

خواب‌ها چه می‌گویند

سرشناسه	:	جاندیال، راهول. Jandial, Rahul.
عنوان و نام پدیدآور	:	خواب‌ها چه می‌گویند / راهول جاندیال.
مشخصات نشر	:	ترجمه میثم همدی.
مشخصات ظاهری	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.
شابک	:	۲۰۸ صفحه
فهرست‌نویسی	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۷۱-۵
یادداشت	:	فیبا
موضوع	:	عنوان اصلی: This is Why You Dream, 2024
رده‌بندی کنگره	:	بررسی علمی خواب و رؤیا
رده‌بندی دیویی	:	QP ۴۲۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۶۱۲/۸۲۱
	:	۹۹۷۳۳۲۳

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای
ناشر محفوظ است.



خواب‌ها چه می‌گویند

سفری علمی به دنیای کابوس و رؤیا

راهول جاندیال | ترجمه میثم همدمی

عنوان	:	خواب‌ها چه می‌گویند
مؤلف	:	راهول جاندیال
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
نمونه‌خوان	:	زهرا رنجبر
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج‌بیشه
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۵، اول، ۵۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۷۱-۵

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

سخن مترجم

همه ما در رؤیاهایمان شاعرانی راستینیم.

رالف والدو امرسون^۱

می‌خواهم و در دل خواب به روزی پرتاب می‌شوم که سال‌ها از آن گذشته است؛ برکه‌ای را می‌بینم که حالا خشکیده و دستی را می‌گیرم که اکنون رمیده است. می‌خواهم و به روزهای تلخ دبیرستان برمی‌گردم، دوباره به آن امتحان سخت، دوباره روبه‌روی آن ناظم بداخلاق. چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟ چرا اساساً خواب می‌بینم؟ این رؤیاها چه معنایی دارند؟ آیا صرفاً نتیجه شلیک تصادفی نورون‌های مغزند یا از قاعده خاصی پیروی می‌کنند؟ حاصلشان چیست؟

بشر قرن‌هاست که دل مشغول چرایی بروز رؤیاها بوده است؛ گاه آن‌ها را پیامی از عالم ماورایی دانسته و گاه فریادی از اعماق روان فانی. راهول جان‌دیال در کتاب *خواب‌ها چه می‌گویند*، به کمک آخرین یافته‌های علوم اعصاب و روان‌شناسی نشان می‌دهد که رؤیاها با همه تلاطم‌هایشان قواعدی دارند و ما بدون برخورداری از موهبت رؤیابینی، نه تنها به بسیاری از دستاوردهای علمی و هنری کنونی‌مان نمی‌رسیدیم، چه بسا منقرض شده بودیم. این کتاب نشان می‌دهد رؤیاها نه تصاویری بی‌معنا و تصادفی، که دربردارنده اطلاعاتی مهم از ژرفای وجود ما و پنجره‌ای به سوی خلاقیت‌ورزی‌اند.

میثم همدی^۲

1. Ralph Waldo Emerson

۲. برای ارتباط با بنده می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ همه پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

فهرست

پیش‌درآمد ۹

۱. ما برای رؤیابینی تکامل یافته‌ایم ۱۳
۲. ما نیازمند کابوسیم ۴۱
۳. رؤیاهای شهوانی: تجسم امیال ۶۳
۴. رؤیابینی و خلاقیت: چگونه رؤیاها قفل خلاقیت درون ما را می‌گشایند ۸۱
۵. رؤیابینی و سلامتی: آنچه رؤیاها از سلامتی‌مان فاش می‌کنند ۱۰۷
۶. رؤیاهای آگاهانه: حضور هم‌زمان ذهن بیدار و ذهن رؤیابین ۱۳۱
۷. چگونه رؤیاهای آگاهانه ببینیم ۱۵۱

۸. آینده رؤیابینی ۱۶۹

۹. تفسیر رؤیاها ۱۸۵

سخن آخر. قدرت متعالی رؤیاها ۱۹۹

قدردانی ۲۰۲

درباره نویسنده ۲۰۴

پی‌نوشت‌ها ۲۰۵

منابعی برای مطالعه بیشتر ۲۰۶

تقديم به پدرم كه راهورسم انديشيدن را به من آموخت.

پیش درآمد

دُز شبانه‌ای از شگفتی

همهٔ عمرم با مغز سروکار داشته‌ام؛ جراح مغزم و دکترای علوم اعصاب دارم و در این حرفه، مبتلایان به سرطان و سایر بیماری‌ها را جراحی می‌کنم. ادارهٔ یک آزمایشگاه پژوهشی را نیز بر عهده دارم. محال است کسی زمان زیادی را صرف بررسی و درمان مغز کند و از آن حیرت‌زده نشود. هرچه بیشتر دربارهٔ مغز می‌آموزم، بیشتر مجذوب و حتی شیفتهٔ آن می‌شوم.

مغز با میلیاردها نورون و تریلیون‌ها اتصال میان این نورون‌ها پدیده‌ای بسیار پیچیده است. از سوی دیگر، در مسیر اکتشافاتم، جذب یکی از ویژگی‌های ذهن و مغز شده‌ام: خواب‌دیدن. سال‌هاست که به‌دنبال پاسخ پرسش‌های بنیادینم: چرا خواب می‌بینیم؟ چگونه خواب می‌بینیم؟ و شاید مهم‌تر از همه، خواب‌هایمان چه معنایی دارند؟ این پرسش‌ها فقط برای من مطرح نبوده؛ بسیاری دیگر هم به آن فکر کرده‌اند.

رؤیاها همیشه اسرارآمیز بوده و توجه متفکران عالم بشریت، از مصریان باستان و ارسطو گرفته تا چارلز دیکنز و مایا آنجلو^۱ و از کریستوفر نولان^۲ کارگردان گرفته تا نلسون ماندلا^۳ کنشگر و نوتوریوس بی‌آی‌جی^۳، رپر مقتول، را به خود جلب کرده‌اند.

-
1. Maya Angelou
 2. Christopher Nolan
 3. Notorious B.I.G.

آن‌ها الهام‌بخش ابداعات، آثار هنری، یافته‌های پزشکی، روان‌شناختی، مذهب و فلسفه بوده‌اند. این رؤیاها نشانه‌ها و پیام‌هایی از سوی خدایان و ناخودآگاهمان، از سوی ارواح و خویشنتمان و از طرف فرشته‌ها و شیاطین قلمداد شده‌اند. رؤیاها مسیر زندگی فردی و جهان را تغییر داده‌اند، باعث شکل‌گیری پیشنهادهای ازدواج و معاملات تجاری بسیاری شده‌اند، سبب‌ساز سرایش ترانه‌های الهام‌بخش و پیشرفت‌های علمی بوده‌اند و حملات نظامی و فروپاشی‌های روانی در پی آورده‌اند.

رؤیاها جذاب، ترسناک، برانگیزاننده و الهام‌بخش‌اند، چراکه به‌غایت واقعی‌اند و به‌شدت غریب. ما به‌نحوی توأمان، هم خالقان رؤیاها و خود هستیم و هم شرکت‌کنندگانی درمانده در صحنه‌ی این مخلوقات عجیب. رؤیاها از وجود ما سرچشمه می‌گیرند، ولی به‌نحوی جدا از ما به نظر می‌رسند؛ این فیلم‌های خانگی تجسم‌شده‌ی ذهن ما از قوانین زمانی یا طبیعی پیروی نمی‌کنند و در عین صمیمی‌بودن، کنترل‌ناپذیر هم هستند.

چنان‌که لرد بایرون^۱، شاعر بریتانیایی، می‌نویسد:

... خواب جهان خودش را دارد،

قلمرویی وسیع از واقعیتی سرکش است،

پیدایش رؤیاها در آن ردی از تنفس،

اشک و رنج و لذت دارد؛

این‌ها باری‌اند بر افکار بیدار ما،

و توأمان از رنج‌های بیداری‌مان می‌کاهند.^[۱]

با توجه به ماهیت غالباً ازهم‌گسیخته و غیرمنطقی رؤیاها، احتمالاً دور از ذهن به نظر می‌رسد که اشک‌ها، رنج‌ها و لذت‌های حین رؤیاها بتوانند اطلاعات فراوانی را درباره‌ی ما فاش کنند. بااین‌همه، رؤیاها با گذر زمان تصویری واضح از نگرشمان به خویشتن و جهان ترسیم می‌کنند. آن‌ها ذات ما، علایقمان و عمیق‌ترین دل‌نگرانی‌هایمان را فاش می‌کنند. بدین‌ترتیب، ما در رؤیاها پیمان یگانه‌ایم و رؤیاها پیمان هم فقط منحصر به ما هستند.

