



# عمادشناسی رویاها

و رنگ خوابگزاری

مرد آری ما را صفاتی و فرهاد ارکانی



نشر کتاب مس

[www.mesbooks.com](http://www.mesbooks.com)



|                     |   |                                                                                      |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | صفاتی، سارا                                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : | نمادشناسی رویاها : فرهنگ خوابگزاری / سارا صفاتی، فرهاد ارکانی، تهران: کتاب مس، 1395. |
| مشخصات نشر          | : | 336 ص.                                                                               |
| مشخصات ظاهری        | : | ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۸-۰-۷۸-۲                                                                   |
| شابک                | : | خوابگزاری -- واژه‌نامه‌ها                                                            |
| موضوع               | : | Dream interpretation Dictionaries                                                    |
| موضوع               | : | ارکانی، فرهاد                                                                        |
| شناسه افزوده        | : | رده بندی کنگره                                                                       |
| رده بندی کنگره      | : | 1395 8ن7/1091BF                                                                      |
| رده بندی یوبی       | : | 6303154                                                                              |
| شناسه کتابشناسی ملی | : | 4306132                                                                              |

## نمادشناسی رویاها

فرهنگ - واژه‌راری



نشر کتاب مس

[www.mesbooks.com](http://www.mesbooks.com)

گردآوری و ترجمه : سارا صفاتی - فرهاد ارکانی

چاپ اول: بهار ۹۶

تیراژ: ۷۰۰ نسخه

طراحی جلد: کارگاه مس

صفحه آرا: مختار زندگی

چاپ: نظر

صحافی: کیارش

حق چاپ و نشر محفوظ است

نشر کتاب مس، تلفن: ۴۴۶۵۹۰۳۵-۶

## پیشگفتار

مجموعه‌ای که در دست دارید نه یک کتاب «تعبیر خواب» از نوع رایج و بازاری‌اش، که فرهنگنامه‌ای روانشناختی از نمادهایی است که می‌تواند در تفسیر درست رویاها و بهره‌گیری بایسته از آن‌ها به شما یاری رساند.

اما آیا اصولاً یافتن تفسیر تأویل رویاها می‌تواند فایده‌ای در زندگی انسان مدرن امروز داشته باشد؟ این پرسشی است که در جست‌وجوی پیش‌رو و پیش از آغاز کتاب به آن خواهیم پرداخت و تلاش‌مان بر این است که برای آن پاسخی دانش‌ورانه و درخوبیابیم.

خواب‌گزاری یا هنر تفسیر و تأویل رویاها از برایاز و از همان آغاز، همواره از ارج و قدر ویژه‌ای برخوردار بوده و به جرأت می‌توان گفت، هیچ ملتی در تاریخ نبوده است که دست‌کم در یکی از برهه‌های حساس تاریخی یا استوره‌ای خویش با رویاهای «پیش‌ساز» و خواب‌گزاری‌های شگفت روبرو نشده و آن را در نوشتارهای خود به یادگار نگذاشته باشد.

کتاب‌های مقدس ادیان گوناگون نیز سرشار از داستان‌های مرتبط به خواب‌گزاری‌اند. برای مثال قرآن، کتاب آسمانی مسلمانان جهان، از یوسف پیامبر یاد می‌کند که هم رویای سادقه دید و هم خداوند علم تعبیر رویا را به او آموخت. یوسف در خواب دید که یازده ستاره، ماه و خورشید بر او سر نه می‌کنند. تعبیر و تأویل پدر برای خواب یوسف این بود که او به قدرت می‌رسد و برادران، پدر و مادر در برابر او کرنش خواهند کرد. این رویا که بشارتی به یوسف بود پس از چهل سال تحقق یافت. زمانی که یوسف در برابر پدر خود قرار گرفت و گفت:

