

# تعبیر خواب

گروه دیاگرام

ترجمه:

عادل بیابانگرد جوان



فرهنگ معاصر  
تهران ۱۳۸۶

فهرست نویسی پیش از انتشار

تعبیر خواب / گروه دیاگرام: ترجمه عادل بیابانگرد جوان. - تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۸۵.

283 ص. مصور.

Understanding dreams

عنوان اصلی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خوابگزاری. ۲. خواب دیدن. ۳. سمبولیسم (روانشناسی).

الف. بیابانگرد جوان، عادل، ۱۳۴۷ - مترجم. ب. گروه دیاگرام (Diagram Group).

۱۳۵/۳

BF ۱۰۹۱ / ۶۶

۱۳۸۴

۸۳-۲۴۲۵ م

کتابخانه ملی ایران

شابک ۹۶۲-۸۶۳۷-۱۰-۵ ISBN 964-8637-10-5

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title *Collins Gem Understanding Dreams, The Diagram Group, 1993.*

Collins Gem is a registered trademark of HarperCollins Publishers Limited.

This is an authorised Persian translation of the above-mentioned title by Adel Biahangard-Javan, published by Farhang Moaser Publishers, 2004.

فرهنگ معاصر

شماره ۴۵، خیابان دانشگاه، تهران ۱۳۱۴۷

تلفن: ۶۶۴۶۵۵۳۰ - ۶۶۴۶۵۵۳۰ - ۶۶۴۶۵۵۲۰

فکس: ۶۶۴۱۷۰۱۸

E-mail: farhangmo@neda.net

website: www.farhangmoaser.com



تعبیر خواب

گروه دیاگرام

ترجمه: عادل بیابانگرد جوان

حروفنگاری و صفحه آرایی:

واحد کامپیوتر فرهنگ معاصر

چاپ اول: ۱۳۸۶ / تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به «مؤسسه فرهنگ معاصر» است و هر نوع استفاده بازرگانی از این اثر اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر، کلاً و جزئاً، ممنوع و قابل تعقیب قانونی است.

## مقدمه

در سراسر تاریخ و در میان فرهنگ‌های مختلف، رؤیا و خواب دیدن از اهمیت بالایی برخوردار بوده است. برای مثال، یونانیان باستان و ژاپنی‌ها بر این باور بودند که رؤیاها پر از علائم و نشانه‌هایی درباره آینده است. در سال‌های اخیر در غرب، زیگموند فروید و دیگران کوشیدند تا از تعبیر خواب به عنوان وسیله‌ای برای گشودن رازهای ضمیر نیمه‌هشیار استفاده کنند. کتاب حاضر، این باورها و روش‌های گوناگون تعبیر خواب را شرح می‌دهد. همچنین در این کتاب گفته می‌شود که چگونه ضمیر نیمه‌هشیار از طریق رؤیاها، ذهن مربوط به بیداری را از تعارض‌های پنهان، راه‌حل‌ها و استعدادهای خلاق درونمان آگاه می‌کند.

تعبیر خواب نیازمند درک زبان نمادین رؤیاهاست. فهرست جامعی از نمادهای معمولی و نادر به ترتیب الفبا در این کتاب گرد آمده است که کلید چنین درکی را در اختیار هر خواب بیننده‌ای قرار می‌دهد. این نمادها همراه با اطلاعاتی درباره وضعیت خواب بیننده و خاطراتش کمک می‌کند که تعبیر خواب آسان‌تر و گویاتر صورت پذیرد. مطالب ارزشمندی که در این کتاب گردآوری شده، مؤید آن است که داشتن این کتاب برای هر فرد مشتاق و علاقمند به تعبیر خواب ضروری و حیاتی است.

