
تفسیر خواب در روان درمانی

اگزستانسیال

از نظریه تا کاربرد

ایمان صدحاف قانع

سایر همکاران به ترتیب حروف الفبا:

ساناز ایمانی - پگاه پورپیرعلی - مشکوة حیدری

ساغر رفاهی پور - ثمین صابری - فریده عمادی - نادیا عنایتی



سرشناسه: عنوان و پدیدآور: صحاف قانع، ایمان، ۱۳۶۴ م.
تفسیر خواب در روان‌درمانی اگزستانسیال از نظریه
تا کاربرد / ایمان صحاف قانع
تهران: جامی، ۱۴۰۰.
۲۷۶ ص.
شابک: 978-600-176-283-3
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: خواب دیدن - خواص درمانی
موضوع: روان‌درمانی وجودی
موضوع: خواب -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع: خوابگزاری
RC۴۸۹
۶۱۶/۸۹۱۴
۷۶۵۴۱۰۵
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره کتابخانه ملی:



خیابان دانشگاه، چهارراه وحید نظری، شماره ۵۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۸۵۱ - ۶۶۳۰۰۲۲۳

www.Jamipub.ir info@jamipub.ir

تفسیر خواب در روان‌درمانی اگزستانسیال از نظریه تا کاربرد

ایمان صحاف قانع

طراح جلد: مسعود زارع‌زاده

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ جلد

چاپ: نیل

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۳ - ۲۸۳ - ۱۷۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 176 - 283 - 3

۷۲۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار

۷

فصل اول:

تاریخچه تحلیل خواب

۱۹

یونان باستان

۱۹

فیلسوفان و تبیین رویا

۲۱

ظهور ارسطو و تأثیر آن بر روند تفسیر خواب

۲۲

خواب و رویا در ایران باستان

۲۳

آغاز تفسیر خواب در روانشناسی با پیدایش روانکاوی

۲۷

هیپنوتیزم

۲۸

تحلیل رویا در آغاز راه

۲۹

نقش ناخودآگاه در روانکاوی

۳۰

کارکرد خواب و اهمیت تفسیر آن در روانکاوی

۳۳

تفسیر خواب از نگاه فیزیولوژیک

۳۸

تأثیر محرک‌های بیرونی بر خواب

۴۳

۴۴	کارکرد خواب برای مغز
۴۶	تحلیل رویاها و هنر

فصل دوم:

۵۷	تفسیر خواب در دیدگاه‌های مختلف روانشناسی
۵۷	تفسیر خواب در روانکاوی کلاسیک فرویدی
۶۵	مکانیسم‌های فعال در رویا
۶۹	تفسیر خواب از دیدگاه یونگ
۷۴	تفسیر خواب از دیدگاه نوافرویدی‌ها
۷۴	آلفرد آدلر
۷۷	اتو رنک
۷۹	کارن هورنای
۸۲	ملانی کلاین
۸۳	تفسیر خواب از دیدگاه گشتالتی
۸۳	گشتالت درمانی: گشتالت درمانی توسط فردریک پرلز
۸۹	اگزستانسیالیسم در آغاز راه
۸۹	کیرکگور
۹۰	نیچه
۹۵	هایدگر
۹۶	سارتر
۹۷	رولو می
۹۹	اروین یالوم
۱۰۱	روان پویه‌شناسی اگزستانسیال (ویژگی‌های کلی)

فصل سوم:

