‌دهد. یک روز می‌بینید که دیگر بار سنگین احساس گناه یا افکار منفی را بر دوش نمی‌کشید و دیگر در تسخیر افکار منفی نیستید. در عوض بعد از مشاهده تجربیات گذشته زندگیتان، پی خواهید برد که چقدر نسبت به خودتان مهربان و بخشنده شده‌اید.

همچنین رهنمود ۳۸ را نیز ببینید.

از قضاوت کردن و مقصردانستن خود و احساساتتان دست بکشید

دیدن تصاویر عجیب در اتاق خواب

آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده است که در شب با صداهای وهم‌انگیزی از خواب بپرید؟ یا زمانی که تنها خوابیده‌اید احساس کنید کسی بدن شما را لمس می‌کند؟ یا وقتی چشمان خود را باز می‌کنید، ارواح یا موجودات عجیبی را ببینید که در اتاق خوابتان در حال رفت‌وآمد هستند و در این لحظه از ترس قالب تهی کنید؟ این خواب‌ها هر چقدر وحشتناک و متقاعدکننده هم باشند، مهم‌ترین کار این است که پس از بیدار شدن، نفسی عمیق بکشید و بدانید آنچه که می‌شنوید، احساس می‌کنید و می‌بینید واقعی نیست و شما نیز دیوانه نشده‌اید.

در این نوع خواب‌ها، شما در حالت نیمه‌هوشیار خواب می‌بینید، از این‌رو دنیای خواب و بیداری‌تان با هم تداخل پیدا می‌کنند. می‌توان گفت حالتی شبیه به "گرگ و میش" را تجربه می‌کنید، البته این پدیده مربوط به دنیای ترسناک ارواح نیست؛ بلکه به بخشی از مغز مربوط می‌شود که در آن خواب شب با نور روز، به شکلی مبهم، گیج‌کننده و نیمه‌تاریک آمیخته می‌شود. زمانی که از خواب بیدار می‌شوید و موجوداتی را در اتاق خود می‌بینید، پدیده‌ای معروف به نام "توهم پیشابیداری" را تجربه می‌کنید. بر این اساس، زمانی که در هنگام خواب دیدن به ناگاه چشمتان را باز می‌کنید، چشم‌ها تصویری از اتاق خواب را به مغز انتقال داده و سپس این تصویر به صحنه‌های خواب اضافه می‌شود. چون چشم‌ها باز هستند، مغز می‌پذیرد که ترکیب عکس‌ها یک رویداد واقعی است که در اتاق خواب اتفاق می‌افتد. بنابراین روح یا صحنه‌های خوابتان را در اتاق خواب خود می‌بینید.

این مسئله برای حواس دیگر نظیر شنوایی و لامسه نیز صدق می‌کند. مثلاً فرض کنید در خواب زوزه یک گرگ را می‌شنوید یا پوزه یک ببر پوستتان را لمس می‌کند. در همین زمان ناگهان بیدار می‌شوید و مغز صدای زوزه گرگ یا گرمای نفس ببر هنگام لیسیدن شما را به صحنه اتاق خواب اضافه می‌کند. در این وضعیت کاملاً متقاعد می‌شوید که یک گرگ پشت در اتاق خواب است یا یک ببر زیر تخت‌خواب وجود دارد؛ چرا که گوش‌هایتان از شنیدن صدای زوزه گرگ زنگ می‌زند و پوزه ببر پوستتان را قلقلک می‌دهد. برای شما این احساسات واقعی به نظر می‌رسند؛ اما آن‌ها در خواب اتفاق می‌افتند و با هوشیار شدن کامل مغز، کم‌کم از بین می‌روند. ممکن است خاطره این خواب‌ها را به طور مکرر به خاطر بیاورید، اما آن‌ها در خواب اتفاق افتاده‌اند.

آیا تا به حال زمانی که در تخت‌خواب هستید، احساس کرده‌اید که ناگهان ملحفه کنار زده می‌شود و گویی روح یا غریبه‌ای نامرئی کنار شما و روی تخت‌خواب دراز می‌کشد؟ چنین خوابی نیز به همان شکل توجیه می‌شود؛ با این تفاوت که در حالی که هنوز نیمه‌بیدار هستید، ذهن خواب‌بین شما به کار می‌افتد. این تجربه رایج معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که خود حقیقت‌تان را ابراز نمی‌کنید و بیش از اندازه، مانع بروز قدرت واقعی‌تان می‌شوید. خواب شما نشان‌دهنده «روح گمشده» شماست و وقتی مغزتان کم‌کم وارد حالت خواب می‌شود، شما این سایه گمشده، جدا و رها شده را به شکل موجودی جدا از خود می‌بینید.

بنابراین با دانستن این مطالب، هنگامی که چنین موجودات شبح‌واری را می‌بینید، با خیال راحت و آسوده استراحت کنید. ذهن شما آن‌چه دیده و احساس کرده را باور می‌کند و این قدرت شگفت‌انگیز ذهن است. سپس تجربه اعجاب‌انگیز "لحظه گرگ و میش" را یادداشت کنید و این مشاهدات را که در حقیقت یک خواب بوده‌اند، تفسیر کنید.

همچنین رهنمود ۳۷ را نیز ببینید.

از ترس میخکوب شده‌اید و نمی‌توانید فریاد بزنید

چرا در حین دیدن یک خواب ترسناک نمی‌توانید فریاد بزنید و کمک بخواهید؟ شاید فقط بتوانید جیغی کوتاه بزنید. حتی اگر بدانید که خواب می‌بینید، باز هم خیلی سخت است که بتوانید خود را بیدار کنید. با توجه به این مطلب، چرا حتی زمانی که از چنین خواب‌هایی می‌پرید، احساس می‌کنید فلج شده‌اید؛ طوری که انگار وزنه‌ای بسیار سنگین روی قفسه سینه‌تان قرار داده‌اند و گیر افتاده‌اید؟

در اینجا دو روند فیزیولوژیکی متفاوت و البته کاملاً طبیعی وارد عمل می‌شوند. اولین روند "فلج خواب" (V) نام دارد. وقتی می‌خوابید، مغز به ماهیچه‌های اصلی حرکتی فرمان می‌دهد که کم‌وبیش از حرکت بیفتند. این نیرو شما را از واکنش نسبت به خواب‌ها باز می‌دارد و ایمن بر روی تخت ننگ می‌دارد تا نتوانید در حین خواب دیدن آسیبی به خود وارد کنید. اگر در هنگام خواب دیدن، قبل از این که مغز دستور آزاد شدن ماهیچه‌ها را بدهد، ذهن شما بیدار شود، خود را بیدار و ناتوان از تکان خوردن می‌بینید. این حالت ظرف چند لحظه رخ می‌دهد، بنابراین وحشت نکنید؛ فقط به آهستگی نفس بکشید و از فیزیولوژی بدنتان سپاسگزار باشید که در هنگام خواب از شما محافظت می‌کند.

دومین نوع فلج یا سستی بدن را زمانی تجربه می‌کنید که بدن در حال خواب دیدن است یا چند ثانیه است که بیدار شده‌اید. این اتفاق زمانی می‌افتد که بدن آدرنالین یا همان هورمون ترس را ترشح می‌کند. زمانی که کابوس می‌بینید، بدن در واکنش به ترس که در خواب تجربه کرده‌اید، این هورمون را

در خون شما ترشح می‌کند. واکنش بدن درست مثل واکنشی است که بدن شما هنگام ترسیدن در زمان بیداری از خود نشان می‌دهد. همان‌طور که هدف آدرنالین بالا بردن شور و هیجان در عکس‌العمل "جنگ یا گریز" (Δ) است، این هم یک عکس‌العمل فیزیولوژیکی برای بقا و واکنشی طبیعی و عادی است. هدف اصلی این است که در شرایط حفظ بقا (به عنوان مثال، زمانی که در جنگل با یک ببر مواجه شده‌اید) با آن چیزی که شما را ترسانده است بجنگید یا از آن فرار کنید یا به هر قیمتی که شده خود را نجات دهید.

اتفاق دیگر که ممکن است با ترشح آدرنالین رخ دهد، این است که شما در مواجهه با خطر درجا خشکتان می‌زند و نمی‌توانید حرکت کنید (این همان چیزی است که در هنگام ترس با عرق سرد همراه است). چنین اتفاقی برای برخی از حیوانات نیز در مواجهه با یک مهاجم رخ می‌دهد؛ گویی در آن لحظه نمی‌دانند فرار کنند یا حمله. "بی‌حرکت ماندن" و درجا خشک شدن در برخی از حیوانات، امتیازی برای فراری دادن دشمن محسوب می‌شود، زیرا این پیام را می‌رساند که آن‌ها از روی جرأت استقامت ورزیده‌اند و عقب‌نشینی نمی‌کنند. مواقعی که در زمان خواب و یا بیداری می‌ترسید، این واکنش آدرنالین است که باعث مورمور شدن پوست و سیخ شدن موهای بدن، بالا رفتن ضربان قلب، و گاهی اوقات قفل شدن زبان می‌شود.

پس آرامش داشته باشید و بدانید که ذهن و جسمتان طبق سرشت خود به خوبی عمل می‌کنند. سپس، اگر می‌توانید خوابتان را به خاطر بیاورید و می‌دانید که در خواب از چیزی ترسیده بودید، از خودتان بپرسید در کجای زندگی در اثر ترس احساس درهم‌شکستگی و یا ناتوانی می‌کنید؟ برای یافتن سرنخ‌ها به جزئیات خواب توجه کنید.

مهارت‌های تفسیر خوابی که در این کتاب فراگرفته‌اید را به کار بگیرید تا به شما کمک کند به دلیل اصلی دیدن چنین خوابی پی ببرید تا بتوانید با این ترس روبه‌رو شده و درمانش کنید.

سپاسگزار فیزیولوژی بدن‌تان باشید که هنگام خواب از شما محافظت می‌کند

شماره کتاب (nbbookcity.com)

بدترین کابوس والدین

در این خواب که احتمالاً رایج‌ترین و ترسناک‌ترین خواب برای هر پدر یا مادری است، دختر یا پسر کوچکتان که برای لحظه‌ای کوتاه از او غافل شده‌اید، در وان حمام خفه می‌شود یا از دستتان لیز خورده و از سوراخ آبراه وان یا سینک پایین می‌رود یا فشار و جریان آب او را به درون لوله فاضلاب می‌برد یا این‌که کودکتان در استخر یا دریا غرق می‌شود.

اغلب مردم از بازگ کردن چنین خوابی وحشت دارند، زیرا بیم آن را دارند که خوابشان الهامی غیبی باشد که خبر از آینده می‌دهد. به هر صورت باور می‌کنند که صحبت کردن درباره آن، احتمال واقعی بودنش را بالا می‌برد و با وجود این‌که ترسیده‌اند، آن را برای کسی بازگو نمی‌کنند. اگر تجربه دیدن چنین خوابی را دارید و فکر می‌کنید تنها کسی هستید که چنین خوابی را دیده است، در اشتباه به سر می‌برید. با دقت از اطرافیان‌تان پرس‌وجو کنید. خواهید دید اکثر والدینی که می‌توانند خواب‌هایشان را به یاد بیاورند، شکل‌های مختلفی از این خواب را در مورد فرزندانشان دیده‌اند.

اولین رهنمود این است که خواب خود را با سایر والدین مطرح کنید تا آن‌ها نیز باور کنند که فرزندشان را از دست نخواهند داد. پی‌بردن به این واقعیت که این خواب، نمادین و خیلی مرسوم است خیالتان را آسوده می‌کند. حالا باید بدانیم این خواب چه مفهومی دارد؟

حتماً متوجه عامل مشترک موجود در تمام نمونه‌های این نوع خواب‌ها شده‌اید: "آب". در اغلب خواب‌ها، آب نمایانگر احساسات و هیجانات است.

دوران بچه‌داری، دورانی بسیار احساسی و عاطفی است. آسان‌ترین تفسیر این

است که بگوییم والدین زمانی این خواب را می‌بینند که نگران خطراتی هستند که بر سر راه فرزندانشان وجود دارد و دغدغه محافظت از آن‌ها را دارند. اما مفهوم این خواب عمیقتر از این‌هاست؛ این خواب بیشتر در مورد خودتان است تا دیگران. ممکن است کودکی که در خواب می‌بینید، شبیه دختر یا پسرتان باشد؛ اما حقیقتاً نماد چیزی در زندگی خودتان است که در معرض خطر "ناپدید شدن" قرار دارد؛ چیزی که ممکن است آب آن را با خود برده و از نظر شما پنهان کند.

برای شروع بهتر است در زندگی "تر و خشک را با هم نسوزانید" و مواظب باشید زمانی که می‌خواهید از شر چیزهای بد خلاص شوید، چیزهای خوب را فدا نکنید. پدر و مادرهایی که تازه بچه‌دار شده‌اند، مخصوصاً مادرها یا پدرهای خانه‌دار، تغییرات زیادی را تجربه می‌کنند. وقتی چنین خوابی می‌بینید، به نظرتان در حال ازدست‌دادن کدام امیدها، آرزوها، نیازها یا شیوه‌های زندگی هستید؟

همچنین رهنمودهای ۲۷، ۴۶، ۵۹ را نیز ببینید.

تر و خشک را با هم نسوزانید

اگر خواب ببینید که مرده‌اید، آیا در خواب خواهید مرد؟

تا به حال چند بار در خواب در آستانه مرگ قرار گرفته‌اید؟ مثلاً در خواب از ارتفاع بسیار بلندی سقوط کرده‌اید، یا سردی لوله تفنگی را بر روی پیشانی‌تان احساس کرده و صدای کشیده‌شدن ماشه را شنیده‌اید و نفستان بند آمده است؟

تا به حال چند بار ترسیده‌اید که مبادا آن شب و شب‌های دیگر خوابتان ببرد و دوباره آن خواب را ببینید؟ حتماً از دیگران شنیده‌اید که اگر در عالم خواب بمیرید، واقعاً در خواب خواهید مرد؛ این شنیده‌ها تا چه حد ترس شما را تقویت کرده‌اند؟

افراد زیادی در خواب می‌میرند ولی تا به حال هیچ‌کس نتوانسته از آن‌ها بپرسد که در آن زمان خوابِ مردن می‌دیدند یا خیر! مطمئن باشید، این‌گونه شایعات صحت ندارد. دیدن چنین خواب‌هایی نسبتاً رایج است؛ خواب‌هایی که در آن مرگ را تجربه می‌کنید و بعد زنده و سر حال به قسمت دیگر خواب می‌روید و البته صبح باز هم از خواب بیدار می‌شوید!

اگر خواب ببینید که از ارتفاعی سقوط می‌کنید و بیدار نشوید، چنین خوابی دو پیامد رایج دارد. در نمونه اول، فرود آرام و شگفت‌انگیزی داشته و بدون هیچ آسیبی از جا بلند می‌شوید. در نمونه دیگر می‌میرید، اما قبل از آن‌که به قسمت بعدی خواب بروید، خود را می‌بینید که دارید به جسد خود نگاه می‌کنید. در موارد دیگری هم که خواب می‌بینید به اشکال مختلف در آستانه مرگ هستید، معمولاً همین دو مورد پیش می‌آید.

این قبیل خواب‌ها نمادین هستند. زمانی که در آستانه تغییری اساسی در

درون خود یا در موقعیت‌های زندگی‌تان هستید، چنین خواب‌هایی را می‌بینید. ذهن خواب‌بین مشاهده می‌کند که "خود قدیمی" می‌میرد و "خود جدید" پدیدار می‌شود. خوابی که در آن از ارتفاع سقوط کرده و فرود آرامی را تجربه می‌کنید، نشان می‌دهد که شما این مرحله گذار را به آرامی پشت سر گذاشته‌اید. خوابی که در آن جسد خود را می‌بینید، تغییری عمیق‌تر، اندوهگین بودن از مرگ "خود قدیمی"، آمادگی برای مواجهه با این مرگ و استقبال از "خود جدید" را نشان می‌دهد.

زمانی که در خواب، خود را در تابوت می‌بینید، از خودتان بپرسید به عنوان یک ناظر چه هیبتی دارید؟ اگر مانند یک تماشاگر در هیبت جسمانی هستید، پس به راحتی با مرگ "خود قدیمی" کنار آمده و همه احساساتی را که هنگام وداع با یک مرحله از زندگی و پذیرش تغییرات جدید دارید، با آغوش باز پذیرفته‌اید.

اگر خواب ببینید در هیبت یک روح هستید یا این که احساس کنید نامرئی شده‌اید، خوابتان به این موضوع اشاره دارد که رهاکردن "خود قدیمی" و یافتن رویکرد مناسب برای پذیرش "خود جدید" برای شما دشوار است. زمان آن است که برای چیزی که گذشته سوگواری کنید، سپس آن را رها کرده و با فرصت‌های جدید روبه‌رو شوید.

حالات و نگرش‌های کهنه را رها کنید

خوابی بسیار هولناک

تا به حال برایتان اتفاق افتاده که خوابتان آن چنان هولناک و مضمّن‌کننده باشد که نتوانید آن را برای دیگران تعریف کنید؟ تا به حال از خود پرسیده‌اید خواب‌ها واقعاً چه اطلاعاتی درباره سلامت عقل و روان در اختیار شما قرار می‌دهند؟ ممکن است با احساسات متعادل همیشگی از خواب بیدار شوید، اما چرا شب قبل، خواب بریدنِ سر مردم را دیده‌اید؟ یا چرا در خواب، در لابلای اندام‌های تکه‌تکه شده انسان‌ها راه می‌رفته‌اید؟ آیا در ضمیر ناخودآگاه خود گرایش‌هایی آزارگرانه و کشنده می‌پرورانید؟ یا این که به طور تدریجی به سمت جنون و دیوانگی گام برمی‌دارید؟ آیا ممکن است این گونه خواب‌ها جنبه‌ای مثبت و متعالی داشته باشند؟

اکثر مردم هر چند وقت یک‌بار چنین خواب‌های هولناکی می‌بینند. این خواب‌ها کاملاً سالم و طبیعی هستند و اگر آن‌ها را تفسیر کنید بسیار هوشمندانه و مفید خواهند بود.

اولین رهنمود این است که بر قسمت‌های وحشتناک خواب تمرکز نکنید؛ بلکه صورت کلی آن را به یاد آورید؛ به وضعیت کلی بدن‌های تکه‌تکه شده، زخم‌ها، جراحات و کوفتگی‌ها نگاه کنید. در این خواب چیزی (یک بدن) باید کامل و سالم باشد اما چنین نیست و دلیل کامل نبودنش این است که به طرق مختلفی مجروح یا زخمی شده است.

خلاصه این وضعیت کلی را مورد پرسش قرار دهید و بپرسید: "اکنون در کجای زندگی احساس جراحات، صدمه، ناقص بودن، کامل نبودن یا منفصل بودن (بریده شدن) داشته‌ام؟"

هر عضو بدن وظیفه‌ای دارد: پاها برای حرکت، بازوها برای در آغوش گرفتن، دست‌ها برای کارکردن، سر برای تفکر، چشم‌ها برای دیدن و غیره. در خوابتان کدامیک از اعضای بدن آسیب دیده، گم شده یا جدا شده‌اند؟ دست‌هایتان سر جایشان نیستند؟ کدام توانایی‌تان در انجام دادن و رسیدگی به امور دچار اختلال شده است؟ سرتان قطع شده است؟ چه چیزی شما را از فکرکردن به مسائل باز می‌دارد؟ قلبتان؟ چه چیزی ضربه سنگینی به شما وارد کرده است که باعث شده از احساساتتان جدا شوید؟

دیدن خواب‌هایی مانند مُثله کردن به شما کمک می‌کند که ببینید امروزه در کجای زندگی، عملکرد کاملی ندارید. هم‌چنین به شما کمک می‌کند زخم‌های عاطفی‌تان را بپذیرید، پی ببرید این زخم‌ها چقدر بر روی شما تأثیر گذاشته‌اند و متوجه شوید کدام آسیب‌ها نیاز به درمان دارند تا شما به تمامیت خود دست یابید.

زخم‌های عاطفی‌تان را بپذیرید

۵: اشخاص در خواب

رهنمود ۴۳

دیشب در خواب من چه می‌کردی؟

در مورد من (نویسنده کتاب) چه فکری می‌کنید؟ شوخی نمی‌کنم! پس از خواندن رهنمودهای این کتاب، اندکی من را شناخته‌اید. شخصیت من را چگونه توصیف می‌کنید؟ پاسخ‌هایتان را یادداشت کرده و تصور کنید که پاسخ سایر خواننده‌ها نیز جمع‌آوری شده است. فکر می‌کنید آن‌ها نیز من را مثل شما توصیف کرده‌اند؟ از آنجا که همه ما با توجه به تجربه‌های شخصی‌مان، دیگران را با دید کاملاً متفاوتی می‌نگریم، احتمالاً این پاسخ‌ها نیز گوناگون هستند.

اگر قانع نشده‌اید، این آزمایش را انجام دهید. با سه نفر از دوستانتان بنشینید و با یکدیگر فهرستی از پنج نفر که همگی می‌شناسید و همین‌طور پنج شخص مشهور دیگر که همگی با آن‌ها آشنایی دارید، تهیه کنید. حالا هر کدام از شما کاغذی بردارید و با استفاده از سه کلمه، شخصیت هر یک از این ده نفر را توصیف کنید. به عنوان مثال، شما ممکن است شخصی را "خجالتی، متفکر و عصبانی" توصیف کنید. یادداشت‌ها را با هم مقایسه کنید. پاسخ‌ها چقدر متفاوت بودند؟

ما خود واقعی دیگران را هرگز نمی‌شناسیم. ما آن‌ها را از دریچه تجربیات زندگی خودمان می‌بینیم. در این حالت، آن‌گونه که ما دیگران را توصیف می‌کنیم، بیشتر شخصیت حقیقی ما را فاش می‌کند تا شخصیت حقیقی آن‌ها. این موضوع در مورد خواب‌ها نیز صدق می‌کند. زمانی که خواب افراد دیگر

را می‌بینید، معمولاً به این خاطر است که ذهن خواب‌بین شما این افراد را انتخاب کرده تا خصلت‌هایی را نمایش دهد که شما در آن‌ها می‌بینید. زمانی که خواب کسی را می‌بینید که او را به عنوان یک آدم خجالتی می‌شناسید؛ این خواب یا در حال بررسی کم‌رویی یا برعکس اعتماد به نفس خود شماست که اغلب مورد دوم صحیح است.

افرادی که در خواب می‌بینید، نمادین هستند. به ندرت اتفاق می‌افتد که افراد در خواب با هم ارتباط ذهنی برقرار کنند. این که یک نفر چگونه در خواب با شما رفتار می‌کند، محصول ذهن خواب‌بین شماست. مهم نیست که چقدر این خواب واقعی به نظر می‌رسد، اما همیشه به خاطر داشته باشید که آدم‌ها در خواب شما، نشان‌دهنده اعتقادات و احساسات خودتان هستند، نه اعتقادات و احساسات آن‌ها. بنابراین به جای این که از حرکات شخص دیگری در خواب ناراحت شوید، از خود بپرسید از رفتار یک فرد در خواب، چه چیزی در رابطه با خودتان می‌توانید یاد بگیرید؟ خودشناسی یک قدرت است. همچنین رهنمود ۷۶ را ببینید.

رفتار یک شخص در خواب شما، موضوعی را در مورد خودتان فاش می‌کند

داشتن رابطه با دیگران

تا به حال برایتان اتفاق افتاده است که در محل کار، با همکاران روبرو شده و ناگهان خوابی را که شب گذشته دیده‌اید، به خاطر آورید؟ خوابی که در بخشی از آن همکاران را در خواب دیده‌اید. با یادآوری آن آزرده‌خاطر می‌شوید، رویتان را بر می‌گردانید، سرخ می‌شوید و یا لکنت زبان پیدا می‌کنید. از خود می‌پرسید آیا این یک خواب مشترک است؟ آیا او نیز چنین احساسات مشابهی دارد؟

قبول کنید که هر کسی چنین خوابی را دیده یا در آینده خواهد دید. دیدن چنین خوابی بسیار طبیعی و عادی است و ما تنها به این دلیل آن را غیرطبیعی می‌دانیم که همه از صحبت کردن درباره آن به شدت احساس شرمساری می‌کنند.

این خواب ۱۰۰٪ نمادین است، بنابراین اصلاً لازم نیست که به آن فرد بگویید: "شب گذشته در خواب درباره شما به من الهام شد" و اصلاً از همکار بیچاره، بی‌گناه و از همه جا بی‌خبرتان بیزار نشوید.

همه این‌ها به خودتان مربوط می‌شود! این که چه نگرش‌ها یا خصوصیات را در زندگی خود دارید، باعث ایجاد این احساسات در خواب می‌شود. اینها خصلت‌هایی هستند که خواب شما در وجودتان گنجانده است. ارتباط خوب در خواب یعنی ادغام این ویژگی یا نگرش در زندگی‌تان خوب است. ارتباط بد در خواب یعنی اخطار؛ نگرش جدیدتان را دوباره بررسی کنید. همچنین رهنمودهای ۴۳، ۴۹ و ۸۰ را نیز ببینید.

خیانت کردن همسر

وقتی خواب می‌بینید همسرتان به شما خیانت کرده است، آیا این خواب نشان می‌دهد که مشکلی در زندگی شما وجود دارد؟ آیا باید کارگاه خصوصی استخدام کنید، با همسرتان درگیر شوید یا این‌که به این خواب اعتنا نکنید؟ هنگامی که در خواب می‌بینید کودک شش‌ماهه‌تان به زبان بزرگسالان با گربه‌ای صحبت می‌کند نیز می‌توان پرسشی شبیه به پرسش بالا مطرح کرد؟ آیا این خواب نشان می‌دهد که فرزندان نابغه است؟ یا اگر خواب ببینید مادر بزرگ مرحومتان زنده و سر حال است و با نانوای محله رابطه‌ای پنهانی دارد، آیا باید پیشینه خانوادگی‌تان را دوباره بررسی کنید؟ البته که نه. همان‌طور که متوجه شده‌اید، خواب‌های مربوط به کودک و مادر بزرگ مرحومتان به وضوح نمادین هستند و حقیقت امر این است که خواب خیانت نیز به همین شکل است. از آنجایی که موضوع خیانت بسیار عاطفی و وابسته به احساسات است، دیدن این‌گونه خواب‌ها موجب سردرگمی می‌شود. این خواب‌ها همیشه واقعی به نظر می‌رسند؛ همسرتان همان همسر واقعی‌تان با همان سرو شکل است، موضوع خواب معمولاً تا اندازه‌ای منطقی است و احساس خیانت و اندوه نیز در خواب بسیار شدید هستند.

این‌گونه خواب‌ها بسیار رایج هستند و روز بعد از دیدن چنین خوابی، بسیاری از همسران بی‌گناه مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند، در حالی که به کلی از موضوع بی‌اطلاع بوده و سردرگم هستند که چرا همسرانشان این‌طور ناجوانمردانه با آن‌ها برخورد می‌کنند.

به ندرت اتفاق می‌افتد که خوابتان صحت داشته باشد و همچنین کمتر پیش

می‌آید زمانی که شما خواب هستید، ناخودآگاهتان دودوتا چهارتا کند و به واقعیت پی ببرد. اما یادتان باشد که ذهن خواب‌بین شما بسیار بسیار پیچیده و غیرقابل‌درک است. در حقیقت اگر همسر شما خیانت کرده باشد، خوابی که این اطلاعات را در بر دارد، احتمالاً به شکلی بسیار نمادین نمایان می‌شود. بنابراین، شما و میلیون‌ها نفر دیگر چنین خواب‌هایی در مورد همسران وفادارتان می‌بینید و می‌خواهید بدانید که علت چیست. در اینجا به شما می‌گوییم چگونه باید با هر خوابی در رابطه با همسران برخورد کنید؛ چه این خواب راجع به خیانت باشد، چه هر موضوع دیگری.

همسران در خواب را به عنوان یک نماد به حساب بیاورید نه خود واقعی‌اش. ممکن است او، همسر شما به نظر برسد، اما مانند هر شخص، حیوان، شیء یا محلی که در خواب می‌بینید، بیانگر موضوعی در رابطه با خودتان است. گاهی اوقات همسران نشان‌دهنده احساسات و اعتقادات شما نسبت به رابطه‌تان است، یا به طور کلی نحوه برقراری ارتباط شما با دنیا را نشان دهد. اما این خواب هرگز در مورد همسران نیست. در مواجهه با چنین خواب‌های رایجی، از خود بپرسید که احساستان در خواب چگونه است؟ معمولاً احساس می‌کنید فریب خورده‌اید یا به شما خیانت کرده‌اند؟ از خود بپرسید امروز در کجای زندگی‌تان احساس فریب خوردگی داشته یا حس کرده‌اید به شما خیانت شده است؟ یا ممکن است کجا به منافع منطقی خود خیانت کرده باشید؟ آیا این شما هستید که خیانت می‌کنید (البته نه به همسران)؟ آیا به خودتان خیانت کرده و خود را از رسیدن به موقعیتی عالی در زندگی محروم می‌کنید؟ چگونه می‌توانید با وفادارماندن به منافع منطقی‌تان، این اشتباه را جبران کنید؟ همچنین رهنمود ۴۳ را نیز ببینید.

دیدن خواب یک نوزاد یا کودک

به محض دیدن کودک یا نوزاد در خواب، سرنخ هایی برای تفسیر این گونه خواب ها به دست می آورید. آماده هستید که نقش کاراگاه را بازی کنید؟ باید این کارها را انجام دهید:

نخست از خودتان بپرسید: "این کودک چند سال دارد؟" جواب را طبق منطق محاسبه نکنید. فقط به سرعت سن نوزاد یا کودک را بگویید. خودتان از این پاسخ سریع شگفت زده خواهید شد. مطمئن باشید که سن قطعی را درست حدس می زنید.

تصور کنید که گفته اید: "شش ماهه". در این مثال، خواب شما درباره چیزی است که شش ماه در زندگی تان حضور داشته است. ممکن است فکر کنید درست حدس نزده اید. اما این روش هنوز هم یکی از دقیق ترین روش ها برای تشخیص موضوع اصلی خواب است. چرا؟

تصور کنید کار یا رابطه جدیدی را آغاز کرده اید. ذهن، این رخداد را به عنوان ورود یک موضوع جدید به زندگی تان در نظر گرفته و آن را ثبت می کند؛ آغاز دوره ای جدید در زندگی. ذهن خواب بین تا حد زیادی به شکل تصویری می اندیشد. از این رو، اغلب آن رخداد را به شکل کودکی نوپا به تصویر می کشد. اکنون، تصور کنید شش ماه پس از آغاز این شغل یا رابطه جدید، در این مسیر مشکلی پیش می آید. ذهن خواب بین نمادی عالی ارائه می دهد؛ نوزادی شش ماهه که سن او با مدت زمانی که از آغاز شغل یا رابطه جدید گذشته است، مطابقت دارد.