گرچه آفرینش رؤیاها احتمالاً فرایندی اسرارآمیز به نظر می‌رسد، به هیچ‌وجه خاستگاه اسرارآمیزی ندارند؛ مغز امواج الکتریسیته ساطع می‌کند و این امواج در تک‌تک لحظات عمرمان در سرتاسر مغز طنین‌اندازند. رؤیاها محصول الکتروفیزیولوژی طبیعی مغز و نمودی از تحولی خارق‌العاده‌اند که هر شب هنگام خواب در مغز ما رقم می‌خورد؛ این تحول تابعی از ریتم‌های شبانه‌روزی، چرخه‌های روزانه و شبانه، است که به‌لحاظ زیست‌شناختی بر همه ابعاد زندگی حاکم‌اند.

رؤیا را نباید فقط به این دلیل که در خواب اتفاق می‌افتد و از منطق بیداری فاصله دارد، بی‌اهمیت دانست. رؤیاها شکل متفاوتی از تفکرند. همین ماهیت سرکش رؤیاهاست که ظرفیتی تحول‌آفرین به آن‌ها می‌دهد. جهش‌های عظیم در عرصه هنر، طراحی و مد براساس شکل متفاوتی از تفکر رخ می‌دهند که به‌نحوی طبیعی در رؤیاها جان می‌گیرد. فرهنگ، زبان و خلاقیت است که بشر را قادر می‌سازد به پیشرفت‌هایی ورای مرزهای تکامل جسمانی‌اش دست یابد و رؤیابینی مؤلفه محوری همه این توانمندی‌هاست.

امروزه، واژه «رؤیا» نیز حامل معانی بسیاری است: جاه‌طلبی، وضعیتی ایدئال، خیال‌پردازی و روایت‌های زنده‌ای که حین خواب جان می‌گیرند. با همه این اوصاف، علوم اعصاب آشکار کرده است که مرز میان خواب و بیداری چندان هم واضح نیست. ممکن است رؤیاها در حل یک مسئله، نواختن ساز، یادگیری زبانی جدید، نوعی رقص یا تمرین ورزشی کمک‌تان کنند. در باب سلامتی‌تان سرنخی بدهند و آینده را پیش‌بینی کنند. رؤیاها ممکن است به‌لحاظ معنوی غنی باشند. رؤیاهای فراموش‌شده‌تان کماکان قادرند به ذهن شما شکل دهند و بر زندگی روزانه‌تان تأثیر بگذارند. می‌توانید توانایی به‌خاطرآوردن رؤیاها، تشخیص محتوای آن‌ها و حتی کنترل‌شان را از طریق فرایندی به نام رؤیابینی آگاهانه^۱ پرورش دهید. مهم‌تر از همه، رؤیاها بزرگ‌ترین ارمغان، یعنی خودشناسی، را به ما ارزانی می‌دارند. با تفسیر رؤیاهایتان، می‌توانید معنای تجاربتان را دریابید و زندگی هیجانی‌تان را به‌شیوه‌ای نو و عمیق واکاوی کنید.

رؤیاها شکل فزایی از حیات ذهنی‌اند. از آنجایی که ما رؤیاها را به‌تنهایی و جدای از باقی جهان تجربه می‌کنیم و تجربه‌ای ذهنی و تک‌نفره از آن‌ها داریم، احتمالاً بسیاری از اطلاعات مرتبط به آن‌ها در قلمروی بررسی‌های آزمایشی یا شواهد علمی جای نمی‌گیرند.

در کتاب حاضر، من همه تلاشم را به کار می‌بندم تا وضعیت و گستره فعلی دانش بشر درباره رؤیاها و رؤیابینی را ترسیم کنم و درعین حال عدم قطعیت‌ها در حوزه پژوهش و اختلاف‌نظرها میان پژوهشگران را هم از قلم نیندازم. این کتاب همچنین دربردارنده نظریه‌هایی است که من براساس آخرین پژوهش‌ها و نیز معلومات خودم در باب مغز، ارائه کرده‌ام. در نهایت اینکه، کتاب حاضر ترکیبی از اطلاعات برگرفته از رشته‌های علمی متفاوت است. این اثر حاصل کوششی پررنگ و البته تواضعی پررنگ‌تر است.

پیش از آنکه کارمان را آغاز کنیم، لحظه‌ای به جادوی رؤیا بیندیشید. ما هنگام رؤیابینی از خویشتن جسمانی‌مان فراتر می‌رویم. دیگر نمی‌دانیم که در رختخوابمان دراز کشیده‌ایم یا اصلاً در حالت درازکش قرار داریم. چشمانمان بسته‌اند، اما می‌توانیم ببینیم. بدنمان بی‌تحرك است، ولی قادریم راه برویم، بدویم، رانندگی کنیم و به پرواز درآییم. خاموشیم، ولی می‌توانیم با آشنایان و عزیزانمان، خواه زنده یا مرده و نیز افرادی که هیچ‌گاه ندیده‌ایم، مشغول گفت‌وگو شویم. در زمان حال حاضریم، اما می‌توانیم به گذشته سفر کنیم یا به‌سوی آینده پیش برویم. در نقطه‌ای مشخص قرار داریم، اما قادریم به مکان‌هایی برویم که سال‌ها به آن‌ها گام نگذاشته‌ایم یا به جاهایی سر بزیم که، جز در تصوراتمان، وجود ندارند. ما در جهانی هستیم که به‌کلی ساخته خودمان است و از ظرفیت متعالی‌شدن برخوردار است. رؤیاها برای ما دُزهای شبانه شگفتی‌اند.

ما برای رؤیابینی تکامل یافته‌ایم

من در اتاق عمل و حین انجام دادن شیوه‌ای از جراحی با عنوان جراحی مغز بیدار^۱، از ابزاری قلم‌مانند استفاده می‌کنم تا میزان کمی الکتریسیته مستقیماً بر مغز بیمار وارد کنم. سطح جریان مغز شکلی مواج، درخشان و شیری‌رنگ دارد و پُر است از عروق و شریان‌های متعدد. طی این شیوه جراحی، بیمار هشیار و بیدار است، منتها از آنجایی که مغز فاقد گیرنده درد است، هیچ دردی حس نمی‌کند. با این همه، بر جریان الکتریسیته مغز تأثیر می‌گذارد. هر مغزی منحصربه‌فرد است و نقاطی از آن در صورت لمس شدن فعال می‌شوند. با لمس یک نقطه، بیمار خاطره‌ای از دوران کودکی‌اش را به یاد می‌آورد. با لمس نقطه‌ای دیگر، عطر لیموترش به مشامش می‌رسد و لمس نقطه‌ای دیگر سبب می‌شود احساس اندوه کند یا خجالت بکشد یا حتی میل جنسی سراغش بیاید.

هدف از جراحی مغز بیدار، یافتن محل دقیق بخش‌هایی است که القای جریان الکتریکی به آن‌ها هیچ حس برنمی‌انگیزد. این‌ها نقاطی‌اند که می‌توان با برش ایمن بافت سطحی‌شان، به تومورهای زیرین رسید. وقتی جریان خرد الکتریسیته هیچ واکنشی برنمی‌انگیزد، من درمی‌یابم که بازکردن آن بخش از مغز هیچ‌گونه آسیب کارکردی به دنبال نخواهد داشت.

طی جراحی با روش مغز بیدار، در همان حینی که به‌نحوی روشن‌تر، بیرونی‌ترین لایه مغز، یعنی قشر مغز، را تحریک می‌کنم، بیمارانم تجاربی ژرف و عجیب را از سر می‌گذرانند. گاه چنین تجاربی به‌قدری نیرومندند که بیمار از من می‌خواهد تا دست نگه دارم و من به‌ناچار جراحی را متوقف می‌کنم. گرچه قشر مغز حدود پنج میلی‌متر ضخامت دارد، تا حد زیادی دربردارندهٔ عناصری است که کیستی ما را شکل می‌دهند: زبان، ادراک، حافظه و تفکر. تحریک ریز از طریق الکتریسیته می‌تواند بیماران را به شنیدن صداها، به‌خاطرآوری رویدادهای آسیب‌زا، تجربهٔ هیجاناتی عمیق و حتی رؤیایی وادارد.

