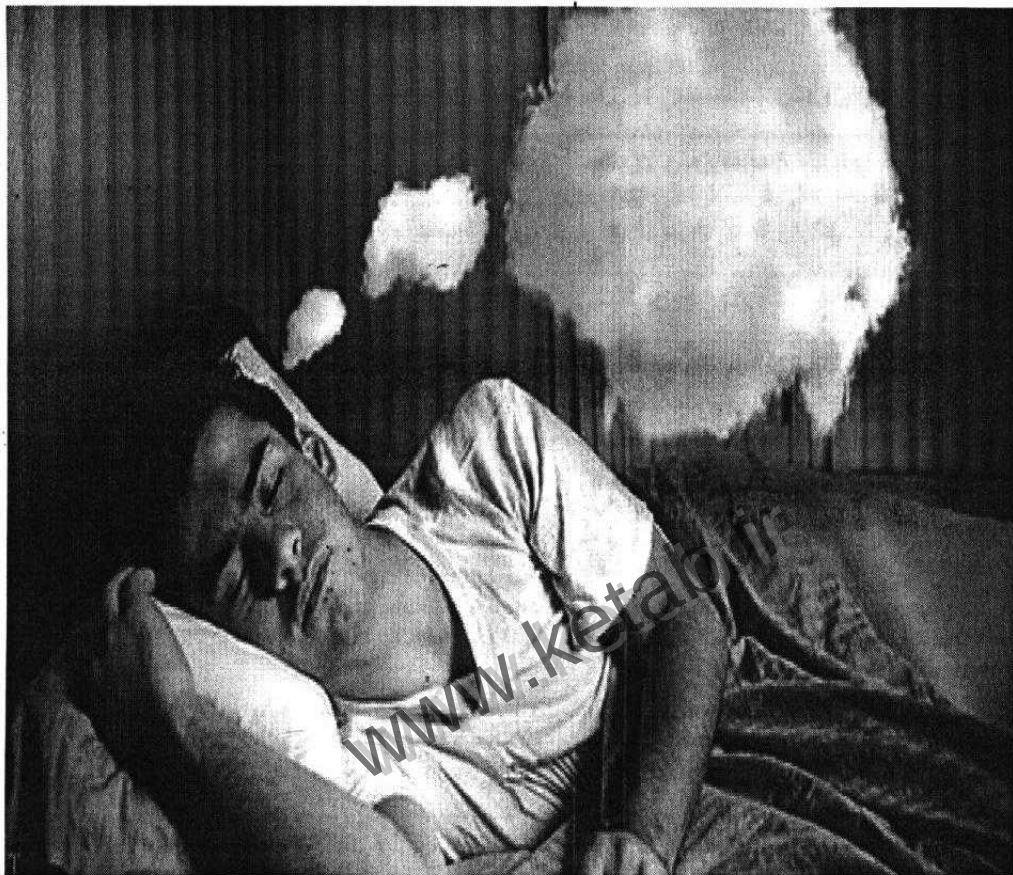




چرا هنگام خوابیدن ، خواب می بینیم

تهیه و تنظیم:

دکتر هدایت الله دلپاک

سجش و دانش

عنوان:
چرا هنگام خوابیدن ، خواب می بینیم

مؤلف: دکتر هدایت الله دلیاک

ناشر: سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول-1399

تیراژ: 500 نسخه

irwww.sanjesh.

شابک: 978-622-05-1955-3

sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت: 350000

نشانی: میدان انقلاب. خیابان انقلاب. خیابان دانشگاه. پلاک 126.