مردم همیشه از این موضوع شگفت زده می شوند که خواب هایی که بسیار

غیرمنطقی و بی انتها به نظر می‌رسند، از لحاظ زمانی بسیار دقیق هستند. معمولاً مدت‌ها پس از فراموش کردن جزئیات یک موضوع، در سالروز وقوع آن، خوابش را می‌بینید. برای مثال، ممکن است به یاد نیاورید که سال‌ها پیش در تاریخ ششم مارس برای جراحی سختی به بیمارستان رفته بودید، اما معمولاً سال‌های متمادی، خواب‌هایی می‌بینید که به هر مسئله حل‌نشده‌ای در رابطه با تجربیات شما در ششم مارس مربوط می‌شود و تا زمانی که این مسائل را رفع نکنید، بارها این خواب‌ها را خواهید دید.

پس به همان نوزاد یا کودکی که در خواب دیده‌اید، رجوع کنید. شما اکنون یک تصویر فرضاً "هشت ساله" دارید. سپس از خود بپرسید، «چه چیزی به مدت هشت سال در زندگی‌ام حضور داشته است؟» ممکن است پاسخ دهید: «رابطه فعلی‌ام هشت‌ساله است.»

بعد از آن از خود بپرسید: "برای آن نوزاد یا کودک در خواب چه اتفاقی افتاد؟" به عنوان مثال، احتمال دارد بگویید: "آن کودک آسیب دیده بود و من تلاش می‌کردم که به او دلداری بدهم".

در آخر، سؤال کنید: "این قضیه چگونه به رابطه هشت‌ساله‌تان ربط پیدا می‌کند؟" از این‌که به این سرعت به ارتباط بین خواب با زندگی امروزتان پی برده‌اید، متعجب خواهید شد. در این مثال، ممکن است آن را به احساس آزرده‌گی در رابطه‌تان ربط دهید، احساس آزرده‌گی‌ای که از آن چشم پوشیده یا متوجه آن نشده بودید و باید آن را رفع کنید.

نقش یک کاراگاه را بازی کنید

پیغامی از جهان دیگر

آیا زمانی که یک فرد فوت شده در خواب شما ظاهر می‌شود، یعنی او قصد برقراری ارتباط با شما را دارد یا این که این خواب‌ها نمادین هستند؟ دیدن خواب کسی که خیلی دوستش داشته‌اید بعد از مرگ او، می‌تواند تجربه‌ای بسیارگرانیه‌ها، آرامش‌بخش و امیدوارکننده باشد؛ به خصوص زمانی که این خواب پر از عشق، آغوش و پیام‌های پرمهر باشد، مخصوصاً وقتی که آن شخص به نظر سالم و سرزنده باشد. حتی گاهی اوقات در این خواب‌ها، فردی که در سنین بالا فوت کرده است، جوانتر و شخصی که در کودکی فوت شده، بالغ دیده می‌شوند.

بسیاری از داغ‌دیده‌ها دیدن چنین لحظات زیبا و خوشایندی را در خواب غنیمت می‌شمارند. با این که وقتی از خواب بیدار می‌شوید، دنیا را خالی از عزیز از دست‌رفته‌تان می‌بینید، اما از همان دیداری که در خواب رخ می‌دهد روحیه و قدرتی می‌گیرید که بتوانید از اولین روزهای ماتم گذر کنید. بسیاری از مردم نیز آرزو می‌کنند که کاش می‌توانستند چنین خوابی را ببینند و اغلب زمانی که می‌فهمند دیگران خواب عزیزشان را دیده‌اند، احساس درماندگی و تنهایی می‌کنند.

از سویی دیگر، اکثر مردم داغدار، تجربه دیدن خواب‌های رنج‌آوری را دارند که در آن شخص مرحوم که در زمان حیات بامحبت و مهربان بود، در خواب رفتار کاملاً متفاوت دارد؛ در خواب خشمگین، گناهکار، آزاردهنده، تحمیلگر یا ایرادگیر است. در موارد دیگر، کسانی که در زمان حیات سختگیر بودند، در خواب هم‌چنان سختگیر هستند. اغلب، در چنین شرایطی شخصی که

خواب می‌بیند، احساس می‌کند که شخص مرحوم او را کنترل کرده و مانع روند زندگی او می‌شود.

نمونه‌های دیگری هم وجود دارد که فرد متوفی در خواب اطلاعات دقیقی می‌دهد؛ برای مثال، اطلاعاتی درباره چگونگی مرگش، که بعدها تأیید هم می‌شود. البته این اطلاعات دقیق در موارد نادری در خواب نمایان می‌شوند. گاهی اوقات متوفی در نخستین روزهای پس از مرگ، از طریق خواب ارتباط برقرار می‌کند، اما با گذشت زمان، روز به روز مطمئن‌تر می‌شوید که این خواب‌ها نمادین هستند. اگر شخص بامحبتی در خواب رفتاری متضاد داشته باشد، می‌توان اطمینان حاصل کرد که این خواب نمادین است.

دیدن خواب کسی که فوت شده، معمولاً با غم و اندوه و التیام همراه است. به عنوان مثال، گرچه نامعقول به نظر می‌رسد اما طبیعی است که در طول دوران عزاداری، از کسی که مرده و شما را تنها گذاشته است، عصبانی باشید. دیدن خشم، سرزنش و ترک کردن در خواب، نشان‌دهنده احساساتی است که خودتان در حال هضم آن‌ها هستید. بخشش و رها کردن در این‌گونه خواب‌ها، آمادگی شما برای بهبود و حرکت به سمت جلو و آرامش روان خودتان را منعکس می‌کند.

شخصی که در خوابتان ظاهر شده نمادی است از احساس فقدان، یا احساسات نسبت به مرگ، یا احساسات نسبت به آن شخص و نقشی که او در زندگی‌تان داشته است. سپس همان‌طور که به کندوکاو برای حل کردن این مسائل در دورن خود می‌پردازید، مابقی خواب را دنبال کنید.

والدین و سرپرست‌ها

اگر بخواهید فهرستی از همه کسانی که در خواب دیده‌اید و تعداد دفعاتی که در خواب شما ظاهر شده‌اند درست کنید، چه کسی در صدر فهرست قرار می‌گیرد؟ احتمال دارد این فرد پدر یا مادر یا هر دوی آن‌ها باشند، یا کسی باشد که در زمان کودکی، مسئولیت تربیت شما عمدتاً بر عهده او بوده است. شما در دوران کودکی، یاد گرفته‌اید که دنیا را از زاویه دید والدین یا سرپرست خود ببینید. آن‌ها الگوی شما بوده‌اند. عادت‌ها، نگرش‌ها، عکس‌العمل‌ها و واکنش‌ها در زندگی را از آن‌ها یاد گرفته‌اید. آن‌ها درست و غلط را از دیدگاه خودشان به شما یاد داده‌اند. در نخستین روزهای پس از تولدتان، مادرتان به شما یاد داده است که مادر کیست، چه کاری انجام می‌دهد و چه انتظاری باید از او داشت. پدرتان به شما یاد داده است که پدر کیست، چه کاری انجام می‌دهد و چه انتظاری باید از او داشت. شما مادری کردن و پدری کردن را از سرپرست خود یاد گرفته‌اید.

بسیار خب، می‌دانید که در مرحله بعدی زندگی‌تان چه اتفاقی افتاد؟ سال‌های نوجوانی! هر آنچه که از سرپرست خود یاد گرفته بودید را زیر سؤال بردید. تنها هدف این دوره مهم، معمولی و طبیعی، شکل‌گیری شخصیت شما بوده است. سرپرست‌ها یا پدر و مادرتان، شما را صحیح و سالم بزرگ کرده بودند تا به مرحله‌ای برسید که بتوانید تجربیات شخصی خود را داشته باشید، معنا و مفهوم تغییرات جهان را دریابید و به عنوان یک فرد بالغ و منحصربه‌فرد، جایگاه خود را در این دنیا پیدا کنید. اما در نهایت، شما همه آن عادت‌ها، نگرش‌ها، عکس‌العمل‌ها و واکنش‌هایی که از آن‌ها یاد گرفته بودید را سخت به

باد انتقاد گرفتید.

با وجود این، عادت ها، طرزفکرها و رفتارهای قدیمی به سختی تغییر می کنند. اکثر رفتارهایی که شما از والدین خود فرا گرفته بودید پابرجا و استوار بودند؛ حال چه این رفتارها برای شما به عنوان یک فرد بالغ مناسب بودند، چه نبودند. از بعضی از آن رفتارها خشنود بودید، چون احساس خوبی نسبت به آن ها داشتید. از بعضی از آن ها ناراضی بودید و طبیعتاً دیدگاهی کاملاً مخالف آن را اتخاذ می کردید. برای نمونه، جایی که آن ها اعتقاد داشتند که باید قوانین را رعایت کرد، شما اعتقاد به آزادی داشتید، یا شاید جایی که آن ها معتقد بودند باید سکوت کرد، شما فکر می کردید که باید سخن گفت.

اگر می توانستید تمام باورها و نگرش های خود را بررسی کنید، پی می بردید که بیشتر آن ها از درس های اولیه ای نشأت گرفته اند که از پدر و مادر خود فرا گرفته اید. اغلب این نگرش ها یا کاملاً مخالف عقاید پدر و مادران هستند یا کاملاً شبیه به آن ها. در یک دنیای ایده آل، زمانی بهترین عملکرد خود را خواهید داشت که جایی در میانه این دو حد افراطی حرکت کنید (احتمالاً بودایی های چینی به این تائو می گویند)، مسیری که بتوانید در طی آن همه دیدگاه ها را درک کنید.

زمانی که خواب پدر، مادر یا سرپرستان را می بینید، به احتمال زیاد خواب باورها و نگرش هایی را می بینید که از آن ها فرا گرفته اید. به خصوص آن هایی که به وضعیت کنونی تان مربوط می شود. هنگامی که والدین در خوابتان پدیدار می شوند، از خود بپرسید که چقدر به آن ها شبیه یا چقدر به آن ها بی شباهت هستید و این موضوع چقدر بر دیدگاه شما نسبت به زندگی امروزتان تأثیر گذاشته است؟ برای رسیدن به سرانجامی بهتر، کدام نگرش های تان باید تغییر کند؟

یار یا همسر سابق

چند بار بی مقدمه خواب همسر سابقتان را دیده‌اید؟ از همسر سابق خود خداحافظی کرده‌اید، از او فاصله گرفته‌اید، پس از او با خوشحالی با نیمه گمشده‌تان هم آشنا شده‌اید و به ندرت درباره او فکر می‌کنید. تا این‌که در خواب شما پدیدار می‌شود.

یا این‌که وضعیت به گونه دیگریست؟ آیا آرزو می‌کنید که کاش او هم‌چنان همسرتان بود و از خود می‌پرسید که آیا این خواب دلالت بر این دارد که باید به عشق سابقتان رجوع کنید؟

ممکن است در این خواب ببینید که از لحاظ جسمی مجذوب یار سابقتان شده یا با او رابطه‌ای برقرار کرده‌اید. ممکن است در خواب از لحاظ عاطفی مجذوب او شده باشید و احساس کنید که پیوندی خاص با او دارید؛ یا از لحاظ روانی شما را به خود جذب کرده باشد و از شنیدن جوکی که گفته لذت برده باشید. یا ممکن است از نظر معنوی مجذوب او شده باشید؛ شاید در خواب احساس بخشش یا عشقی بدون قید و شرط نسبت به آن شخص داشته باشید. از سویی دیگر، این خواب‌ها ممکن است پر از خشم، سرزنش یا احساس گناه باشد. احساس شما از دیدن این خواب‌ها می‌تواند مثبت یا منفی باشد و حتی ممکن است همسر شما از شنیدن این خواب‌ها مضطرب شده یا به آن‌ها حسادت کند. با وجود این، این‌گونه خواب‌ها را چگونه باید تفسیر کرد؟

واضح و آشکار است که روابط، تأثیر بسزایی روی شما می‌گذارند. زمانی که به گذشته نگاه می‌کنید، می‌بینید که زندگی خود را تا حدّ زیادی بر اساس کیفیت روابطتان می‌سنجید. رابطه‌ها بر نگرش شما تأثیر گذاشته و حساسیت‌های شما

را برجسته می‌کنند؛ به خصوص زمانی که این رابطه‌ها با مسائلی حل‌نشده به پایان می‌رسند، میزان حساسیت شما را نسبت به این مسائل بالاتر می‌برند. معمولاً زمانی که رابطه کنونی‌تان یا اتفاق‌های دیگری در طی دو روز گذشته آن مسائل، نگرش‌ها و حساسیت‌ها را برانگیخته می‌کنند، خواب یار یا همسر سابقتان را می‌بینید.

هنگامی که خواب‌ها عاشقانه و لطیف هستند، یعنی شما در حال برطرف کردن آسیب‌های گذشته هستید، یعنی با بازنگری گذشته، در حال درک رابطه و بخشش خود و یار سابقتان هستید. یا این‌که ممکن است خصیصه‌هایی که در یار سابقتان تحسین می‌کردید یا لذت‌هایی که در زندگی گذشته داشته‌اید و دوست دارید در زندگی کنونی‌تان وجود داشته باشند را در خواب مرور کنید. در خواب‌هایی که چندان روحیه‌بخش نیستند، ممکن است به احساساتی همچون خشم، سرزنش، گناه و غم بازگردید که در جریان رابطه گذشته در خود سرکوب کرده بودید.

هر دوی این خواب‌ها فرصتی هستند که گذشته را بازبینی کنید، از آن درس بگیرید و خود را درمان کنید. بنابراین می‌توانید بینش جدیدی نسبت به اوضاع جدید اتخاذ کنید و به جلو حرکت کنید. به همسر کنونی‌تان اطمینان دهید که این خواب‌ها هرگز به میل پنهانی برای ملاقات و وقت گذراندن با همسر سابقتان ارتباطی ندارند. همه اینها به رهاکردن خود از بارهای عاطفی و آشتی کردن با گذشته‌تان مربوط است.

همچنین رهنمودهای ۴۳ و ۷۸ را نیز ببینید.

با گذشته آشتی کنید

پیدا کردن نیمه گمشده در خواب

تا به حال در خواب با نیمه گمشده‌تان روبرو شده‌اید؟ شاید در عالم خواب نگاهی به نیمه گمشده‌تان انداخته، صدایش را شنیده و حضورش را احساس کرده باشید. یا شاید به طور ناخودآگاه به سمتش جذب شده‌اید و عمیق که به چشم هایش نگاه کرده‌اید، عشق حقیقی را در آن‌ها دیده باشید. ممکن است در عالم خواب حمایت حقیقی و تعهد بی‌وقفه‌اش نسبت به خودتان را لمس کرده باشید؛ این که او می‌تواند در طول مسیر زندگی به شما کمک کند و دقیقاً می‌داند که شما چه می‌خواهید. شاید هم او شما را در خواب در آغوش گرفته باشد؛ آغوشی امن و گرم و ممکن است در خواب رابطه‌ای پرشور و عاشقانه با او داشته‌اید.

آیا تا به حال بیدار شده و آرزو کرده‌اید که ای کاش می‌توانستید جزئیات چهره‌اش را به خاطر بیاورید یا این که کاش طرح چهره‌اش روی قلبتان نقش می‌بست؟ آیا با خود فکر کرده‌اید که چگونه پیدایش کنید، جستجویتان را از کجا شروع کنید تا آن مرد یا زن خوابتان را پیدا کنید؟

این تجربه بسیار پرشور، واقعی و دلگرم‌کننده است، به حدی که بسیاری از کسانی که چنین خوابی دیده‌اند، معشوق‌های دیگرشان را پس زده‌اند و تا همیشه او را جستجو کرده‌اند؛ جستجویی همیشگی. این نیمه گمشده وجود خارجی ندارد و جایی نیست جز در ژرفای نفس خودتان.

هنگامی که چنین خوابی را می‌بینید، زمان آن است که تمام آن خصوصیات شگفت‌انگیزی که نیمه گمشده‌تان در خواب داشت را در درون خود پیدا کنید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. آن خصوصیات همان‌جا در درون شما هستند!

اگر آن‌ها در وجود شما نبودند، هرگز آن‌ها را در خواب احساس نمی‌کردید!
اکنون زمان آن است که این ویژگی‌ها را که در ضمیر ناخودآگاهتان پنهان شده،
آشکار کرده و پرورش دهید.

خواب‌ها دوست دارند با کلمات بازی کنند. هنگامی که در خواب، رو به
معشوق خود کرده و به عمق چشمان او نگاه می‌کنید، در واقع در حال نگاه
کردن به عمق وجود "خود" هستید. شما با خودتان "رودر رو" یا "چشم در
چشم" هستید. شاید به معنای واقعی رودررو نباشید، اما می‌توان گفت که با
روح خود روبه‌رو شده‌اید؛ از طریق چشم‌ها که پنجره‌ای به روح انسان است.
آیا تا به حال بیدار شده و آرزو کرده‌اید که ای کاش می‌توانستید جزئیات
چهره‌اش را به خاطر بیاورید یا این‌که کاش طرح چهره‌اش روی قلبتان نقش
می‌بست؟ آیا با خود فکر کرده‌اید که چگونه پیدایش کنید، جستجویتان را از
کجا شروع کنید تا آن مرد یا زنِ خوابتان را پیدا کنید؟

این تجربه بسیار پرشور، واقعی و دلگرم‌کننده است، به حدی که بسیاری از
کسانی که چنین خوابی دیده‌اند، معشوق‌های دیگرشان را پس زده‌اند و تا
همیشه او را جستجو کرده‌اند؛ جستجویی همیشگی. این نیمه گمشده وجود
خارجی ندارد و جایی نیست جز در ژرفای نفس خودتان.

هنگامی که چنین خوابی را می‌بینید، زمان آن است که تمام آن خصوصیات
شگفت‌انگیزی که نیمه گمشده‌تان در خواب داشت را در درون خود پیدا کنید
و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. آن خصوصیات همان‌جا در درون شما هستند!
اگر آن‌ها در وجود شما نبودند، هرگز آن‌ها را در خواب احساس نمی‌کردید!
اکنون زمان آن است که این ویژگی‌ها را که در ضمیر ناخودآگاهتان پنهان شده،
آشکار کرده و پرورش دهید.

خواب‌ها دوست دارند با کلمات بازی کنند. هنگامی که در خواب، رو به
معشوق خود کرده و به عمق چشمان او نگاه می‌کنید، در واقع در حال نگاه
کردن به عمق وجود "خود" هستید. شما با خودتان "رودر رو" یا "چشم در

چشم" هستید. شاید به معنای واقعی رودر رو نباشید، اما می‌توان گفت که با روح خود روبه‌رو شده‌اید؛ از طریق چشم‌ها که پنجره‌ای به روح انسان است. سه مورد از بهترین خصیصه‌های نیمه گمشده‌تان را که در خواب بسیار به آنها اشتیاق داشتید نام ببرید؛ خصیصه‌هایی که شما را دلگرم و کامل می‌کنند. اینها خصیصه‌هایی هستند که لازم است در خودتان تقویت کرده و به رشد و پرورش آنها در زندگی روزمره کمک کنید. راز همه اینها، در این نکته است: زمانی که با نیمه گمشده درونتان ارتباط برقرار می‌کنید، معمولاً بی‌عیب‌ترین فرد در زندگی‌تان ظاهر می‌شود که نیمه گمشده‌اش مجذوب او می‌شود؛ این نیمه گمشده کسی نیست جز شما.

از خود پرسیده‌اید که چگونه معشوقتان را پیدا کنید؟

بازیگران و سیاهی لشگرها

آیا خواب‌هایتان پر است از شخصیت‌های افسانه‌ای؟ آیا در خواب با پادشاه، ملکه، جادوگر، قهرمان، روسپی، کشیش، خرابکار، فالگیر، فقیر، قدیس، معتاد، رئیس‌جمهور، سیندرلا، فرشته، ناجی، وکیل، یتیم، دلچک، شفادهنده، شورشی، دشمن، پلیس، جانباز، پرستار، قربانی، بی‌گناه، خدمتکار و ارباب دیدار می‌کنید؟ علاوه بر شخصیت‌های ذکر شده، شخصیت‌های دیگری نیز در خواب‌ها حضور دارند و زمانی که با آن‌ها برخورد کنید متوجه آن خواهید شد.

هنگامی که این افراد (یا شخصیت‌ها یا بازیگران نقش‌های دیگر) در خواب‌ها ظاهر می‌شوند، نشان‌دهنده انرژی‌هایی هستند که زندگی امروزتان را تحت‌تأثیر قرار داده‌اند. ترسناک به نظر می‌رسد؟ نه، این‌طور نیست. انرژی‌های ناشناخته و غیرمجسم در خواب‌های شما نیستند که بین خواب و بیداری شناورند و در طول روز، شما را راهنمایی یا گمراه می‌کنند، بلکه انرژی‌های خودتان هستند که با باورهایتان نسبت به زندگی ارتباط دارند و این‌گونه عمل می‌کنند.

اگر خواب یک روسپی را دیده‌اید، از خود بپرسید ممکن است در کجای زندگی خود را برای پول خوار و خفیف کرده باشید؟ البته نه از لحاظ جنسی، اما شاید روح خود را برای پول فروخته باشید، شاید خود را ارزان فروخته یا به خود خیانت کرده باشید یا به این نمونه از انرژی‌های اطراف خود واکنش نشان داده باشید.

اگر خواب یک قهرمان را دیده‌اید، از خود بپرسید در کجای زندگی امروزتان، نقش یک قهرمان را بازی می‌کنید، یا به انرژی‌های قهرمانانه در اطراف خود

واکنش نشان می‌دهید؟ در صورت دیدن خواب سیندرلا، از خود بپرسید در کجای زندگی‌تان حس می‌کنید سیندرلا هستید یا احساس می‌کنید با شخصی شبیه سیندرلا سروکار دارید؟

در خواب با یک پرستار ملاقات کرده‌اید؟ از خود بپرسید کدام انرژی‌های پرستاری یا شفادهندگی در زندگی‌تان وجود دارد؟ آیا در عالم خواب، احساس می‌کنید یک خرابکار در کمین است؟ به سرعت او را شناسایی کرده و از مخفیگاهش بیرون برانید! از خود بپرسید در چه حالتی امکان دارد همه برنامه‌ها و آرزوهایتان را طی عملیاتی تخریب کنید؟ یا این‌که این انرژی‌ها در کجای زندگی امروزتان وجود دارند؟

متوجه موضوع شدید؟ این شخصیت‌ها یا نمونه‌های نوعی دیگر که اغلب در خواب‌ها، داستان‌ها و فیلم‌ها ظاهر می‌شوند، انواع انرژی‌هایی را نشان می‌دهند که همه ما در موقعیت‌های خاصی در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم یا ابراز می‌کنیم. نمایشنامه‌های خواب، فعل و انفعالات این انرژی‌ها را در زندگی آشکار می‌سازد و به شما کمک می‌کنند تا متوجه شوید چه چیزی به نفعتان و چه چیزی به ضرر شماست.

هنگامی که خواب یک یا چند تن از این شخصیت‌ها را می‌بینید، تصور کنید که زندگی مانند داستانی افسانه‌ای است و شما نویسنده آن هستید. برای رسیدن به یک پایان خوش، چگونه خط داستانی را تغییر می‌دهید؟ خواب‌ها را به شکلی جدید با پایانی شاد و مسرت‌بخش بازنویسی کنید. مطمئن شوید همه وقایع محبت‌آمیز هستند. چگونه می‌توانید این دستورالعمل را با زندگی روزمره‌تان تطبیق دهید تا پیامدهایی عالی داشته باشد؟

تصور کنید که زندگی داستانی افسانه‌ای است و شما نویسنده آن هستید

فهرست خصوصیات

افراد در خواب، نمادهایی بسیار دقیق از عقاید، مسائل، افکار، احساسات، نگرش‌ها، خاطرات و تجربیات متفاوت هستند. اما گاهی اوقات برای تفسیر معنای حضور شخص معینی در یک خواب به خصوص، نیاز به کمک اضافه‌ای است تا حوزه را محدودتر کند.

بعد از خواندن رهنمودهای دیگر تفسیر خواب در این بخش، برای پی‌بردن به معانی احتمالی دیگر از حضور شخصی که در خواب شما پدیدار شده است، نکات زیر را مدّ نظر قرار دهید:

ویژگی‌های شخصیتی این فرد چیست؟ (سه کلمه یا سه عبارت)
نحوه برخورد این شخص با زندگی چگونه است؟ (سه کلمه یا سه عبارت)
آخرین باری که این شخص را دیده یا خبری از او شنیده یا با او در ارتباط بوده‌اید، چه زمانی بوده است؟

اوضاع و شرایط در این آخرین بار را چگونه دیدید؟
اگر امروز با این شخص مواجه شوید چه احساسی خواهید داشت؟
این شخص چه چیزهای دیگری را برایتان تداعی می‌کند؟
آیا نام این شخص معانی متفاوت دیگری هم دارد؟
این فرد چه نقشی را در عالم ایفا می‌کند؟
این فرد در زندگی شما چه نقشی ایفا می‌کند؟

سه خصوصیتی که در این فرد تحسین می‌کنید، چه چیزهایی هستند؟
سه ویژگی این فرد را که نمی‌پسندید نام ببرید؟ (صادق باشید)
آیا مسائل یا احساسات حل‌نشده‌ای بین شما و این شخص وجود دارد؟ اگر

چنین است، آن مسائل چه هستند؟

ممکن است کدام عقاید شما تحت تأثیر او شکل گرفته باشد؟

آیا لازم است که با این شخص آشتی کنید؟

اگر امروز با این شخص روبه‌رو شوید، دوست دارید چه پیغامی به او بدهید؟

(این فهرست از کتاب کیمیاگری خواب، نوشته جین ترزا اندرسون برگرفته شده است.)

اگر امروز با این شخص روبه‌رو شوید، دوست دارید چه پیغامی به او بدهید؟

۶: احساسات و عواطف در خواب

رهنمود ۵۳

نقاشی خلییات

ذهن، تجربیات ۲۴-۴۸ ساعت گذشته را پردازش می‌کند و خواب‌ها نتیجه این پردازش هستند که دیدگاهتان را نسبت به جهان به‌روز می‌کنند. هم‌چنین، خواب‌ها به صورت پیوسته و به‌روز به شما نشان می‌دهند که نظرتان در مورد شیوه هماهنگی با دنیا چیست. شاید زبان خواب کمی عجیب به نظر برسد اما این را در نظر بگیرید که هنگام خواب‌دیدن، ذهن منطقی شما در حال استراحت است. قوه تفکر شما در این هنگام خاموش است و همین موضوع ضمیر خلاق، مبتکر و گویای شما را آزاد می‌گذارد تا پا به صحنه گذاشته و احساسات شما را در خواب‌ها به تصویر بکشد.

از دید کودکی بازیگوش به خوابتان نگاه کنید؛ بچه‌ای که به زبان شما سخن نمی‌گوید و خلییات و ایده‌هایش را به شیوه خودش بیان می‌کند. کودک خواب‌های شما درباره خلییات واقعی دو روز گذشته شما چه می‌گوید؟

احساسات شما در عالم خواب به تصویر کشیده می‌شوند

خشم و عصبانیت

آخرین باری که در خواب خشمگین بودید، چه زمانی بوده است؟ این احساس خشم را چگونه ابراز کردید: با لب‌های برهم‌فشرده خشم‌تان را سرکوب کردید؟ با ترشروی به فکر فرو رفتید یا زیر لب بدوبیراه گفتید؟ آیا عصبانیت خود را با لگزدن به گربه، اوقات تلخی‌کردن یا حرکات رکیک نشان دادید؟ یا خشم بیش از حد و شدید خود را با حالتی حق‌به‌جانب بر سر فرد خاطی خالی کردید؟ او را بلند کردید و مکرراً به دیوار مقابل کوبیدید تا این‌که به شکل یک عروسک پارچه‌ای نرم درآمد؟ هولناک است؟ هم بله و هم خیر. گرچه اکثر مردم می‌گویند که چنین خوابی ندیده‌اند، ولی دیدن این خواب بسیار سالم و رایج است.

به این موضوع فکر کنید. وقتی بعد از دیدن چنین خواب پر از خشمی از خواب بیدار می‌شوید، چه احساسی دارید؟ در طول روز و با گذشت زمان چه احساسی پیدا می‌کنید؟ ممکن است در ابتدا توهین‌های کلامی و خشونت این خواب شما را شوکه کند، اما با بالا آمدن آفتاب، احساس آرامش عمیقی می‌کنید. حال برگردید و به خوابتان نگاه کنید. حتماً به این نتیجه می‌رسید که حجم زیادی از خشم شما به طریقی سالم و بی‌خطر رها شده است؛ بدون این‌که کسی صدمه ببیند. اما ممکن است کاملاً گیج شوید از این‌که اصلاً چرا عصبانی بودید و چرا در خواب با یک شخص، تا این حد غضب‌آلود رفتار کردید.

گرچه خشم و عصبانیت در خواب مانند سوپاپ اطمینان عمل می‌کند، اما باید بدانید هنگامی که در زندگی خشم خود را سرکوب می‌کنید، چنین خوابی

می‌بینید. فروخوردن خشم برای مدت زمان طولانی، می‌تواند خطرناک باشد. بسیاری بر این باورند که خشم سرکوب‌شده در بروز بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان، سکته مغزی یا قلبی نقش دارند. خشم هرگز مسئله اصلی نیست. مسئله اصلی آن چیزی است که از آن خشمگین هستید، چیزی که نیاز است در زندگی با آن مواجه شده و آن را رفع کنید.

خشم و غضب در خواب سرنخ‌های زیادی درباره مسئله اصلی در اختیار شما قرار می‌دهند. بنابراین، از مهارت‌های تفسیر خوابی که در این کتاب گردآوری شده است، استفاده کنید تا آن مسئله را شناسایی و یک‌بار برای همیشه حل کنید.