در واقع، می‌توان با تحریک الکتریکی مغز، حتی کابوس‌ها را هم کلید زد؛ اگر جریان الکتریسیته را از برجستگی مغزی خاصی بردارید، کابوس نیز به پایان می‌رسد و چنانچه دوباره همان نقطه را تحریک کنید، کابوس عیناً برمی‌گردد. امروزه کابوس‌های تکرارشونده را چرخه‌هایی خودتداوم‌بخشی از فعالیت الکتریکی عصبی می‌دانند که تجربه‌ای وحشتناک را در ذهن فرد بازپخش می‌کنند.

با کمک این روش، حرفهٔ من بی‌تردید به یکی از پرسش‌های اصلی بشریت پاسخ داده است: رؤیاها از کجا می‌آیند؟ من می‌توانم با اطمینان بگویم که رؤیاها از مغز ما و به‌طور مشخص از فعالیت‌های الکتریکی آن نشئت می‌گیرند.

این واقعیت بنیادین دربارهٔ منشأ راستین رؤیاها تا مدت‌ها ناشناخته مانده بود. طی بخش اعظم تاریخ بشر، رؤیاها پیامی از سوی خدایان، شیاطین یا نیاکانمان تلقی می‌شدند یا اطلاعاتی تصور می‌شدند که شب‌هنگام در نتیجهٔ خروج روح از بدن گردآوری می‌شوند. آخرین جایی که امکان داشت افراد آن را خاستگاه رؤیاها قلمداد کنند، تودهٔ ظاهراً منفعل درون جمجمه‌هایمان بود. ذهن، هنگام خواب، وجودی خفته و ظرفی منفعل تصور می‌شد و رؤیاها محصول خواب پنداشته نمی‌شدند. مگر جز این هم ممکن بود؟ چطور مغز ما بدون دریافت هیچ سیگنالی از جهان بیرون می‌توانست منشأ چنین عظمت شبانه‌ای باشد؟ قاعدتاً باید پدیده‌ای بزرگ‌تر و ورای خودمان منبع رؤیاها باشد.

با این‌همه، امروزه می‌دانیم که همهٔ وجوه آگاهی و ازجمله رؤیایی از جریان الکتریسیته جان می‌گیرند و کاشف به عمل آمده است که حین رؤیایی، مغز درست به‌اندازهٔ زمان بیداری فعال است. در واقع، طی مراحل خاصی از خواب، شدت و الگوی

فعالیت الکتریکی تقریباً مشابه شدت و الگوی این فعالیت‌ها در زمان بیداری است. به‌علاوه، مقدار انرژی مصرفی مغز در زمان رؤیابینی، به‌ویژه در مراکز هیجانی و بصری، می‌تواند از مقدار انرژی مصرفی مغز در زمان بیداری هم بیشتر باشد. درحالی‌که مغز بیدار معمولاً می‌تواند فعالیت سوخت‌وسازی دستگاه لیمبیک و هیجانی مغز را تا ۴ درصد بالا و پایین کند، مغز رؤیابین قادر است فعالیت دستگاه لیمبیک را تا رقم شگفت‌انگیز ۱۵ درصد افزایش دهد. این بدان معناست که رؤیاها می‌توانند چنان سطوح بالایی از هیجانات را در ما برانگیزند که به‌لحاظ زیست‌شناختی در زندگی بیداری ممکن نیستند. بنابه دلایل متعدد، شما هیچ لحظه‌ای زنده‌تر از زمانی نیستید که دارید رؤیا می‌بینید.

هنگام رؤیابینی، ذهنمان تحت‌تأثیر ضربان فعالیت‌های مغزی است: آشکارا می‌بینیم، عمیقاً حس می‌کنیم و آزادانه حرکت می‌کنیم. رؤیاها عمیقاً ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، چراکه آن‌ها را به‌مثابه رویدادهایی واقعی حس می‌کنیم. لذت تجربه‌شده حین رؤیابینی به‌لحاظ فیزیولوژیک هیچ تفاوتی با لذت حالت بیداری ندارد و این واقعیت در لحظات وحشت، سرخوردگی، برانگیختگی جنسی، خشم و ترس حین رؤیابینی هم صادق است. بنا به دلیلی، تجارب فیزیکی رؤیاهایمان هم واقعی به نظر می‌رسند؛ وقتی در عالم رؤیا بدوید، قشر حرکتی مغزتان فعال می‌شود، یعنی همان بخشی که حین دویدن در عالم بیداری از آن استفاده می‌کنید. چنانچه معشوق در عالم رؤیا لمستان کند، قشر حسی شما تحریک می‌شود، درست به همان نحوی که در حالت بیداری تحریک می‌شود. اگر خاطره‌ای از مکان زندگی قبلی‌تان را تجسم کنید، قطعه‌ی پس‌سری - ناحیه‌ی مسئول ادراک بصری - مغزتان فعال می‌شود.

برخی افراد ادعا می‌کنند که هرگز خواب نمی‌بینند؛ اما واقعیت این است که تقریباً همه خواب می‌بینند، گرچه همه قادر به یادآوری خواب‌هایشان نیستند. ما رؤیابینی را انتخاب نمی‌کنیم. ما نیازمند رؤیادیدنییم. اگر به محرومیت از خواب دچار شویم، مغزمان به‌محض به‌خواب‌رفتن، اول از همه سراغ رؤیابینی می‌رود؛ از طرف دیگر، اگر از خواب کافی برخوردار باشیم، اما از رؤیابینی محروم شده باشیم هم بلافاصله پس از به‌خواب‌رفتن، شروع به رؤیابینی می‌کنیم. حتی وقتی خواب ناممکن است، چه‌پسا رؤیاهایی ملموس را از سر بگذرانیم. در میان مبتلایان به بی‌خوابی مرگ‌آور خانوادگی، که نوعی بیماری ژنتیکی نادر و کشنده است و خوابیدن را ناممکن می‌کند، نیاز به رؤیابینی

به قدری شدید است که رؤیاهای در زمان بیداری به ذهن فرد خور می‌کنند. رؤیایی پدیده‌ای ضروری است.

تا چندین دهه، پژوهشگران حوزه رؤیایی فقط بر یکی از مراحل خواب، تحت عنوان خواب با حرکات سریع چشم (REM)^۱، تمرکز داشتند. آن‌ها به این نتیجه رسیده بودند که ما تقریباً دو ساعت از شبانه‌روز را در حالت رؤیایی می‌گذرانیم. با اندکی حساب و کتاب درمی‌یابیم که چنین رقمی یعنی اینکه ما یک‌دوازدهم زندگی‌مان، یک ماه از هر سال، را غرق در رؤیاهاییم. چنین وضعی نمودی از اهمیت فوق‌العاده رؤیایی است و البته می‌تواند تخمینی آشکارا کمتر از حد واقع باشد. وقتی پژوهشگران، در آزمایشگاه‌های خواب، آزمودنی‌ها را در مراحل مختلفی از شب، و نه فقط در طول خواب REM، از خواب بیدار می‌کنند، درمی‌یابند که رؤیایی در تمامی مراحل خواب امکان‌پذیر است. این بدان معناست که کاملاً احتمال دارد ما حدود یک‌سوم کل عمرمان را در عالم رؤیا سپری کنیم.

این روزها، بر نیاز به خواب برای سالم‌ماندن تأکید بسیار می‌شود، اما یافته‌های سطور پیشین مرا وامی‌دارند تا با خود ببندیشم: «شاید آنچه به‌راستی به آن نیازمندیم نه خواب، که رؤیایا باشد.»

آنچه سبب می‌شود ذهن رؤیا ببیند

رؤیایا نوعی فعالیت ذهنی‌اند که نیازی به محرک‌های بیرونی ندارند. مناظر، اصوات، بوها یا لامسه رؤیایا را کلید نمی‌زنند، بلکه رؤیایا به‌نحوی خودکار و بدون زحمت جریان می‌یابند. برای دریافتن چگونگی این فرایند، اجازه دهید تا نگاهی میکروسکوپی به مغز بیندازیم و کارمان را با بنیادی‌ترین قطعات سازنده افکار، یعنی نورون‌ها، آغاز کنیم. نورون‌ها تشکیل‌دهنده اتصالات الکتریکی مغز و تمامی افکار حاصل آن‌هاست. هنگام رؤیایی، نورون‌ها در مجموع هزاران بار در ثانیه شلیک می‌کنند. تک‌تک نورون‌ها ظریف‌اند. آن‌ها به قدری ظرافت دارند که باید با استخری از مایع مغزی‌نخاعی محافظت شوند. همین مایع امکان رانش الکتریکی نورون‌ها را هم فراهم می‌کند. مایع

1. Rapid Eye Movement (REM)

مغزی نخاعی همچنین سرشار از مواد مغذی و یون‌هایی است که نورون‌ها را به نوعی باتری‌های زندهٔ آمادۀ تخلیۀ جریان الکتریسیته بدل می‌کنند.