تلفن: 0216126

«» «کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می

باشد» «»

ISBN: 978-622-05-1955-3



786220

519553

www.ketab.ir



سجش و دانش

سرشناسه	: دلیاک، هدایت اله، ۱۳۲۵-
عنوان و نام پدیدآور	: چرا هنگام خوابیدن ، خواب می بینیم/مؤلف هدایت الله دلیاک.
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال 978-622-051955-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: خواب دیدن
موضوع	: Dreams
موضوع	: خواب
موضوع	: Sleep
رده بندی کنگره	: BF1-۷۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۴/۶۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۳۲۵۰۱
وضعیت رکورد	: فیا

فهرست مطالب

- 1: پیشگفتار..... 15
- 1-1: بررسی و پژوهش دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شد..... 15
- 1-2: تقریباً در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود..... 15
- 1-3: خواب‌ها به راحتی فراموش می‌شوند..... 15
- 1-4: امروزه تحلیلگران قصد دارند تا به افراد آموزش دهند خودشان خواب‌هایشان را تعبیر کنند..... 16
- 1-5: بررسی‌ها نشان داده تنها چهره کسانی را در خواب می‌بینیم که با آنها آشناییم یا آنها را در تلویزیون دیده‌ایم..... 16
- 1-6: رویاهای طولانی اکثراً در صبح اتفاق می‌افتند..... 17
- 1-7: استرس کم و احساس رضایت از زندگی موجب رویایی آرام و دلنشین می‌شود..... 17
- 1-8: مردم حدود ۹۵٪ خواب خود را فراموش می‌کنند!..... 17
- 1-9: آیا دیدن خواب صادقانه نشان از قلب پاک و بی‌گناه است؟..... 17
- 1-10: ثابت شده است که انسان‌ها طبق فطرت و ذات خود هنگام خواب متأثر می‌شوند..... 18
- 1-11: برعکس انسان در خواب رویایی را می‌بینند که به نظرش آرزوی دیدن آن را داشت..... 18
- 1-13: نظریه‌ای دیگر می‌گوید که خواب‌ها معمولاً نشان دهنده‌ی احساسات ما هستند..... 19
- 1-14: پژوهش‌اتی نشان می‌دهند که خواب‌ها به چگونگی شکل‌گیری خاطرات، ارتباط دارند..... 20
- 1-15: نظریه‌ای دیگر می‌گوید که خواب‌ها معمولاً نشان دهنده‌ی احساسات ما هستند..... 20
- 1-17: فواید خواب دیدن..... 21
- 2: خواب دیدن چیست..... 24
- 2-1: مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند..... 24
- 2-2: خواب حالتی است که در مقابل بیداری (هماهنگی توانایی ارادی و آگاهی نسبت به این توانایی) قرار می‌گیرد..... 24
- 2-3: زیست‌شناسی خواب..... 25
- 2-4: در خلال نخستین مراحل خواب، ما هنوز نسبتاً بیدار و هشیار هستیم..... 26
- 2-5: اولین قسمت خواب Non-REM است..... 26
- 2-5-1: مرحله‌ی اول..... 26
- 2-5-2: مرحله‌ی دوم..... 26
- 2-5-3: مراحل سوم و چهارم..... 26
- 2-6: ضربان قلب و تنفس در خواب REM نامنظم است؛ مانند زمان بیداری..... 27
- 2-7: تغییرات پیش از خواب..... 28
- 2-8: تغییرات در طول خواب..... 28
- 2-9: مدت زمان خواب..... 28
- 2-10: خواب نیمروزی..... 29
- 2-11: نیاز به خواب بیشتر علت ژنتیکی دارد..... 29
- 2-12: خواب بیشتر و بهبود عملکرد ورزشکاران..... 29
- 2-13: محرومیت از خواب..... 30
- 2-14: بی‌خوابی و روابط عاطفی..... 31
- 2-15: خواب بریده بریده به حافظه لطمه می‌زند..... 31