## فهرست

- ۷ افسانه‌های مربوط به رؤیا
- ۷ "باورهای مربوط به تمدن‌های کهن"
- بابلان ۷ / آشوریان ۸ / مصریان ۹ / یونانیان ۱۱ / رومی‌ها ۱۳ /  
 بنی‌اسرائیل ۱۵ / تغییر خواب در فرهنگ‌های باستان ۱۶
- ۱۹ باورهای مربوط به رؤیا در فرهنگ‌های غیر غربی
- هندوها ۱۹ / ژاپنی‌ها ۱۹ / بومیان استرالیا ۲۰ / ملانان ۲۰ /  
 سرخ‌پوستان آمریکای شمالی ۲۱
- ۲۲ ضمیر ناخودآگاه
- ۲۳ کالبدشناسی هشیاری
- منابع رؤیاها ۲۳ / خواب چیست؟ ۲۴
- ۲۶ خواب و هشیاری
- به چه میزان خواب نیازمندیم؟ ۲۶ / مدت خواب ۲۶ /  
 نیاز به خواب ۲۷ / بی‌خوابی ۲۷ / تغییرات روانی ۲۸
- ۲۸ الگوی خواب و رؤیا
- مراحل خواب ۳۰ / رم یا حرکات سریع چشم ۳۰ /  
 رؤیای آزمایشگاهی ۳۲
- ۳۶ دستکاری واقعیت در رؤیاها
- ۳۸ روح و رؤیاها
- ۳۸ نظریه‌های روان‌شناختی در باب رؤیا

- ۴۱ موضوعات رؤیا  
منابع بیرون از این جهان ۴۱ / سرشت همگانی و  
بی‌زمان رؤیاها ۴۲ / پرخاشگری ۴۲ / رؤیاهای کودکان ۴۲ /  
رؤیاهای جنسی ۴۴
- ۴۶ انواع رؤیا  
رؤیاهای سوپاپ اطمینان ۴۶  
نظریه فروید ۴۶  
رؤیاهای پیشگویانه ۴۷  
رؤیاهای هشداردهنده ۵۰ / رؤیاهای مربوط به اضطراب ۵۰
- ۵۲ رؤیاهای خلاق  
موسیقی از دل رؤیا ۵۳ / شعر از دل رؤیا ۵۳ / نقاشی از دل رؤیا ۵۴
- ۵۵ رؤیاهای مشکل‌گشا  
رؤیاهای مکرر و زنجیره‌ای ۵۶  
علل اصلی ۵۸  
رؤیاهای واقعی ۵۸  
رؤیاهای جبرانی ۶۰  
رؤیاهای فیزیولوژیکی ۶۱
- ۶۲ رؤیاهای روشن  
زمان وقوع رؤیاهای روشن ۶۳  
برانگیختن رؤیاهای روشن ۶۳  
انواع رؤیاهای روشن ۶۳  
رؤیاهای آزمایشگری ۶۳ / رؤیاهای عجیب و معمولی ۶۵  
کاربرد رؤیاهای روشن ۶۵  
کنترل تصاویر ۶۵ / فراگیری از طریق رؤیاهای روشن ۶۶  
کابوس‌های روشن ۶۶  
آشنی کردن با ترس ۶۷  
تجربه خارج از جسم ۶۷

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۶۹  | رؤیاهای شیرین                                      |
| ۶۹  | خواب مورد نیاز چند ساعت است؟                       |
| ۶۹  | تأثیرات غذا و دارو                                 |
|     | غذا ۶۹ / دارو ۷۰                                   |
| ۷۰  | آماده‌سازی محیط                                    |
|     | سر و صدا ۷۱ / راحتی در تخت خواب ۷۱ / کاهش تنش ۷۱ / |
|     | خواندن در تخت خواب ۷۲ / به پیشواز خواب رفتن ۷۲     |
| ۷۲  | بی خوابی                                           |
| ۷۳  | علاج بی خوابی                                      |
| ۷۴  | نمادگرایی                                          |
| ۲۷۲ | دفتر ثبت رؤیا                                      |
| ۲۷۲ | ابزاری برای فهم و درک                              |
| ۲۷۲ | طرز نوشتن منظم رؤیاها                              |
| ۲۷۳ | اطلاعات دقیق                                       |
| ۲۷۴ | استفاده از دفتر ثبت رؤیا برای ارزیابی خود          |
|     | نمادهای شخصی ۲۷۴ / کمکی برای خودشناسی ۲۷۴          |
| ۲۷۵ | نمونه نوشته‌های مربوط به رؤیا                      |
| ۲۷۷ | اصطلاح‌نامه                                        |
| ۲۸۲ | واژه‌نامه انگلیسی - فارسی                          |
| ۲۸۴ | واژه‌نامه فارسی - انگلیسی                          |