عصبانیت همچون پرده‌ای از دود است که اجازه نمی‌دهد آتش مسائل مهم و ضروری را ببینید

گریه و اندوه

زمانی که با گریه و اشک‌های واقعی از خواب بیدار می‌شوید یا بدون هیچ دلیل واضحی عمیقاً احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که سرانجام از طریق خواب‌هایتان، تحت‌تأثیر چند غصه نهفته قرار گرفته‌اید. ممکن است این خواب نمایانگر این موضوع باشد که خود را از تمام غصه‌های درونی خالی کرده‌اید، یا این که هنوز غصه‌های بیشتری وجود دارد. به هر حال، هر دوی این موارد، خوب و التیام‌بخش هستند (همیشه بعد از گریه کردن احساس بهتری داریم). حتی اگر خوابتان را به یاد نمی‌آورید، مطمئن باشید که بهتر است اشک‌ها سرازیر شوند. گرچه ممکن است چند روز بعد از دیدن این خواب، رخدادی در گذشته را به خاطر آورید که موجبات غم را برایتان فراهم کرده بود. فقط بدانید که حالتان بهتر شده و آماده‌اید که سرانجام این غم را رها کرده و پیش بروید.

موقعیت‌هایی در گذشته وجود داشته است که شما قادر به ابراز غم خود نبوده‌اید یا احساس می‌کرده‌اید که باید غم خود را پنهان کنید. در نهایت، همه این موارد موجب شده است که غم و اندوه خود را حل نشده و دور از دید دیگران نگاه دارید. شاید به شما توصیه کرده بودند که «تودار باش» یا «مرد گریه نمی‌کنه» یا این که موقعیت آزاردهنده‌ای را طبیعی تلقی کرده بودید تا بتوانید در برابر آن بردباری کنید و به این دلایل غم و غصه‌تان را در خود تلنبار کرده‌اید. شاید تنها راه گذر از آن موقعیت، این بوده که وانمود کنید اتفاق خاصی نیفتاده یا چیز مهمی نبوده است. یا شاید به طور شگفت‌انگیزی از پس آن موقعیت برآمده‌اید یا نیاز بوده است برای خاطر دیگران لبخند بزنید.

این نمونه‌ها و سایر شکل‌های انکار، مثل چسب زخم هستند و فقط روی زخم‌های سطحی مؤثرند. در حالی که زخم‌های عمیق‌تر هنوز درد می‌کنند و بر نحوه گذران زندگی اثر می‌گذارند. سرانجام یک روز، غم و اندوه (شاید با دیدن خواب طغیان یک سد یا شروع سونامی) نفوذ می‌کنند و شما گریان از خواب بیدار می‌شوید.

اگر می‌توانید خوابتان را به خاطر بیاورید، به دنبال سرنخ‌هایی در رابطه با اندوه خود بگردید. درک گذشته به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر تسکین پیدا کنید. به دنبال کودک یا جوانی که ناراحت به نظر می‌رسد یا صدمه دیده یا تلاش در پنهان کردن احساساتش دارد، بگردید. او چند سال دارد؟ از خود بپرسید در آن سن یا به همان تعداد سال در گذشته برایتان چه اتفاقی افتاده است؟ مهم نیست که آن کودک یا آن شخص شبیه شما به نظر برسد یا خیر؛ به احتمال زیاد او بر آن رویداد یا آسیب موردنظر دلالت دارد.

هم‌چنین، به دنبال نشانه‌های تاریخی در خواب باشید: شاید ماشین‌ها، خانه‌ها، لباس‌ها یا اعداد، نشانه‌هایی مربوط به یک دوره زمانی خاص را ارائه دهند.

زمانی که منبع این غصه را یافتید، این تمرین کیمیاگری خواب را انجام دهید. چشمان خود را ببندید. تجسم کنید که در گذشته هستید، خود را در آغوش گرفته و تسلی می‌دهید یا آن کودک در خواب را در آغوش گرفته و تسلی می‌دهید. بگذارید آن قدر گریه کند تا چشمه اشک‌هایش خشک شود. سپس اجازه دهید بخندد، نیرومند و سرمست شود. به او بگویید اکنون که همه اشک‌هایش سرازیر شده‌اند، زندگی‌اش چقدر شگفت‌انگیز خواهد شد. در مقابل چشمان خود ببینید که چگونه رشد یافته و تغییر می‌کند و به شمایی تبدیل می‌شود که نیرومند، شاد و قدرتمند هستید. در تجسمتان با او یکی شوید و او را در حالی که کاملاً شفایافته در قلبتان بپذیرید.

هنگامی که از شدت غم و اندوه گریه می‌کنید، رنگین‌کمان‌ها پدیدار می‌شوند

شهر کتاب (nbookcity.com)

درد و آسیب

تا به حال در خواب احساس درد جسمانی داشته‌اید؟ شاید یک مار شما را در خواب نیش بزند یا سرتان ضربه بخورد یا گوشت بدنتان در اثر یک تصادف بیرون بزند. تا به حال در خواب درد عاطفی را تجربه کرده‌اید؟ خیانت، دلشکستگی، اضطراب، رها شدن، پشیمانی، گناه، نابودی؟ معمولاً زمانی که در خواب درد جسمانی یا عاطفی را تجربه می‌کنید، این درد به یک آسیب عاطفی در بیداری مربوط می‌شود. امکان دارد خوابتان نشان‌دهنده آسیبی باشد که در طول یک یا دو روز گذشته خورده‌اید. دیدن این خواب، شیوه‌ای سالم برای پردازش و آزادکردن درد است. هم‌چنین احتمال دارد به آسیبی در گذشته اشاره داشته باشد؛ آسیبی که اثرات آن تازه نمایان شده یا در ضمیر ناخودآگاهتان مدفون بوده است. ای کاش می‌شد که گودالی کند و تجربیات دردآور را در آن دفن کرد و این‌گونه از پس آسیب آن‌ها برآمد. اما متأسفانه این روش عملی نیست. ضمیر ناخودآگاه بسیار توانمند است و روی چشم‌انداز شما از دنیا و شیوه واکنش شما نسبت به آن اثر می‌گذارد. به عنوان مثال، احتمال دارد صدمه‌ای را که خیانت دوست صمیمی‌تان به شما وارد کرده است، فراموش کنید، اما آیا دقت کرده‌اید که به طور طبیعی نسبت به هر کسی که دوستتان را برای شما تداعی می‌کند، بی‌اعتماد شده‌اید؟ یا شاید فراموش کرده باشید که هنگام تولد خواهرهای دوقلویتان، وقتی که شما را به مدت یک ماه نزد یکی از اقوام فرستادند تا حال مادرتان خوب شود، چقدر احساس رهاشدگی و تنهایی می‌کردید. اما تا به حال دقت کرده‌اید که در رابطه‌های شخصی چقدر وابسته هستید؟

هنگامی که در خواب احساس درد می‌کنید، از خود بپرسید امروز در زندگی با چه آسیب عاطفی‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ اگر موضوع مرتبطی را پیدا نکردید، آن را یک زخم عاطفی کهنه به حساب آورید که فریاد کمک سر داده تا شما به آن رسیدگی کنید یا فکر کنید آسیبی است که بالاخره آن را تأیید کرده و روند پذیرش آن را طی می‌کنید. نمادها در خواب، کمک می‌کنند که آسیب‌های گذشته را شناسایی کنید. پس به دنبال سرنخ‌هایی در خواب بگردید که دقیقاً زمان آسیب را مشخص کنند؛ سرنخ‌هایی مانند اشخاصی که در زمان آسیب می‌شناختید، سبک و مدل لباس‌ها یا خانه‌هایی که زمانی در آن‌ها زندگی کرده‌اید.

اگر این آسیب قدیمی هنوز مسئله بسیار حساسی است، ممکن است در خواب به شکل کودک یا حیوانی که در رنج جسمانی یا عاطفی است، پدیدار شود. احتمال دارد یک کودک تنهامانده و ناراحت، آسیبی که از رهاشدن دیده را نشان دهد (گرچه احتمال دارد نمایانگر چیزی یا کسی که شما رها کرده‌اید نیز باشد)، یا ممکن است یک توله‌سگ کوچک و وفادار در حال خونریزی با بدن زخمی، حاکی از آسیبی باشد که از خیانت دیگری دیده‌اید (گرچه احتمال دارد نمایانگر چیزی یا کسی که شما به او خیانت کرده‌اید نیز باشد).

هر خوابی را که درد یا آسیبی را آشکار می‌کند ارج بنهید، زیرا این فرصتی است برای شما تا بتوانید زخم‌هایتان را شناسایی کرده و بپذیرید و سپس آن‌ها را از محل اختفایشان بیرون کشیده و التیام بخشید و سپس به سمت جلو حرکت کنید. این تمرین را به راحتی با بستن چشمان خود، انجام دهید. تجسم کنید که زخم‌های موجود در خواب، با این روش التیام یافته‌اند. کودک رهاشده را در آغوش بگیرید و این حس را به او انتقال دهید که او را می‌خواهید و دوست دارید. یا این‌که یک چوب جادویی را بالای قلب توله‌سگ تکان دهید تا خونریزی قطع شود. سپس آن را سر جایش قرار دهید و زخمش را ببندید. زمانی که این تمرین کیمیاگری خواب را انجام می‌دهید، ذهن، ناخودآگاه این

سرنخ را دنبال کرده و هرگونه لطمه یا باور بی‌موردی را که در نتیجه آسیب اصلی ایجاد شده است، جبران می‌کند.

نشر کتاب (nbookcity.com)

فشارسنج عاطفی

در این لحظه چه احساسی دارید؟ قبل از این که ادامه مطلب را بخوانید جواب دهید. سه کلمه متفاوت بگویید که حال فعلی‌تان را توصیف می‌کند. اگر برایتان دشوار است که در طول روز احساسات و عواطف خود را تشخیص دهید، برای یافتن سرنخ به خوابتان رجوع کنید. ممکن است همین احساسات و عواطفی که نمی‌توانید تشخیص دهید، مانع حرکت رو به جلوی شما در زندگی شوند. خواب‌های شما نشان می‌دهند که چگونه احساسات و عواطف، به نفع شما یا بر علیه شما عمل می‌کنند؛ حال چه در زمان بیداری از آنها مطلع باشید و چه نباشید.

برای شروع، به وضعیت آب‌وهوا در خوابتان توجه کنید. به شرایط آب‌وهوایی در خواب، همچون یک فشارسنج عاطفی بنگرید. در این روش، ذهن خواب‌بین اغلب برای بیان عواطف و احساسات، از وضعیت آب‌وهوا بهره می‌گیرد؛ چرا که استعاره‌هایی بی‌عیب و نقص هستند که از آنها در مکالمات روزمره نیز استفاده می‌کنیم: «طوفان به پا کرده» (عصبانی)، «مثل یخ می‌مونه» (سرد، بی‌احساس) یا «مثل ابر بهار اشک می‌ریزه» (ناراحت و غمگین).

در اینجا چند نمونه از خواب‌ها برای تفسیر احساسات با استفاده از نمادهای آب و هوایی در خواب، عنوان شده‌اند. به عنوان نمونه، دیدن رنگین‌کمان در خواب یعنی امیدواری. نم باران: سرحالی و پاکی. باران شدید: غم، اشک. ابرهای سیاه: عصبانیت. رعد و برق: بهت‌زدگی، روشن‌فکری، استعداد. برف: ازپا افتادن (در اثر کار زیاد). سیل: غرق در چیزی شدن مثل کار یا خاطرات یا غیره. گرمای طاقت فرسا: سرکوب‌شدن، خفقان. همه‌جا پوشیده از شبنم یخ‌زده:

سردی و بی‌عاطفگی. یخ‌بندان: سردی، خطر. آفتابی: شادی، آسودگی. آفتاب شدید:

سوختگی، نامساعدبودن. هوای درخشان و نورانی: امیدواری، استعداد، خوش‌بینی. مرطوب: بسیار خشمگین، معذب. وزش باد: ناپایداری، تلاطم، آشفتگی. گردباد: ترس، شوریدگی.

یادتان باشد که این‌ها فقط نمونه‌هایی هستند که نشان می‌دهند این روش چگونه عمل می‌کند. مهمترین نکته این است که معنی هر نماد در خواب، نزد خود شماست. اگر شما طوفان همراه با صاعقه و آذرخش را مهیج بدانید، آن وقت ممکن است طوفان در خواب شما نمایانگر هیجان باشد. ممکن است شخصی دیگر طوفان را تهدیدآمیز بداند؛ بنابراین ممکن است طوفان در خواب او معنی تهدید بدهد.

در خواب‌هایتان به آب و هوا توجه کنید و از خود بپرسید: «در زندگی من چه چیزی مانند طوفان/ ابر باران‌زا/ رنگین‌کمان/ کولاک/ تندباد... است؟» جواب شما کمک می‌کند که به احساسات خود درباره آن وضعیت پی ببرید. در زندگی می‌توانید چه کاری انجام دهید تا حال‌وهوای عواطف‌تان را تغییر دهید؟ آیا بعد از دیدن ابرهای سیاه باید گریه کنید تا این ابرها ناپدید شوند؟ آیا باید بعد از بارش باران، رنگین‌کمان بیاورید تا امیدوار شوید؟ آیا باید اجازه دهید اشخاص نزدیک شوند تا یخ رابطه‌ها آب شود؟ راهی پیدا کنید و تا جایی که می‌توانید پیگیر این موضوع‌ها شوید. آن وقت تماشا کنید که خورشید دوباره طلوع می‌کند.

در کجای زندگی احتمال وزش طوفانی قریب‌الوقوع وجود دارد؟

وقتی موضوعی منجر به اتفاقی دیگر می‌شود

تصور کنید تام و اندرو هر دو خواب مشابهی دیده‌اند. هر دو خواب دیده‌اند که در مسیر فرودگاه هستند تا برای یک جلسه کاری به شهر دیگری پرواز کنند. در این هنگام، متوجه می‌شوند که بلیط را در خانه جا گذاشته‌اند. هر دو به این فکر می‌کنند که آیا زمان کافی دارند که به خانه برگردند و بلیط هواپیما را بردارند یا این که از پرواز جا می‌مانند. خواب همین جا تمام می‌شود. معنی چنین خوابی چیست؟

تفسیر دقیق و کامل این خواب بستگی به این دارد که تام و اندرو هر یک در خوابشان چه احساسی داشته‌اند؟ این موضوع در مورد تفسیر اکثر خواب‌ها صدق می‌کند.

تام در ابتدا به خاطر این تأخیر مضطرب می‌شود. ولی پس از آن به خاطر چالش به وجود آمده هیجان‌زده می‌شود. ترشح آدرنالین در اثر شتاب در برگشت به خانه برای برداشتن بلیط و رسیدن به پرواز، به شکلی او را به اوج انرژی می‌رساند که نیرو و انرژی لازم را برای او، از ابتدا تا انتهای جلسه تأمین می‌کند. هم‌چنین نیروی اراده، توانایی ریسک‌پذیری و ماجراجویی‌اش، همکارانش را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

اما اندرو بلافاصله از این اتفاق احساس آرامش می‌کند. با چنین بهانه‌ای می‌تواند خود را از این جلسه کاری خلاص کند. فراموش کردن بلیط یعنی مواجهه‌نشدن با همکاران. او به این فکر می‌کند که آیا بلیطش را تصادفاً جا گذاشته است یا تعمداً؟ اما به محض این که می‌فهمد می‌تواند تمام بعدازظهر را به بازی گلف و استراحت بپردازد، این افکار را از ذهن بیرون می‌راند.

خواب تام و اندرو به این موضوع می‌پردازد که چرا آن‌ها در رسیدن به اهدافشان تأخیر داشته‌اند. هر دوی این خواب‌ها واقعیتی مخرب را فاش می‌کنند: تام و اندرو هر دو تأخیر زیادی در رسیدن به اهدافشان داشته‌اند که هر روز موجب ناامیدی و دلسردی آن‌ها می‌شود. هر دوی آن‌ها دائماً از خود می‌پرسند: «چرا در مسیر زندگی موانع متعددی سدّ راهم می‌شوند؟» همان‌طور که از طریق بررسی احساسات آن‌ها در خواب متوجه شدید، تام هیجان ناشی از روبروشدن با موانع را دوست دارد و معتقد است چالش مواجهه با مشکلاتِ بیشتر، نه تنها برای او مزیت اجرایی به همراه دارد، بلکه باعث می‌شود مورد تحسین نیز قرار بگیرد. او به طور غیرعمد از تأخیرهای به وجود آمده، استقبال می‌کند تا مرحله رسیدن به اوج انرژی را تجربه کند. زیرا بر این باور است که وقتی تحت فشار است، بهتر عمل می‌کند و برای فائق آمدن بر اتفاقات عجیب و غریب و کسب موفقیت، نیازمند تعریف و تمجید است. از طرف دیگر، اندرو از دستیابی به اهدافش یا روبه‌رویی با توانایی‌هایش هراس دارد، چرا که نمی‌داند آیا از پس کارها بر می‌آید یا خیر. او به طور غیرعمد تأخیرهایی به وجود می‌آورد تا از او در برابر این فشار محافظت کنند. گرچه در زندگی روزمره‌اش پیش کسی (از جمله خودش) به این واقعیت اعتراف نمی‌کند، گاهی اوقات نیم‌نگاهی به این شگردش می‌اندازد، اما بعد بطور ماهرانه توجهش را معطوف باشگاه گلفش کرده و به انکار ادامه می‌دهد. رهنمود من این است: زمانی که خواب را یادداشت می‌کنید، احساساتتان را نیز به آن اضافه کنید. مطمئن شوید، احساسی که در خواب داشتید را یادداشت کرده‌اید. در اینجا مهم نیست که اگر این اتفاق در بیداری برایتان می‌افتاد، چه احساسی داشتید. سپس واژه‌های مربوط به احساسات را پررنگ کرده و همانند ترتیب زیر به یکدیگر متصل کنید تا یک جریان شکل بگیرد. به عنوان مثال: احساسات تام این‌گونه خواهد بود: سراسیمه - > هیجان‌زده - > اوج انرژی - > پرانرژی - > تأثیرگذار - > پر ریسک - > ماجراجو. احساسات اندرو

نیز این‌گونه خواهد بود: آسوده -> معذور -> بی‌اعتنا -> آرام.
این تمرین را برای خواب‌هایتان انجام دهید و از خود بپرسید این الگو در
کجای زندگی تکرار می‌شود. به محض این‌که از این الگو آگاه شدید، قدرت
تغییر آن را به دست خواهید آورد تا آن را به چیزی تبدیل کنید که پاداش
بزرگتری برایتان به ارمغان بیاورد. آن‌گاه زندگی‌تان حال‌وهوای متفاوتی خواهد
داشت.

۷: موقعیت خواب‌ها

رهنمود ۵۹

آب و مناظر دریایی

در چه تعداد از خواب‌هایتان، آب وجود دارد؟ آیا تا به حال در خواب، خود را در این موقعیت‌ها دیده‌اید: کنار ساحل، در حال قایقرانی در اقیانوس، در حال شناکردن در دریا یا اقیانوس، در حال فرار موقع ورود سیل به ساختمان، در حال عبور از رودخانه، در حال غرق‌شدن در آب‌های تیره، در حال نفس‌کشیدن در زیر آب، در مسیر مسدود به خاطر جاری‌شدن سیل، گرفتار در جزرومد یا طغیان آب سد؟

خواب‌های آبی معمولاً بیانگر احساسات شما هستند. امواج عظیم احساسی اغلب همانند سونامی در خواب‌ها نشان داده می‌شوند. برای اطلاع بیشتر از این هیجانات و احساسات به رهنمود ۲۲ رجوع کنید. منطقی است که همه ما به جای این‌که احساساتمان را در خواب ببینیم، نمادهایی به شکل آب به جای آن‌ها در خواب‌هایمان ظاهر می‌شوند. ما آب را هم با عبارت‌های مربوط به احساسات و عواطفمان توصیف می‌کنیم: مانند سیلابی خشمگین، برکه‌ای آرام. هیجانات و آب هر دو جریان دارند. همیشه امواجی از احساسات، مانند امواج آب به سراغ ما می‌آیند. هر دو می‌توانند عمیق یا سطحی (کم‌عمق) باشند. هر دو می‌توانند به ما کمک کنند و در هر دو می‌توان غرق شد. احساسات می‌توانند شفاف باشند یا تیره و پر از کوسه. آن‌ها مانند جزرومد هستند و نوسان آن‌ها می‌تواند شما را گرفتار کند؛ می‌توانند لحظه‌ای شاد و لحظه‌ای بعد افسرده‌تان کنند. هنگامی که اصلاً انتظار آن‌ها را ندارید،

می‌توانند غرق‌تان کنند و با قدرت مانع پیشرفت شما شوند. شاید لحظه‌ای حس کنیم که در احساساتمان غرق شده‌ایم و بعد ناگهان بفهمیم چگونه در یک احساس جاری شویم، چگونه آن را کنترل یا هدایت کنیم یا شاید حتی بفهمیم که چگونه باید از آن‌ها تغذیه شویم تا به عبارتی، بتوانیم در جریان آن‌ها نفس بکشیم. ما می‌توانیم سدّ راه احساساتمان شویم اما فقط برای مدتی محدود و پس از این زمان، همه آن احساسات طغیان خواهند کرد.

به آبی که در خوابتان دیده‌اید، نگاه کنید و از خود بپرسید به نظر می‌رسد چه هیجان یا احساسی را به تصویر می‌کشد. با مثال زیر موضوع برای شما روشن خواهد شد. از آنجایی که خواب‌ها میدان نبرد مسائل احساسی بسیاری هستند، مواجهه با صحنه‌های آبی بسیار زیاد در خواب، جای هیچ تعجبی ندارد. دیدن خواب اقیانوس می‌تواند بیانگر ضمیر ناخودآگاه باشد؛ در حالی که خشکی‌ها اغلب نمایانگر ضمیر خودآگاه هستند. خشکی ملموس است؛ می‌توانید آن را ببینید، لمس کنید و احساس کنید. اقیانوس، عظیم و رمزآلود است، مثل ذهن ناخودآگاه. اما در عالم خواب می‌توان در آن شیرجه زد. این ترس‌های شما هستند که به شکل کوسه زیر آب پنهان می‌شوند. استعدادهای ناشناخته و اعجاب‌آور نیز در پوشش وال‌های عظیم‌الجثه ظاهر می‌شوند. از خواب‌هایی که در آن‌ها آب وجود دارد، استقبال کنید و در آن‌ها به اکتشاف بپردازید. همچنین رهنمود ۲۲ را نیز ببینید.

احساسات شفاف هستند یا تیره و پر از کوسه؟

مناظر طبیعی

تا به حال در خواب‌هایتان، با چند منظره طبیعی مواجه شده‌اید؟ کوه‌ها، جنگل‌ها، کویرها، شهرهای ناآشنا، نواحی ناشناخته اطراف شهر، دره‌ها و تپه‌های هموار، روستاهای سرسبز، صخره‌هایی با شیب تند یا زمین‌های بایر، در خواب چه معنایی دارند؟

منظره‌ای که خواب شما در آن کاوش می‌کند، به شما کمک می‌کند تا موقعیتی را توصیف کنید که در زمان بیداری خود را در آن می‌بینید.

برای نمونه، اگر در خواب خود کویر ببینید، ممکن است این خواب درباره موقعیتی در زندگی امروزتان باشد؛ موقعیتی که در آن احساس می‌کنید تنها مانده یا رها شده‌اید یا موقعیتی که در آن احساس می‌کنید از نظر عاطفی خشک و بی‌روح شده‌اید. آن‌چه که در خواب کویر اتفاق می‌افتد، نمایانگر احساسات و هم‌چنین راه‌حل‌های ممکن برای گذر از این موقعیت است. اگر منظره‌ای که در خواب می‌بینید پر از صخره و مناطق کوهستانی و صعب‌العبور باشد، ممکن است این مناظر به موقعیتی در زندگی امروزتان اشاره کنند که چالش‌های آن به نظر حل‌نشده و بسیار مشکل می‌آیند. یا ممکن است خود را در شهری ناآشنا ببینید، جایی که قبلاً هرگز به آنجا نرفته‌اید، در میان مردمانی که به زبان شما صحبت نمی‌کنند. در این حالت ممکن است خواب، درباره موقعیتی در زندگی امروزتان باشد که احساس می‌کنید در قلمرویی بیگانه هستید، شاید این موقعیت شروع یک دوره جدید دانشگاهی یا حضور در گروه‌های اجتماعی مختلف با نگرش‌های متفاوت باشد.

هنگامی که خود را در روستاهای سرسبز می‌بینید، ممکن است خواب درباره موقعیتی در زندگی امروزتان باشد که در آن فرصت‌ها سریع رشد می‌کنند. یا ممکن است خود را در حومه صنعتی شهر ببینید، خواب در این مورد است که در زندگی روزمره، احساس می‌کنید کار زیاد بر خوشی‌ها و لذت‌های طبیعی زندگی چیره شده است.

وقتی خواب‌هایی می‌بینید که در آن‌ها مناظر طبیعی وجود دارد، از خود بپرسید در زندگی امروزتان کدام موقعیت به محیطی که در خواب دیده‌اید شبیه است. هنگامی که آن موقعیت را شناسایی کردید، می‌توانید مابقی خواب را تفسیر کنید.

در زندگی چه موقعیتی مثل کویر، خشک و بی‌آب و علف است؟

حمل و نقل و پیمودن مسیر

در چه تعداد از خواب‌هایتان در حال سفر و حرکت هستید؟ آیا پیاده، با ماشین، اسب، قطار، اتوبوس، هواپیما، بالون یا با وسایل نقلیه فوق‌پیشرفته در رفت‌وآمد هستید؟ خواب‌های سیاحتی به این موضوع می‌پردازند که چگونه در مسیرهای زندگی پیش می‌روید. آن‌ها سفر معنوی شما از تولد تا مرگ را نشان می‌دهند؛ فراز و نشیب‌های مسیر شغلی، روند تغییر شغل، مسیر رابطه‌ها از آشنایی اولیه تا هر جایی که ادامه پیدا کند و غیره.

در هر مسیری لحظات و تجربه‌های مختلفی وجود دارد؛ پستی‌ها و بلندی‌ها، موانع، شور و هیجان، بینش‌های لحظه‌ای که همچون منجنیق شما را با سرعت زیاد به جلو پرتاب می‌کنند یا تردیدهایی که مانع حرکت و ادامه مسیر می‌شوند. زمان‌هایی که با سرعت زیاد پیشرفت برق‌آسایی دارید، ممکن است در خواب ببینید که از وزش شدید بادی که کشتی را به جلو می‌راند لذت می‌برید.

گاهی در زندگی، در مسیری قدم برمی‌دارید که واضح و مشخص است و به طور منظم و بدون هیچ انحرافی به سمت مقصد پیش رفته و هیچ‌گاه از این مسیر منحرف نمی‌شوید؛ مانند گذراندن یک دوره آموزشی، مثل وقتی که در دانشگاه برای گرفتن مدرک، درس می‌خوانید و یا سرسختانه تحت آموزش قرار گرفته‌اید. در چنین مواقعی ممکن است خواب ببینید که در حال سفر با قطار در مسیری سخت هستید.

هم‌چنین، هنگامی که به موفقیت‌هایی دست یافته‌اید، خواب می‌بینید که با هواپیما یا بدون آن در حال پرواز هستید. زمانی که با شور و اشتیاق کاری را

انجام می‌دهید، ممکن است خواب ببینید که با اسب سفر می‌کنید و زمانی که در زندگی احتیاج دارید سرعت را کم کرده و استراحت کنید، ممکن است خواب ماشینی را ببینید که با لاستیک پنچر حرکت می‌کند.

سفر با دوچرخه در خواب ممکن است این موضوع را به شما یادآوری کند که برخی از سفرهای زندگی چرخه‌ای هستند: چرخه‌ای که روابط شما دارند، چرخه تولد و مرگ که در طول سفر معنوی خود با آن‌ها روبرو می‌شوید و فراز و نشیب‌هایی که مانند گذر فصل‌ها در زندگی پدیدار می‌شوند. اگر تجارتی را به تنهایی اداره می‌کنید، ممکن است اغلب خواب ببینید که با دوچرخه در رفت‌وآمد هستید، وسیله نقلیه تک‌نفره‌ای که هنگام راندن آن باید همه کارهای سخت را خودتان به تنهایی و بدون کمک هیچ موتوری انجام دهید.

اگر وسیله نقلیه‌ای که در خواب می‌بینید، فوق‌پیشرفته و غیرواقعی باشد، ممکن است نمایانگر رویکرد کاملاً ابتکاری شما در مسیر دستیابی به اهدافتان باشد، یا نمایانگر روش‌هایی جدید در نگرش شما نسبت به زندگی باشد که در ذهن شما در حال شکل‌گیری هستند و بیشتر مربوط به آینده هستند تا زمان حال.

در حالت ایده‌آل، زندگی، حرکتی رو به جلو در همه زمینه‌هاست. ممکن است گاهی اوقات احساس کنید که درجا زده یا عقب مانده‌اید، گرچه بعدها پی خواهید برد که این اتفاق، شما را به موقعیت بهتری هدایت کرده است. سفرها و مسیرهایی که در خواب می‌بینید را تفسیر کنید تا به بیشترین شناخت از شیوه پیشرفت خود در زندگی برسید. سپس به جستجوی سرنخ‌های موجود در این خواب‌ها بروید تا متوجه مسیرهای احتمالی دیگر شوید. همچنین رهنمودهای ۲۹، ۳۰ و ۹۷ را نیز ببینید.

اگر زندگی یک سفر باشد، مسیر را چگونه می‌پیمایید؟

خانه‌ها و بناها

آیا در خوابتان به دنبال محلی جدید برای زندگی یا مکانی عالی برای بازسازی هستید؟ یا خودتان را در خانه‌ای مشترک، عمارت، کلبه‌ای مخروبه، پنت هاوس، ساختمان دانشگاه یا قلعه می‌بینید؟ ساختمان‌هایی که در خوابتان وجود دارند نوساز هستند یا کلنگی؟ آیا اتاق‌های مهم و ضروری در این ساختمان‌ها وجود ندارد؟

باید این‌گونه خواب‌ها را تحسین کنید که این طرح‌های معماری، طراحی‌های داخلی و اثاثیه اصلی را از گوشه‌های ناخودآگاه ذهنتان می‌سازد. بسیاری از ایده‌های خلاقانه که در زمان بیداری مطرح می‌شوند، در عالم خواب شکل می‌گیرند. اما اگر بخواهیم به تفسیر این خواب‌ها بپردازیم، معنی خواب ساختمان، اتاق و اثاثیه منزل چه هست؟

خانه‌ها و سایر ساختمان‌ها در خواب معمولاً نمایانگر خودتان - جسم، ذهن و روحتان - هستند. از آنجایی که خانه‌ها و ساختمان‌ها محلی برای زندگی و کارکردن هستند، خواب‌ها اغلب از آن‌ها به عنوان نمادی از خودتان استفاده می‌کنند؛ همان‌طور که "ساختمان"‌ها محل زندگی و کار شما هستند، "شما" نیز بنایی هستید که ذهن و روحتان در آن حضور دارند.