در آزمایشگاه من و در دیگر آزمایشگاه‌های سراسر جهان، ما می‌توانیم بافت مغزی را تا سطح یک سلول تک یا یک نورون واحد، تجزیه کنیم. یک نورون تنها در ظرف آزمایشگاهی زنده، اما غیرفعال است. با این همه، اگر چند نورون دیگر به آن بیفزاییم، صحنه تغییر می‌کند؛ در این حالت، نورون‌ها به نحوی خودانگیخته به هم می‌آمیزند. آن‌ها کار دیگری هم انجام می‌دهند، کاری شگرف: نورون‌ها جریان بی‌نهایتی از بار الکتریکی را از میان خودشان عبور می‌دهند و یک خوشۀ سلولی الکتریکی می‌سازند. نکتهٔ شگفت‌انگیز اینکه آن‌ها برای چنین کاری به هیچ جهت‌دهی یا تلنگری نیاز ندارند؛ آن‌ها از بیرون هیچ محرکی نمی‌گیرند، با این حال جریان الکتریکی را از خود عبور می‌دهند. این تعامل حیرت‌انگیز فعالیت الکتریکی مستقل از محرک^۱ نامیده می‌شود.

همین وضع در کل مغز با ۱۰۰ میلیارد نورون و ۱۰۰ میلیارد سلول پشتیبان مغزی روی می‌دهد. سلول‌ها بیکار نمی‌نشینند و منتظر نمی‌مانند تا جهان بیرونی آن‌ها را تحریک یا هیجان‌زده کند. آن‌ها حتی در غیاب هرگونه محرکی هم، فعالیت الکتریکی خود را دارند که امواجش در سرتاسر مغز طنین‌انداز می‌شود. این پدیده را شناخت مستقل از محرک^۲ می‌نامند؛ همین پدیده است که موجب می‌شود وقتی از دنیای بیرونی روی برگردانده‌ایم هم افکاری در ذهنمان داشته باشیم. همین روند هنگام رؤیابینی هم رخ می‌دهد. حین رؤیابینی، ذهن هیچ‌گونه محرکی از خارج نمی‌گیرد، ولی فعال است. اما برای تجربهٔ روایت‌های بصری متلاطم رؤیاها باید سه اتفاق رخ بدهد:

نخست اینکه بدن باید فلج شود. بدن ما دو انتقال‌دهندۀ عصبی به نام‌های گلیاسین و گاما آمینوبوتیریک اسید (گابا)^۳ آزاد می‌کند که به نحوی مؤثر نورون‌های حرکتی و در واقع سلول‌های تخصصی نخاع برای فعال‌سازی عضلات را خاموش می‌کنند. قفل شدن بدن این امکان را فراهم می‌آورد تا با خیال راحت وارد وادی رؤیا شویم. در غیر این صورت، رؤیاهایمان را عملی می‌کردیم.

-
1. stimulus-independent electrical activity
 2. stimulus-independent cognition
 3. gamma-aminobutyric acid (GABA)

دومین پیش‌نیاز برای ورود به حالت رؤیایی خاموش‌شدن شبکهٔ اجرایی مغز است. شبکهٔ اجرایی از ساختارهایی در هر دو نیمکرهٔ مغز تشکیل شده است که با هم فعال می‌شوند و مسئولیت منطق‌ورزی، نظم‌بخشی و واقعیت‌سنجی را بر عهده دارند. با خاموش‌شدن شبکهٔ اجرایی، می‌توانیم قوانین معمول حاکم بر زمان، مکان و عقل را نادیده بگیریم. از آنجایی که عقل و منطق را موقتاً کنار گذاشته‌ایم، روایت‌های غریب رؤیاهایمان را می‌توانیم بی‌چون‌وچرا بپذیریم. همین وضعیت ماهیتی منحصر به فرد و نیرومند به رؤیاهایمان می‌دهد.

سومین اتفاقی که حین رؤیایی روی می‌دهد معطوف‌شدن توجه‌مان به درونمان است. در این حالت، بخش‌های پراکنده و ناهمگن مغز فعال می‌شوند؛ این بخش‌ها مجموعاً شبکهٔ حالت پیش‌فرض (دی‌ام‌ان)^۱ نام گرفته‌اند. شبکهٔ حالت پیش‌فرض نامی غلط‌انداز است، چراکه صرفاً به حالتی از انفعال پیش‌فرض اشاره دارد. به همین سبب، در کتاب حاضر، من این مناطق مرتبط به هم را شبکهٔ تخیل می‌نامم؛ این نام بدیل قبلاً هم توسط برخی مجامع علمی استفاده شده است، چراکه میان شبکهٔ مغزی و شبکهٔ افکار تخیلی پیوندی وجود دارد.

در حالت بیداری، وقتی مشغول تکلیف یا فعالیتی نیستیم هم ذهنمان کماکان فعال است. درست مانند رایانه‌ای که مکان‌نمای موسش چشمک می‌زند و در انتظار گرفتن فرمان است. در این حالت، مغز به‌طور طبیعی از شبکهٔ اجرایی به شبکهٔ تخیل تغییر وضعیت می‌دهد و توجه ما را از بیرون به درونمان متمرکز می‌کند. با فعال‌شدن شبکهٔ تخیل، ذهن آزادانه سرگردان می‌شود و مسیرهایی پریچ‌وخم را می‌پیماید که اغلب به بینش‌هایی غیرمنتظره منتهی می‌شوند. وقتی جهان بیرونی توجه‌مان را جلب نمی‌کند، مناطق مغزی تشکیل‌دهندهٔ شبکهٔ تخیل وارد عمل می‌شوند.

در طول زندگی روزمره، شبکهٔ اجرایی و شبکهٔ تخیل، به‌نوبت فرمان ذهن را به دست می‌گیرند. همین حالا که مشغول مطالعهٔ این سطورید، شبکهٔ اجرایی مغز شما فعال است. اما شبکهٔ تخیل هم بیکار ننشسته است. این شبکه می‌خواهد وارد شود و منتظر بروز وقفه‌ای در تکالیفی است که شبکهٔ اجرایی را درگیر خود کرده‌اند. وقتی چنین اتفاقی رخ دهد، توجه ما به درونمان جلب می‌شود و شبکهٔ تخیل جان می‌گیرد. وقتی شبکهٔ

تخیل فعال می‌شود و جایگاه بالایی را در سلسله‌مراتب شناختی ما اشغال می‌کند، به دنبال تداوی‌های سست حافظه و اتصالات خارج از چارچوبی می‌گردد که با نازک‌ترین رشته‌ها به هم گره خورده‌اند و بدین ترتیب به تجسم «چه می‌شود اگر» مشغول می‌شود. این تداوی‌ها می‌توانند به قدری غریب یا دور از ذهن باشند که چه بسا مغز منطقی ما هنگام حکم‌فرمایی شبکه اجرایی، با بی‌حوصلگی آن‌ها را رد کند. به لطف شبکه تخیل، مغز رؤیایی به درجه‌ای از بی‌قیدی و سبک‌بالی می‌رسد که مغز بیدار ما هرگز امکان رسیدن به آن را ندارد.

شبکه تخیل نقشی محوری در رؤیایی ایفا می‌کند. این شبکه به ما این امکان را می‌دهد تا بدون دریافت اطلاعات بصری از جهان بیرونی «بینیم»؛ اگر نور درخشانی را به چشمان رؤیاییین بتابانید، او اصلاً این نور را نمی‌بیند. رؤیاها به سان فیلمی‌اند که در سالن تاریک سینما پخش می‌شوند. بی‌تردید به همین خاطر یونانیان تجربه مواجهه با رؤیاها را نه «دیدن» رؤیاها، که «داشتن» رؤیاها توصیف می‌کردند.

هنگام فعالیت شبکه تخیل، افکار به نحوی خودانگیخته جریان می‌گیرند. درست همان‌طور که خوشه‌های نورونی در ظرف آزمایشگاهی بی‌هیچ محرک خارجی با فعالیت الکتریکی جان می‌گیرند، مغز رؤیاییین هم با فعالیت الکتریکی زنده است، گرچه تا حد زیادی از جهان بیرونی جدا افتاده باشد. به همین سبب، شبکه تخیل را انرژی تاریک مغز لقب داده‌اند. این شبکه از هیچ، به آفرینش دست می‌یازد و از پوچ، داستان‌ها می‌بافد.