پدرم! این تأویل همان خوابی است که در آغاز زندگی دیدم و خداوند آن را راست گردانید.  
در سوره یوسف داستان دو خواب دیگر نیز آمده است که این دو خواب نیز از حوادث زندگی خبر می‌دهند. اولی رویای دو یار زندانی یوسف است؛ دو جوان همراه یوسف، وارد زندان شدند، یکی از آن دو نزد یوسف آمد و گفت: من در خواب، خود را دیدم که برای شراب، انگور می‌فشارم و دیگری گفت: من خود را در خواب دیدم که بر سرم نانی می‌برم و پرندگان از آن می‌خورند، ما را از تعبیر خواب‌مان آگاه ساز، که ما تو را از نیکوکاران می‌بینیم.

یوسف خواب آن دو جوان را این گونه تعبیر می‌کند: ای دوستان زندانیم! یکی از شما آزاد می‌شود و به ارباب خود شراب می‌نوشاند و دیگری به دار آویخته می‌شود و آنقدر بالای دار می‌ماند که پرندگان با نوک خود از سر او می‌خورند. امری که درباره آن از من نظر خواستید، حتمی و قطعی است.

سرانجام سرنوشت این دو جوان زندانی همان گونه که یوسف تعبیر کرده بود رقم می‌خورد؛ یکی آزاد و دیگری به دار آویخته می‌شود.

دومی، رویای پادشاه مصر است که می‌گوید: من هفت گاو قره را دیدم که هفت گاو لاغر، آن‌ها را می‌خورند و هفت خوشه سبز و هفت خوشه خشکیده را دیدم، ای بزرگان قوم! اگر تعبیر خواب می‌کنید درباره خواب من نظر دهید!

پس از آن که اطرافیان پادشاه از تعبیر این خواب عاجز می‌مانند و آن را از خواب‌های پریشان و آشفته معرفی می‌کنند، یوسف علاوه بر آنکه آن را تعبیر می‌کند، تدبیری نیز نسبت به آینده ارائه می‌دهد: هفت سال که بسیار حاصلخیز و پرمحصول خواهد بود با جدیت زراعت کنید و آن‌چه را درو کردید جز کمی که می‌خورید، بقیه را ذخیره کنید. پس از آن، هفت سال سخت خشکی و قحطی می‌آید که آن‌چه را ذخیره کرده‌اید می‌خورید جز کمی که برای بذر ذخیره خواهید کرد. سپس سالی فرا می‌رسد که باران فراوان نصیب مردم می‌شود.

یکی دیگر از خواب‌هایی که در قرآن بیان شده است رویای صادقه پیامبر اسلام (ص) است که در آیه ۲۷ سوره فتح آمده است: پیامبر اسلام (ص) در مدینه خوابی دید که به اتفاق یارانش برای انجام مناسک عمره وارد مکه می‌شوند، خواب را برای یاران بیان کرد، همگی شاد و خوشحال شدند، اما چون جمعی تصور می‌کردند تعبیر و تحقیر این خواب در همان سال واقع خواهد شد، هنگامی که مشرکان راه ورود به مکه را در حدیبیه به روی آن‌ها بسته، گرفتار شک و تردید شدند که مگر ممکن است رویای پیامبر نادرست از آب درآید؛ مگر بنا نبود به زیارت خانه خدا سرف شویم، پس چه شد این وعده و کجا رفت آن خواب رحمانی؟! پیامبر این چنین پاسخ داد: مگر من به شما قسم آن رویا همین امسال تحقق خواهد یافت؟

در قرآن قصه‌های دیگری نیز از پیامبران در رابطه با خواب خوابگزاری نقل شده است.

دانیال پیامبر نیز از جمله کسانی بود که به دانش تعبیر رویا مجهز بود. وی یکی از پیامبران بنی‌اسرائیل در قرن هفتم پیش از میلاد بود که در بابل به علوم کلدانیان و زبان مقدس واقف گردید و در حکمت از آنان پیشی گرفت. دانیال نبی هم‌عصر کوروش کبیر و داریوش ار بوده است.