هنگامی که در بخش‌های ناآشنای وجودتان کاوش می‌کنید، اغلب خواب می‌بینید که در جستجوی خانه‌ای جدید هستید. هنگامی که احساس خستگی می‌کنید و آماده تجدیدقوا و شاید گسترش فکر و وجودتان هستید، خواب بازسازی خانه‌ای خراب را می‌بینید. هنگامی که سعی می‌کنید شیوه ابراز خودتان را در زندگی تغییر دهید، خواب می‌بینید که به دنبال خانه‌ای هستید

که خودِ جدید شما را با افکار و احساسات جدیدتان نشان دهد. ممکن است همزمان با گسترش ذهن و کشف نگرش‌های جدید و شگفت‌انگیز به زندگی در زمان بیداری، خانه‌ای بزرگ با چشم‌اندازهایی شگفت‌انگیز را در خواب ببینید. ممکن است دیدن یک قلعه در خواب، بازتاب نگرشی تدافعی یا احساس ابهت در زمان بیداری باشد.

کلید تفسیر خواب ساختمان این است که ویژگی‌های آن ساختمان را توصیف کنید. ویژگی یک عمارت ویکتوریایی چیست؟ با ابهت؟ محکم؟ مجلل؟ ویژگی یک کلبه ساحلی چیست؟ بی‌خیال؟ بی‌تحرك؟ ازهم‌پاشیده؟ ذهن خواب‌بین شما، ساختمان‌ها را در خوابتان ساخته است، بنابراین این ویژگی‌های آن بناست که نشان می‌دهد نماد چه چیزی در درون شماست. همچنین رهنمود ۲۴ را نیز ببینید.

هر ساختمانی در خواب شخصیت خود را دارد

موجودات فرازمینی، بشقاب‌پرنده‌ها و موجودات فضایی

تا به حال خوابِ بشقاب‌پرنده یا موجودات فضایی دیده‌اید؟ با فرازمینی‌ها در ارتباط بوده یا از سیارات دیگر دیدن کرده‌اید؟ احساسی مبهم یا شاید حتی خاطره‌ای را به یاد می‌آورید که در آن موجودات فضایی شما را ربوده باشند یا خاطره‌ای که در آن با سفینه‌ای فضایی مسافرت کرده و بعد در تخت‌خوابتان در خانه از خواب بیدار شده باشید؟ آیا بر این باورید که در هنگام خواب از طریق تله‌پاتی می‌توانید با موجوداتی در جهان دیگر ارتباط برقرار کنید؟ یا باور دارید بعد از دیدن این خواب‌ها کمی داناتر می‌شوید؟ یا این‌که برعکس، بعد از بیداری احساس پریشانی می‌کنید؛ انگار که چیزی در زندگی‌تان گم شده است؟ به طور خلاصه، در مواجهه با موجودات فضایی چه احساسی دارید؟

آنها واقعی هستند یا فقط موجوداتی متعلق به سرزمین خواب‌ها؟ این خواب‌ها، خواب‌هایی نمادین هستند. این موجودات به چیزهایی اشاره می‌کنند که برای شما بیگانه و ناآشنا هستند، به آن دسته از تجربیاتی که درک آنها آن‌قدر عجیب و مشکل بوده که انگار در سیاره‌ای دیگر اتفاق افتاده است. هم‌چنین ممکن است این خواب‌ها نمایانگر آن دسته از تجربیاتی باشند که شما با تجربه آنها، از لحاظ جسمی یا عاطفی آسیب شدیدی دیده‌اید و این درد را به جایی دور، فراتر از حواس پنج‌گانه، فراتر از خاطرات روزمره و فراتر از سیاره‌ای به نام "خویشتن" فرستاده‌اید و این درد فقط در خواب‌هایتان به شکلی مبهم و با ظاهری غیرانسانی رخ می‌نماید. کودکانی که با عقاید مذهبی سرسختانه بزرگ شده‌اند معمولاً باورها و احساسات طبیعی خود را بسیار زیاد پس زده و انکار می‌کنند؛ باورها و احساساتی که بر طبق آموزه‌های

آنها شیطانی‌اند.

این‌گونه خواب‌ها از نمادهایی استفاده می‌کنند که با واژه‌ها بازی می‌کنند. آنها بخش‌هایی از خویشتن شما یا تجربیاتتان را نشان می‌دهند که از خود رانده‌اید یا یادتان می‌آورند که برخی از تجربیات و احساسات را چقدر دور تبعید کرده‌اید. مهم نیست چقدر از هم‌ذات‌پنداری با آنها امتناع ورزید، آنها هم‌چنان مثل بشقاب‌پرنده‌ها، در هوا شناور خواهند ماند.

ممکن است تجربیاتی که از خود رانده‌اید بسیار بزرگ و هولناک باشند یا ممکن است سوءتفاهم‌های کوچکی باشند که ادامه زندگی با وجود آنها، احساس ناخوشایندی به شما القا می‌کرده است. از این خواب‌ها استقبال کنید و با استفاده از رهنمودهای دیگر این کتاب، تفسیر آنها را آغاز کنید. زیرا آنها فرصتی به شما می‌دهند که دوباره به آنچه که نپذیرفته‌اید، نگاهی بیاندازید. این خواب‌ها به شما کمک می‌کنند بخشی از خودتان که آسیب دیده و مفقود شده است را درک کنید، شفا دهید، دوباره بپذیرید و از نو بنا کنید و آن‌قدر از او پرستاری کنید تا سلامتی‌اش باز گردد.

چه چیزی را از سیاره خویشتن خود تبعید کرده‌اید؟

زلزله، صحنه‌های متغیر و جهان مربوط به آینده

زلزله! آیا در عالم خواب از لرزش زمین در زیر پایتان، احساس بی‌ثباتی و ناامنی به شما دست می‌دهد؟ به چه چیزی می‌توانید چنگ بزنید تا احساس امنیت کنید؟ چه چیزی حرکت می‌کند؟ چه چیزی سقوط می‌کند؟ چه چیزی به همان صورت باقی می‌ماند؟ شاید لرزه‌ها خفیف باشند یا شاید در اثر لرزش زمین دریاها خالی شوند و کوه‌ها از زمین کنده شوند، یا شاید کوه‌ها غرق شوند و دریاها بالا بروند. تا به حال چنین خواب‌هایی دیده‌اید؟

ممکن است خواب‌های مشابهی دیده باشید؛ نه فقط خواب زلزله، اما خواب‌هایی با صحنه‌های متغیر. ممکن است جاده‌ها یا خانه‌هایی که اکنون برای شما آشنا هستند یا زمانی به چشمتان آشنا بوده‌اند، در جلوی چشمان شما سوسو زده و تغییر شکل دهند و به جای آن‌ها جاده‌ها یا ساختمان‌هایی ظاهر شوند که یا کاملاً جدید، یا ترکیبی از اجزای جدید با بخش‌هایی از بنای قدیمی هستند.

گاهی چیزهای عادی و معمولی، عجیب می‌شوند. هواپیمای در حال پرواز به ماشین پرواز افسانه‌ای تبدیل می‌شود، یا با ورق‌زدن صفحه‌ای از کتاب، وارد یک جهان چند بُعدی می‌شوید که نمی‌توانید آن را در زمان بیداری توصیف کنید.

وجه اشتراک این قبیل خواب‌ها در بی‌ثباتی، دگردیسی و تغییر است. زمانی این‌گونه خواب‌ها را می‌بینید که درک شما نسبت به جهان و چگونگی عملکرد آن به سرعت در حال تغییر است. خواب‌ها تجربیات شما از مشاهده جهان را از دریچه دیدگاهی جدید منعکس می‌کنند.

قسمت‌هایی که در خواب برایتان آشنا هستند، روش مشاهده و درک سابقتان نسبت به جهان را نشان می‌دهند. بخش‌های بی‌ثبات، لرزش و دگردیسی نشان می‌دهند که باورها و بینش‌های قدیمی در حال تغییر هستند.

بخش‌های مربوط به آینده، منعکس‌کننده آن دسته از تجربیاتی هستند که هم‌اکنون به چشم شما عجیب، خارق‌العاده و نوظهور به نظر می‌رسند. آن‌چه که الان عجیب به نظر می‌رسد، در روزها و هفته‌های آتی، برایتان عادی خواهد شد. گاهی اوقات هم پیش می‌آید که به گذشته نگاه می‌کنید و می‌بینید که هیچ چیز به همان شکل قبل باقی نمانده است و حتی نگرش نو و نوظهور شما نسبت به دنیا هم مطمئناً بارها و بارها در آینده تغییر خواهد کرد.

احساسات در این‌گونه خواب‌ها چیست؟ ترس؟ حیرت؟ احساسات شما در این خواب‌ها نشان‌دهنده احساس شما نسبت به این تغییرات در زندگی است. لازم است بدانید که درک شما از جهان به سرعت در حال تغییر است. بنابراین قبل از گرفتن هر تصمیم بزرگی صبر کنید تا این لرزش‌ها و بی‌ثباتی‌ها فروکش کند و ثبات نسبی حاصل شود. این دوره‌های گیج‌کننده اما سخت می‌گذرند و همه چیز آشکار می‌شود.

درک شما از جهان به سرعت در حال تغییر است

وقتی سمت راست متفاوت از سمت چپ است

هنگامی که کسی شما را ماساژ می‌دهد، آیا تصاویر، رنگ‌ها یا مناظری مشاهده می‌کنید که انگار خواب و رویا هستند؟ آیا تا به حال توجه کرده‌اید انواع تصاویری که در هنگام ماساژ سمت چپ بدنتان مشاهده می‌کنید متفاوت از تصاویری هستند که در هنگام ماساژ سمت راست بدنتان می‌بینید؟ به احتمال زیاد دیده‌اید که ماساژ سمت چپ بدن (یا فقط پای چپ) سبب ایجاد تصورات سورئال و سیال می‌شود اما ماساژ سمت راست (یا پای راست) تصورات هندسی و واقعی‌تر را ایجاد می‌کند. امتحان کنید و ببینید. (برای بعضی از افراد، نتایج ماساژ سمت چپ و راست برعکس بالاست).

علت تفاوت بین این دو قسمت، این است که نیم‌کره راست مغز به سمت چپ بدن، و نیم‌کره چپ مغز به سمت راست بدن متصل است. نیم‌کره چپ مغز احساسات را به شکل تصاویر هندسی‌تر یا واقعی‌تر مجسم می‌کند، در حالی که نیم‌کره راست مغز، احساسات را به شکل تصاویر سورئال‌تر و شگفت‌انگیزتر به تصویر می‌کشد. ماساژ موجب به‌کارافتادن اعصاب می‌شود و تنش‌های ذخیره‌شده در بافت‌های بدن را آزاد می‌کند. مغز این‌ها را حس کرده و به تصاویر تبدیل می‌کند.

تا به حال متوجه تفاوت چشمگیر بین چپ و راست در بعضی از خواب‌ها شده‌اید؟ به عنوان مثال، ممکن است حیوانی را ببینید که یک گوش آن بزرگتر از دیگری است، یا در سمت راست خود محیطی صنعتی و در سمت چپ جهانی سحرآمیز را ببینید.

چگونه باید این تفاوت‌ها یا ناهماهنگی‌ها را تفسیر کرد؟ برای این کار، لازم

است کمی درباره نیم‌کره راست و چپ مغز بدانید.

نیم‌کره راست مغز* خلاق، شهودی و عاطفی است و نگرشی کلان به جهان دارد. این نیم‌کره، دنیای درونی و بینش معنوی‌تان را کنترل می‌کند و بیشتر با «بودن» ارتباط دارد تا «انجام‌دادن». هم‌چنین انرژی یین(۹) را ترسیم می‌کند و گاهی اوقات در خواب‌ها، زنان نمایانگر آن هستند.

نیم‌کره چپ مغز* جزئی‌نگر، منطقی و تحلیلی و متصل به نیروی عقلانی است. این نیم‌کره، نگرشی ماشینی نسبت به جهان اتخاذ می‌کند و جهان را مجموعه‌ای از اجزا می‌بیند، نه کلّیتی که از اجزای خود بزرگتر است. بیشتر با «انجام‌دادن» ارتباط دارد تا «بودن» و دنیای بیرونی‌تان را کنترل می‌کند. هم‌چنین انرژی یانگ را ترسیم می‌کند، و گاهی اوقات در خواب‌ها، مردها نمایانگر آن هستند.

هنگامی که در خواب، بین چپ و راست ناهماهنگی وجود دارد، آن‌چه که در سمت چپ رخ می‌دهد را برحسب ویژگی‌های نیم‌کره راست مغز تفسیر کنید. (یادتان باشد، نیم‌کره راست مغز به قسمت چپ بدن متصل است). ویژگی‌های نیم‌کره چپ مغز را در ارتباط با آن چیزی به کار ببرید که در سمت راست اتفاق می‌افتد.

به طور خلاصه، در خواب‌ها به سمت چپ به عنوان دنیای درونی، و به سمت راست به عنوان دنیای بیرونی بنگرید. به عنوان مثال؛ گوش بزرگ سمت راست در خواب نشان‌دهنده این است که به دنیای درونی گوش دهید یا فقدان پای چپ نشان‌دهنده نداشتن اعتبار، عدم حمایت یا نبود مسیری مناسب در دنیای بیرونی است.

* چپ و راست در بعضی از افراد برعکس است و ارتباطی به چپ‌دست یا راست‌دست بودن ندارد.

صحنه‌هایی از یک فیلم

آیا فیلمی که شب گذشته تماشا کرده‌اید، پنیری که پس از شام خورده‌اید، یا نوشیدنی‌ای که در طول بعدازظهر سر کشیده‌اید، بر خواب‌هایتان تاثیر می‌گذارند؟ آیا هوای بسیار گرم، رعدوبرق، مthane پر، تلق تلق پنجره‌ها، ویزويز پشه یا حتی سردرد در طول شب می‌تواند توجیهی برای خواب‌های عجیب باشند؟

هم بله و هم خیر! اگر یک فیلم واقعاً روی شما تاثیر بگذارد، اغلب ذهن خواب‌بین آن قسمت‌هایی از فیلم که با احساسات، مسائل و عقاید شخصی و تجربیات زندگی مطابقت دارد را پردازش می‌کند. ممکن است خواب شما برخی از نمادهای یک فیلم را قرض بگیرد یا نگیرد. اما آن خواب هر چه که هست، چون تحت تاثیر یک فیلم ایجاد شده، دلیل نمی‌شود که آن را مختومه اعلام کنید. این‌طور در نظر بگیرید که این فیلم موجب برانگیخته‌شدن مسائلی شده است که نیاز به توجه عمیقتری داشته‌اند.

اما خوردن پنیر یا نوشیدن چطور؟ این تصور که خوردن پنیر باعث دیدن خواب‌های بد می‌شود خرافاتی بیش نیست! البته که مغز می‌تواند احساسات بد جسمی همچون سوءهاضمه، تشنگی، سرما، مthane پُر، بینی کیپ و کرختی را برداشته و در طرح داستان خواب وارد کند. بنابراین ممکن است سوءهاضمه در خواب، به شکل ماری حلقه زده به دور کمر، تشنگی به شکل تغییر یک منظره به کویر، هوای سرد به شکل روحی گذرا یا کرختی به شکل دست یا پای گم‌شده نمایان شود. اما این نمادها از شخصی به شخص دیگر و از خوابی به خواب دیگر متفاوت هستند. نکته مهم این است که چنین خواب‌هایی را که

به موجب سرما، تشنگی یا خوردن پنیر می‌بینید، مختومه اعلام نکنید. اما از خود بپرسید چرا خوابتان از این نماد خاص یا روش پردازش حسی استفاده کرده است؟ این نماد هم درست مثل خوابتان معنادار است و اطلاعاتی از چگونگی عملکرد مغز در اختیار شما قرار می‌دهد، که این همان هدف و قدرت تفسیر خواب است.

ممکن است تلق‌تلق پنجره در خواب یک نفر، صدای بازی رولت (۱۰) باشد، در خواب شخص دیگری صدای قطار حمل احشام که به سرعت می‌گذرد و در خواب شخصی دیگر صدای خالی‌شدن سطل زباله باشد. این‌که ذهن خواب‌بین چطور این مزاحمت‌ها را تفسیر می‌کند و بعد در ادامه چطور آن‌ها را در طرح داستان خواب می‌گنجاند، بینش‌های معناداری در رابطه با شخصی که خواب می‌بیند، به دست می‌دهد.

نوشتن زیاد، خواب‌ها را به مدت چند ساعت از بین می‌برد. اما پس از این‌که به مدت طولانی خوابیدید و اثر نوشتن از بدنتان خارج شد، تا صبح به صورت فشرده خواب می‌بینید؛ انگار ذهن خواب‌بین باید همه خواب‌ها را به صورت فشرده در این زمان باقیمانده جا دهد؛ یعنی بعد از این‌که اثر نوشتن از بدن شما خارج شده است. این خواب‌های فشرده، خواب‌های «بازگشت رِم (REM)» نامیده می‌شوند. آر.ای.ام یا رِم (مرحله حرکت تند چشم زیر پلک‌های بسته) مرحله طبیعی خواب است. الکل زیاد در ساعات اولیه شب، مانع خواب آر.ای.ام می‌شود. صبح، زمان بازگشت دوباره است. بله، این خواب‌ها پرمعنی هستند، بنابراین آن‌ها را مختومه اعلام نکنید.

هرگز خوابی را مختومه اعلام نکنید

دستورالعملی برای مجموعه خواب‌های پنج‌ستاره‌ای

در هنگام بیداری، می‌توانید از طریق افزایش آگاهی حسی خود، کیفیت حسی و جزئیات خوابتان را افزایش دهید. اما دلیل این کار چیست؟

دو دلیل عمده برای این کار وجود دارد. دلیل اول این است که در هنگام تفسیر خواب، خوابی که واضح و دارای جزئیات فراوان است، اطلاعات بیشتری را در مقایسه با خواب‌های گنگ و مبهم، در اختیار ما قرار می‌دهد.

دلیل دوم کاملاً لذت‌جویانه است. چرا همه آن ساعات خوابیدن، صرف دیدن خواب‌های دو ستاره و ملالت بار شود، وقتی می‌توان خواب‌های پنج ستاره‌ای سراسر احساس و هوشمندانه دید؟

هر شب، خواب‌ها تجربیات خودآگاه و ناخودآگاه ۴۸ - ۲۴ ساعت گذشته‌تان را پردازش می‌کنند. بنابراین خود را در معرض آگاهی کامل حسی قرار دهید تا ذهن خواب‌بین شما، مسائل هیجان‌انگیز زیادی برای پردازش داشته باشد.

برای روشن‌شدن موضوع، زیر درختی بایستید و دیدنی‌ها، صداها و بوهای اطراف خود را فرو ببرید. آن‌قدر صبر کنید تا ذهن پرمشغله‌تان از نادیده‌گرفتن طبیعت اطرافش دست بردارد. به صدای پرندگان و حشراتی که قبلاً به آن‌ها توجه نکرده بودید دقت کرده و نحوه تکان‌خوردن برگ‌های درختان در باد را ملاحظه کنید. برگی را در دست بگیرید و از نزدیک نگاهش کنید. طرح رگبرگ‌ها را دنبال کنید و برگ را در دستتان بچرخانید تا با تابیدن نور به سطح برگ، تغییرات ظریف رنگ آن را به طور دقیق تماشا کنید. چشمان خود را ببندید و وزن و بافت برگ را در کف دستتان احساس کنید.

چندین بار در روز حواس جسمانی‌تان را وسعت دهید. بدین منظور آرام غذا

بخورید تا تمام مزه‌ها و بافت غذا را حس کنید یا از نزدیک حرکات یک قلم‌موی نقاشی را نگاه کرده و تحسین کنید. در مقاله‌هایی که می‌خوانید بر روی واژه خاصی تمرکز کنید تا جایی که ترکیب، صدا و تأکید آن بر معنایی خاص در جلوی چشمان شما رنگ ببازد. نام کسی که دوستش دارید را بارها و بارها تکرار کنید تا معنی جدیدی به خود بگیرد.

مقصود این است که در هنگام بیداری تا جایی که می‌توانید جزئیات حسی بیشتری را لمس کرده و موشکافی کنید. حس کردن دنیایتان را به شیوه‌ای کاملاً جدید، آغاز کنید. ذهن خواب‌بین شما پیگیر خواهد بود و این جزئیات و کیفیت توسعه‌یافته را به خواب‌هایتان ارسال خواهد کرد. آن وقت، نوبت آن است که لذت ببرید... و تفسیر کنید.

دنیا را به شیوه‌ای جدید حس کنید

روایهای شفاف - هنگامی که در عالم خواب، بیدار هستید

حقیقتی که در بسیاری از کتاب‌های مربوط به خواب‌دیدن هم به آن اشاره شده، این است که در عالم خواب نمی‌توان چراغی را روشن کرد. داستان از این قرار است که بر طبق این نظریه می‌توانید در خواب کلید برق را بزنید، اما بنابر خواسته شما چراغ روشن یا خاموش نخواهد شد. کارشناسان خواب اغلب توصیه کرده‌اند از طریق امتحان کردن کلید برق، متوجه شوید خواب هستید یا نه. عجیب به نظر می‌رسد؟ داستان از این قرار است.

چقدر مطمئنید که در حال حاضر خواب نیستید؟ شاید خواب می‌بینید که در حال خواندن این رهنمود هستید؟ چطور می‌توانید بفهمید که خواب نیستید؟ می‌توانید خود را نیشگون بگیرید، اما این چه چیزی را ثابت می‌کند؟ شما در خواب هم درد یا لمس چیزی روی پوست خود را حس می‌کنید. آیا آزمایش بهتری وجود دارد؟

اما کمی صبر کنید. تا به حال در هنگام خواب‌دیدن از خود پرسیده‌اید که آیا خواب می‌بینید یا نه؟ شاید خوابی در مورد خواب‌دیدن ببینید یا شاید خواب ببینید که با شخصی در مورد تفسیر خواب صحبت می‌کنید. یا حتی شاید در خواب، نمادی در خوابتان را تفسیر کنید و بگویید: «وای، نگاه کن! آن ساعت یک نماد عالی از یک آدم وقت‌شناس است!». اما تا به حال واقعیت خود را زیر سؤال برده و به این فکر کرده‌اید که ممکن است زندگی‌تان یک خواب باشد؟ به محض این‌که در اواسط خواب می‌فهمید که در حال خواب‌دیدن هستید، گزینه‌های متحیرکننده‌ای در خواب پیش روی شما قرار می‌گیرد. می‌توانید هر کاری را که دلتان می‌خواهد انجام دهید؛ چرا که در امنیت تمام در رختخواب

خود در خانه آرمیده‌اید. می‌توانید پرواز کنید و همه احساسات را به طور کامل تجربه کنید یا شخص مشهوری را احضار کرده و ساعتی را با او سپری کنید. در کل احساس می‌کنید همه چیز واقعی است! به چنین خوابی، "رویای شفاف" (۱۱) می‌گویند؛ خوابی که در آن می‌دانید در حال خواب‌دیدن هستید و با وجود این، آن خواب چیزی کم از زمان بیداری نداشته و به همان اندازه واقعی به نظر می‌رسد. در واقع باید گفت که رویاهای شفاف واقعی‌تر هم به نظر می‌رسند؛ زیرا در خواب می‌توانید احساسات خود را به معنای واقعی نمایان کنید. اما اینجا تله‌ای مرگبار وجود دارد. اگر اشتباه کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر در واقعیت بیدار باشید، اما فکر کنید که در حال خواب‌دیدن هستید و از ساختمان بلندی به پایین بپرید تا پرواز کنید، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ اینجاست که به آزمایشی دقیق و بی‌نقص نیاز داریم.

تست کلید برق، آزمایش خوبی نیست. عملاً بسیاری از مردم در خواب می‌توانند چراغ را خاموش و روشن کنند. روش بهتر آن است که نماد خواب مخصوص به خود را ابداع کنید؛ چیزی که در زندگی بیداری ممکن نیست. برای نمونه، تصور کنید که به دست راستتان نگاه می‌کنید و شش انگشت می‌بینید. این مشاهده تصدیق می‌کند که شما در حال خواب‌دیدن هستید. برای عملی‌شدن این روش، در طول روز چندین بار به دست راستتان نگاه کنید، انگشت ششم را تجسم کنید. از آنجایی که این مفهومی جدید است که ذهن می‌تواند در آن کندوکاو کند، اگر واقعاً روی آن تمرکز کنید ذهن خواب‌بین سرانجام آن را در خوابتان می‌آورد. امکان دارد خواب ببینید که به دستتان نگاه کرده و انگشت ششم را می‌بینید ولی به خاطر نمی‌آورید که این نشانه‌ای است که در خواب به دنبالش هستید. اما یک روز، آن اتفاق سحرآمیز رخ خواهد داد و شما نیز در خواب سرنخ را گرفته و متوجه می‌شوید که در حال دیدن یک رویای شفاف هستید.

ممکن است هنوز بخواهید که جانب احتیاط را رعایت کرده و به جای این‌که

از یک ساختمان مرتفع بپرید و بعد پرواز کنید، پرواز را از زمین شروع کنید.
مهم نیست، از این تجربه خود لذت ببرید! پس از این تجربه، زندگی بیداری
هرگز شبیه به قبل نخواهد بود.

نشر کتاب (nbookcity.com)

۸: پیش‌بینی آینده در خواب‌ها

رهنمود ۶۹

طرح کلی آینده

خواب‌هایتان را برای دوستان بازگو کنید. بسیار خب، درست است که هر کسی علاقه‌مند به شنیدن خواب‌های شما نیست، اما هستند کسانی که به این کار علاقه‌مند باشند. اگر کسی را پیدا کردید تا خواب‌هایتان را با او مبادله کنید، انجام این تمرین برای هر دوی شما مؤثر خواهد بود.

خواب خود را برای دوستان تعریف کنید و از او بخواهید که خواب شما را در چند جمله خلاصه کند. با دقت به این چند جمله گوش دهید. شاید بهتر باشد که آن‌ها را یادداشت کنید. برای مثال، خلاصه خواب ممکن است چیزی شبیه این‌ها باشد: "شما گم شده‌اید، نمی‌توانید راهتان را پیدا کنید و فقط دور خودتان می‌چرخید"، یا "شما می‌خواهید بالاتر پرواز کنید اما اطرافیان دائماً مانع می‌شوند".

از دوستان بپرسید که این چند جمله چگونه به زندگی شما ربط پیدا می‌کند. سپس این سؤال را از خود بپرسید. بین شما دو نفر، شما کسی هستید که گنج پیدا می‌کنید.

چنین دوستی که فقط یک قدم عقب گذاشته و موقعیت شما را از بیرون می‌بیند، اغلب دید واضح‌تری نسبت به شما دارد.

زمانی که الگوی زندگی خود (طرح کلی آینده‌تان) را ببینید، اگر بخواهید می‌توانید آن را تغییر دهید. سعی کنید طراح باشید، نه طرح.

طراح باشید نه طرح

نشر کتاب (nbbookcity.com)

آیا خواب‌ها می‌توانند مرگ را پیش‌بینی کنند؟

اگر در خواب، مرگ خود یا یکی از نزدیکانتان را ببینید، باید چه کار کنید؟ چنین خوابی به حدی ترسناک است که اغلب مردم باور می‌کنند که این خواب نگاهی گذرا به آینده است، به‌خصوص اگر در خواب به سن یا تاریخ خاصی اشاره شده باشد.

آیا چنین خواب‌هایی می‌توانند الهام غیبی باشند؟ از آنجایی که در نهایت همه می‌میرند، اگر به اندازه کافی عمر کنید، متوجه می‌شوید خواب‌هایی که به سن یا زمان خاصی اشاره می‌کنند اساساً نادرست هستند! تعداد اندکی از مردم زمان مرگ خودشان یا دیگران را به درستی در خواب می‌بینند. اما مطمئن باشید خواب‌های مربوط به زمان مرگ رایج و همچنین نمادین هستند. از اطرافیان‌تان پرسید. اکثر مردم به طور مرتب خواب بیماری و مرگ می‌بینند. بسیاری از افراد نیز سال‌ها پیش به طور مشخص مرگ خودشان یا مرگ یکی از نزدیکانشان را در خواب دیده‌اند و اکنون بعد از گذشت سالیان سال، افرادی که در خواب آن‌ها حضور داشته‌اند زنده و سرحال بوده و آن‌ها هم هنوز این خواب را برای دیگران تعریف می‌کنند.

به جای آماده‌شدن برای مراسم تدفین، به درون خود بنگرید. مرگ در خواب نمادی از پایان چیزی در زندگی است. از خود بپرسید چه چیزی برایتان به پایان رسیده است؟ برای مثال: یک دوره تحصیلی، یک رابطه، یک نگرش، عقیده‌ای قدیمی در مورد جهان یا روشی قدیمی برای نگرستن به دنیا، مرحله‌ای از زندگی یا گردش حساب مالی؟

این پایان‌ها می‌توانند خوب باشند. بدون وجود یک پایان، شروع جدید مشکل

است. بنابراین، ممکن است هر کجا در زندگی که برای تغییر آماده هستید، دریابید که در ابتدا لازم است چیزی را خاتمه دهید. به همین خاطر، دیدن خواب‌های مرگ در طول دوره‌های تغییر، رایج است. مردن بخشی از گذشته، ناراحت‌کننده اما ضروری است. هنگامی که در خواب‌هایتان چیزهایی می‌بینید که به موقع به پایان می‌رسند، ناراحت می‌شوید اما احساس خوبی نسبت به این مرگ دارید.

اما این پایان‌ها همیشه مناسب و به جا نیستند. برای نمونه، ممکن است از یک دوره تحصیلی یا یک رابطه، خیلی زود دست بکشید. شاید باید به جای آن که مرگ آن را تماشا کنید، حیات بیشتری به آن بدهید. در این گونه خواب‌ها، از احساسات خود و سایر سرنخ‌های موجود در خواب راهنمایی بگیرید تا متوجه تغییرات خود شوید و درباره آینده تصمیم بگیرید.