- 2-16: تأثیر خواب خوب بر زیبایی..... 31
- 2-17: تأثیر بی خوابی بر کودک..... 32
- 2-18: اختلالات خواب..... 32
- 2-19: آپنه بازدارنده خواب..... 32
- 2-20: برگشت (ریفلکس)..... 33
- 2-21: کابوس..... 33
- 2-22: راه رفتن در خواب..... 33
- 2-23: کیفیت خواب با افزایش سن بهبود می‌یابد..... 33
- 2-24: ساعت زیستی..... 34
- 2-25: خوشه نازکی از حدود ۲۰ هزار نورون در هیپوتالاموس، چرخه‌های زیستی بدن شما را کنترل می‌کند..... 35
- 2-26: نظریه های خواب..... 35
- 2-26-1: نظریه جبران و ترمیم..... 35
- 2-26-2: نظریه تکاملی..... 36
- 2-26-3: نظریه تحکیم اطلاعات..... 36
- 2-27: تعبیر خواب..... 37
- 2-27-1: تعبیر خواب در اسلام..... 38
- 2-28: توهم پیشا خواب..... 38
- 2-29: مقایسه خواب آر بی ام و خواب غیر آر بی ام..... 38
- 2-31: رویای شفاف..... 39
- 2-31-1: بررسی ها و پژوهش ات بالینی..... 39
- 2-31-2: چشم‌بند رویایی..... 40
- 2-31-3: هیپنوپامپیک (Hypnopompic)..... 40
- 2-33: پدیده رویا یا خواب دیدن چگونه اتفاق می افتد؟..... 41
- 2-33-1: رویا چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟..... 41
- 2-33-2: خواب از چه مراحل تشکیل شده است؟..... 42
- 2-33-3: رویا دیدن در چه مرحله‌ای از خواب رخ می‌دهد؟..... 43
- 2-33-4: اضطراب و افسردگی چه تأثیری بر خواب و رویا می‌گذارند؟..... 43
- 2-34: ریشه و عامل کابوس‌ها یا خواب‌های آشفتہ‌کننده چیست؟..... 43
- 2-35: چه عواملی در سبکی خواب دخیل هستند؟..... 44
- 2-36: وقفه تنفسی در خواب با چه علائم و عوارضی همراه است؟..... 44
- 2-37: آیا پرش‌های ناگهانی بدن در ابتدای خواب نشانه وجود اختلال در سیستم عصبی است؟..... 45
- 2-38: برای برخورداری از خواب کافی و راحت چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟..... 45
- 2-39: آیا ورزش شبانه به خواب راحت کمک می‌کند یا برعکس باعث بی‌خوابی می‌شود؟..... 46
- 2-40: از تست خواب چه می‌دانید؟..... 47
- 2-40-1: تکنیسین آزمایشگاه در زمان خواب با نوار مغز محدود، فعالیت‌های مغزی و مراحل مختلف خواب را ثبت می‌کند..... 47
- 2-41: علت خواب دیدن..... 48
- 2-41-1: در مورد اینکه خواب دیدن انسانها تنوریهای مختلفی وجود دارد..... 48