بخش بیست و هفتم «عهد عتیق» به «دانیال» اختصاص دارد. ششمین بر دوازده فصل است. شش فصل اول کتاب به حوادث زندگی دانیال و خواب‌هایی که تعبیر می‌کند و شش فصل دوم کتاب به رویاهای خود دانیال می‌پردازد. رویایی که در فصل هفت آمده درباره قدرت‌های بزرگ جهان در جمله امپراتوری پارس، به قدرت رسیدن کورش هخامنشی و سرنگونی پادشاه ستمکار بابل است. رویاهای ششمین فصل تا دوازده درباره حکومت‌های گوناگون است. این رویاها حکایت از رویدادهایی می‌کند که تا زمان روی کار آمدن ملکوت خداوند یا همان منجی آخرالزمان به وقوع خواهند پیوست.

در «عهد عتیق» نیز رویا، نوعی آگاهی است که از سوی خداوند عطا می‌شود یا خداوند از اعطای آن به برخی افراد خودداری می‌کند. به برخی، خود رویا عطا می‌شود و به برخی تفسیر و تعبیر آن. خواب، یکی از راه‌هایی است که خدا با آن کسانی را در جهت پیش‌گویی تحقق امری مهم راهنمایی می‌کند و یا به پادشاهان و ستم‌کاران پاسخ می‌دهد.

در سایر ادیان و مکاتب باستانی نیز کمابیش دانش تفسیر و تعبیر رویاها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و در دربار بیشتر پادشاهان جهان، خواب‌گزاران بسیار و همچنین یک خواب‌گزار بزرگ حضور داشته که گزارش رویاهای تاریخ‌ساز و تکان‌دهنده‌ای را از خود به جای گذاشته‌اند؛ از جمله رویای «آستیگ» پادشاه ماد درباره

تولد نوه‌اش کورش یا رویای مشابه فرعون مصر درباره تولد «موسی» و تولد بسیاری دیگر از بزرگان تاریخ بشر.

طی سده‌های متوالی دانش خوابگزاری در میان مغها، جادوگران، حکیمان و کیمیاگران به شکلی رازآلود و سینه به سینه انتقال یافت تا سرانجام در سده‌های اخیر با پیدایش علم روانشناسی و **بررسی نمادشناسانه رویاها** به ویژه از سوی کسانی چون «زیگموند فروید» و «کارل گوستاو یونگ»، خوابگزاری وارد مرحله نوینی از حیات خود شد که می‌توان آن را رویکرد دانشورانه نامید و تفسیر رویاها را به ابزاری جهت «روانکاوی» بدل کرد.

## • نگره‌های گوناگون روان‌شناختی درباره رویا و رویابینی:

### نگره‌ی زیگموند فروید و کارل گوستاو یونگ:

آنان رویاها را برهم‌کنشی بین ناخودآگاه و خودآگاه می‌انگاشتند. همچنین اعتقاد داشتند که ناخودآگاه انسان، نیروی غالب در رویاها است. فروید بر این عقیده بود که سانسور فعال بر ضد ناخودآگاه حتی در رویاها نیز نمود دارد. اما یونگ چنین استدلال می‌کرد که رویاها نظیر اشعار شاعران بزرگ، توانایی آشکارسازی مفاهیم اصولی و زیربنایی را دارند.