همچنین در زمان‌های تغییر، دیدن خواب‌های مرگ طبیعی هستند

آیا خواب‌ها می‌توانند تاریخ وقوع یک رویداد را پیش‌بینی کنند؟

زمانی که خواب تاریخ یا سن دقیق مرگ، ازدواج، تولد یا یک پیشنهاد شغلی را می‌بینید، آیا می‌توان این‌طور تصور کرد که آن خواب، آینده را به طور دقیق پیش‌بینی کرده است؟ آیا باید وصیت‌نامه را آماده کنید؟ برای ماه عسل مرخصی بگیرید؟ نام کودک آینده را انتخاب کنید یا برای حرفه جدید لباس رسمی بخرید؟

ممکن است در موارد بسیار نادری، خواب‌ها جزئیات دقیقی از یک اتفاق در آینده، مانند تاریخ وقوع آن اتفاق، را پیش‌بینی کنند. اما اگر در خواب، از تاریخ وقوع یک اتفاق آگاه شدید، هیچ برنامه‌ریزی‌ای نکنید. به سرعت خواب را بنویسید تا اگر تمایل داشتید بعداً آن را با رویدادهای آینده مقایسه کنید. اما روش معقولتر و مناسبتر آن است که این خواب‌ها را به صورت نمادین تفسیر کنید. اگر ازدواج، بچه‌دار شدن یا داشتن شغلی جدید در فهرست خواسته‌هایتان وجود دارد، بهترین راه برای رسیدن به آن‌ها در زندگی این است که خودتان را از طریق خواب‌هایتان درک کنید تا بتوانید تغییراتی را درون خود ایجاد کنید که اشخاص و رویدادهای مطلوب شما را جذب کنند. ذهن خواب‌بین، به درستی به تاریخ وقوع وقایع در حافظه دسترسی دارد؛ از جمله تاریخ‌هایی از گذشته یا تاریخ‌های دیگری که مربوط به مسائل فعلی است و شما آن‌ها را به خاطر سپرده‌اید. ذهن خواب‌بین از این تاریخ‌ها به عنوان نماد استفاده می‌کند. به عنوان مثال، اگر حیوان خانگی دوران کودکی در ۱۶ سپتامبر یک سالی مرده باشد، ممکن است این تاریخ در خوابی مطرح شود که در آن با اندوه ازدست‌دادن چیزی ارزشمند سروکار دارید. اگر در گذشته در تاریخ ۲۰ می به

استخدام شرکتی با مزایای عالی درآمدده باشید، ممکن است هرگاه خوابی در رابطه با دریافت پاداش (یا عدم دریافت) آن ببینید، خوابتان از این تاریخ به عنوان نمادی از "خبرهای خوب"، یا پاداش یا هر احساسی استفاده کند که برایتان زمانی را تداعی می‌کند که برای اولین بار آن شغل جدید را به دست آوردید.

این قبیل خواب‌های تاریخ‌دار، به هیچ‌وجه آینده را پیش‌بینی نمی‌کنند؛ بلکه اتفاقی که در زندگی امروزتان در حال وقوع است را به احساس یا موضوعی از گذشته ارتباط می‌دهند. تاریخی که در خواب به آن اشاره می‌شود نیز یک سرنخ است. به این سرنخ بیاندیشید و به دنبال ارتباط‌ها بگردید. خواهید دید که خواب، تاریخ وقوع یک واقعه را که مدت‌هاست از ضمیر خودآگاهتان محو شده است، دوباره مطرح کرده است.

برای مثال اگر خواب ببینید که در تاریخ ۳۰ نوامبر خواهید مُرد، احتمالاً اگر به گذشته نگاه کنید، به یاد می‌آورید که ده سال پیش در تاریخ ۳۰ نوامبر، چیزی در زندگی به پایان رسید (مُرد)؛ مثل یک رابطه، یک توقع یا یک دوره تحصیلی. به جای پیش‌بینی زمان مرگ، از خود بپرسید چه چیزی در زندگی امروز به پایان رسیده است که چیزی شبیه به آن را در گذشته تجربه کرده‌اید. اگر خواب دیده‌اید که در ۶۲ سالگی خواهید مرد، به صورت نمادین به آن نگاه کنید. کسی را می‌شناسید که در ۶۲ سالگی مرده باشد؟ در سال ۱۹۶۲، یا زمانی که در خانه‌ای با پلاک ۶۲ زندگی می‌کردید، یا وقتی که با اتوبوس خط ۶۲ مسافرت می‌کردید، یا آن زمان که برای یک درس خاص در یک آزمون نمره ۶۲ گرفتید، چه اتفاقی برایتان افتاد؟ متأسفانه، تفسیر خواب‌ها همیشه ساده نیست. ضمیر ناخودآگاه پیچیده و ماهر است. اما زمانی که به ارتباط صحیحی برسید، از فرط تعجب و شگفتی خشکتان می‌زند. آنجاست که خواب به یک‌باره معقول به نظر می‌رسد و احساس آرامش عظیمی به شما دست می‌دهد؛ زیرا کاملاً فهمیده‌اید که در آن مقطع زمانی مرگ در کمین شما

نیست.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

نمادی که من را به یاد خوابم می اندازد

آیا تا به حال این جمله معروف را شنیده‌اید: "این موضوع من را به یاد خوابم می اندازد"؟ در گذشته، وقتی چیزی باعث می شد خوابتان را به یاد بیاورید، این نشانه خوش‌شانسی بود. یعنی در طول روز چیزی پیش بیاید که یادآور خواب شب گذشته باشد. بنابراین، اگر خواب گاو ماده‌ای را ببینید که زنگوله‌ای صورتی به گردنش آویزان است و روز بعد در حین نگاه کردن به مجله، تصویر زنگوله‌ای صورتی توجه شما را به خود جلب کند، ممکن است ناگهان بگویید: "این تصویر، من را به یاد خوابم انداخت!". یا اگر خواب دوست قدیمی‌تان را ببینید و آن دوست روز بعد به شما زنگ بزند، احتمالاً می‌گویید: "من را یاد خوابم انداختی!".

امروزه شاید این هم‌زمانی را خوش‌اقبالی، مقارنه یا رویای الهام‌بخش بنامند که انتخاب این عناوین بستگی به این دارد که چقدر از وقوع آن رخداد متحیر شویم. گاهی اوقات یک کار معمولی مثل روشن کردن زیر کتری (همان کتری قدیمی که هر روز صبح روشن می‌کنید) خوابی را که تا آن لحظه کاملاً فراموش کرده بودید، به یادتان می‌آورد. ممکن است بگویید: «همین الان خوابی که شب گذشته دیده بودم، یادم آمد! در خوابم یک غول چراغ از لوله کتری بیرون آمد!» در واقع بعید است که در زمان بیداری غولی از لوله کتری بیرون بیاید، که اگر چنین بود به آن مقارنه یا رویای الهام‌بخش نمی‌گفتند (با این حال تصور کنید که چقدر خوش‌شانس بودید اگر یک غول واقعی از کتری بیرون می‌آمد و سه آرزویتان را برآورده می‌کرد!). با وجود این، اگر در موقعیتی این چنین، خواب دیشب را به خاطر بیاورید چه معنایی در پس این خواب نهفته است و

چه اقبال خوشی را برایتان به ارمغان خواهد آورد؟

زمانی که کسی یا چیزی شما را به یاد خوابی می‌اندازد که شما از قبل آن را به خاطر داشته و در دفتر روزانه‌تان یادداشت کرده‌اید، برگردید و به تفسیر خوابتان نگاه کنید. به دقت روی آن نماد تمرکز کنید. این اتفاق و یادآوری، معنای بیشتری به آن می‌دهد.

زمانی که در اثر یک رخداد در زمان بیداری، ناگهان خوابی را که تا آن لحظه به یاد نیاورده بودید، به خاطر می‌آورید، با دقت به رخدادی که باعث یادآوری خواب شده توجه کنید. از خود بپرسید در آن لحظه چه احساسی داشتید؟ یا در آن لحظه چه موضوع‌هایی برایتان آشکار شد؟ به احتمال زیاد خوابتان با آن حس یا آن موضوع سروکار دارد. احتمالاً آن حس یا موضوع در زمان بیداری، رنگ‌وبویی شبیه به همان حس یا موضوع در خوابتان داشته و یادآور آن خواب شده است. چه اقبال خوشی! می‌توانید برگردید و حالا که موضوع اصلی خواب را می‌دانید، با اعتماد به نفس کامل آن را تفسیر کنید. اگر آن رخدادی که سبب یادآوری خواب شده، بحث‌برانگیز و مبهم بود، می‌دانید که کلید موفقیت در همان خواب نهفته است و در آینده می‌توانید به آن بپردازید. حالا دیگر کیست که برای برآورده کردن آرزوهایش به غول چراغ جادو نیاز داشته باشد؟ شما می‌توانید با به‌کاربردن رهنمودهای این کتاب، به سرعت غول خواب‌های خودتان شوید!

همچنین رهنمود های ۷۳، ۷۴، ۷۵ و ۷۶ را نیز ببینید.

به تقارن نمادها در خواب و بیداری توجه کنید

وقتی خواب‌ها عیناً به واقعیت می‌پیوندند

آیا خواب‌ها می‌توانند رویدادهای آینده را پیشگویی کنند؟ و اگر چنین است، آیا می‌توان آینده را تغییر داد؟ در موارد بسیار بسیار نادر، آن‌چه که در خواب دیده‌اید، عیناً در زمان بیداری اتفاق می‌افتد. در چنین مواردی، جزئیات اتفاقی که در خواب دیده‌اید، به طور دقیق و حیرت‌انگیزی با جزئیات آن اتفاق در زمان بیداری مطابقت می‌کند و هیچ شبهه‌ای باقی نمی‌گذارد. این خواب‌ها نمونه‌ای از الهام‌های عینی (پیش‌بینی‌های دقیق) هستند که در آن رخدادی در زمان بیداری عیناً با خوابی که دیده‌اید، جور در می‌آید. با این‌که اکثر مردم هرگز چنین تجربه‌ای نداشته‌اند، برخی دیگر در طول زندگی‌شان، چندین بار در سال یا گاه‌وبی‌گاه چنین خواب‌هایی می‌بینند.

تنها راهی که اثبات می‌کند خوابی با الهام‌های دقیق دیده‌اید، این است که تمام خواب‌هایتان را به محض بیدارشدن ثبت کنید و سپس آن‌ها را با رویدادهای واقعی مقایسه کنید. اکثر خواب‌هایی که شامل الهام‌های دقیق هستند، زمانی به بالاترین درجه دقت می‌رسند که در مورد رویدادهای زندگی شخصی‌تان باشند (و نه رویدادهای غیرشخصی دنیای بیرون). این رویدادها به احتمال زیاد در ده روز اول بعد از دیدن خواب، اتفاق می‌افتند، به خصوص در ۴۸ - ۲۴ ساعت اول.

اگر فکر می‌کنید خوابی با الهام‌های دقیق دیده‌اید، و فرض کنیم که چنین است، چه کار باید بکنید؟ آیا می‌توان این پیامدها را تغییر داد؟ حتی کسانی که مرتباً خواب‌هایی با الهام‌های دقیق می‌بینند نیز به سختی می‌توانند بفهمند که کدام یک از آن الهام‌ها اتفاق خواهد افتاد. با فرض این‌که همه ما هر شب

حدود پنج خواب می‌بینیم، کسی که تجربه دیدن خواب‌هایی با الهام دقیق را داشته است، شاید در طول سال، حداکثر پنج بار این الهام‌ها به معنی واقعی برای او به واقعیت پیوندد. می‌بینید که بیشتر خواب‌ها جزء الهام‌های دقیق به حساب نمی‌آیند. همان‌طور که رهنمودهای این کتاب خاطر نشان کرده است؛ خواب‌های رایج درباره مرگ، تصادف، و سایر سناریوهای هولناک که خودتان، خانواده و عزیزانتان را شامل می‌شود کاملاً نمادین هستند.

خوابتان را به عنوان یک خواب معمولی و نمادین تفسیر کنید. زمانی که می‌بینید این تفسیر منطقی است، احساس آسودگی خواهید کرد. اگر به آنچه که خواب درباره دنیای درونی‌تان اعلام می‌کند توجه کنید، به اطلاعات پرمعنا و عمیقی دست پیدا می‌کنید که به شما قدرت تغییر آینده شخصی را می‌دهد. هم‌چنین به یاد داشته باشید که مطمئن‌ترین راه برای تغییر جهان این است که تغییر را از خودتان شروع کنید. وقتی تغییر کنید، دنیا را به گونه‌ای دیگر خواهید دید. وقتی تغییر کنید، دیگران یک "شما"ی متفاوت را تجربه می‌کنند و مطابق با آن واکنش نشان می‌دهند؛ بنابراین آن‌ها نیز به نوبه خود تغییر کرده و مطمئناً به همان اندازه تحت‌تأثیر شما قرار می‌گیرند. همان‌طور که اگر سنگریزه‌ای را به داخل برکه‌ای پرتاب کنید، امواج حاصل از آن نه‌تنها همان برکه، بلکه سواحل دور را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

اگر خوابی نادر از این قبیل دیده‌اید که به واقعیت پیوسته است و پیامدهایش شما را مضطرب می‌کند، یادتان باشد که پیش‌نمایش آن اتفاق در خواب، برایتان یک امتیاز بوده است و شاید به شما کمک کند که بپذیرید ممکن است برخی از این پیامدها مقدّر شده باشند. لازم است بدانید که اگر همه انرژی‌تان را بر روی واقعی‌نشدن خواب‌هایتان بگذارید، خطر افسردگی روانی را برای خودتان تشدید کرده‌اید. طبق آمار و ارقام، فقط درصد ناچیزی از خواب‌ها به طور دقیق تعبیر می‌شوند. برای رشد شخصیتی و معنوی از طریق تفسیر نمادین خواب‌ها و هم‌چنین رفتارکردن بر اساس بصیرتی که از تفسیر خواب‌ها به

دست می‌آورید، انرژی صرف کنید تا هم خودتان بهتر شوید و هم دنیا را به جای بهتری تبدیل کنید.

چیزی که بسیار بسیار جالب‌توجه‌تر از خواب الهام‌های دقیق هست، این حقیقت است که اکثریت خواب‌ها به شکلی نمادین نوعی الهام دقیق به شمار می‌روند. در رهنمود بعدی بیشتر توضیح خواهم داد. همچنین رهنمودهای ۷۲، ۷۴، ۷۵ و ۷۶ را نیز ببینید.

وقتی خواب‌ها به صورت نمادین تعبیر می‌شوند

آیا خواب‌ها می‌توانند نگاهی گذرا به اتفاقات آینده داشته باشند؟ در رهنمود ۷۳ به خواب‌های بسیار نادری پرداختیم که عیناً به همان شکلی که در خواب بوده‌اند، در زمان بیداری به واقعیت می‌پیوندند. به این رویاها، خواب‌هایی با الهام‌های دقیق (پیش‌بینی‌های عینی) گفته می‌شود.

خواب‌های حاوی الهام‌های دقیقِ نمادین (پیش‌بینی نمادین) رایج‌تر هستند. برای نمونه، ممکن است خوابی در مورد مرگ ببینید و در روزهای بعد از این خواب، متوجه شوید که چیزی در زندگی‌تان به پایان می‌رسد (می‌میرد)؛ مثل پایان یک پروژه یا یک رابطه یا اتمام ذخیره مالی. ممکن است این پایان خوب باشد (مثل پروژه‌ای که پس از مدت‌ها به پایان می‌رسد) یا نه‌چندان خوب (مثل رابطه‌ای که فکر می‌کردید برای همیشه ادامه خواهد یافت). یا امکان دارد خواب ببینید درختی میوه‌های رسیده زیادی داده است. ممکن است در روزهای بعد از این خواب، از یک سرمایه‌گذاری فراموش شده، سود بادآورده‌ای به شما برسد، یا شاید متوجه شوید که باردار هستید.

این‌طور به نظر می‌رسد که ذهن ناخودآگاه شما، قبل از انجام هر کار یا گرفتن هر تصمیمی در زندگی، وضعیت کنونی را رصد می‌کند و آن را به صورت نمادین در خواب نمایان می‌سازد. سوال مهم این است که آیا وضعیت کنونی‌تان این‌گونه است چون تقدیرتان چنین بوده است یا این‌که چون خود شما این وضعیت را باز نمود کرده‌اید؟ آیا مقدر شده بود که رابطه‌تان به پایان برسد یا شما موجب به‌پایان رسیدن آن شدید؟ آیا مسیر اتفاقات کنونی زندگی‌تان که به طور نمادین در خواب نمایان شده‌اند، تقدیر است یا درخواست خودتان؟

حالا چه بعضی از قسمت‌های آینده از پیش مقدّر شده باشند و چه مقدّر نشده باشند، تجربه بارها و بارها نشان داده است که ما خودمان سرنوشت خودمان را تعیین می‌کنیم. خواب‌ها ابزارهایی استثنائی برای کمک به شما هستند که ببینید چه سرنوشتی را برای خودتان خلق می‌کنید. خواب‌هایی که الهام‌های نمادین دقیقی دارند، به طور ویژه توجه شما را به این موضوع جلب می‌کنند.

به عبارت دیگر، اگر متوجه نمادهای خوابتان شدید، می‌توانید شکل اتفاقات آینده زندگی را پیش‌بینی کنید و اگر بخواهید، می‌توانید آینده را تغییر دهید. هنر در این است که به الگویی که در خواب‌ها شکل می‌گیرد نگاهی بیاندازید (یعنی به طرحی که ایجاد می‌کنید توجه کنید) و سپس تصمیم بگیرید که به آن اجازه دهید به واقعیت پیوندد یا کمک کنید که سریعتر به واقعیت پیوندد یا مسیرش را تغییر دهید. هنگامی که به معنی نمادهای خوابتان پی ببرید، می‌توانید همه این کارها انجام دهید. رهنمودهای بسیاری در این کتاب است که نشان می‌دهد چگونه این امر میسر می‌شود.

هنگامی که بعد از دیدن یک خواب، بیدار می‌شوید از خود بپرسید: "خواب من به کدام سمت می‌رفت و به موجب آن چه الگویی شکل می‌گرفت؟" شاید به این نتیجه برسید که: "خوابم در مسیر تکامل و پختگی بود، مثل فصل رسیدن محصول و الگویی در جهت آمادگی برای برداشت محصول (یا همان نتیجه مطلوب) ایجاد می‌کرد". سپس مثل یک غیب‌گو برای خودتان عمل کنید و همان‌طور که در خواب نمایش داده شده بود، فصل برداشت محصول یا به عبارتی زمان و نحوه رسیدن به نتیجه مطلوب خود را پیش‌بینی کنید. بعد از این پیش‌بینی، باید انتخاب کنید که آیا می‌خواهید در آینده آن محصول را برداشت کنید یا خیر؟ شاید بخواهید زمین را شخم زده و گیاه را دوباره در زمین بکارید تا محصول متفاوتی حاصل شود. انتخاب با خودتان است. همچنین رهنمودهای ۷۲، ۷۳، ۷۵ و ۷۶ را نیز ببینید.

هنگامی که نمادهای خواب در بیداری نمایان می‌شوند

هنگامی که نمادهای خواب در زمان بیداری نمایان می‌شوند، به چه معناست؟ معمولاً چنین اتفاقاتی می‌افتد:

به عنوان مثال فرض کنید یک سطل قرمز در خواب می‌بینید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، در اتاق نشیمن پایتان به اسباب‌بازی کودکتان که یک سطل قرمز است گیر می‌کند و تلوتلو می‌خورید. نادیده‌اش می‌گیرید و فکر می‌کنید که حتماً شب گذشته قبل از رفتن به تخت‌خواب، آن سطل اسباب‌بازی را همین‌جا دیده‌اید. چند ساعت بعد از آن، متوجه یک آگهی تا شده در زیر برف‌پاک‌کن ماشین می‌شوید، عکس یک سطل قرمز روی آن کاغذ که آگهی فروشگاه ابزارآلات است، پیدا است. می‌خندید و با خود فکر می‌کنید که: "واقعاً عجیب است!". پشت چراغ قرمز توقف می‌کنید، پسری همراه با سطل آب قرمز رنگی نزدیک می‌شود و از شما می‌پرسد که آیا دوست دارید شیشه ماشین را بشوید و وقتی بعد از ظهر به سینما می‌روید، یک سطل قرمز رنگ پر از پاپ‌کورن را به طور رایگان به شما می‌دهند. تا این زمان، دیدن این تعداد سطل قرمز در یک روز به شدت دلهره‌آور و عمیقاً پرمعنی است. اما شما روحتان هم خبر ندارد که این‌ها چه معنایی دارند. این پدیده را هم‌زمانی (یا مقارنه) می‌نامند.

نکته جالب توجه این است که برخی خواب‌ها، هم‌زمانی‌های بسیار بیشتری ارائه می‌دهند که به ندرت متوجه آن‌ها می‌شوید. موضوع یک خواب، "بُن‌مایه (۱۲)" آن است. اگر عمیقاً نگاه کنید، اغلب می‌بینید نمادی که بُن‌مایه خواب را شکل می‌دهد، روز بعد به شکلی مرموز یا با تغییر شکلی کوچک در

بیداری تکرار می‌شود. به نمونه زیر توجه کنید:

تصور کنید که خواب یک "کارت حافظه" کامپیوتر را دیده‌اید. روز بعد، در رادیو می‌شنوید که شخصی در رابطه با کارت‌های حافظه صحبت می‌کند. سپس مقاله‌ای راجع به حافظه با این عنوان می‌بینید: "آیا به دلیل مشغله کارت، حافظه ضعیفی داری؟" (قرار گرفتن واژه "کارت" در کنار واژه "حافظه"، عبارت "کارت حافظه" را تداعی می‌کند). یک ساعت بعد بچه‌هایی را می‌بینید که در حال کارت‌بازی هستند؛ بازی‌ای که در آن باید اطلاعات مربوط به بازیکنان فوتبال روی هر کارت را از قبل به حافظه خود سپرده باشند و بعد برای دوستان خود از حفظ، بازگو کنند (باز هم کنار هم قرار گرفتن "کارت" و نوعی بازی مربوط به "حافظه"، عبارت "کارت حافظه" را تداعی می‌کند). در محل کار اسم همکارتان را اشتباه صدا می‌زنید (انگار که حافظه‌تان کار نمی‌کند) و بعد از ظهر در خانه متوجه می‌شوید حافظه گوشی‌تان پر شده است. فقط یکی از این هم‌زمانی‌ها دقیقاً به خودِ کارت حافظه مربوط است (نمونه اول در رادیو). مابقی، همگی به یک اندازه، بُن‌مایه خوابتان را به شکلی معنادار منعکس می‌کنند.

گاهی اوقات در بیداری با هم‌زمانی‌هایی روبرو می‌شوید در حالی که هیچ خوابی در آن رابطه ندیده‌اید، یا این‌که فکر می‌کنید چنین خوابی ندیده‌اید. با این وجود، این هم‌زمانی‌ها چه معنایی دارند؟

هنگامی که هم‌زمانی را تجربه می‌کنید، به خوابتان برگردید و آن را تماماً تفسیر کنید؛ زیرا بُن‌مایه خواب آن‌چنان قدرتمند است که به صورت نمادین در زندگی‌تان آشکار شده است. بله، این نمونه دیگری از الهام نمادین در خواب است (رهنمود ۷۴ را ببینید).

بسیاری از مردم هم‌زمانی را نشانه مثبتی در نظر می‌گیرند که باید آن را دنبال کرد. آن‌ها سطل‌های قرمز و کارت‌های حافظه را طوری دنبال می‌کنند که انگار این نشانه‌ها قرار است آن‌ها را به سمت یک گنج بزرگ هدایت کند. اما

هم‌زمانی، لزوماً نشانه‌ای نیست که بخواهیم آن را دنبال کنیم؛ بلکه نمادی است که از درون خوابتان با صدای بلند فریاد می‌زند و به زندگی بیداری سرازیر می‌شود. اگر خوابتان را تفسیر کرده‌اید و مسیر آن را دوست دارید؛ نشانه‌های آن را دنبال کنید و اگر مسیر را دوست ندارید؛ رهنمود ۷۴ را بخوانید و آینده‌تان را تغییر دهید.

همچنین رهنمودهای ۷۴ و ۷۶ را نیز ببینید.

تله‌پاتی در خواب‌ها

آیا در خواب می‌توانید افراد و رویدادها را درک کرده و با آنها سازگار شوید؟
آیا در خواب می‌توانید ذهن دیگران را بخوانید یا در خواب با آنها دیدار کرده
و تعامل داشته باشید؟

پیش از این در رهنمودهای ۷۳ و ۷۴ به خواب‌های پیشگویانه پرداختیم، خواب‌هایی که در آنها نگاهی گذرا به آینده می‌اندازید. در اینجا مسئله ما، پیشگویی یا نگاه به آینده نیست، بلکه بررسی این مسئله است که هنگام خواب در یک مقیاس زمانی مشخص، چه اتفاقاتی رخ می‌دهد. این رهنمود در مورد خواب‌هایی با قدرت تله‌پاتی؛ شیوه‌ای که از طریق آن به ذهن شخص دیگری دسترسی پیدا می‌کنید، و هم‌چنین در مورد ادراک فراحسی در زمان حال است. حال با مشخص‌شدن این موضوع، آیا این پدیده واقعی است؟ تا به حال خوابِ رویدادی را دیده‌اید که روز بعد در روزنامه مطلبی درباره آن خوانده باشید؟ وقتی به گذشته فکر کنید، اغلب می‌بینید که آن رویداد قبل از زمان دیدن آن خواب یا در هنگام دیدن آن خواب روی داده است. ممکن است صبح بیدار شوید و بگویید: "خواب دیدم که رئیس‌جمهور به قتل رسید" و روز بعد در روزنامه‌های صبح این تیتراژ را می‌خوانید که "رئیس‌جمهور ترور شد". احتمالاً فکر می‌کنید خوابی با الهام‌های دقیق دیده‌اید! از یک لحاظ بله دیده‌اید، زیرا خودتان را پیش‌بینی کرده‌اید که در آینده این خبر را خواهید خواند. اما احتمال دارد که به ذهن شخص (یا اشخاصی) که درگیر گزارش این خبر هستند، دسترسی پیدا کرده باشید؛ نه خود رویداد واقعی.

در بسیاری از نمونه‌ها، زمانی که مردم باور دارند که خوابی حاوی الهام غیبی

دیده‌اند، بررسی دقیق‌تر آشکار می‌کند که رویداد زمانی اتفاق افتاده است که آن‌ها خواب بوده‌اند و آن شخص اطلاع نداشته که حداقل یک نفر دیگر از این موضوع باخبر بوده است؛ با وجود این، شخصی که خواب دیده، از این موضوع بی‌خبر بوده است. خواب‌های تولد، مرگ، یا باخبرشدن از محتوای ایمیل یا نامه‌ای که فرستاده شده اما هنوز دریافت نشده است هم در این دسته قرار می‌گیرند. نمونه‌های دیگری از این نوع عبارتند از: دیدن خواب اختراعات جدید، وضع قوانین یا متن فیلمنامه‌های در حال تولید که هنوز برای عموم آشکار نشده‌اند. این قبیل خواب‌ها، بارها بدون اشتباه و به طور دقیق اثبات شده‌اند، در حالی که شامل اطلاعاتی هستند که ممکن نیست شخصی که خواب را می‌بیند از آن‌ها با خبر بوده باشد. دیدن خواب‌ها با قدرت تله‌پاتی برای افراد مختلف اتفاق افتاده و این‌گونه خواب‌ها بسیار رایج‌تر از خواب‌های حاوی الهام‌های دقیق هستند. در حقیقت وقتی بر روی بسیاری از خواب‌های حاوی الهام‌های دقیق تحقیق کرده‌اند، مشخص شده است که آن‌ها خواب‌هایی با قدرت تله‌پاتی بوده‌اند. اگر کسی بتواند از طریق تله‌پاتی خواب‌هایی از این دست ببیند، آن وقت می‌تواند از طریق تله‌پاتی، افرادی که می‌شناسد، مسائلی که این افراد به آن فکر می‌کنند، کارهایی که انجام می‌دهند یا برنامه‌هایشان را در خواب ببیند. اما توجه داشته باشید، نباید همه خواب‌هایی را که در آن‌ها اطلاعاتی در مورد اشخاصی که می‌شناسید وجود دارد، جزء خواب‌هایی با قدرت تله‌پاتی در نظر بگیرید. قانون کلی این است که اکثر خواب‌ها به خودتان ارتباط دارد و اشخاصی که در خوابتان پدیدار می‌شوند، نشان‌دهنده عقاید شما درباره آن‌هاست. نظرات شما در مورد اشخاص، بیشتر در رابطه با خودتان است تا آن‌ها. بنابراین این شما هستید که از طریق تفسیر نمادین خواب‌هایتان به شناخت بیشتری نسبت به خودتان و ارتباطتان با دیگران، دست می‌یابید. با این حال، چرا گاهی اوقات از طریق تله‌پاتی در خواب متوجه می‌شوید که دیگران چه می‌کنند؟ گاهی اوقات دلیل این اتفاق، ارتباط عاطفی محکمی است

که بین شما وجود دارد. گاهی اوقات دلیل این امر، وجود ارتباط نمادین است؛ به عنوان مثال ممکن است زمانی که در زندگی بر چالش بزرگی غلبه کرده‌اید، خواب کوهنوردی را ببینید که کوهی مرتفع را فتح کرده است. بنابراین در هر دو صورت، خواب‌های تله‌پاتی به خودتان ارتباط دارد. پس به این شکل همه خواب‌هایتان را تفسیر کنید!

همچنین رهنمود ۴۳ را نیز ببینید.

وقتی دو نفر خواب یکسانی می‌بینند

اگر خواب‌های شما شبیه به خواب همسر یا دوستتان باشند، چه معنایی دارد؟ آیا همان خواب‌هایی را می‌بینید که دیگران دیده‌اند؟ آیا آن‌ها نیز همان خواب‌هایی است که شما دیده‌اید را می‌بینند؟ شما در خواب دیگران شریک هستید یا این یک مسئله کاملاً تصادفی است؟

اگر با شخص دیگری زندگی می‌کنید، اغلب ممکن است موضوع‌های مشابهی را در خواب ببینید. زیرا هر دو، موقعیت‌های یکسانی را تجربه کرده یا در مورد آن‌ها با یکدیگر صحبت می‌کنید. اگر شما و همسرتان در یک روز، بحران عاطفی مشترکی را تجربه کرده باشید، احتمال این وجود دارد که هر دو خوابی در این باره ببینید و ممکن است خواب‌هایتان نمادهای یکسانی را به کار گیرند یا موضوع‌های عاطفی یکسانی را منعکس کنند.