ادوارد اف پیس-شات^۱، استاد روان‌پزشکی دانشکده پزشکی هاروارد، شبکه تخیل را غریزه راستین داستان‌سرایی دانسته است، چرا که این شبکه خاطرات، شخصیت‌ها، معلومات و هیجانات را در روایت‌هایی منسجم با هم ادغام می‌کند.^[۱] این داستان‌های روان از هیچ آفریده شده‌اند و درعین حال مملو از معنایند. مغز انسان وقتی با شکافی در واقعیت مواجه می‌شود، روایتی منسجم برای پرکردن این شکاف می‌آفریند. در بیماری که به انواع خاصی از یادزدودگی‌های نسبی دچارند هم چنین وضعیتی حکم‌فرماست. اگر سؤالی از آن‌ها پرسیده شود که شکافی در حافظه‌شان را هدف گرفته باشد، آن‌ها به جای آنکه بگویند چیزی به خاطر نمی‌آورند، فی‌البداهه داستانی می‌بافند. مبتلایان به بیماری آلزایمر هم گاهی چنین می‌کنند.

به مدد شبکهٔ تخیل، روایت‌های عالم رؤیا بدون دردسر جریان می‌یابند. گرچه ما آفرینندهٔ رؤیاهایمان هستیم، به‌ندرت می‌توانیم با اتکا به اراده، حرکات عالم رؤیا را کنترل کنیم. از این منظر، ما بیشتر به بازیگران نقش اول شبیه هستیم تا به کارگردان‌ها. باین‌همه، نباید چنین وضعی را با حالت تجزیه‌ای اشتباه بگیریم که طی آن ما جدا از روایت رؤیا در جایی دیگر سیر می‌کنیم. رؤیابینی بیشتر به نشستن پشت فرمان خودرویی شبیه است که هیچ کنترلی بر آن نداریم. ما در این حالت کماکان قهرمان رؤیاهای خود هستیم و کاملاً در دل رؤیا ساکنیم. منتها به‌نحوی آگاهانه مسیر رؤیایمان را هدایت نمی‌کنیم.

هنگام رؤیابینی، تماماً در قلمروی رؤیا تجسم می‌یابیم و از سایر شخصیت‌های عالم رؤیا جدا هستیم. خویشتن رؤیابین ما حضوری فیزیکی دارد. این بدان معنا نیست که بدن رؤیایی ما همان بدن حالت بیداری‌مان است؛ چه‌بسا بدن رؤیابین ما جوان‌تر یا مسن‌تر باشد یا حتی جنسیتی متفاوت از خودمان داشته باشد. به‌علاوه، گرچه تمامی شخصیت‌های رؤیا محصول تخیل خود مایند، ما در رؤیاها حسی از یگانگی و جذاب بودن از آن‌ها را داریم.

در رؤیاهایمان، در حین‌گذار از بین خاطرات متفاوت، روایتی می‌بافیم و خویشتن رؤیابین ما به کنش و واکنش دست می‌زند. این روایت‌ها کاملاً ساختگی‌اند. چه‌بسا در عالم رؤیا به شیوه‌هایی به‌کلی متفاوت از خویشتن بیدارمان واکنش نشان دهیم. چه‌بسا قوی‌تر یا ضعیف‌تر، قاطع‌تر یا مطیع‌تر از حالت بیدارمان باشیم. از این منظر، می‌توانیم خودمان را دارای دو خویشتن بدانیم: خویشتن بیدار و خویشتن رؤیابین.

اما مغز رؤیابین به‌راستی تا چه حد منحصربه‌فرد است؟ هرچه باشد، ما در رؤیابافی‌های روزانه‌مان هم نقشی محوری ایفا می‌کنیم. ما طی رؤیابافی‌های روزمره‌مان، همچون هنگام رؤیابینی، قادریم سناریوهایی خیالی تجسم کنیم و ذهنمان می‌تواند از موضوعی به موضوعی دیگر بجهد و از قید زمان و مکان بگریزد. باین‌حال، رؤیابافی‌ها متفاوت‌اند. رؤیابافی نمودی از تفکر هدایت‌شده است: آیا تعطیلات در هاوایی خوش خواهد گذشت؟ چه می‌شود اگر از شغلم استعفا دهم؟

اما مواد روان‌گردان چطور؟ این مواد هم وضعیتی پدید می‌آورند که اغلب به‌عنوان تجربه‌ای رؤیگونه توصیف می‌شود. اما این حالت هم با رؤیایی متفاوت است. وقتی ماده‌ای روان‌گردان مصرف کنیم، فعالیت شبکه تخیل کاهش می‌یابد، حال آنکه این شبکه حین رؤیایی به‌شدت فعال است. ضمناً برخلاف رؤیاها که در آن‌ها رؤیایی شخصیت اصلی نمایش است، تجربه ناشی از مواد روان‌گردان ماهیتی نامجسم و تجزیه‌ای دارند.

اگر حالتی از بیداری باشد که تا حدی با رؤیایی هم‌پوشانی داشته باشد، حالت سرگردانی ذهنی^۱ است. وقتی ذهنمان سرگردان می‌شود، افکار یکی پس از دیگری بدون آنکه بر هیچ تکلیف یا هدفی معطوف باشند، به ذهنمان خطور می‌کنند. در واقع، ما اصلاً افکارمان را به هیچ سمتی هدایت نمی‌کنیم. گرچه نه سرگردانی ذهنی و نه رؤیایی حالاتی هدفمند نیستند، بین این دو تفاوت‌هایی وجود دارد، ازجمله اینکه سرگردانی ذهنی کماکان در بند برخی سختگیری‌های شبکه اجرایی مغز است. ذهن سرگردان تا حدی آزاد است، اما به‌اندازه ذهن رؤیاییین رها نیست. ماهیت نامحدود رؤیاییین می‌تواند ما را حین خواب به مکان‌هایی ببرد که گام‌نهادن به آن‌ها در حالت بیداری محال است.

حتی رؤیاها هم قواعدی دارند

گرچه رؤیاها ماهیتی درهم و لگام‌گسیخته دارند و موقعیت‌هایی غریب و جهش‌هایی غیرمنطقی در زمان و مکان را شامل می‌شوند، محدودیت‌هایی هم دارند؛ حتی رؤیاها هم قواعدی دارند. گرچه شبکه تخیل زنجیر ذهن رؤیاییین را باز می‌کند، تلاطم رؤیاها محدوده‌ای دارد و آن‌ها به‌هیچ‌وجه تصادفی نیستند. وقتی تمرکزتان را از یک رؤیاییین منفرد بردارید و ۱۰،۰۰۰ رؤیاییین را بررسی کنید و به‌جای توجه به یک رؤیا، هزاران هزار گزارش از رؤیاها را از عصر باستان تا کنون مطالعه کنید، مرز رؤیاها نمایان می‌شود. مثلاً باوجود رقم‌خوردن تغییراتی وسیع در سبک زندگی‌مان، محتوای رؤیاهایمان در گذر از اعصار، از هزاره‌ای به هزاره دیگر و از نسلی به نسل بعد، تغییر چندانی نداشته است. بسیاری از رؤیاها متداول امروزی با رؤیاها‌ی مصریان عصر فراعنه یا رومیان عصر سزار، هیچ تفاوتی ندارند. اختلالات خوابی که بیش از ۱،۸۰۰ سال قبل در چین

ثبت شده‌اند مواردی چون پرواز در خواب، خالی شدن زیر پا در خواب و وحشت شبانه را شامل می‌شوند. آشنا به نظر می‌رسد، مگر نه؟

زمینه‌یابی‌های^۱ انجام‌شده بر دانش‌آموزان ژاپنی و آمریکایی طی دههٔ ۱۹۵۰، نشانگر جهان‌شمولی شدید رؤیاهایند. از دانش‌آموزان این دو کشور سؤال شد: «آیا تا به حال خواب ... را دیده‌اید؟» و بعد فهرستی از رؤیاهای احتمالی به آن‌ها عرضه شد که تقریباً هر وضعیتی، از شناکردن گرفته تا برهنه شدن و زنده به گورشدن، را شامل می‌شد. شباهت پاسخ‌های دانش‌آموزان از دو گوشهٔ متفاوت جهان حیرت‌آور بود.