تفسیر خواب اگزستانسیال

۱۰۳	رذپای اضطراب‌های اگزستانسیال در رویاها
۱۰۸	اضطراب مرگ
۱۱۲	اضطراب آزادی
۱۱۵	اضطراب تنهایی
۱۱۸	اضطراب پوچی
۱۲۰	کاربست تحلیل رویا در روانکاوی اگزستانسیال
۱۲۱	سطح اول
۱۲۱	اهمیت احساس‌ها در خواب
۱۲۷	سطح دوم
۱۲۷	تداعی آزاد و نقش آن در تحلیل رویا
۱۳۹	سطح سوم
۱۴۱	تحلیل رویا به مثابه کارکرد آن
۱۴۶	اینجا و اکنون
۱۵۸	شفافیت در روند تحلیل رویا
۱۵۹	خواب به منزله‌ی تحقق آرزوی بخش‌های مختلف ذهن
۱۶۱	خواب‌های تکرارشونده
۱۶۲	روانکاوها در مورد خوابهای تکرار شونده چه می‌گویند
۱۶۵	محتواهای تکرارشونده
۱۷۰	کابوس‌ها
۱۷۵	نقش مقاومت در رویاها
۱۸۲	پدیده انتقال و نقش آن در رویاها
۱۹۴	آنچه رویا در مورد زندگی بیمار فاش می‌کند

پیشگفتار

جایی خواننده بودم، خواب دیدن نوعی فکر کردن است فقط در یک عالم متفاوت. فکر کردنی که بیشتر به کمک حس و عاطفه هست، درست برخلاف حالت بیداری. بنابراین نوع متفاوتی از نتیجه گیری ها را در پی دارد. برای من قبل شروع روان درمانی مثل هر آدم عاقل دیگری رویا فقط رویا بود. چیزی نبود که آن قدر به آن فکر کنم. گاهی پیش می آمد خوابی ذهنم را درگیر کند. یا موضوعاتی که به صورت تکراری در خواب هایم می دیدم نظرم را جلب می کرد. حالت اسرارآمیز داشت. مثل یک سری کد رمزگذاری شده. ولی در مجموع موضوع چندان مهمی نبود.

اما این دو سال اخیر خوابیدن صرفاً به خاطر خواب دیدن برایم جالب شده. یعنی بعضی وقت ها اصلاً می خوابم با این امید که شاید دو تا خواب جالب ببینم. اخیراً قبل این که بخوابم برای خودم موضوع خواب هم مشخص می کنم. گاهی هم دقیقاً خواب ها را جع به همان موضوعات هستند. شایدم چون به هر حال ذهنم درگیرشان بوده. خواب نوشتن شاید برای بعضی ها حوصله سر بر باشد ولی برای من یک فعالیت هیجان انگیز است. بیشتر مثل

ملاقات با یک نسخه رازآلود از خودم. انگار در یک اتاق مخفی که پر از اشیاء و خرت و پرت‌های عجیب غریب هست برایم باز شود. دوست دارم بروم بگردم ببینم چه چیز به درد بخوری پیدا می‌شود.

از اینکه می‌بینم وقتی می‌خواهم ذهنم برای خودش داستان‌های کوتاه بی‌سر و ته می‌سازد خوشم می‌آید. از اینکه می‌بینم اینقدر افرادی که در خواب‌هایم سر و کله‌شان پیدا می‌شود تکراری هستند واقعاً متعجب می‌شوم. اینکه یک آدمی بارها و بارها در خواب‌های من می‌آید در حالی که سال‌هاست ندیدمش و حتی به او فکر هم نمی‌کنم، کنجکاوم می‌کند. اینکه یک خواب تا چه حد می‌تواند شادی آفرین یا اندوهناک باشد، برایم عجیب است. حس می‌کنم اگر به این داستان‌های بی‌سروته توجه نکنم زحمتی که ذهنم برای جفت و جور کردنشان کشیده به باد می‌رود. انگار یکی با کد مورس برات کلی پیام بفرستد ولی تو اصلاً توجهی نکنی.