اگر با همکاران در یک پروژه مشترک، درگیر یک مسئله کاری هستید، ممکن است هر دو آن را در خواب‌هایتان بررسی کرده و راه‌حلی برایش جستجو کنید. از این‌رو، هر دو ممکن است موضوع‌ها یا نمادهای یکسانی را در خواب ببینید، گرچه امکان دارد هر کدام راه‌حل‌های متفاوتی را مطرح کنید.

همان‌طور که در رهنمود ۷۶ مطرح شد، برخی از افراد در هنگام خواب از اتفاقاتی که برای دیگران می‌افتد، آگاه می‌شوند. گاهی اوقات این اتفاق زمانی می‌افتد که هر دو نفر در حال خواب‌دیدن هستند و یکی از آن‌ها از بخش‌هایی از خواب دیگری آگاه شده و نمادها و موضوع‌های خواب او را در خواب خود می‌گنجاند. اگر به این موضوع شک دارید، می‌توانید با مقایسه زمان خواب‌هایتان و گفتگوی پیوسته درباره این‌که چه کسی از خواب شخص

دیگر آگاه شده است لذت ببرید و از این موضوع اطمینان حاصل کنید. اگر می‌خواهید دیدن خواب‌های مشترک را تجربه کنید، آزمایش سرگرم‌کننده‌ای وجود دارد که می‌توانید آن را امتحان کنید. این آزمایش بر یک اصل کلی استوار است: خواب‌های شما گرایش دارند به چیزهای غیرمعمولی پردازند که شما در طول روز و اندکی پیش از خواب بر روی آن‌ها تمرکز می‌کنید. نماد مشخصی را انتخاب کنید، به عنوان نمونه، یک ستاره آبی. برای این آزمایش در طول روز با فرد دیگری در مورد این ستاره آبی گفتگو کنید. با یکدیگر و تنها، به موضوع مورد بحث مراجعه کنید و به مدت یک روز با وسواس روی این موضوع دقیق شوید. همان‌طور که به خواب می‌روید نیز آن را تصور کنید.

یادداشت‌هایتان را با آن فرد دیگر مقایسه کنید. اگر هر دو، خواب ستاره آبی دیده‌اید، به دنبال شباهت‌های دیگری در خواب‌هایتان بگردید. اگر در طول خواب از طریق تله‌پاتی با هم ارتباط برقرار نکرده باشید، احتمالاً به جز ستاره آبی که هر دو خواب دیده‌اید، خواب‌ها تا حدودی متفاوت خواهند بود. اما اگر در طول خواب از طریق تله‌پاتی با هم ارتباط برقرار کرده باشید، ممکن است تشابه زیادی بین خواب‌هایتان وجود داشته باشد. با این حال، این امر قطعی نیست؛ زیرا ممکن است هر دوی شما به یک اندازه عجیب و غریب باشید و به این دلیل خواب‌های یکسانی دیده باشید.

این تمرین برای سرگرمی است، اما نشان می‌دهد که حتی اگر نمادهای خوابتان با دیگران مشترک باشند، معمولاً ذهن خواب‌بین هر یک از شما دو نفر، نمادها را در سناریوهای مجزا و متفاوت قرار می‌دهد. ممکن است باب نماد ستاره آبی را در خوابی ببیند که مربوط به پاس‌نکردن یک درس در دانشگاه است، ولی نیک خواب روزی را ببیند که پنج‌ساله بوده و معملش به جای ستاره طلایی، یک ستاره آبی به او داده است. پیام این داستان و رهنمود مربوط به آن چیست؟ خلاصه کلام این است که حتی اگر از راه تله‌پاتی خواب می‌بینید،

خواب شما نمادی که از خواب شخص دیگر به دست آورده است را در نمایش
منحصر به فرد خودش می‌گنجانند. از این‌رو، برای رسیدن به بیشترین شناخت از
خودتان، همه خواب‌هایتان را تفسیر کنید!
همچنین رهنمود ۷۶ را نیز ببینید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۹: خواب‌های مربوط به گذشته

رهنمود ۷۸

چرا بارها خواب گذشته را می‌بینید؟

آیا خانه دوران بچگی، مدرسه زمان کودکی، شغل یا همسر سابق را در خواب می‌بینید؟ چرا گذشته در خواب‌هایتان مدام رفت‌وآمد می‌کند و چطور می‌توانید از این قبیل خواب‌ها برای تمرکز بیشتر در زندگی امروز و آینده‌تان استفاده کنید؟ پاسخ این سؤالات بسیار ساده است. گذشته می‌تواند مانع پیشرفت شما شود. برای جلوگیری از زندگی، بیشتر اوقات لازم است که خود را از گذشته رها کنید.

در دوران کودکی، باورهای اولیه و اساسی درباره جهان را از والدین، مدرسه و از طریق تجربیات زودهنگام فرا می‌گیرید. هم‌چنین نگرش‌ها و ترس‌هایی درباره جهان کسب می‌کنید. اگرچه برخی از این باورها در طول سال‌های نوجوانی تغییر می‌کنند، در دوران بزرگسالی کاملاً محکم و استوار می‌شوند. آنچه که در زندگی انجام می‌دهید، به ترس‌ها، نگرش‌ها و باورهایتان در مورد خود و زندگی‌تان بستگی دارد. هنگامی که خواب، نمادهایی از گذشته را آشکار می‌کند، در حقیقت نشان می‌دهد که گذشته شما، کدام قسمت از زندگی شما در زمان حال را تحت تأثیر قرار داده است. اجازه دهید که ذهنتان در میان نمادهای گذشته پرسه بزند تا بتوانید ارتباطی بین احساسات نسبت به زندگی در گذشته و احساسات نسبت به زندگی در زمان حال پیدا کنید. از آنچه که درباره خودتان می‌فهمید، شگفت‌زده خواهید شد.

خواب‌ها نشان می‌دهند که گذشته، کدام قسمت از زندگی شما در زمان حال
را تحت تأثیر قرار داده‌اند

شهر کتاب (nbookcity.com)

موهبت بازنگری

ممکن است وقتی گذشته را بازنگری می‌کنید، بسیار متفاوت به نظر برسد. شاید اکنون به سختی‌هایی که در دوران نوجوانی کشیده‌اید، لبخند بزنید. واقعاً چرا صحبت کردن با جنس مخالف این قدر مشکل بود؟ چرا در مقابل معلمی سختگیر به لرزه می‌افتادید، در حالی که وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، می‌توانید به وضوح ببینید که در واقع معلم بود که از دانش‌آموزانش می‌ترسید؟ در مورد رابطه‌ای که پایان یافته است چه؟ در بازنگری گذشته متوجه می‌شوید که این رابطه ماندگار نبود و اکنون برای سختی‌هایی که آن زمان یار سابقتان تحمل می‌کرد، بیشتر دلسوزی می‌کنید.

بازنگری موهبتی است که به تدریج، پس از گذشت سال‌ها و با افزایش شناخت و بینش، به انسان اعطا می‌شود. به کمک خواب‌ها می‌توانید با نگاهی متفاوت به گذشته بنگرید، با افزایش درک و آگاهی، می‌توانید داستان زندگی خود را از نو بنویسید تا همه این‌ها معقول‌تر به نظر برسد. خواب‌ها پیشرفت شما را اغلب با ایجاد تغییرات در خانه‌هایی که زمانی در آن‌ها زندگی می‌کردید، به تصویر می‌کشند. این خواب‌های بسیار رایج، گذشته‌تان را به صورت نمادین احیا می‌کنند. برای نمونه، شاید در خواب از خانه کودکی‌تان بازدید کنید و ببینید که کل خانه عریض شده و امکان ورود نور بیشتری فراهم شده است. در هنگام بیداری، ممکن است وسوسه شوید که به آن خانه قدیمی بروید تا ببینید بعد از بازسازی‌های جدید، خوابتان چقدر واقعی بوده است. اما این خواب‌ها نمادین هستند. خوابتان تغییراتی را نشان می‌دهد که از روزهای کودکی تا به حال درون شما رخ داده است. شما گذشته را گشوده‌اید تا نور

بیشتری به داخل بیاید.

یا شاید در خواب، دیوارهای خانه کودکی‌تان فرو ریخته باشند. این خواب نمایانگر موانعی است که از آن زمان تا به حال بر آن‌ها چیره گشته‌اید. یا شاید حصار بلندی آن خانه را احاطه کرده باشد که در بازنگری متوجه می‌شوید، خانواده‌تان بیش از اندازه تدافعی بوده و بیش از حد از شما محافظت کرده‌اند؛ شناختی که به شما کمک می‌کند به اوضاع و احوال زندگی امروزتان توجه و رسیدگی کنید.

اجازه دهید این خواب‌ها تفاوت‌های موجود بین احساسی که در گذشته نسبت به وضعیت خود داشتید و شیوه فعلی نگرش شما به آن گذشته را نشان دهند. اجازه دهید بازنگری کمک کند تا خود را رها کنید و راه پیشرفت را بیابید.

داستان زندگی را از نو بنویسید

آغوش گرم و رابطه جنسی

اگر در عالم خواب اشخاصی از گذشته‌تان را در آغوش بگیرید یا آن‌ها شما را در آغوش بگیرند، در هنگام صبح می‌بینید که چقدر بانشاط هستید و احساس می‌کنید مورد محبت و حمایت قرار گرفته‌اید. تنها وجود یک آغوش محبت‌آمیز در خواب می‌تواند برای شروع یک روز خوب کافی باشد.

اما اگر آن آغوش محبت‌آمیز دوستانه منجر به رابطه جنسی شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمالاً باز هم وقتی بیدار شوید همان‌طور بانشاط خواهید بود و به همان اندازه احساس می‌کنید که مورد محبت و حمایت قرار گرفته‌اید، تا این‌که در کمال ناباوری به خود می‌آیید و می‌بینید که چطور از داشتن رابطه جنسی خارج از رابطه لذت برده‌اید، آن هم با شخصی غیر از همسرتان یا بدتر از آن با خویشاوندی نزدیک، کاری که در زمان بیداری به عنوان زنای با محارم محسوب می‌شود. آیا چنین خوابی میل یا انحراف جنسی را آشکار می‌کند؟ جواب به طور قطع منفی است. این‌گونه خواب‌ها بسیار شایع هستند، و با وجود این‌که ممکن است در زمان بیداری و فکرکردن مجدد به آن خواب به شدت ناراحت شوید، در بیشتر موارد این تجربه در خواب، تجربه‌ای مثبت و التیام‌بخش است. برای درک بهتر این خواب، نفس عمیقی بکشید، آرام باشید، و به خاطر آورید که افراد و رویدادها در خواب نمادین هستند. بنابراین این خواب‌ها چه معنایی دارند؟

رابطه جنسی را برای لحظه‌ای فراموش کنید و بر خواب‌های لذت‌بخش، بی‌ضرر و دوستانه‌ای تمرکز کنید که در آن‌ها دیگران را در آغوش می‌گیرید. به طور کلی هر درآغوش‌گرفتنی، نشان‌دهنده التیام و تسکین شماست. برای مثال،

اگر در گذشته از طرف جک آسیبی به شما رسیده است یا اگر شما آسیبی به جک رسانده‌اید، زمانی او را در عالم خواب درآغوش می‌گیرید که او یا خودتان را به خاطر آن آسیب بخشیده باشید. اگر بین شما و شخصی موضوع حل‌نشده‌ای وجود داشته باشد و خواب ببینید که آن شخص را در آغوش گرفته‌اید، معمولاً به این خاطر است که به احساس آرامش و صلح رسیده‌اید. نمی‌توانید به گذشته برگردید، ممکن است در زمان حال هم نتوانید با آن شخص تماس بگیرید یا شاید آن شخص آمادگی این رویارویی را نداشته باشد، اما می‌توانید مشکل یا ناآرامی درون خود را حل کرده و التیام بخشید. درآغوش گرفتن شخصی در خواب، نشان می‌دهد که شما به طور کامل التیام یافته‌اید.

اگر در گذشته با شخصی مشکل خاصی نداشته‌اید، اما او هنوز در خواب‌هایتان نمایان شده و در آغوشتان می‌گیرد، از خود بپرسید چه نقاط قوت یا ضعفی در او می‌بینید. چرا که خوابتان نشان می‌دهد که شما این خصوصیات را در آغوش گرفته، پذیرفته و اکنون آن‌ها را در درون خود حل کرده‌اید.

اکنون به سراغ رابطه جنسی برویم. رابطه جنسی هم مثل یک آغوش محکم است. در این‌گونه خواب‌ها، مادامی که رابطه جنسی احساس خوبی به شما بدهد و شور و هیجان شما در خواب مثبت باشد، باید از احساسات منفی خود در زمان بیداری فاصله بگیرید و بدانید که این رابطه جنسی در خواب، به یک التیام فوق‌العاده اشاره می‌کند. اگر در خواب شریک جنسی‌تان فردی غریبه از گذشته‌تان بود، فقط از خود بپرسید آن فرد در خواب چه نقاط قوت یا ضعفی داشت؟ زیرا این ویژگی‌ها، همان خصوصياتی هستند که در خواب آن‌ها را در آغوش گرفته، پذیرفته و در درون خود حل کرده‌اید.

همچنین رهنمود ۴۳ را نیز ببینید.

دیدن خواب‌هایی از زندگی گذشته

اگر خواب‌هایتان زمان قبل از تولد شما را نشان دهند، آیا بینشی نسبت به زندگی گذشته به شما می‌دهند؟ گاهی اوقات اشخاص خواب خودشان را، همان‌گونه که امروزه هستند، می‌بینند؛ با این تفاوت که لباسی پوشیده‌اند که مناسب یک دوره تاریخی در گذشته و قبل از تولدشان است. گاهی اوقات کاملاً متفاوت به نظر می‌رسند یا در بدن جنس مخالف هستند و به گونه‌ای با آن دوره زمانی هماهنگ شده‌اند که تا زمان بیدار شدن، متوجه نمی‌شوند که آن زمان گذشته‌ای دور بوده است. چگونه باید این‌گونه خواب‌ها را تفسیر کرد؟ هنگامی که این خواب‌ها فاقد چیزهای عجیب دور از تصور بوده و مثل یک روز معمولی هستند (البته با این تفاوت که این روز معمولی به مدت‌ها قبل تعلق دارد)، به شدت دلمان می‌خواهد این‌طور فکر کنیم که خاطره‌ای از زندگی گذشته‌مان را در خواب دیده‌ایم. کسی نمی‌تواند بگوید که واقعا چنین بوده است یا خیر. اما قبل از این‌که بیش از این در این ورطه گرفتار شوید، بسیار مراقب باشید! به همه خواب‌هایی که درباره دوران کودکی دیده‌اید فکر کنید؛ مثلاً خواب خانه، مدرسه، زندگی خانوادگی یا کمپ تعطیلات دوران کودکی‌تان. این خواب‌ها شامل ترکیبی از جزئیات دقیق و چیزهای عجیب و غریب هستند، این‌طور نیست؟ خانه دوران کودکی ممکن است کم‌وبیش تقریباً به همان شکلی که بوده است به نظر برسد، اما اتاقی به آن اضافه شده است و به جای این‌که به باغ راه داشته باشد، به ساحل منتهی می‌شود. خواب‌ها آن‌طور که به نظر می‌رسند، نیستند.

افراد بسیاری نیز هستند که خواب‌های اضطراب‌آوری می‌بینند؛ مثلاً خواب

می‌بینند که در محیطی شبیه به مدرسه یا خانه دوران کودکی‌شان مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند و از آنجایی که این خواب‌ها به شدت واقعی به نظر می‌رسند، این‌گونه استنباط می‌کنند که واقعاً در زمان کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند و شروع به اتهام‌زدن به افراد بی‌گناه می‌کنند. درست است که گاهی خاطره‌ها می‌توانند در ظاهر خواب‌ها آشکار شوند، اما درک این نکته ضروری است: محتوای اکثر خواب‌ها کاملاً نمادین است. دوره تاریخی‌ای که در خواب دیده‌اید را به صورت نمادین تفسیر کنید. اگر خواب ببینید که سربازی در جنگ هستید، از خود بپرسید، امروز با کدام تعارض شخصی در حال مبارزه هستید؟ اگر خواب ببینید که در سده‌های میانه، برده‌ای هستید که مورد شکنجه قرار گرفته است، از خود بپرسید امروز در کجای زندگی‌تان احساس می‌کنید که مورد آزار یا شکنجه قرار گرفته‌اید؟ یا چه احساسی نسبت به میانسال بودن دارید (شاید ارتباطی بین واژه "میانه" با "میانسال" بودن وجود داشته باشد)؟ می‌توانید دوره تاریخی خواب خود را در یک کلمه خلاصه کنید؛ مانند "آشوب"، "آزادی"، "پیشرو"، "برده‌داری" یا "بت‌پرستی" و بعد از خود بپرسید این کلمه به کدام قسمت از زندگی امروزتان مربوط می‌شود؟

خواب‌ها آن‌گونه که به نظر می‌رسند، نیستند

بازگشت به دوران مدرسه

دقیقاً چند بار باید سر جلسه بنشینید و امتحان دهید؟ در این خواب رایج، شما به دوران مدرسه برگشته، پشت میز نشسته و امتحان می‌دهید، ولی برای امتحان آماده نیستید. معمولاً یک جای کار اشتباه است؛ برگه اشتباه به شما داده شده، سؤالات را نمی‌توانید بخوانید، خودکارتان نمی‌نویسد یا زمان کم آورده‌اید. اگر خوش‌شانس باشید، ممکن است در اواخر خواب به یاد آورید که دوران مدرسه را گذرانده‌اید و شاید حتی به خاطر آورید که این امتحان و حتی امتحانات دیگر را با رتبه بالا قبول شده‌اید. در این هنگام خیالتان آسوده شده و خدا را شکر می‌کنید و متوجه می‌شوید دیگر نیازی نیست که در مدرسه بمانید؛ بنابراین آنجا را ترک می‌کنید. ولی کسانی که شانس کمتری دارند، تنها با بیدار شدن آسوده می‌شوند.

بعد از دیدن این خواب، از خود بپرسید احساس می‌کنید در کجای زندگی امروزتان مورد آزمایش قرار گرفته‌اید؟ یا نگران انجام دادن کاری هستید؟ یا طبق انتظارات شخص دیگری زندگی کرده‌اید؟ آیا در این موقعیت‌ها نیز همان‌گونه رفتار می‌کنید که در دوران مدرسه رفتار می‌کردید؟ برگردید و به روزهای مدرسه فکر کنید و از خود بپرسید آیا هنوز هم مسائلی که در آن زمان برایتان مهم بودند، بر زندگی امروزتان تاثیر می‌گذارند؟ به اعماق وجودتان رجوع کنید و ببینید آیا هنوز هم تلاش می‌کنید تا آن معلم قدیمی را که شما را آزرده بود، تحت تاثیر قرار دهید؟ آیا در گذشته تلاش می‌کردید که به عنوان یک دانش‌آموز، با گرفتن نمره‌های خوب در امتحانات، رضایت والدین خود را جلب کنید؟ و آیا هنوز در زندگی امروز، احساس

می‌کنید به جلب رضایت شخصیت‌های مقتدر و بانفوذ دیگر نیاز دارید؟
گونه دیگر از این نوع، خواب‌هایی هستند که نشان می‌دهند شما باید در
زمان بزرگسالی پروژه‌ای را ارائه دهید. دوباره یک جای کار اشتباه است.
لپ‌تاپ خراب است، میکروفن از کار افتاده است، آن‌چه را که می‌خواستید
بگویید فراموش کرده‌اید، لباس‌هایتان نامناسب هستند، هیچ‌کس برای دیدن
ارائه شما نیامده است، حضار شما را هو می‌کنند یا این‌که سالن را ترک
می‌کنند. از خود بپرسید در کجای زندگی، قضاوت دیگران برایتان مهم بوده
است؟ و چرا اجازه داده‌اید که این اتفاق بیفتد؟ آیا خود را سختگیرانه قضاوت
می‌کنید؟ شاید زمان آن است که معیارهای جدیدی برای خودتان تعیین کنید؛
معیارهایی که محبت، شادمانی و تعادل بیشتری به زندگی شما بیاورند.

چه چیزی محصلِ درون شما را آشکار می‌کند؟

زمانی که کارهای دیروز در خواب نمایان می‌شوند

کار، کار، کار. تمام روز را با کارکردن روی یک پروژه سپری می‌کنید و زمانی که یک خواب راحت می‌تواند کمک بزرگی به شما بکند، در خواب هم می‌بینید که دوباره در حال کارکردن هستید. چطور می‌توانید در هنگام خواب، خوب استراحت کنید؟ چگونه می‌توانید برخی از خواب‌های مهیجی را ببینید که سایر مردم از دیدن آن‌ها لذت می‌برند؟ در ادامه به دو نمونه اصلی خواب‌های کسل‌کننده در مورد کار اشاره شده است.

در نمونه اول، خواب می‌بینید که همان وظایف تکراری را انجام می‌دهید که تمام روز در محل کار انجام داده‌اید. در این خواب‌ها تفاوت خیلی کمی بین کار و خواب وجود دارد. به غیر از مشکل عجیب و غریبی که گاهی اوقات در خواب کارتان را از آن‌چه که در واقعیت هست هم مشکل‌تر می‌کند، هیچ چیز هیجان‌انگیزی در خواب وجود ندارد.

معمولاً افرادی این خواب‌ها را می‌بینند که به نظر می‌رسد وظایف شغلی‌شان هرگز تمامی ندارد. مثلاً شغلی که در آن چیزی را تمیز می‌کنید و خیلی زود، دوباره کثیف می‌شود، یا یک مشتری را راضی می‌کنید و به سرعت سروکله مشتری بعدی پیدا می‌شود. در این‌گونه شغل‌ها، مجموعه‌ای از کارها را به صورت چرخه‌های تکراری انجام می‌دهید و بعد دوباره برمی‌گردید و چرخه تکراری دیگری را شروع می‌کنید؛ مشاغلی که در آن باید مجموعه‌ای از کارهای تکراری را انجام دهید. به نظر می‌رسد که قرار نیست چیزی کامل شود یا تغییر کند. به نظر می‌رسد این خواب مربوط به محیط کار است و اغلب ذهن خواب‌بین سناریو را بارها و بارها مرور می‌کند تا موانع را رفع کند. زندگی

روندی است از تکامل، آموزش و پیشرفت و زمانی که موقعیت‌هایی در زندگی شما وجود دارد که خالی از این موارد هستند، خواب‌ها وارد عمل می‌شوند تا مشکل را رفع کنند. زمانی که این خواب‌ها را می‌بینید، از خودتان بپرسید چگونه می‌توانید تغییری در زندگی ایجاد کنید؟ چگونه می‌توانید به تکامل شخصیتی برسید؟ ممکن است راه حل مشکل این باشد که یاد بگیرید از دریچه جدیدی به شغل و زندگی نگاه کنید. به محض این که اوضاع شروع به تغییر می‌کند، خواب‌هایتان آرامش‌بخش‌تر یا مهیج‌تر خواهند شد.

نمونه دوم خواب‌های کسل‌کننده درباره کار را زمانی می‌بینید که مسئولیت یا پروژه جدیدی که به تازگی به شما محول شده است، در خواب‌هایتان نمایان می‌شوند تا توجه بیشتری به آن‌ها بکنید؛ آن هم درست زمانی که نیاز به استراحت فکری دارید.

در واقع این نمونه خواب‌ها، موهبت بزرگی برایتان محسوب می‌شود. ذهن خواب‌بین برای مشکلاتی که در صدد رفع آن‌ها هستید، به دنبال راه‌های خلاقانه‌ای می‌گردد یا این که خیلی راحت مهارت‌های جدیدتان را به کار گرفته و کمی آموزش اضافه بر سازمان به شما می‌دهد. ممکن است راه‌حلی که در خواب می‌بینید، در همان عالم خواب حرفه‌ای به نظر برسند، ولی هنگامی که بیدار می‌شوید بی فایده باشند. اما فراموش نکنید که آن‌ها نمادین هستند. ذهن بیدارتان به زودی نسخه رمزگشایی شده آن راه حل را، که در هنگام خواب شب ایجاد و بایگانی شده است، پیدا می‌کند. تا به حال توجه کرده‌اید که به دفعات با وجود مشکلی که داشته‌اید به خواب رفته و روز بعد با راه‌حلی خلاقانه و عالی از خواب بیدار شده‌اید؟ به این خاطر خواب می‌بینید که این راه‌حل‌ها را پیدا کنید و سپاسگزار خواب‌هایتان باشید.

اگر واقعاً تمایلی به دیدن خواب‌های کاری ندارید، در اوایل بعدازظهر، فهرستی از پروژه‌های کاری ناتمام و فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید، آماده کنید. سپس بعدازظهر را بدون فکرکردن به امور کاری و با آرامش بگذرانید. خواب‌ها

معمولاً با پرداختن به مسائلی که ذهنتان در هنگام خوابیدن درگیر آنهاست، شروع می‌شوند. بنابراین، کاری کنید که لحظات آخر بیداری‌تان به نفع شما باشد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

گناهکار

آزیرها به صدا درمی آیند. پلیس‌ها در راه هستند. آن جسدی که مدت‌ها پیش دفن کرده بودید پیدا شده است. با وجود این که همه این سال‌ها قِسر در رفته بودید، اکنون گذشته شما را غافلگیر کرده است و شما گناهکار هستید. یا شاید مراجع قانونی هنوز به این موضوع پی نبرده‌اند، اما در خواب اشتباهی مرتکب شده‌اید که به زودی همه از آن خبردار خواهند شد و وقتی بیدار شده و می‌بینید که آن اشتباه را مرتکب نشده‌اید بسیار خوشحال می‌شوید. بعد از همه این اتفاقات، شما بی‌گناه هستید. چه آرامش خاطری!

اما آیا واقعاً شما بی‌گناه هستید؟ بی‌گناهی چیست؟ گناه چیست؟ چه کسی تعیین می‌کند که چه چیزی درست یا غلط است؟ بسیار خب، احتمالاً بسیاری از مردم تأیید می‌کنند که کشتن یک انسان و دفن کردن جسد او غلط است؛ اما یادتان باشد خواب‌ها نمادین و نمایشی هستند. ممکن است آن جسدی که در خواب دفن کردید، نماد چیزی باشد که در گذشته دفن یا از دید پنهان کرده‌اید. برای مثال، شاید شما توانایی‌هایی که به عنوان یک انرژی‌درمانگر داشتید را دفن کرده باشید که اکنون از آن کار پشیمان هستید. یا شاید خاطرات رابطه عاشقانه‌تان را دفن کرده‌اید. ممکن است پیشامدهای اخیر، خاطرات مربوط به گذشته را دوباره زنده کرده باشند و به خاطر آن رابطه عاشقانه پنهانی یا حتی تمام کردن آن، احساس گناه را در شما برانگیخته باشند. هم‌چنین ممکن است این احساس گناه به دوران کودکی برگردد؛ زمانی که مجبور بودید مسئولیت خطایی که مرتکب شده بودید را قبول نکنید یا زمانی که به خاطر گناه شخص دیگری، شما سرزنش شدید.

هنگامی که خواب‌ها با آشکارشدن خطا و احساس گناه ماجرا می‌سازند، از خود بپرسید امروز در کجای زندگی، از این‌که دستتان در بعضی از زمینه‌ها رو شود، می‌ترسید یا درباره موضوعی احساس گناه می‌کنید؟

اگر جوابی نیافتید، به احتمال زیاد این خواب به احساس گناه یا پشیمانی گذشته شما اشاره می‌کند؛ به خصوص اگر تصاویر خواب بر پدیدارشدن موضوعی از گذشته‌ای دور اشاره داشته باشد، مانند جسدی که پس از مدت‌ها کشف می‌شود، ساختمان‌های قدیمی، ماشین‌ها و لباس‌های سبک قدیم یا مردمانی از گذشته.

زمانی که احساس گناه را انکار و در جایی عمیق در ناخودآگاه ذهن دفن می‌کنید، آن‌ها می‌توانند بر شیوه زندگی امروز تاثیر بگذارند و می‌گذارند. احساس گناه مانع حرکت رو به جلوی شما می‌شود، می‌تواند حتی به طور ناخودآگاه شما را وادار کند تا خود را تنبیه کنید، امروز و در آینده. اگر می‌خواهید در هر قسمتی از زندگی‌تان به سمت جلو حرکت کنید، زمان آن است که خود را از ریسمان گناه رها کنید. اما چطور می‌توان این کار را انجام داد؟

نخست، بپذیرید که چیزی به عنوان درست و غلط وجود ندارد. قضاوت کار آن کسی است که در آن موقعیت خاص قرار دارد. هر کسی آن کاری را انجام می‌دهد که احساس می‌کند در آن لحظه درست یا موّجه است. ممکن است فقط زمانی که به گذشته نگاه می‌کنید، خودتان را به طور متفاوتی قضاوت کنید. دوم، گذشت داشته باشید. ممکن است لازم باشد خودتان را ببخشید یا کسانی را ببخشید که شما را گناهکار دانسته‌اند و باعث شدند شما برای کارهایی که مقصر آن‌ها نبوده‌اید، احساس گناه کنید. چشمانتان را ببندید و خودِ گذشته‌تان و کسانی که در آن زمان حضور داشتند را ببخشید. این بخشش را با تمام وجود احساس کنید، این تجسم را با عشق انجام دهید و سپس آن را رها کنید.