- 2-41-2: خواب هر شخص تا حدود زیادی محدود به دانش و اطلاعات او از محیط اطرافش نیز هست
48.....
- 2-41-3: قوه عقلانیت و هوشیاری انسانها در هنگام خواب دیدن نیز فعال است..... 48
- 2-41-4: هر انسان بر اساس پژوهش هر شب حدوداً دویست و پنجاه موضوع را در خواب میبیند
50.....
- 2-42: تعبیر خواب و رویا؛ خواب هایی که می بینید چه معنایی دارند؟..... 50
- 2-42-1: تعبیر خواب از نظر اسلام و قرآن..... 51
- 2-42-2: تعبیر خواب از نظر روانشناسان..... 51
- 2-43: چه زمانی می توان به صحت یک خواب اعتماد کرد؟..... 51
- 2-44: آیا زمان دیده شدن خواب بر زمان تحقق آن تاثیر می گذارد؟..... 51
- 2-45: آیا می توانیم به خواب و تعبیر مربوط به آن اعتنا کنیم؟..... 51
- 2-46: خواب های متداول چه خواب هایی هستند؟..... 52
- 2-46-1: تعبیر خواب مار..... 52
- 2-46-2: تعبیر خواب حاملگی..... 53
- 2-46-3: تعبیر خواب دندان..... 54
- 2-47: خواب دیدن به چه اندازه اعتبار دارد؟..... 54
- 2-48: حالا خود خواب ارزش دارد یا نه؟..... 54
- 2-49: آداب خواب..... 56
- 2-50: انسان ها، تقریباً یک سوم طول زندگی خود را صرف خوابیدن می کنند..... 56
- 2-51: چگونگی خواب دیدن..... 56
- 2-52: نظرات برخی از فیلسوفان اولیه در مورد خواب دیدن..... 56
- 2-52-1: ارسطو که اولین شخصی بود که به دسته بندی و عملکرد خواب ها توجه داشت..... 57
- 2-52-2: خواب دیدن از دیدگاه روان شناسان..... 57
- 2-53: پیشرفت های علوم اعصاب و ارتباط آن با شناخت ماهیت رویاها..... 58
- 2-54: افرادی که در جنگ شرکت کرده اند معمولاً بیشتر دچار کابوس می شوند..... 58
- 2-55: وقتی که انسان در خواب به سر می برد، انرژی بسیاری صرف می شود و حتی اکسیژن بیشتری نسبت به زمانی که بیدار است، استفاده می کند..... 59
- 2-56: همه تجربه خواب دیدن را دارند، اما همه نمی توانند آن ها را به خاطر آورند..... 59
- 2-57: بسیاری از این بررسی ها نشان داد که خواب عملکردی جز تثبیت حافظه ندارد..... 60
- 2-58: مواردی که در خواب می بینیم معمولاً دغدغه های روزمره، ترس ها، نقاط قوت و ضعف ما هستند..... 60
- 2-59: علت خواب دیدن چیست؟..... 61
- 2-60: خواب دیدن و رویا..... 61
- 2-60-1: خاستگاه و منشأ رویاها از کجاست؟..... 62
- 2-60-2: تحریک های حسی بیرونی (عینی)..... 62
- 2-60-3: محرک های جسمانی ارگانیک درونی..... 62
- 2-60-4: سرچشمه های روانی تحریک..... 63
- 2-61: خواب دیدن | چرا دانستن تعبیر خواب و رویا اهمیت دارد؟..... 63
- 2-61-1: خواب های خوشونت آمیز و احتمال ابتلا به پارکینسون!..... 63
- 2-61-2: رابطه شب زنده داری با کابوس دیدن..... 64

1: پیشگفتار

خواب هایی که می بینیم معمولاً نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خطوط می کردند. رویاها ظاهراً یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطلبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.

1-1: بررسی و پژوهش دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شد

اول اینکه تمام افراد حتی آنهایی که این امر را انکار می کنند خواب می بینند. خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی بیشتر از بزرگترها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند. پژوهش ات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود. این مرحله یک قدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلک ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد.

1-2: تقریباً در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود

زمانی که مرحله REM سپری شد مجدداً این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور نرمال در طول ۲۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند.

1-3: خواب ها به راحتی فراموش می شوند

در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یک تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یک رویداد ویژه با یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید. افراد بسیار زیادی هستند که خوابهای شما را برایتان تعبیر می کنند.

اما حقیقت اینجاست که تفاوت و تضادهای بیشمار در بین تعبیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملاً متفاوتی از آن برای شما بیاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و

نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجددا باعث می شود که یک خواب تعبیر کاملاً متفاوتی داشته باشد.

1-4 : امروزه تحلیلگران قصد دارند تا به افراد آموزش دهند خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند

هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.

مجمع عمومی علوم اظهار می دازد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اخطار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ها داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایتان را خیلی جدی نگیرید و فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.



نگاره . 1-1 : خواب دیدن

1-5 : بررسی ها نشان داده تنها چهره کسانی را در خواب می بینیم که با آنها آشناییم یا آنها را در

تلویزیون دیده ایم

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: چه به خاطر بسپاریم یا نه انسان ها خواب می بینند. بعضی از آنها خوب، بعضی تلخ و بعضی دیگر عجیب و غریب هستند. انسان حدود یکسوم زندگی خود را خواب است و رویا و خواب دیدن نیز بخشی طبیعی از آن است.