پنج رؤیای متداول دانش‌آموزان ژاپنی عبارت بودند از:

۱. مورد حمله یا تحت تعقیب قرارگرفتن
۲. خالی شدن زیر پا
۳. تلاش مکرر برای انجام دادن کاری
۴. مدرسه، معلمان، درس خواندن
۵. خشک زدن از ترس

پنج رؤیای متداول دانش‌آموزان آمریکایی چنین بودند:

۱. خالی شدن زیر پا
۲. مورد حمله یا تحت تعقیب قرارگرفتن
۳. تلاش مکرر برای انجام دادن کاری
۴. مدرسه، معلمان، درس خواندن
۵. تجارب جنسی (تجارب جنسی در میان متداول‌ترین رؤیاهای دانش‌آموزان ژاپنی، رتبهٔ ششم را به خود اختصاص داده بود).

۱. Survey: روش زمینه‌یابی رویکردی در پژوهش‌های توصیفی است که پژوهشگران از طریق آن به گردآوری افکار، رفتار، نگرش‌ها و تجارب گروه‌هایی از افراد دست می‌یازند. -م

۱. ما برای رؤیابینی تکامل یافته‌ایم || ۲۳

پنجاه سال بعد از آن، زمینه‌یابی مشابهی بر دانش‌آموزان چینی و آلمانی انجام شد. یافته‌های این پژوهش نیز بسیار شبیه به یافته‌های مطالعه قبلی بود. پنج مورد از متداول‌ترین رؤیاها نزد دانش‌آموزان چینی بدین قرار بودند:

۱. مدرسه، معلمان، درس خواندن
۲. تحت تعقیب قرارگرفتن یا دنبال شدن
۳. خالی شدن زیر پا
۴. دیررسیدن به جایی و مثلاً از دست دادن قطار
۵. ناکامی در امتحان

متداول‌ترین رؤیاهای دانش‌آموزان آلمانی هم بدین قرار بودند:

۱. مدرسه، معلمان، درس خواندن
۲. تحت تعقیب قرارگرفتن یا دنبال شدن
۳. تجارب جنسی
۴. خالی شدن زیر پا
۵. دیررسیدن به جایی و مثلاً از دست دادن قطار

چگونه ممکن است بررسی رؤیاهای افراد در چهار کشور متفاوت، آن هم به فاصله نیم قرن از هم، نتایجی چنین مشابه به همراه داشته باشد؟ شاید رؤیاها از تجارب روزمره متأثر می‌شوند. هرچه باشد، آمریکا، ژاپن، آلمان و چین، همگی جوامع مدرن و صنعتی به شمار می‌آیند. شاید رؤیاهای مشابه این دانش‌آموزان پیامد شبیه‌بودن سبک زندگی‌هایشان باشد؟ آیا مردمان جوامع بومی رؤیاهای متفاوتی دارند؟

طی دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، انسان‌شناسان بر آن شدند تا پاسخ این سؤالات را دریابند. آن‌ها رؤیاهای ثبت‌شدهٔ مردمان بومی، مثل اقوام بییر یورونت^۱ در استرالیا، زاپوتک^۲ در مکزیک و مهیناکو^۳ در برزیل را گردآوری کردند و با تمرکز بر مضامینی چون

1. Yir Yoront
2. Zapotec
3. Mehinaku

پرخاشگری، تمایلات جنسی و انفعال، مشخصه‌های این رؤیاها را با رؤیاهای مردمان آمریکا مقایسه کردند. به‌رغم تفاوت‌های عظیم میان تجارب زیسته فرهنگ‌های سنتی و فرهنگ آمریکایی، رؤیاهای مردمان این فرهنگ‌ها همسویی نزدیکی با هم داشتند.

برای مثال، رؤیاهای ثبت‌شده از جوامع سنتی و رؤیاهای مردمان جامعه آمریکا، حاکی از آن‌اند که مردان به احتمال بیشتری خواب‌هایی دربارهٔ مردان دیگر می‌بینند، حال آنکه خواب‌های زنان به‌طور مساوی به زنان و مردان دیگر مربوط می‌شوند. در هر دو دستهٔ این فرهنگ‌ها، مردان و زنان بیش از آنکه در رؤیاهایشان پرخاشگری کنند، قربانی پرخاشگری دیگران می‌شوند و در هر دو فرهنگ، کمتر از ۱۰ درصد رؤیاها مضامین جنسی دارند.

رؤیاها، در سرتاسر پهنهٔ تاریخ، صرف‌نظر از زبان افراد، شباهت‌های قابل‌توجهی به هم دارند. خواه در شهر زندگی کنیم، خواه در ناحیه‌ای روستایی، خواه ساکن کشوری توسعه‌یافته باشیم، خواه شهروند کشوری در حال توسعه، صرف‌نظر از ثروت یا مقاممان، رؤیاهایی مشابه می‌بینیم. نظر به پیوستگی رؤیاها در گذر زمان و مکان، منطقی است اگر تصور کنیم مشخصه‌ها و محتویات رؤیاها در دیان‌ای ما حک شده‌اند و تابعی از وجوه عصب‌زیست‌شناختی و تکاملی ما هستند و بدین‌ترتیب تا حد زیادی از تأثیرات تفاوت‌های فرهنگی، جغرافیایی و زبانی مصون‌اند. حین مطالعهٔ صفحات پیش رو، این نکته را در ذهن داشته باشید: رؤیاها در چارچوب خاستگاه عصبی‌زیستی خود جریان می‌یابند. پس چندان هم نامحدود نیستند. رؤیاها به همان اندازه‌ای که جادویی به نظر می‌رسند، صرفاً تا محدودهٔ خاصی هم پیش می‌روند.

رؤیاها به‌شکل متفاوتی از قواعد پیروی می‌کنند. مثلاً ریاضیات نقشی در رؤیاهای شما ایفا نمی‌کند و استفاده از سایر فرایندهای شناختی، نظیر روخوانی، نگارش و کار با رایانه، هنگام رؤیابینی به‌ندرت رخ می‌دهد. در غیاب منطق شبکهٔ اجرایی مغز، چنین کارهایی اگر نگوئیم ناممکن، دست‌کم دشوارند.

به‌علاوه، احتمالاً شما هرگز در رؤیایی نمی‌بینید که یک تلفن همراه سوار بر اسب شده است. پس ندرتاً اشیاء در عالم رؤیا به انسان‌ها بدل می‌شوند یا برعکس. شکسپیر در نمایشنامهٔ *رؤیای شب نیمه تابستان*^۱، شخصیت‌هایی را توصیف می‌کند که به حیوان

تبدیل می‌شوند، منتها در رؤیاهای ثبت‌شده، به‌ندرت انسان‌ها به حیوان بدل می‌شوند. اگر اشیا در عالم رؤیا به شیء دیگری بدل شوند، احتمالاً به شیئی مشابه تبدیل خواهند شد: یک خودرو به دوچرخه، اتوبوس شهری به اتوبوس مدرسه، خانه به قلعه، یا خانه‌ای در مکانی مشخص به خانه‌ای در مکانی دیگر تبدیل می‌شود. جهش‌ها در عالم رؤیا تابعی از نقشه معنایی حافظه ما هستند.

نقشه‌های معنایی نمایانگر چگونگی سازمان‌دهی افراد، اشیا و مکان‌های جهان ما هستند. می‌توانیم نقشه‌های معنایی را به خوشه‌های انگور تشبیه کنیم؛ چه‌بسا یک خوشه وسایل نقلیه مختلف و خوشه دیگر انواع مختلف سکونتگاه باشد. ذهن رؤیابین شما در حین جهش از یک تداعی به تداعی دیگر، به ماندن در یک خوشه معنایی مشخص تمایل دارد. یک وسیله نقلیه به وسیله نقلیه دیگر و یک نوع سکونتگاه به سکونتگاهی از نوع دیگر تبدیل می‌شود. تا جایی که می‌دانیم، از زمانی که بشر به ثبت رؤیاهایش پرداخته، همین قاعده حکم‌فرما بوده است.