به نظرم نوشتن خواب بدون دستکاری واقعاً کار راحتی هم نیست. آن هم در حالت خواب و بیداری. چون توصیف حالاتی هست که از تجربه‌های روزمره فاصله دارد. ما به منطقی بودن مسائل و رابطه علت و معلولی و قوانین این دنیا آنقدر عادت داریم که وقتی می‌خواهیم خوابی را بنویسیم کار را سخت می‌کند. گاهی پیش می‌آمد که اصلاً ایده‌ای نداشتم یک تصویر از خوابم را چگونه توصیف کنم. حتی برخی اوقات تلاش می‌کردم به زور یک سیر منطقی برایش جور کنم و یا یک تصویر گمشده را از ذهن خودم بازسازی کنم که بقیه تصاویر بیشتر مرتبط به نظر برسند. ولی بعد یاد گرفتم که چیزی را عوض نکنم، عادت کنم به بی‌قانونی عالم خواب و بگذارم همه چیز را همانطور که بود به یاد بیاورم. به مرور نوشتن خواب و توصیف حالات مربوط به آن کار راحت‌تری شد و حتی اینکه که در خواب لازم نیست همه چیز روشن و منطقی باشد حس خوشایندی برایم دارد.

ظاهراً وقتی آدم شروع می‌کند به نوشتن خواب‌ها، احتمال اینکه آن‌ها یادش بمانند هم بیشتر می‌شود. راهی که پیدا کردم برای اینکه خواب‌های

بیشتری بتوانم بنویسم این بود که وقتی بیدار می‌شوم و خوابی یادم نیست چند دقیقه همانطوری با چشم‌های بسته فکر می‌کنم به آدمای دور و برم، مثلاً به کسانی که اکثراً خواب آن‌ها را می‌بینم و یا موضوعاتی که در خواب‌هایم تکرار می‌شوند. بعد ناگهان در ذهنم تصاویر تکه‌تکه از خوابی که راجع به آنها دیدم نقش می‌بندد. گاهی کل خواب یادم نمی‌آید فقط چند تصویر کوچک، ولی بعضی وقت‌ها بخش زیادی از خواب یادم می‌آید.

نمی‌دانم کس دیگری هم هست که تفریحی خواب‌هایش را بخواند، یا نه. ولی برایم روند خواب‌ها، موضوعاتشان که چطور تغییر می‌کنند و یا تکرار می‌شوند، افرادی که در آن هستند و حس کلی خواب‌ها جالب است. معمولاً کلی سرنخ برای تحلیل اوضاع و احوال فراهم می‌کند.

دقت کردم تا زکی زیاد از من می‌پرسی که تحلیل خودم از خواب‌ها چه هست. واقعیت‌اش برایم سوال است که چرا این کار را می‌کنی. من نقش خودم را در تحلیل خواب‌ها تداعی کردن وقایع و آدم‌ها می‌بینم. ممکن است در ذهنم تحلیلی هم از خواب‌ها داشته باشم و یا شخصاً به این کار علاقه داشته باشم ولی فکر می‌کنم تحلیل خودم چندان علمی نیست. نهایتاً ترجیح می‌دهم تحلیل تو را بشنوم. فکر می‌کنم تحلیل خودم ممکن است جریان را به سمت دیگری ببرد و خیلی وقت‌ها تو موارد متفاوتی می‌بینی یا از زوایای دیگری می‌بینی که من ندیدم و برایم جالب‌تر است که آن‌ها را بشنوم. در کل تحلیل‌های تو هم در لذت بردن من از این جریان بی‌اثر نبوده. معمولاً از تحلیل‌هایت خوشم می‌آید و به نظرم توانایی بالایی در این کار داری. این باعث شده پروسه برایم از یک تکلیف به چیزی تفریح مانند تبدیل شود.

البته خواب دیدن از این جهت که غیرقابل پیش‌بینی است و کنترلی بر آن ندارم دلهره‌آور هم هست. صداقت و خلوصی در خواب‌ها هست که ذهن هوشیار نمی‌تواند آن میزان خالص باشد و مسائل را دستکاری می‌کند. خواب‌ها این توانایی را دارند که یک موضوع را آنقدر تکرار کنند تا مجبور شوی صادقانه با آن رو به رو شوی.