خود را از ریسمان گناه رها کنید

شهر کتاب (nbookcity.com)

در سرزمین آدم‌های غول‌پیکر

آیا خوابی دیده‌اید که در آن به نظر می‌رسد در خانه‌ای غول‌پیکر با آدم‌های غول‌پیکر زندگی می‌کنید؟ آیا دستتان به دستگیره‌های در نمی‌رسد، و به سختی می‌توانید روی تخت‌خواب‌ها بروید؟ آیا به نظر می‌رسد که حیوان خانگی‌تان مقدار بسیار زیادی هورمون رشد خورده است؟ هنگامی که پشت میز می‌نشینید تا چیزی بخورید، آیا غذاها در بشقابی به اندازه دیس غذاخوری و به بلندی شانه شما هستند؟ آیا غول‌ها اصرار دارند که در ارتفاع زیادی بالای سرتان صحبت کنند و به ندرت متوجه شما در این پایین می‌شوند که سرتان را بالا گرفته و دارید به آن‌ها نگاه می‌کنید؟

این خواب‌ها چه معنایی می‌توانند داشته باشند؟ اجازه بدهید چند سرنخ دیگر نیز به شما بدهم. آیا تا به حال در خواب دیده‌اید که ناگهان شما را بالا ببرند و چیزها را از منظره‌ای متفاوت ببینید؟ تا به حال در هنگام پیاده‌روی در خواب، مجبور شده‌اید که دستتان را تا جایی که می‌شود دراز کنید و بالا ببرید تا دست یکی از غول‌های عظیم‌الجثه مهربان که شما را در مسیر هدایت می‌کنند، بگیرید؟ تا به حال خود را در فاصله بسیار نزدیک از صورت یک غول دیده‌اید و از ابعاد بسیار بزرگش متعجب شده‌اید؟ یا خود را دیده‌اید که چهار دست و پا راه می‌روید، درحالی که به نظر می‌رسد همه افراد دیگر خیلی عادی راه می‌روند؟

وقتی که ذهن خواب‌بین شما به دوران کودکی بازگشته و به خاطر آورده است که وقتی یک بچه کوچک بودید، چگونه دنیا را مشاهده و تجربه می‌کردید، ممکن است یک یا چند مورد از موارد بالا را در خواب ببینید. به

هرحال، در هنگام تفسیر این خواب‌ها به معنای واقعی کلمه مراقب باشید. خواب‌ها نمادین هستند. بنابراین آن‌چه که در خواب اتفاق افتاده است، تکرار مجدد خاطره‌ای واقعی نیست؛ بلکه یک خواب نمادین است که نشان می‌دهد گاهی اوقات، در زمان بزرگسالی هم هنوز حس می‌کنید که کودک هستید، یا این‌که گاهی اوقات تجربیات دوران کودکی، شیوه نگرش شما به دنیا در زمان حال را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

هنگامی که این‌گونه خواب‌ها را می‌بینید، از خود بپرسید امروز در کجای زندگی حس می‌کنید بیشتر بچه هستید تا بزرگسال؟ و چه باورها و نگرش‌هایی را باید در درون خود تغییر دهید تا بر اساس اصول تعامل میان بزرگسالان رفتار کنید؟ اگر از پاسخ‌دادن به این سؤالات نتیجه‌ای نگرفتید، به دنبال سرنخ‌هایی در خواب بگردید تا ببینید کدام‌یک از این باورهایی که در دوران کودکی به دست آورده‌اید، هنوز زندگی امروزتان را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ آیا از داشتن این باورها خوشحال هستید یا زمان آن است که مجموعه‌ای از باورهای جدید به کودک درونتان بدهید که برای زندگی در دنیای بزرگسالی مناسب هستند؟

چه زمانی احساس می‌کنید کوچک هستید؟

کودکی در لباس بزرگسال

بسیاری از خواب‌ها، باورها و عقایدی را نشان می‌دهند که در گذشته فراگرفته‌اید و بر شیوه زندگی امروز اثر گذاشته‌اند. در حالت ایده‌آل، ما هم‌زمان با بالغ شدن و تجربه دنیا به شکل‌های متفاوت، باورها و عقایدمان را اصلاح می‌کنیم. به عنوان مثال، ممکن است در دوران کودکی این باور را از والدین خود فراگرفته باشید که ثروتمندان خودخواه هستند. شاید در دوران نوجوانی با والدین ثروتمند هم‌کلاسی‌تان مواجه شده و دیده باشید که چقدر متواضع هستند. ممکن است متوجه شده باشید که بسیاری از ثروتمندان به طور ناشناس برای افراد نیازمند، کارهای خیرخواهانه‌ای انجام می‌دهند. پس در حالت ایده‌آل، باورتان در مورد افراد ثروتمند را بر اساس این واقعیت‌ها اصلاح می‌کنید. خواب‌ها کمک می‌کنند تا از طریق مقایسه تجربیات جدید با عقاید قبلی، این اصلاح صورت پذیرد و در جایی که شواهد محکم به نظر می‌رسد، عقاید جدید جایگزین عقاید قدیمی شوند.

مشکل اینجاست که بعضی اوقات عقاید و باورهای نخستین آن‌چنان در درون ما نفوذ کرده‌اند که خیلی سخت جایگزین می‌شوند. انگار که ذهن خواب‌بین، به شواهدی اشاره کرده و می‌گوید: "نگاه کن! ثروتمندانی که امروز با آن‌ها برخورد کردی بسیار متواضع بودند"، و بعد با این جمله با آن شواهد مقابله به مثل می‌کند و می‌گوید: "اما اینجا، در بایگانی باورهایت نوشته که ثروتمندان خودخواه هستند، پس همین باید درست باشد".

یک عامل تأثیرگذار در تغییر باورها و عقاید قدیمی، شدت احساسات است. اگر تجربه ضربه روحی یا عاطفی شدیدی را داشته باشید، این تجربه به حدی

قوی هست که بتواند یک باور جدید را جایگزین یک باور قدیمی کند. به عنوان مثال، اگر همسران بعد از سی سال زندگی مشترک، به طور ناگهانی شخص جوانتری را به شما ترجیح دهد، این ضربه عاطفی ممکن است به سرعت آن باور قدیمی‌تان که می‌گفت شما لایق دوست‌داشته‌شدن هستید را با یک باور جدید جایگزین کند که می‌گوید: شما لایق دوست‌داشته‌شدن نیستید. وقت‌هایی که اوضاع بر وفق مرادتان نیست، ممکن است مقصر اصلی آن، باورهای قدیمی بی‌مورد باشند؛ مخصوصاً آن باورهایی که ناخودآگاه هستند. مثلاً آن باور ناخودآگاه به این‌که ثروتمندان خودخواه هستند، شاید مانع ثروتمند شدن شما شود، یا باور این‌که شما لایق دوست‌داشته‌شدن نیستید ممکن است مانع جذب یار و همسر جدید شود.

خواب‌هایتان را به منظور یافتن نشانه‌ای از باورهایی که مانع شما می‌شوند، بررسی کنید. در این کتاب رهنمودهای متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد چگونه این کار را انجام دهید. هنگامی که به این نتیجه رسیدید که می‌خواهید بعضی از عقاید و باورهای قدیمی خود را تغییر دهید، چشمان خود را ببندید و تصور کنید این عقیده را به کسی که در اصل آن را به شما القا کرده است، برمی‌گردانید. برای مثال، ممکن است این عقیده که ثروتمندان خودخواه هستند را به مادرتان برگردانید. در تجسم‌هایتان، با مهربانی به او بگویید که دیگر آن باور را نمی‌خواهید. او را بغل کنید. عشق و مهربانی را احساس کنید. عقاید جدیدتان را به او بگویید. این کار را همراه با احساس رهایی مسرت‌بخش انجام دهید تا اثر آن همیشگی شود.

قالب‌ها را بشکنید

از قربانی بودن دوری کنید

مراقب این تله باشید؛ ممکن است شما با بهانه‌هایی که از خواب‌هایتان به دست آورده‌اید، وضعیت کنونی زندگی‌تان را توجیه کنید. ممکن است به همین راحتی در این تله گرفتار شوید.

در هنگام تفسیر خواب‌ها، از بسیاری از باورهایی که از گذشته به همراه داشته‌اید، آگاه می‌شوید؛ باورهایی که نشان می‌دهند زندگی‌تان تا این لحظه چگونه بوده است. به عنوان مثال، ممکن است از طریق تفسیر خواب‌ها به این نکته پی ببرید که پس از چند تجربه منفی که پس از به‌زبان آوردن احتیاجات و خواسته‌های خود در دوران کودکی داشته‌اید، به این باور رسیده‌اید که عنوان کردن نیازها و خواسته‌ها، خودخواهی به شمار می‌رود. شاید با خودتان فکر کنید: "آهان، این باور چیزهای زیادی را در زندگی امروزم توجیه می‌کند! پس به همین دلیل است که من خجالتی هستم". اگر در تله موردنظر گرفتار شوید، خواهید گفت: "من خجالتی هستم به خاطر این که فلان اتفاق در دوران کودکی‌ام افتاده است"، یا "به خاطر اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم افتاده است، الان خجالت می‌کشم که خواسته‌ام را بیان کنم". تله‌ای که در آن گرفتار شده‌اید همین جاست. شما با کم‌رویی کنار آمده و از "اندیشه قربانی بودن" رنج می‌برید. اگر این چنین فکر کنید، شما همیشه قربانی خواهید بود، زندانی زندانِ گذشته‌هایتان.

هدف از تفسیر خواب این نیست که در گذشته‌تان غرق شوید؛ بلکه باید به آن سر بزنید تا کلیدهایی پیدا کنید برای بازکردن درهایی به سمت آینده بهتر. به جای این جمله: "به خاطر اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم افتاده است،

الان خجالت می‌کشم که خواسته‌ام را بیان کنم"، بگویید: «به خاطر اتفاقاتی که در دوران کودکی‌ام افتاده است، تا این لحظه در زندگی‌ام، برای بیان خواسته‌ام خیلی کم‌رو بوده‌ام. اکنون مسائل را به وضوح می‌بینم! آن باور هیچ اثر مثبتی برایم نداشته است. الان زمان آن فرا رسیده است که این باور را تغییر دهم. آماده‌ام تا باور کنم که خوب است خواسته‌ام را با صدای بلند بیان کنم و خوب است که خودم را ابراز کنم و شنیده شوم.»

در تمام بخش‌های این کتاب رهنمودهای بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد چگونه باورهای غلط خود را به باورهای صحیح تغییر دهید؛ از جمله رهنمود ۸۶ که توضیح می‌دهد چگونه باوری را به صاحب آن برگردانید و همچنین رهنمودهای دیگری که نشان می‌دهند چگونه باورهای منفی خود را که بر علیه شما عمل می‌کنند، با استفاده از تجسم‌ها کیمیاگری خواب - که مستقیماً با ذهن ناخودآگاه در ارتباط هستند - به باورهای مثبتی تغییر دهید که در جهت منافع‌تان هستند.

نه بهانه‌ای، نه گناهی و نه اندیشه‌ای از قربانی‌بودن باقی نخواهد ماند. اجازه دهید تفسیر خواب به شما قدرتی دهد تا آن مسیری که شما را به وضعیت کنونی هدایت کرده است، درک کنید و به خاطر تجربیات و درس‌های زندگی که در طی این مسیر یاد گرفته‌اید سپاسگزار باشید و تصمیم بگیرید از این نقطه مسیر به بعد، آینده‌تان رو به جلو پیش برود. هم‌چنین رهنمود ۸۶ را نیز ببینید.

علم تفسیر خواب، شما را از گذشته خلاص می‌کند

فهرستی از سرنخ‌ها

همه رهنمودهای این بخش و بسیاری از رهنمودهای دیگر این کتاب، نشان می‌دهند که خواب‌ها با بازگشت به گذشته، آن دسته از رویدادها، عواطف و عقایدی را به طور برجسته نشان می‌دهند که با قدرت بر زندگی امروز تاثیر می‌گذارند. در بیشتر موارد، این تجربیات گذشته، مانع پیشرفت و موفقیت شما می‌شوند.

اگر خواب‌ها سراسر و قابل فهم بودند و جزئیات تاریخی و عینی گذشته‌تان را فهرست می‌کردند، عالی بود. اما از آنجا که خواب‌ها نمادین هستند، کار تفتیش به عهده خود شماست. برای این کار باید جزئیات برجسته و دقیقی از گذشته را فهرست کنید. بنابراین، می‌توانید زندگی امروز را به راحتی درک کنید. در ادامه با کمک این فهرست می‌توانید سرنخ‌ها را شکار کرده و تجربیات موردنظر گذشته را دقیقاً مشخص کنید.

اعداد: صفرها را حذف کنید، صفرها فقط ترفند خواب برای جلب توجه شما هستند. با این اوصاف، ۷۲۰۰ دلار را ۷۲ در نظر بگیرید. سرنخ ممکن است سال ۱۹۷۲ باشد، یا زمانی که در خانه پلاک ۷۲ زندگی می‌کردید، یا زمانی که در گذشته اتوبوس خط ۷۲ را سوار می‌شدید. یا عدد ۵ ممکن است مربوط به زمانی باشد که شما ۵ ساله بودید، یا ۵ سال پیش، یا ۵ هفته یا ۵ ماه پیش یا زمانی که کلاس پنجم بودید. با اعداد بازی کنید تا به پاسخ برسید.

سن‌ها: سن شخصیت اصلی را حدس بزنید. سن اشخاص در خواب می‌تواند سرنخ‌هایی از زمانی به دست دهد که شما همان سن را داشتید یا تعداد سال‌هایی باشد که از اتفاق موردنظر گذشته است.

مُدها و سبک‌ها: لباس‌ها، ساختمان‌ها، موسیقی، تکنولوژی، وسیله نقلیه، غذا و سایر جزئیات خواب، هر کدام نشانه‌هایی برای یافتن سرنخ هستند.

افراد: آخرین بار چه زمانی این شخص را دیدید؟ اولین بار چه زمانی او را دیدید؟ چه نقطه مشترکی با او دارید؟ (برای مثال، او دلال معاملات ملکی است و شما قبلاً در بنگاه معاملات املاک کار می‌کردید، در چه سالی؟)

حیوانات خانگی: چه زمانی این حیوان خانگی به زندگی‌تان وارد شد؟ چه زمانی مُرد؟ آیا همیشه در زمان معینی با شما همراه می‌شد؟

ماشین‌ها: چه زمانی این ماشین را داشتید؟ چه زمانی آن را عوض کردید؟ چه کسی را می‌شناختید که ماشینی مثل این داشت و در چه زمانی؟ چه زمانی این ماشین پرطرفدار بود؟

خانه‌ها: چه زمانی در این خانه زندگی می‌کردید؟ چه زمانی این سبک خانه پرطرفدار بود؟

بچه‌ها و والدین‌تان: آن‌ها در خواب چند سال دارند؟ چه زمانی در آن سن بودند؟ چه زمانی در آن سن بودید؟

کار تفتیش به عهده خود شماست

۱۰: راهنمایی خواب‌ها

رهنمود ۸۹

بازتاب خواب‌ها و قطب‌ها

آیا در خواب‌ها به دنبال راهنمایی، دستورالعمل واضح یا پیغامی برای خودتان هستید؟ اغلب مردم خواب‌ها را پیغامی از یک منبع عالی در نظر می‌گیرند که برنامه‌ای عملی برای موفقیت ارائه می‌دهد.

درست است که از طریق تفسیر خواب می‌توانید مسیر درست و دستورالعمل زندگی بهتر را پیدا کنید. حتی می‌توانید با تفسیر خواب‌های خود، برنامه عملی هوشمندانه‌ای برای موفقیت خود بیابید، بر طبق آن عمل کنید و به موفقیت دست پیدا کنید. اما می‌دانستید که "اما"یی در کار است، نمی‌دانستید؟

صحیح‌تر آن است که بگوییم خواب‌ها هر آن‌چه را که نیاز دارید بدانید به شما می‌گویند؛ چیزهایی درباره این‌که امروز چه کسی هستید، امروز دنیایان را چگونه می‌بینید و چرا نگرش شما این‌گونه است. خواب‌ها اغلب به گذشته برمی‌گردند و تجربیات گذشته را به یادتان می‌آورند و آن‌ها را به آن‌چه که امروز برایتان اتفاق می‌افتد، ربط می‌دهند؛ زیرا گذشته شما، به کسی که امروز هستید و شیوه نگرش شما مرتبط است. هم‌چنین گذشته و امروز شما، به کسی که فردا خواهید بود و شیوه نگرش شما به دنیا مربوط است. البته اگر به آن اجازه دهید!

به خوابتان مانند یک عکس فوری که از امروز خودتان گرفته شده است، نگاه کنید. در ابتدا نیاز است بتوانید خواب‌هایتان را تفسیر کنید تا آن عکس فوری را درک کنید و موقعیت کلی خود و زندگی‌تان را همان‌گونه که امروز هست،

در نظر بگیرید. هنگامی که یاد گرفتید چگونه این کار را انجام دهید، عمیقاً و به وضوح شروع به درک خودتان می‌کنید و این کار، شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که قدرت زیادی به شما می‌بخشد.

تفسیر خواب، در مقایسه با سایر روش‌های خودشناسی، سبب می‌شود به شناخت عمیق‌تری از خودتان برسید. خواب‌ها احساسات، نگرش‌ها، باورهای ناخودآگاه و چشم‌انداز شما از دنیا را به شما نشان می‌دهند. در ابتدا، این موارد شما را شگفت‌زده خواهد کرد، ولی بعد به وضوح می‌بینید که آن‌ها چگونه به زندگی‌تان ربط پیدا می‌کنند. این موارد نشان می‌دهند که چرا زندگی‌تان در مسیری که امروزه هست، قرار دارد.

هنگامی که خود را، همان‌گونه که امروز هستید، درک کنید، قدرت تغییری پیدا می‌کنید تا یک خود جدید و نگرش جدید برای آینده بسازید. به جای تکرار یک چرخه قدیمی، که مثل پرسه‌زدن در همان تجربیات قدیمی است، خود را آزاد کنید و به سمت زندگی دلخواه خود، به سمت جلو حرکت کنید. این قدرت و جادوی تفسیر خواب است.

بنابراین، در خواب‌ها به دنبال راهنمایی مستقیم نباشید. به جای آن در آینده خواب‌ها بنگرید تا موقعیت امروزتان را آن‌چنان واضح ببینید که بتوانید تغییری ایجاد کنید، قطب‌نمایان را تنظیم کنید و به سمت آینده‌ای که انتخاب کرده‌اید، حرکت کنید.

آینده را انتخاب کرده و قطب‌نما را تنظیم کنید

راهنمای جادویی

برخی از خواب‌ها دلگرم‌کننده و الهام‌بخش هستند و برخی دیگر فقط نیاز به کمی جادو دارند تا خودشان یا چیزی در زندگی را زیرورو کنند. من این جادو را کیمیاگری خواب می‌نامم و کاری که باید انجام دهید این است:

برای مثال، تصور کنید خواب توله‌سگی را دیده‌اید که در محوطه‌ای کوچک بدون هیچ فضایی برای دویدن و خوشحالی، گیر افتاده است. زمانی این نوع خواب‌ها را می‌بینید که احساس می‌کنید به دام افتاده‌اید؛ بدون این‌که هیچ‌گونه آزادی حقیقی برای ابراز خود و خوشحالی داشته باشید. شاید به جای آن‌که شجاعانه با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید، موانع یا محدودیت‌هایی را در زندگی اعمال کرده‌اید که شما را در محدوده امتنان نگه دارد.

در این مثال، تمرین کیمیاگری خواب برای تغییر و شروع پیشرفت در خواب‌ها و زندگی‌تان این است که در هنگام بیداری تجسم کنید که به آن سگ کوچولو در خواب اجازه دویدن و بازی کردن در مزرعه‌ای بزرگ و بدون حصار را می‌دهید. مطمئن شوید که واقعاً برای آن سگی که در خواب دیده‌اید، خوشحال هستید.

به مدت دو هفته، روزی بیست بار این تمرین را تکرار کنید و سپس اتفاقی کاملاً جادوئی رخ خواهد داد. می‌بینید که خوشحال‌تر هستید و کمتر حس می‌کنید که در دام گرفتار شده‌اید. زندگی به شکل شگفت‌انگیزی شما را غافلگیر خواهد کرد (تمرین کیمیاگری را با خوابتان تطبیق دهید).

با انجام تمرین کیمیاگری خواب، شاهد پیامدهای جادوئی باشید

مقابله با نمادهای ناخوشایند

زمانی که نمادی شگفت‌انگیز، روحیه‌بخش و مثبت را در خواب می‌بینید، می‌توانید با استفاده از آن، تمرین کیمیاگری خواب را انجام داده و ظهور پیامدهای عالی این خواب را در زندگی تسریع کنید.

بسیاری از رهنمودهای این کتاب شرح می‌دهند که چگونه جنبه‌های منفی یک خواب را به جنبه‌های مثبت تبدیل کنید و از طریق ممارست در این کار، این تغییر شکل را صورت دهید. برای مثال، خواب پرنده کوچکی را می‌بینید که به تله افتاده است و نمی‌تواند بپرد. سپس این خواب را به این موضوع ربط می‌دهید که احساس می‌کنید در شغلتان گرفتار شده‌اید. در این شرایط، شما می‌توانید تجسم کنید که پرنده کوچک از تله رها شده است و آزادانه و در ارتفاع پرواز می‌کند. آن‌چه که در این تجسم رخ می‌دهد، ارتباط با ذهن ناخودآگاه و استفاده از زبان نمادین خودش برای برقراری ارتباط است تا آن باورهای ناخودآگاهی را که شما را از پریدن به سمت بالا در حرفه‌تان باز داشته است، تغییر دهد.

اما به خاطر داشته باشید که خواب‌ها تجربیات ۴۸ ساعت گذشته شما را پردازش می‌کنند تا دیدگاهتان را نسبت به جهان و جایگاهتان در جهان، به‌روز کنند. بدین شکل، خواب‌ها طرح کلی آینده شما هستند؛ به این خاطر که به احتمال زیاد آینده مطابق با باورها و تجربیات شما شکل می‌گیرد. اکنون تصور کنید که در محل کارتان اتفاقی می‌افتد که به طور اجمالی به شما نشان می‌دهد که اگر در شغلتان پیشرفت کنید و به جای احساس گرفتاربودن، احساس رهایی کنید، شرایط چگونه می‌شود. در این هنگام ممکن است خواب

شما این تجربه را به شکل پرنده‌ای باشکوه پردازش کند که دور از جایی که قبلاً در آن به دام افتاده بود، در حال پرواز در آسمان است. چنین خوابی نشان می‌دهد که باورهایتان در حال تغییر هستند و مانعی برای پرواز شما در آسمان وجود ندارد.

اگر چنین اتفاقی بیافتد، برای این که این باور کاملاً شکل بگیرد چقدر منتظر خواهید ماند؟ این جاست که تمرین کیمیاگری خواب وارد عمل می‌شود. می‌توانید به سادگی از طریق تجسم‌های مثبت، (تجسم پرنده باشکوه در حال پرواز به دور از جایی که در آن به دام افتاده بود) باورهای جدید را تثبیت کنید و ظهور آنها را در زندگی‌تان تسریع کنید. فقط مطمئن شوید احساس امید، شادمانی، آزادی و آسایش را در تجسم‌هایتان لحاظ کرده باشید. شما در این مثال، چه چیزی را برای خود آشکار می‌کنید؟ پاسخ این است: بینشی ناگهانی از این که این تله‌ها در خواب به دست خودتان ایجاد شده‌اند، فرصتی برای پرواز در آسمان و شاید چند تقارن زمانی به شکل پرندگان باشکوه و نمادهای در حال پرواز که در جای‌جای زندگی‌تان حضور خواهند داشت.

نمادهای مثبت را در خواب‌هایتان جاری کنید

راه حل بین ضدیت‌هاست

در مواقعی که احساس گرفتاری کرده و نیازمند چند راهنمایی برای حرکت به سمت جلو هستید، این رهنمود می‌تواند مؤثر واقع شود. زمانی که با دقت به اکثر خواب‌ها نگاه می‌کنید، حداقل یک جفت ضدیت در آن‌ها دیده می‌شود، ممکن است خوابتان شامل حرکت تند و کند، مکانی مرتفع و مکانی پست، جایی پرسروصدا و جایی ساکت یا مسیرهای طولانی و مسیرهای کوتاه باشد. این ضدیت‌ها را پیدا کرده و یادداشت کنید.

اگر ضدیت‌ها بلافاصله توجه شما را جلب نکردند، به خصوصیات هر فرد در خوابتان توجه کنید. خواب‌ها معمولاً اشخاص با خصوصیات یا رویکردهای متضاد به زندگی را در چشم شما برجسته می‌کنند. برای مثال، ممکن است شخصی که به چشم شما بسیار انعطاف‌پذیر و روشن‌فکر است در خواب شما نمایان شود، در حالی که ممکن است در همان خواب شخص دیگری حضور داشته باشد که از نظر شما سختگیر و کوتاه‌فکر است. همه خواب‌ها حاوی این‌گونه ضدیت‌ها نیستند، اما این ضدیت‌ها در بیشتر خواب‌ها یافت می‌شوند. پس نگاه دقیقی داشته باشید.

هنگامی که متوجه یک جفت ضدیت در خوابتان شدید، از خود بپرسید کدام ضدیت، شما یا واقع‌ای که اکنون در زندگی با آن مواجه هستید را به بهترین شکل توصیف می‌کند؟ سپس از خودتان بپرسید نظرتان در مورد افرادی که تمایل دارند در طرف مقابل شما باشند، چیست؟ در نهایت از خود بپرسید قبل از این‌که دیدگاه فعلی‌تان را اتخاذ کنید، تا به حال در جبهه مخالف هم بوده‌اید یا خیر؟

این جفت ضدیت‌ها مسائلی را مشخص می‌کنند که خواب شما در حال پردازش آن‌هاست. مسائلی که فقط زمانی موجب بروز مشکل می‌شوند که شما تمایل داشته باشید دیدگاه صفر و یکی نسبت به آن‌ها اتخاذ کنید؛ یعنی دیدگاهی افراطی که یا صفر است یا یک و شما یکی از آن‌ها را برمی‌گزینید، چون احساس می‌کنید که چیزی در دیدگاهِ مقابل، شما را اذیت می‌کند. به عنوان مثال، ممکن است به انعطاف‌پذیری بیش از حد تمایل داشته باشید. زیرا تجربیات خوبی از مواجهه با افراد سختگیر نداشته‌اید و دوست ندارید شبیه آن‌ها باشید. یا ممکن است به انعطاف‌ناپذیری تمایل داشته باشید، زیرا انگار انعطاف‌پذیری بیش از حد در گذشته، برایتان مشکلاتی ایجاد کرده است. راه حل چیست؟ راه حل این است که مسئله را شناسایی کنید (در مثال بالا، مسئله این است که در حال حاضر در برابر موضوعی در زندگی‌تان، چقدر انعطاف‌پذیر یا چقدر سختگیر باشید) و سپس با پیدا کردن دیدگاهی متعادل بین صفر و یک، رویکردتان را متعادل کنید. برای مثال، معمولاً بهتر است در هر موقعیتی رویکردی مابین انعطاف‌پذیری بیش از حد و سختگیری بیش از حد اتخاذ کنید؛ رویکردی که در آن ذره‌ای از هر دو دیدگاه به کار گرفته شود. خواب‌ها به شما کمک می‌کنند تا مسائلی را که در نقطه کور شما قرار گرفته‌اند و بر زندگی‌تان تاثیر منفی می‌گذارند، شناسایی کنید. آن‌ها کمک می‌کنند تا ببینید کجای زندگی‌تان نیاز به تعادل بیشتری دارید. این شماست که باید تصمیم بگیرید که آن سرنخ را دنبال کنید یا خیر. همچنین رهنمود ۴۸ را نیز ببینید.

دستورالعملی را برای تعادل و هماهنگی کشف کنید

چگونه در خواب به دنبال جواب باشید

از آنجا که خواب‌ها مهارت خاصی در پردازش تجربیات، آشکارکردن باورها و احساسات پنهان، و مطرح کردن راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات دارند، آیا می‌توان خوابی را برنامه‌ریزی کرد تا به مشکل یا سؤال رسیدگی کند و راه‌حلی امکان‌پذیر را برای آن مطرح کند؟ بله، می‌توانید. این روش با عنوان "دوره شکل‌گیری خواب" شناخته شده است و این‌گونه عمل می‌کند: خواب‌ها تجربیات دو روز گذشته را پردازش می‌کنند، اما تأکید اصلی بر روی هر مشکلی است که در طول روز بر روی آن تمرکز کرده‌اید یا قبل از خواب هم‌چنان در ذهنتان باقی است. و این راه‌حل ساده‌ای است که باید انجام دهید:

مشکلی را که می‌خواهید در خواب حل کنید، یادداشت و در قالب یک سؤال مطرح کنید. این سؤال هر چه دقیق‌تر باشد بهتر است. به عنوان مثال: "گام بعدی برای جذب ناشری که کتابم را چاپ کند، چیست؟" یا "چگونه می‌توانم حساب و کتاب ماهیانه‌ام را آسان‌تر کنم؟" یا "چگونه می‌توانم حرفه‌ام را با بودجه هفته‌ای یکس دلار ارتقا دهم؟" یا "چه تغییری در وجود خودم ایجاد کنم تا بتوانم همسر ایده‌آلم را جذب کنم؟"

به هیچ‌وجه در یادداشت کردن سؤالتان تردید نکنید. ممکن است فکر کنید دقیقاً می‌دانید که چه راه‌حلی از خوابتان می‌خواهید و نیازی به نوشتن نیست، اما تا زمانی که آن را به صورت مکتوب بیان نکنید، خوابتان نمی‌تواند به طور دقیق به آن بپردازد. هم‌چنین هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، ضروری است که نمادهای خوابتان را با سؤال که مطرح کرده بودید، مقایسه کنید.

سؤال‌تان را در اوایل روز یادداشت کنید و حداقل هر نیم ساعت یک‌بار آن را بخوانید. طوری برنامه‌ریزی کنید که بعدازظهری آرام، آسوده داشته باشید و خیلی کم تحرک کنید. یادتان باشد که نمی‌خواهید ذهن خواب‌بین هر اتفاقی که بعدازظهر می‌افتد را بررسی کند. به موسیقی آرامی گوش دهید، دوش بگیرید و به کارهای معمول اما آرامش‌بخش خانه مشغول شوید.

مطمئن شوید که خوابیدن‌تان روندی آرام و ساکت را طی کند. نور اتاق را کم کنید. شاید دوست داشته باشید از بالش مخصوصی استفاده کنید یا برای شب‌های دوره شکل‌گیری خواب، عود روشن کنید. تنها نوشته‌ای که مجاز به خواندن آن هستید، سؤال دوره شکل‌گیری خواب است که قبل از بستن چشمان خود، باید بیست بار آن را بخوانید. سپس همین‌طور سؤال را در ذهن خود تکرار کنید تا به تدریج با فکر آن، به خواب بروید.

ممکن است وقتی از خواب بیدار شوید، راه‌حلی را در ذهن داشته باشید که حتی قبل از تفسیر خواب هم احساس کنید که راه‌حل درستی است. اگر این‌طور است، آن را یادداشت کرده و سپس خواب‌هایتان را بررسی کنید.