نیروی اجتماعی و هیجانی رؤیاها

چه‌بسا تمایل آدمی به تمرکز بر روابط هیجانی و بین‌فردی، خواه واقعی و خواه خیالی، علت یکپارچگی قابل توجه روایت رؤیاها در امتداد تاریخ بشر باشد. ذهن رؤیابین انواعی از سناریوهای «چه می‌شود اگر» را بدون هیچ‌گونه قضاوتی اجرا می‌کند. به همین سبب، می‌توانید رؤیاهایی ببینید که در آن‌ها جنسیت یا گرایش جنسی متفاوتی دارید و خود را در موقعیت‌هایی جنسی یا بین‌فردی قرار دهید که در زندگی بیداری‌تان بعید و حتی ناپسندند. ما چنین کاری را عمدتاً از پس دريچه هیجانات انجام می‌دهیم: اگر چنین کاری انجام می‌دادم، چه حسی پیدا می‌کردم؟

به‌علاوه، علت تحت‌تأثیر قرارنگرفتن محتوای رؤیاها از فناوری‌های مهم دهه ۱۹۵۰ به بعد احتمالاً همین تمرکز بر عوامل هیجانی و اجتماعی باشد. پدیده‌هایی چون تلویزیون، رایانه، اینترنت و تلفن‌های هوشمند ندرتاً در گزارش‌های ثبت‌شده از رؤیاها یافت می‌شوند. پژوهش‌های محدود و درعین‌حال فزاینده بر چگونگی ورود زندگی دیجیتال به عالم رؤیا هم حاکی از آن‌اند که حتی به‌رغم اعتیاد کنونی ما به رسانه‌های اجتماعی، به نظر نمی‌رسد که مضامین مربوط به این رسانه‌ها به رؤیاهایمان هجوم آورده باشند.

دنیای تخیلی رؤیایها در درجهٔ اول امکان آزمایش‌های اجتماعی را برای ما فراهم می‌آورند. ما موجوداتی اجتماعی هستیم. رؤیایها انجام‌دادن آزمایش‌هایی فکری را میسر می‌کنند که بر بررسی روابطمان در زندگی معطوف‌اند. در اغلب موارد، این آزمایش‌ها بعید و در دیگر مواقع، عمیقاً مؤثرند و در این حین، هوش اجتماعی ما را نیز رشد می‌دهند. این مشخصهٔ اصلیِ رؤیابینی نتیجهٔ جدیدترین و بارزترین پیشرفت تکاملی در مغز انسان و شبکهٔ تخیل، یعنی قشر پیش‌پیشانی میانی (ام‌پی‌اف‌سی)^۱، است.

ام‌پی‌اف‌سی در میانهٔ مغز جای گرفته و توده‌ای است نورونی که در هر دو بخش قطعهٔ پیشانی در نیمکرهٔ راست و چپ در قسمت پیشانی و بالای پل بینی قرار دارد. مراد از پیش‌پیشانی قسمت جلویی قطعهٔ پیشانی مغز است که درست پشت استخوان پیشانی ما قرار گرفته است. قشر پیش‌پیشانی عاملی است که انسان را به پیشرفت سوق می‌دهد. در این بخش، جدیدترین نوروها پرورش می‌یابند و نمودی از فشاری تکاملی هستند که ما را به موجوداتی اجتماعی‌تر و انسانی‌تر بدل می‌سازد.

در حالت بیداری، ام‌پی‌اف‌سی در توانایی ما جهت مد نظر قراردادن توأمان دیدگاه خود و دیدگاه دیگران نقش دارد. این توانمندی خارق‌العاده است. به‌رغم کوچک‌ترشدن مغز بشر طی سه تا پنج هزار سال اخیر، هوش اجتماعی ما به‌عنوان گونه‌ای جانوری افزایش داشته است. بدین خاطر باید قدردان ام‌پی‌اف‌سی باشیم. آسیب‌دیدگی ام‌پی‌اف‌سی فقدان همدلی، ضعف قضاوت اجتماعی و تبعیت‌نکردن از قراردادهای اجتماعی را به‌دنبال می‌آورد. به‌علاوه، آسیب‌دیدگی این ناحیه سبب می‌شود نتوانید به‌سادگی قضاوت اولیه‌تان از کسی را تغییر دهید، حتی اگر اطلاعات جدیدی دربارهٔ او کسب کنید.

در حین رؤیابینی و در همان حالی که شبکهٔ اجرایی مغز عقب می‌نشیند و شبکهٔ تخیل فرمان ذهن را به دست می‌گیرد، ام‌پی‌اف‌سی هم از بند رها می‌شود. وقتی افکار، احساسات و نیات عالم رؤیا را نه به خویشتن رؤیابین خود که به دیگر شخصیت‌های رؤیا منتسب می‌کنیم، تحت‌تأثیر عملکرد ام‌پی‌اف‌سی قرار داریم. این توانایی گذاشتن خود به جای دیگران، به‌ویژه زمانی که موضوع خودتان باشید، به‌اختصار نظریهٔ ذهن خوانده می‌شود.

1. medial prefrontal cortex (mPFC)

نظریه ذهن ما را قادر می‌سازد باورها، امیال و هیجان‌اتمان را مطرح کنیم و باورها، امیال و هیجان‌ات افرادی را که با آن‌ها تعامل داریم نیز استنباط کنیم. انتساب وضعیت‌های ذهنی به خویش و دیگران از همان دوران کودکی آغاز می‌شود و در قابلیت‌هایمان جهت داشتن کارکردی موفق در قبیله، اجتماع یا جامعه نقشی حیاتی ایفا می‌کند. افراد مبتلا به بیماری‌هایی نظیر اوتیسم، اسکیزوفرنی و اختلال اضطراب اجتماعی از این بابت دچار مشکل‌اند و به همین سبب تعامل با آن‌ها دشوار است. نظریه ذهن به ما کمک می‌کند تا دریابیم چرا یک فرد به شیوه‌ای خاص رفتار می‌کند و رفتارهای آتی احتمالی او چه خواهند بود. حین رؤیابینی، نظریه ذهن به ما این امکان را می‌دهد تا دریابیم در موقعیت‌های خیالی خاص، چه حسی خواهیم داشت و دیگران در آن سناریوها چه حسی به ما دارند. چنین ظرفیتی حائز اهمیت است، چرا که توانایی ما را برای تعامل در گروه‌ها، حل مشکلات جمعی و کار در جهت نیل به هدفی مشترک بهبود می‌بخشد. نظریه ذهن با تمام قدرت خود در عالم رؤیا ظاهر می‌شود و ما را قادر می‌سازد سناریوهای اجتماعی پیچیده و آزمایش‌های فکری خیالی را به تصویر بکشیم و بدین ترتیب برای زندگی بیدارمان بینش‌هایی به دست آوریم.

در همان حالی که در رؤیاهایمان این آزمایش‌های فکری را انجام می‌دهیم، به یک دستگاه لیمبیک تقویت‌شده هم دسترسی داریم. دستگاه لیمبیک مسئول هیجان‌ات، خاطرات و برانگیختگی است. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، دستگاه لیمبیک حین رؤیابینی می‌تواند به سطوحی از فعالیت برسد که در زمان بیداری دستیابی به آن‌ها ناممکن است. این حالت هیجانی بیش‌فعال می‌تواند هوش و بینش اجتماعی‌مان را بهبود بخشد. اگر برایتان سؤال پیش آمده است که چگونه هیجان‌ات می‌توانند نقشی حیاتی در مهارت‌های اجتماعی ما بازی کنند، در نظر بگیرید که در صورت آسیب دیدن دستگاه لیمبیک و قطع ارتباط بخش اجرایی مغز با آن، تفکر ما فلج می‌شود و نمی‌توانیم از جهان اجتماعی‌مان سر در آوریم یا حتی به تصمیم‌گیری‌هایی ساده دست بزنیم. آسیب دیدگی دستگاه لیمبیک می‌تواند ظرفیت همدلی، درک سرنخ‌های اجتماعی و تعامل مناسب با دیگران را مختل کند. گرچه اغلب متوجه نیستیم، هیجان‌ات در قضاوت بهینه در موقعیت‌های اجتماعی نقشی ضروری بازی می‌کنند. به باور من، همین توانمندی تکامل جمعی ما را به پیش رانده است.

خود رؤیابین شما در مقایسه با خود بیدارتان

اکثر ما برداشت روشنی از کیستی‌مان داریم. ما علاوه بر برداشتمان از ظاهر فیزیکی‌مان، از اقدامات گذشته‌مان هم خاطراتی داشته و دربارهٔ خویشتن مطلوب آتی‌مان هم نظراتی داریم. ما باورها، اخلاقیات، علاقه‌مندی‌ها و بیزاری‌هایی داریم. تمامی این عوامل ترسیمگر خودنگاره‌ای پر جزئیات‌اند. اما دربارهٔ شخصیت شما در عالم رؤیا چه وضعی حاکم است؟ آیا خویشتن رؤیابینتان با خویشتن بیدارتان متفاوت است؟

در اواسط قرن بیستم، دو پژوهشگر آمریکایی به نام‌های کالوین هال^۱ و رابرت ون دی کسل^۲ برای تجزیهٔ رؤیاها به اجزای سازنده‌شان نظامی ابداع کردند.^[۱] این تکنیک کدگذاری تعداد شخصیت‌های عالم رؤیا را اندازه‌گیری می‌کرد. آیا این شخصیت‌ها افراد منفردی بودند یا گروه‌ها و حیوانات؟ مرد بودند یا زن؟ رؤیا تا چه حد ماهیتی تهاجمی داشت؟ فرد رؤیابین مهاجم بود یا قربانی؟

آن‌ها دریافتند که تقریباً همیشه خود فرد شخصیت اصلی رؤیای خویش است. طرح روایی رؤیاها معمولاً حدود پنج شخصیت را شامل می‌شود و روایت‌های رؤیاها بیشتر به‌سوی بدبختی‌ها و پرخاشگری‌ها میل دارند تا خوش‌شانسی‌ها و مهربانی‌ها. هال، ون دی کسل و دیگر پژوهشگران، به مدد این نظام نمره‌گذاری، نشان دادند که اغلب رؤیاها نه عجیب‌وغریب، بلکه روایتگر رویدادهای معمولی زندگی روزمره‌اند.