فروید اعتقاد داشت که مضمون رویاها محقق و اعضای آرزوها و امیال سرکوب شده و واپس‌رانده‌ی ما هستند. رویاها به ناخودآگاه این اجازه را می‌دهند تا افکار و امیال غیرقابل پذیرش اجتماع و «فراخود» (SuperEgo) را بروز داده و برآورده سازد. تنش بین «نهاد» (ID) و «فراخود» به سانسور رویاها می‌انجامد. به عبارت دیگر، ناخودآگاه در تلاش است تا تحقق و اعضای آرزوها و امیال را به طور کامل و واضح به تصویر بکشد اما نیمه ناخودآگاه از آن ممانعت می‌کند بنابراین آرزوها و امیال به صورت نمادین آشکار می‌شوند تا از گزند سانسور و بازدارندگی ناخودآگاه در امان بمانند. فروید بر این باور بود که کابوس‌ها نتیجه تنش میان فراخود و نهاد است و ترس‌ها، آرزوها و احساساتی که از آنها بی‌اطلاعیم به صورت رمزگذاری شده و غیرمستقیم در رویاها تجلی می‌یابند. بر این اساس ذهن ناهوشیار از زبان شفاهی بلکه از طریق «نمادها» با ما ارتباط برقرار می‌کند. برخی نمادها جهانی‌اند و برخی جنبه کاملاً شخصی دارند.

### نگره یونگ:

وی که شاگرد فروید بود طبعاً به ناخودآگاه اعتقاد داشت، اما نظیر استادش، آن را صرفاً از جنبه‌ی حیوانی، غریزی و جنسی نمی‌نگریست بلکه بیشتر، ناخودآگاه را امری روحانی می‌دانست. به باور او رویاها نمی‌کوشند تا احساسات حقیقی ما را از ذهن بیدار پنهان سازند، بلکه آن‌ها درپچه‌ای هستند به ناخودآگاه ما و برای مشکلاتی که در بیداری با آن‌ها مواجه هستیم راه حل ارائه می‌دهند. بر اساس این نگره، به همه چیز می‌توان به صورت جفت‌های متضاد نگریست (خیر/شر؛ مرد/زن؛ عشق/نفرت؛ بین/بانگ) بنابراین چیزی که بر ضد «نهاد» قرار دارد، «ضدنهاد» (CounterEgo) یا «سایه» (Shadow) نامیده می‌شود. سایه نمایانگر جنبه‌های مطرود شماس، چیزهایی که مایل به تصدیق آن‌ها در وجودتان نیستید و جنبه‌ای از شما که تا حدودی ناپسند، بدوی و ناخوشایند است. وی معتقد بود رویا راهی است برای برقراری ارتباط با ناخودآگاه. وی

تصویرسازی ذهنی در رویا را روشی برای آشکارسازی چیزی در رابطه با خویشتن، روابطمان با دیگران و یا شرایط حاکم بر زندگی می‌پنداشت. رویاها به ما کمک می‌کنند تا استعدادهای بالقوه خود را شکوفا سازیم. وی به «نمادهای جهانی» برای تعبیر خواب اعتقاد داشت و معتقد بود که مفهوم رویا از نظر فروید یعنی صرفاً تحقق و ارضای آرزوهای سرکوب شده، دیدگاهی ساده‌انگارانه است.

### نگره آلفرد آدلر:

وی معتقد بود که رویاها ابزارهای حل مسأله بوده، با مشکلات روزمره‌ی زندگی در پیوندند. بنابراین بر مبنای این نگره، چنانچه شما زیاد رویا می‌بینید، علت آن ممکن است مشکلات عدیده شما در زندگی‌تان باشد و یا برعکس از زیاد رویا نمی‌بینید به معنی سلامت روان شماست. وی معتقد بود عناصر کنترل، قدرت و انگیزش، نیروی پیشراننده در پس رفتارهای ما هستند و نه تکانه‌های جنسی. وی عمده‌ترین نیروی پیشراننده در زندگی را ذوق آمدن بر احساس ناامنی، فروودستی، و کاستی می‌دانست، که روی هم رفته «اراده معطوف به قدرت» (Will to Power) نامیده می‌شود. وی اعتقاد داشت انسان در دوران نوزادی و کودکی دچار عقده حقارت شده، از همین به پیوسته می‌کوشد تمام عمر خود را صرف جبران آن فقدان قدرت کرده و به کمال برسد. بدین ترتیب رویاها راهی برای مطرح ساختن ناامنی‌ها می‌باشند. وی اعتقاد داشت که رفتار و کردار ما تحت حکمرانی این آگاهانه قرار ندارد بلکه کوششی است در جهت کمال و نیاز به کنترل. وی به این که ناخودآگاه و خودآگاه بر ضد یکدیگرند اعتقادی نداشت و رویاها را جبران کاستی‌ها و نقاط ضعف ما در بیداری می‌دانست. برای نمونه شخصی که در رئیس خود هراس دارد در رویا جسارت یافته، بر سر رئیس خود فریاد می‌کشد. وی اعتقاد داشت که نه تنها رویا نشان دادن ترس‌های درونی ما و راهبردهای درست در کنار آمدن با مشکلات به ما یاری می‌رسانند، بلکه آن‌ها نوع شخصیت و سبک زندگی ما را نیز بازگو می‌کنند.