انتظار راه‌حلی سراسر را نداشته باشید. خواب‌ها نمادین هستند، حتی زمانی که به سؤالات دوره شکل‌گیری خواب پاسخ می‌دهند. بنابراین تمام رهنمودهای این کتاب را به کار بگیرید تا خواب‌ها را تفسیر کنید. (نکته: از آنجا که خواب‌ها مسائل ۴۸ - ۲۴ ساعت گذشته را حل‌وفصل می‌کنند، اگر ارائه راه‌حل به شب دوم موکول شد، غافلگیر نشوید).

چگونه از طریق خواب‌ها دنیا را تغییر دهید

در عالم خواب، فکر می‌کنید که خواب واقعیت است. در هنگام بیداری، از این‌که می‌فهمید خوابتان واقعی نبوده است، غافلگیر می‌شوید. هنگامی که بیدار هستید، می‌دانید که واقعیتی به نام خواب را نیز تجربه می‌کنید. اما هنگامی که خواب هستید، نمی‌دانید که علاوه بر عالم خواب، واقعیتی به نام بیداری نیز وجود دارد. زمانی که خواب هستید، عالم خواب تمام چیزی است که شما از واقعیت می‌دانید.

آیا تا کنون این فکر باعث شده است که حقیقت بیداری را زیر سؤال ببرید؟ اگر هنگامی که خواب می‌بینید، زندگی در عالم خواب نیز واقعی به نظر می‌رسد، پس زندگی بیداری چقدر واقعی است؟ آیا ممکن است روزی بیدار شوید و با بررسی بیشتر بفهمید که بیداری‌تان هم یک مدل خواب بوده است؟ تجربیات زندگی بیداری نتیجه طرز نگاه شما به زندگی است: هم شیوه نگرش شما به زندگی که خودتان برگزیده‌اید و هم شیوه نگرش ذهن ناخودآگاه به زندگی. هر کس به زندگی از نقطه نظر شخصی خود می‌نگرد. بنابراین همه دنیای یکسانی را از زوایای مختلف تجربه می‌کنند. ما دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم را مطابق با باورها، نگرش‌ها و تجربیات پیشینمان پردازش و تفسیر می‌کنیم.

در نتیجه این دنیای بیداری که تجربه می‌کنید، چقدر واقعی است؟ آیا نوعی خواب است؟ شما تعیین کنید. قطعاً نوعی توهم است، این‌طور نیست؟ این توهم شماست و شما می‌توانید در هر مرحله‌ای که بخواهید، با تغییر طرز نگاهتان، آن را تغییر دهید. تفسیر خواب به شما کمک می‌کند که توهم را

تشخیص داده و درک کنید. بدین گونه، تفسیر خواب کمک می‌کند تا دنیای بیداری را تغییر دهید. لازم به ذکر است که بهترین راه برای تغییر دنیا، این است که با خواب‌هایتان شروع کنید. همان‌طور که به تدریج درک عمیق خود را آغاز می‌کنید، می‌بینید که دنیا چگونه می‌تواند به جای بهتری تبدیل شود و چگونه می‌توانید نقش خود را در تغییر شکل آن ایفا کنید. این کار را با یادگیری تفسیر خواب‌ها شروع کنید.

توهم خود را شناسایی و درک کنید

استفاده از خواب‌ها برای التیام و تسکین بیماری‌ها

آیا خواب‌ها می‌توانند به شفای بیماری‌ها کمک کنند؟ بله؛ اگر نگوییم همه خواب‌ها، اما اکثریت آن‌ها می‌توانند چنین کاری انجام دهند. بیماری‌ها از ذهن آغاز می‌شوند. استرس، مسائل عاطفی، ترس‌ها و باورها اگر حل‌وفصل نشوند، می‌توانند در جسم شما نیز آشکار شوند. زمانی که ذهن آسوده نبوده و بیمار باشد، ممکن است بیماری‌های جسمانی نمایان شوند. از آنجایی که خواب‌ها ساختار ذهنی و عاطفی‌تان را آشکار می‌سازند، فرصتی برای درک بیماری، از چشم‌اندازی روانی – عاطفی ایجاد می‌کنند.

اگر مستعد بیماری هستید یا از یک بیماری رنج می‌برید، به خواب‌ها توجه کنید تا بازهمود نمادین شرایط جسمی‌تان را ببینید. برای مثال، زمانی که سردرد دارید، شاید بادکنکی را در خواب ببینید که در اثر فشار در شُرُف ترکیدن است. زمانی که ستون فقرات شما انحنای پیدا کرده است؛ ممکن است در خواب چند ردیف آجر ببینید که تراز نیستند. زمانی که عفونت مثانه گرفته‌اید، ممکن است یک برکه تیره را در خواب ببینید. زمانی که عفونت گلو دارید، ممکن است یک آلت موسیقی را در خواب ببینید که خارج از نت می‌نوازد یا صدای گوش‌خراشی دارد. زمانی که گرفتگی یا انسدادی در بدنتان وجود دارد، مثل گرفتگی شاهرگ قلب یا یُبوست، ممکن است خواب لوله‌ای را ببینید که گرفتگی دارد یا جاده‌ای که مسدود شده است. زمانی که مشکل کلیه یا ریه دارید، ممکن است خواب ببینید که ضایعات سمی یک کارخانه اکوسیستمی را آلوده می‌کند و هنگامی که سیستم ایمنی بدنتان در حال جنگیدن با یک بیماری عفونی است، ممکن است خواب جنگ یا تجاوز ببینید.

این نمونه‌ها نمادهای قطعی با معانی ثابت نیستند، بلکه هر کدام از این نمادها ممکن است در خوابی پدیدار شوند که هیچ ارتباطی به بیماری‌های جسمانی ندارد. بنابراین از این نمادها برای تشخیص بیماری جسمانی استفاده نکنید. در عوض، از این نمونه‌ها به عنوان راهنما استفاده کنید تا به کمک آن‌ها بخش‌هایی از خوابتان را که وضعیت جسمانی‌تان را منعکس می‌کند، تشخیص دهید.

به محض این‌که نماد شخصی بیماری‌تان را در یک خواب پیدا کردید، جادوی شفای بیماری از طریق تمرین کیمیاگری خواب شروع می‌شود و این کاری است که باید انجام دهید:

تجسم کنید که در خواب شفا پیدا می‌کنید و احساس نشاط را به این تجسم اضافه کنید. به عنوان مثال، تجسم کنید لوله گرفته، باز شده و محتویات آن به آرامی جریان می‌یابند و از این بازشدن احساس شعف کنید. یا در رابطه با آن بادکنکی که زیاد باد شده و در شُرُف ترکیدن بود، تجسم کنید هوای اضافه آن به آرامی خارج می‌شود، فقط به اندازه‌ای که فشار از بین برود، آن‌گاه بادکنک سبکبال و خوشحال به هوا بلند شده و پرواز می‌کند. یا تجسم کنید که ردیف آجرها به آرامی کشیده شده و صاف و مرتب می‌شود و آجرها دوباره سر جای خود قرار می‌گیرند، و حس آزادی مسرت‌بخش از وجود این انعطاف‌پذیری جدید را احساس کنید.

تجسم‌های خود را به مدت چندین هفته ادامه دهید. مطمئن شوید که آن احساس نشاط‌آور را همیشه به تجسم‌ها اضافه کرده و حس می‌کنید. کاری که شما در حال انجام آن هستید، ارتباط با ضمیر ناخودآگاه و استفاده از زبان آن است؛ یعنی زبان خواب‌ها. سپس ضمیر ناخودآگاه پیغام را از شما گرفته و کمک می‌کند از طریق تغییر باورها و احساساتی که موجب بیماری می‌شوند، شفا حاصل شود. برای گرفتن بازخورد درباره روند پیشرفت شفا یافتن، به خواب‌هایتان توجه کنید.

راهنمای خواب برای یک شرط بندی مطمئن

آیا باید با عجله بیرون بروید و با اعدادی که در خوابتان به آنها اشاره شده در لاتاری، مسابقه اسب‌دوانی یا قمار شرط‌بندی کنید؟ برخی از کسانی که یک‌شبه میلیونر شده‌اند، بر اساس تجربیات خودشان مصرانه می‌گویند: "بله، باید چنین کاری کرد". اما بسیاری از افراد دیگر به شما توصیه می‌کنند که پول‌هایتان را برای خودتان نگه دارید و از طریق تفسیر و شناسایی آن اعداد معنادار در خواب، به مراتب ثروتمندتر شوید.

فهمیدن معنی عددی در عالم خواب می‌تواند زندگی را به شیوه‌ای مثبت، سازنده و پرثمر زیرورو کند. اما راز این تغییر در چیست؟

نخست، هر صفری را حذف کنید. خواب‌ها صفرها را برای شور و هیجان اضافه می‌کنند - ۲۰۰۰۰۰۰ بسیار هیجان‌انگیزتر است تا ۲ یا ۲۰. معمولاً اعداد در خواب، اشاره به یک دوره زمانی یا یک سن خاص دارند. برای نمونه عدد ۵ در خواب شما ممکن است توجه شما را به ۵ سال پیش یا زمانی که ۵ ساله بودید جلب کند. از آنجا که خواب‌ها انعطاف‌پذیر هستند، به ۵ ماه یا ۵ هفته پیش هم نگاه کنید. همیشه ارتباط شگفت‌انگیزی بین این عدد با مابقی خوابتان پیدا می‌کنید و سپس با تعجب خواهید گفت: "آهان، که این‌طور".

فهمیدن معنی یک عدد در خواب می‌تواند زندگی را زیرورو کند

راهنمایی برای شاهراه‌ها یا میانبرهای زندگی

آیا به مقصد خواهید رسید؟ اغلب خواب‌هایی که در آن‌ها با ماشین سفر می‌کنید، در خصوص پیشرفت یا عدم پیشرفت در دستیابی به هدفی در زندگی هستند. شما می‌دانید که کجا می‌خواهید بروید، اما این سفر چطور پیش می‌رود؟ در طول مسیر با چه موانعی مواجه می‌شوید؟ چیزهایی که در خواب مانع شما می‌شوند، بازتاب مسائلی هستند که در زندگی مانع پیشرفت شما می‌شوند.

آیا لاستیک ماشین پنچر شده است؟ از خودتان بپرسید در کجا احساس پنچری می‌کنید و سرحال نیستید. آیا شیشه جلوی اتومبیل کِدر یا کثیف است؟ از خودتان بپرسید در کجا هدف‌تان نامعلوم یا نامفهوم به نظر می‌رسد، یا کجا هدف را نمی‌بینید. آیا نمی‌توانید دنده عوض کنید؟ در کجای زندگی، چنین اتفاقی افتاده است (البته به صورت استعاری)؟ آیا موتور ماشین جوش آورده است؟ از خودتان بپرسید در کجای زندگی کم آورده‌اید و سرنخ را از خوابتان بگیرید؛ چون ممکن است تقلای بیش‌ازحد منجر به خستگی شما شود.

آیا ترمز ماشین از کار افتاده است؟ نمی‌توانید توقف کنید؟ در کجای زندگی نیاز به توقف و استراحت داشته‌اید یا باید قبل از برخورد با دیوار، آهسته‌تر راه می‌رفتید؟ آیا در خواب ماشینتان تصادف کرده است؟ پیش از این هم در برخی از عرصه‌های زندگی "تصادف" کرده‌اید یا این‌که به زودی با چیزی برخورد خواهید کرد؟

آیا جاده در پیش رویتان تمام می‌شود؟ از خودتان بپرسید آیا از اهدافتان پیشی گرفته‌اید؟ راهتان را گم کرده‌اید؟ نمی‌توانید جلوی حرکت خود را بگیرید یا نیاز

است که اهداف جدیدی را تعیین کنید؟ آیا در خواب، ماشین به لبه صخره‌ای جاده هدایت می‌شود و ممکن است سقوط کند؟ از خود بپرسید آیا در آستانه سقوط هستید یا زمان آن است مسیری که برنامه‌ریزی کرده بودید را رها کرده، خطر را به جان بخرید و پرواز کنید!

آیا در خواب، ماشینتان خارج از کنترل است؟ حس می‌کنید در زندگی چه چیزی خارج از کنترل است؟ اگر در خواب ماشینتان خارج از کنترل است و هر چه بیشتر روی فرمان فشار می‌آورید، ماشین بیشتر از کنترل خارج می‌شود، از خود بپرسید در کجای زندگی امروز، به قدری می‌ترسید که کنترل خود را از دست دهید که به شدت مقاومت می‌کنید تا از کنترل خارج نشوید و آن‌چنان روی کنترل کردن تمرکز کرده‌اید که آن انعطافی را که برای رسیدن به موفقیت واقعی نیاز است، ندارید؟ اگر این خواب را به دفعات می‌بینید، تجسم کنید که فشار کمتری بر روی فرمان اعمال کرده و اجازه می‌دهید کائنات نقش خود را در هدایت شما و دستیابی به هدف‌تان ایفا کند و از این طریق به خودتان کمک کنید تا بر مسائل مربوط به کنترل کردن بیش از اندازه، غلبه کنید. همچنین رهنمودهای ۲۹، ۳۰ و ۶۱ را نیز ببینید.

اجازه دهید کائنات نقش خود را ایفا کند

پیغام یا پیغام آور؟

آیا در عالم خواب تلفن همراهتان کار می‌کند؟ آیا دکمه‌ها را به سختی فشار می‌دهید یا شماره کسی که قصد تماس با او را دارید، دائماً فراموش می‌کنید؟ شخصی که با او تماس می‌گیرید هیچ‌وقت جواب نمی‌دهد؟ یا این‌که تلفن همراهتان را گم کرده‌اید و بیشتر زمان خواب را به جستجوی آن می‌گذرانید؟ احتمالاً در دهه‌های قبل هم مردم خواب می‌دیدند که دنبال کیوسک تلفن و تلفن‌های عمومی می‌گردند. شاید در چند دهه قبل‌تر در این نوع خواب‌ها، جوهر خودکار هنگام نوشتن نامه تمام می‌شده یا کولاک و برف مانع انتقال واگن حمل نامه‌ها می‌شده است. احتمالاً در گذشته‌های دورتر از این هم افراد خواب می‌دیدند که پیغام‌رسان‌ها در راه گرفتار راهزن‌ها شده‌اند یا معشوقه‌ها، نامه‌ها را همان‌طور مهر و موم شده، پس می‌فرستند. شاید هزاران سال قبل افراد خواب می‌دیدند که نمی‌توانند با شکارچیان دیگر ارتباط برقرار کنند... متوجه مطلب شدید؟

ممکن است نمادهای خواب در طول تاریخ تغییر کنند، اما معضله‌ها ثابت می‌مانند و در اینجا معضل، شیوه برقراری ارتباط است.

نمادها می‌توانند تغییر کنند. به جایی فراتر از نمادهای خواب توجه کنید و کلیت خواب را در نظر بگیرید. کلیت خواب‌های مربوط به تلفن همراه به برقراری یا عدم برقراری ارتباط می‌پردازند.

اگر در خواب از ارتباط با شخصی ناکام ماندید، از خودتان بپرسید در کجای زندگی احساس می‌کنید که موفق به رساندن پیام خود نشده‌اید. سپس از خود بپرسید که آیا امکان دارد سیستم‌های ارتباطی درونی خودتان نقص داشته

باشند؟ آیا قلب و مغزتان با هم هماهنگ هستند یا به صورت جداگانه عمل می‌کنند؟ آیا در شیوه فعلی زندگی، هماهنگ و کارآمد عمل می‌کنید یا این‌که به نظر می‌رسد که زندگی نتیجه پیام‌های درهم و برهمی است که در دوران کودکی دریافت کرده‌اید؟

بعد از دیدن چنین خوابی، از طریق انجام این تمرین کیمیاگری خواب بعد از بیدار شدن، کارائی برقراری ارتباط را در خود بالا ببرید. خود را دوباره در آن خواب تجسم کنید، اما این بار ارتباط برقرار می‌شود. به راحتی تلفن همراهتان را پیدا می‌کنید، شماره را درست می‌گیرید و با آن شخص دیگر به وضوح صحبت می‌کنید. در هنگام انجام این تمرین، احساسات مثبت را منتشر کنید: از این‌که به راحتی ارتباط برقرار کرده و پیغامتان شنیده و پذیرفته می‌شود، احساس شادمانی کنید. این تجسم را در تمام روز و هفته‌های آینده تکرار کنید. ذهن ناخودآگاه شما نیز به همین منوال پیش خواهد رفت و مسائل ارتباطی به طور طبیعی حل خواهد شد.

ممکن است نمادهای خواب در طول تاریخ تغییر کنند

راهنمایی برای زمان محدود

در مواقعی که زمان محدود است و عجله دارید آیا روش میانبری وجود دارد که بتوان از آن برای تفسیر خواب استفاده کرد؟ برای تفسیر کل خواب، خیر. اما روش ساده و سریعی برای درک بخش شگفت‌انگیز و پرمعنی خواب وجود دارد. کاری که باید انجام دهید این است:

خوابتان را به طور خلاصه در جمله کوتاهی به زمان حال ساده بنویسید. با عبارت "احساس..... می‌کنم" شروع کنید. سپس از خودتان بپرسید: "این موضوع در کجای زندگی‌ام صدق می‌کند؟" و آن‌چه را که مطرح می‌شود، بررسی کنید. به مثال‌های زیر توجه کنید:

خوابِ شما

پسر کوچکم را دیدم که دسته‌ای از بشقاب‌های کریستال ارزشمندم را برداشته و بیرون می‌برد. ما در حال اسباب‌کشی بودیم و من نگران بودم، چون فکر می‌کردم که بشقاب‌های کریستال باید خوب بسته‌بندی می‌شدند تا نشکنند.

جمله خلاصه

احساس نگرانی می‌کنم از این‌که چیز باارزشی از بین برود و بشکند.

در زندگی‌ام

احساس نگرانی می‌کنم، از این‌که زندگی با ارزشم آسیب ببیند و از هم بپاشد، و اکنون می‌بینم این طرز فکر من روی رفتارم با همسرم تاثیر می‌گذارد.

خوابِ شما

قصد سفر با هواپیما را دارم، اما با تأخیرهای پیش‌آمده هرگز به پرواز نمی‌رسم.

جمله خلاصه

احساس سرخوردگی می‌کنم که تأخیرهای بسیار زیادی من را از رسیدن به چیزی به این سادگی باز می‌دارد.

در زندگی‌ام

احساس سرخوردگی می‌کنم که هیچ وقت به وزن ایده‌آلم نمی‌رسم؛ چون اگر از خوردن کیکی که خانواده و دوستانم دائماً برایم می‌پزند امتناع کنم، آنها را می‌رنجانم: چرا نمی‌توانم به آنها نه بگویم؟

خوابِ شما

کندوی بسیار بزرگی را دیدم. فکر کردم اگر بخواهم مقداری عسل بخورم حتماً زنبورها مرا نیش می‌زنند. با این حال به سمت آن رفتم و مقداری از ردیف عسل‌های طلایی در کندو را خوردم و با تعجب دیدم که هیچ‌گونه صدمه‌ای به من وارد نشد.

جمله خلاصه

احساس حیرت می‌کنم که با چیزی مواجه شده‌ام که فکر می‌کنم به من آسیب می‌زند، ولی پاداش گرانبهائی نصیبم می‌شود.

در زندگی‌ام

در حیرتم از این‌که بر خلاف معمول، هفته گذشته پروژه سنگینی را به عهده گرفتم و از انجام این پروژه تجربه و سودی بیش از حد تصور به دست آوردم؛ پس بهتر است در زندگی طرح‌ها و مسائل مشکل را بپذیرم.

این روش را امتحان کنید. از دیدن این‌که این روش چقدر درک شما را از خواب‌ها بالا می‌برد، شگفت‌زده خواهید شد. این روش را ادامه دهید. توقف نکنید. برای تفسیر خواب زمان کافی ندارید؟ پروازی دارید که باید به آن برسید؟ با این روش دیگر بهانه‌ای پذیرفته نیست.

اجازه دهید جادو اتفاق بیفتد

گاهی اوقات ممکن است هنگام ثبت و تفسیر خواب‌هایتان، از نوشتن خواب‌ها و فکرکردن به آن‌ها کمی احساس درماندگی کنید.

برای مقابله با این احساس، گوشه‌ای را در خانه برای تمرین کیمیاگری ایجاد کنید. این فضای روح‌بخش و زیبا را برای خود درست کنید و به اهداف الهام‌بخش و تمرین‌های کیمیاگری خواب اختصاص دهید.

محل انتخاب‌شده را با تزئینات و کارهای هنری، قاب عکس، پارچه‌ها و رنگ‌هایی که نشان‌دهنده نمادهای مثبت خواب‌ها و تجسم‌های شما هستند، بیارائید. به عنوان مثال، اگر در حال تجسم تغییر شکل درخت خشکیده‌ای که در خواب دیده‌اید به یک درخت سالم، پر از شکوفه و پر از میوه هستید، آن گوشه مخصوص خانه را با تصاویری از درختان پرمیوه و پرشکوفه بیارائید. ظرف بزرگی از میوه‌های تازه را بر روی قفسه یا میز کوچکی قرار دهید و چند عود با رایحه میوه یا شکوفه بسوزانید.

اگر فضای کافی در اختیار دارید، با آوردن کوسن یا صندلی مناسب، زمانی را به استراحت و تفکر در این مکان اختصاص دهید؛ در فضایی که نمادهای بسیاری شما را احاطه کرده‌اند که همان‌گونه که نیت شما را یادآوری می‌کنند، باعث تغییر در زندگی شما نیز خواهند شد.

اجازه دهید تحت تأثیر شرایط و محیط این اتاق قرار گیرید تا بر سر شوق آیید. هدف این است که هر روز حداقل پنج دقیقه را در این مکان جادویی سپری کنید.

هر روز حداقل پنج دقیقه را در این مکان جادوئی سپری کنید

نشر کتاب (nbookcity.com)

رهنمود ۱۰۱

گروه خواب تشکیل دهید

زمانی که بر ۱۰۱ رهنمود این کتاب مسلط شدید، این طور تصور کنید که درس "تفسیر خواب" را پاس کرده‌اید. تبریک می‌گوییم! زمان آن است که تمرین را شروع کنید. و در این رهنمود پایانی در این مورد صحبت می‌کنیم. خیلی از این رهنمودها، چند رهنمود را در بر دارند؛ شامل اطلاعات، تکنیک‌ها و تمرین‌هایی هستند که شاید بخواهید بارها و بارها آن‌ها را بخوانید تا مهارت‌های تفسیر خواب را تقویت کنید.

درست است که این کتاب حجم کمی دارد، اما سرشار از اطلاعات با ارزش است. اگر رهنمودهای داخل هر رهنمود را نیز به حساب آورید، شاید به این نتیجه برسید که "۱۰۰۱ رهنمود تفسیر خواب" عنوان مناسب‌تری برای این کتاب باشد.

بسیار خب! رهنمود شماره ۱۰۱ یا ۱۰۰۱ این است: یک گروه تفسیر خواب راه بیندازید. و کاری که باید انجام دهید این است:

برای تشکیل این گروه خواب نیاز است که حداقل چهار نفر را دعوت کنید و هفته‌ای یک‌بار جلسه بگذارید تا در مورد خواب‌هایتان با یکدیگر بحث کنید. با به‌کارگیری این کتاب به عنوان راهنما، انجام این کار آسان می‌شود. یک جلد از این کتاب برای هر نفر تهیه کنید یا از اعضا بخواهید که آن را خریداری کنند. زیرا آن‌ها باید در مدت زمان بین جلسات، کتاب را مطالعه کنند.

هدف از تشکیل این گروه این است که خواب‌ها را برای همدیگر بازگو کنید و در تفسیر خواب به یکدیگر کمک کنید، در تجسم‌ها و سایر تمرین‌های مورد نیاز به یکدیگر انگیزه دهید و از نتایج آن بهرمنند شوید.

احتمالاً در زمینه چگونگی راه‌اندازی گروه تفسیر خواب، ایده‌های زیادی دارید. ممکن است تصمیم بگیرید که در هر جلسه فقط بر خواب یک نفر به طور عمیق تمرکز کنید یا ممکن است هر کدام از شما بخواهید که به صورت کلی در مورد یک خواب بحث کنید. شاید هم بخواهید خیلی ساده، موضوعی را در هر جلسه مطرح کنید؛ شاید یک رهنمود یا یک فصل از این کتاب مطرح شود. هر عضو از این گروه می‌تواند فصل یا رهنمود هفته پیش را مطالعه کند و یک مثال از خواب‌هایش که به آن رهنمود مربوط می‌شود را مطرح کند. کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. مطمئن شوید که هیچ‌کس، شخص دیگری را مجبور نکند که یک تفسیر خاص از خوابش را به اجبار بپذیرد. در گروه تفسیر خواب، زمان باید به تعریف خواب‌ها برای دیگران و راهنمایی بگذرد، نه موعظه یا نصیحت کردن. از هر فردی که خوابی دیده است، سؤالاتی بپرسید که از راهنمایی‌های موجود رهنمودهای این کتاب برگرفته شده است و بدینوسیله به او کمک کنید خواب‌هایش را بررسی کند. یادتان باشد که هر نهاد در خواب‌ها، شخصی و منحصر به فرد است. بنابراین، به آن چیزی که افراد حس می‌کنند معنای درست خوابشان است، احترام بگذارید.

زمانی که از نزدیک به مسائلی که خودتان در خواب دیده‌اید نگاه می‌کنید، بررسی معنای آن خواب برای شما مشکل خواهد بود. اما هنگامی که شخصی سؤالی درست را در زمان مناسبی از شما می‌پرسد، یقیناً به جواب صحیح و باارزشی درباره خوابتان دست می‌یابید.

آیا آماده هستید که شروع کنید؟ تلفن را بردارید...

۱. Rapid Eye Movement

۲. نوعی روان‌آشفته‌گی که معمولاً به علت قطع مصرف الکل به بیماران الکلی دست می‌دهد.

۳. snooze

۴. برگرفته از وبگاه کلینیک روانکاوی تداعی. www.tadaei.org

۵. روز دوم فوریه یا روز گرندهاگ (که در زبان انگلیسی به معنای موش خرما است)، روزی است که به عقیده عوام اگر هوا آفتابی باشد و یک موش خرما از لانه خود بیرون بیاید، سایه خود را ببیند و دوباره به لانه برگردد؛ زمستان تا شش هفته بعد ادامه پیدا خواهد کرد. اما اگر موش خرما از لانه خود بیرون بیاید و به دلیل هوای ابری سایه خود را نبیند و به لانه‌اش بازنگردد؛ بهار به زودی از راه خواهد رسید.

۶. فیلم، داستان مرد هواشناسی به نام «فیل کانرز» است که صبح وقتی از خواب بلند می‌شود، دوم فوریه، یا همان روز گرندهاگ، است و روز بعد و روز بعد از آن هم هنوز دوم فوریه است و فیل هر روز در دوم فوریه بیدار می‌شود گویی او در یک روز خاص گیر کرده است. پس از سپری‌شدن چندین روز به همین منوال، او احساس افسردگی شدیدی می‌کند و به تدریج وقتی خود را اسیر این تکرار می‌بیند، سعی می‌کند از همین تکرار برای رسیدن به مقاصد خود استفاده کند.

۷. در فرهنگ عامیانه به آن «بختک» می‌گویند.

۸. طبق تعریف کلی شما در مواجهه با خطر یا با آن می‌جنگید و یا از آن فرار می‌کنید. این عکس‌العمل یک مکانیزم دفاعی غیرائادی و ناخودآگاه است که از زمان تولد در همه حیوانات و انسان‌ها برای مواجهه با خطر وجود دارد و به آن «پیش‌برانگیختگی» یا «پاسخ استرس حاد» هم گفته می‌شود.

۹. یین و یانگ مفاهیمی در نگرش چینیان باستان نسبت به نظام جهان هستی هستند که در واقع قطب‌های مخالف و تضادهای جهان را نشان می‌دهند. یین مسئول هیجان و کمک به کنش است و یانگ برایمان منطق و حرکت می‌آورد. انرژی یانگ وابسته به ذهن است در حالی که انرژی یین به قلب مرتبط است. ۱۰. یک بازی است که در آن اعداد و رنگ‌های متعددی روی یک صفحه گرد و چرخان نوشته شده است.

۱۱. Lucid Dream

۱۲. motif

101 Dream Inter_



**Jane
Teresa
Anderson**

101 Dream Interpretation Tips

همه ما هر شب خواب می بینیم، ولی کمتر کسی به طور مرتب آن‌ها را به خاطر می آورد. خواب‌ها به ما چه می گویند؟ چرا برخی مضامین در خواب‌ها تکرار می شوند. چرا هر بار مکان‌های تکراری در خواب‌هایمان ظاهر می شوند؟ آدم فضایی‌ها وسط خواب ما چه می کنند؟ حیوانات کجای خواب ما هستند؟ چرا دوستان و آشنایان این قدر عجیب در خواب ما ظاهر می شوند؟ آیا خواب‌ها می توانند مرگ کسی را پیش بینی کنند؟ آیا خواب‌ها می توانند زمان وقوع یک رویداد را به ما بگویند؟

یک خواب ترسناک می تواند ما را از به خاطر سپردن خواب‌هایمان برای مدت طولانی محروم کند. چرا این اتفاق خوبی نیست؟ چون هنوز هم خواب می بینیم و احتمالاً همان خواب‌های ترسناک را هم می بینیم، اما شانس یادگیری از خواب‌هایمان را از دست می دهیم. خواب‌ها ما را نگران می کنند، دچار اضطراب می شویم، حتی گاهی آن قدر خوابی که دیدیم، برایمان شرم آور است که جرات تعریف کردنش را برای کسی نداریم. با وحشت از خواب می پریم و بلاور نداریم که چرا در چنین موقعیتی بودهایم، آنها را به خستگی و پر خوری دیشب ربط می دهیم، اما بار دیگر همان مضامین، این بار قوی تر و کوبنده تر در خواب ما ظاهر می شوند.

جین ترزا اندرسون تراییست و تحلیل گر خواب با پشتوانه علم روانشناسی در کتاب "خوابم چه می گوید" سعی می کند به این پرسش‌ها پاسخ دهد و ما را با ماهیت اصلی خواب‌هایمان آشنا کند. با خواندن این کتاب کم کم یاد می گیریم که گره معمای خواب‌هایمان را باز کنیم. حال که قدم به قدم با مضامین خواب‌های خود آشنا شدیم دیگر مانند قبل از آنها وحشت نمی کنیم. راحت تر می خوابیم و آرام تر بیدار می شویم.

pretation Tips



 shamdonipub.com

 @shamdonipub

 @shamdonipub