این برداشت که رؤیاها تداوم زندگی بیداری ما هستند، فرضیهٔ تداوم رؤیا خوانده می‌شود. فرضیهٔ تداوم نمی‌گوید که رؤیایمان تماماً بازتاب‌دهندهٔ زندگی بیداری‌اند، بلکه می‌گوید که آن‌ها شخصیت، ارزش‌ها و انگیزه‌های ما را بازتاب می‌دهند و ناشی از مشغله‌ها و نگرانی‌های هیجانی یا نیازهای دوران بیداری‌مان هستند. براساس گفتهٔ باورمندان به این نظریه، چه‌بسا تا ۷۰ درصد رؤیاهای ما «شبیه‌سازی‌های مجسمی» از نگرانی‌ها و برداشت‌های شخصی‌مان باشند.^[۲]

هرآنکه رئیسش را پس از یک روز سخت کاری یا عزیز از دست‌رفته‌اش را مدت کوتاهی پس از فقدان او در عالم رؤیا دیده باشد، می‌داند که عناصر زندگی ما به دل

1. Calvin Hall

2. Robert Van de Castle

رؤیاهایمان راه می‌یابند. محققان در پژوهشی، با مقایسهٔ رؤیاهای مادران شاغل و رؤیاهای مادران خانه‌دار، آشکار کردند که مادران شاغل در قیاس با مادران خانه‌دار در رؤیاهایشان، هیجانات ناخوشایند بیشتر، شخصیت‌های مرد پرشمارتر و مناطق مسکونی کمتری می‌بینند.

با این حال، همهٔ ما می‌دانیم که رؤیاها غالباً مشابه زندگی‌مان در بیداری نیستند. به نظر من، به همان اندازه که تداوم در رؤیاها وجود دارد، عدم تداوم هم در آن‌ها هست. بسیاری از رویدادهای ترسیم‌شده از زندگی بیداری در عالم رؤیا ماهیتی تحریف‌شده یا بی‌ربط دارند و اغلب معجونی غریب از رویدادهای واقعی و غیرواقعی‌اند.

پژوهشگران با ایجاد تغییراتی چشمگیر در آزمودنی‌های تحت مطالعهٔ خود، به بررسی میزان بازتاب واقعیت‌های زندگی روزمره در رؤیاها پرداخته‌اند؛ در این دسته از مطالعات، آن‌ها کوشیده‌اند با استفاده از عینک‌های رنگی، بازی‌های ویدئویی گِیرا و دیگر تکنیک‌ها، دریابند واقعیت عالم بیداری چطور به دل رؤیاها نفوذ می‌کند. همان‌طور که احتمالاً حدس می‌زنید، کم پیش می‌آید که رویدادها به‌طور موبه‌مو در رؤیاها بازنمایی شوند. در این آزمایش، افرادی که تمام طول روز عینکی با شیشهٔ قرمز به چشم زده بودند، گاه رؤیاهایی به رنگ قرمز می‌دیدند و گاه هم تنها بخشی از رؤیاهایشان «به رنگ عینک» بود.^[۴] طی آزمایشی دیگر، شرکت‌کنندگان «عینک‌هایی وارونه‌ساز» به چشم می‌زدند که محیط پیرامونی‌شان را وارونه می‌کرد؛^[۵] آن‌ها رؤیاهایی وارونه ندیدند، منتها رؤیاهایشان برخی اشیای وارونه را شامل می‌شد. عناصری از بازی‌های ویدئویی هم در رؤیاها ظاهر می‌شوند، اما رؤیاها به‌ندرت بازپخش بازی‌های ویدئویی‌اند. تکرار موبه‌موی رویدادهای حالت بیداری برای مغز رؤیابین بسیار ملال‌آور خواهد بود.

الگوهای روایی رؤیاهای هریک از ما در گذر زمان منحصربه‌فردند، اما نباید انتظار داشت که آن‌ها بازتکرار موبه‌موی زندگی روزمره‌مان باشند. هال و همکارانش ۶۴۹ رؤیای فردی آمریکایی با نام مستعار دوروتیا^۱ را تجزیه و تحلیل کردند. دوروتیا از سال ۱۹۱۲ و در بیست و پنج سالگی رؤیاهایش را در دفتر خاطراتش ثبت کرده و این کار را تا چند روز قبل از مرگش در سن هفتاد و هشت سالگی و تا سال ۱۹۶۵ ادامه داده بود. در رؤیاهای ثبت‌شدهٔ او طی پنج دهه، چند مضمون انگشت‌شمار غالب‌اند که به‌نحو حیرت‌انگیزی

در سه‌چهارم تمامی رؤیاهای او ظاهر می‌شوند:

- غذا و خوردن
- گم کردن یک شیء
- حضور در اتاقی کوچک یا بی‌نظم یا مواجهه با ورود ناگهانی دیگران به اتاق
- رؤیایی همراه با مادر
- رفتن به توال
- دیر رسیدن به جایی

این الگوی رؤیابینی طی دهه‌های متمادی انسجامی قابل توجه دارد. چه‌بسا پس از خواندن صد تا دویست رؤیای ثبت‌شدهٔ دوروتیا، بتوانید رؤیاهای متعلق به او را شناسایی کنید. باین‌همه، رؤیاهای وی در واقع هیچ سرنخی از زندگی او در اختیارمان قرار نمی‌دهند. شما از روی رؤیاهای دوروتیا به‌هیچ‌وجه در نمی‌یابید که او دومین فرزند از میان هشت فرزند خانواده بوده یا در دامن خانواده‌ای از مبلغان مذهبی در کشور چین متولد شده است، در سیزده‌سالگی به آمریکا بازگشته یا در سی‌وهشت‌سالگی به کسب درجهٔ دکترای در رشتهٔ روان‌شناسی نائل آمده است. هرگز ازدواج نکرده و فرزندى نداشته و تا دوران بازنشستگی‌اش به تدریس اشتغال داشته است. آنچه بیش از هر چیزی می‌توانید از رؤیاهای دوروتیا دریابید، استنباط مؤلفه‌هایی از ارزش‌ها، دل‌نگرانی‌ها یا مشغله‌های اوست.

خود حال هم در ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی و منش بیمارانش از پس رؤیاهای آن‌ها مشکل داشت. وی پس از بررسی رؤیاهای هفده نفر از اعضای مرد تیم کوهنوردی اورست آمریکا در سال ۱۹۶۳، به این نتیجه رسید که قاعدتاً دو نفر از این مردان، محبوب‌ترین، به‌لحاظ روان‌شناختی پخته‌ترین و بهترین رهبران هستند. منتها کاشف به عمل آمد که او کاملاً بر خطا بوده است. این دو مرد نامحبوب‌ترین اعضای گروه بودند و عملکردشان در رهبری و روحیه‌بخشی افتضاح بوده است. حال می‌نویسد «قضاوت‌های نادرست فراوانی» که او از روی رؤیاهای افراد در مورد رفتارهایشان در حالت بیداری داشته است، او را به خود آورده‌اند. قضاوت‌های غلط حال نشان دادند که رؤیاها در بازتاب‌دهی واقعیت بیداری ما محدودیت دارند. به نظر می‌رسد رؤیاها، در بهترین حالت، تصویری تحریف‌شده از بیداری عرضه می‌کنند.

ادامه دارد...

برای مطالعه مشخصات کتاب **خواب‌ها چه می‌گویند** یا سفارش نسخه فیزیکی آن می‌توانید روی لینک زیر کلیک و کتاب را از سایت نشر نوین تهیه کنید.

خرید کتاب **خواب‌ها چه می‌گویند**



www.NashreNovin.ir