### نگره فریتز پرلز:

وی بنیانگذار «گشتالت‌درمانی» است. اساس گشتالت‌درمانی، نگره انسان حال است. گشتالت‌درمانی بر ادراک مستقیم چیزی که شخص در زمان حال آن را احساس می‌کند، تأکید دارد بدین معنی که رویاها فرافکنی بخش‌هایی از «تهاد» است. به اعتقاد وی رویاها بخش طرد شده، انکار شده و یا سرکوب شده نفس‌اند. وی معتقد بود که هر رویا مختص فرد رویابین است و به زبان نمادین حالتی اعتقادی نداشت. وی بر این باور بود که هر شیء و یا کاراکتر در رویا بیانگر جنبه‌ای از وجود خود ما است. در آنالیز رویای گشتالت، رویابین به گفتگو درباره جنبه‌های گوناگون رویا تشویق می‌شود و همچنین تشویق می‌شود تا رویا را بازسازی کرده و از دید سایر عناصر رویا، به اظهار عقیده بپردازد. در این روش بر نمادهای جهانی تأکید نمی‌شود و نمادها را مختص به شخص رویابین می‌انگارد.

### نگره برانگیختگی - سنتز:

بر اساس این نگره رویاها رخدادهای تصادفی‌ای هستند که با فعالیت شدید نوروهای مغز ایجاد می‌شوند. قسمتی از ساقه مغز موسوم به پل مغزی در هنگام خواب و در مرحله «رم» (REM) کماکان به فعالیت خود ادامه داده و تولید تحریکات تصادفی می‌کند. این فعالیت‌های شدید سیگنال‌هایی را به سیستم حرکتی

بدن ارسال می‌کند اما از آنجایی که در حین مرحله رویابینی (یعنی مرحله رم) تمام بدن فلج است مغز با یک پارادوکس روبرو می‌شود و برای این که بتواند چیزی را که تجربه می‌کند، توجیه عقلی کند حکایت و داستانی را که از محتویات سیستم حافظه اقتباس کرده به طور تصادفی خلق می‌کند. به همین خاطر است که مضمون رویاها ناگهان تغییر می‌کنند و یا رویاها معمولاً فاقد انسجام‌اند. بنا بر این نگره، رویاها صرفاً مکانیسم‌های بیولوژیکی بی‌معنی و بدون کارکردند. به عنوان مثال یک سری تحرکات تصادفی ممکن است مشابه آن‌هایی باشد که حین دویدن ایجاد می‌شوند بنابراین ذهن رویابین آن تحرکات را به شکل رویای دویدن تفسیر و خلق می‌کند و چنانچه در طی روز رویابین از مشاهده یک گربه غافلگیر شده باشد، مغز از این خاطره نیز استفاده کرده و ایجاد رویایی می‌کند بدین مضمون که رویابین توسط یک شیر تعقیب می‌شود!

### نگره کارکرد حافظه و یادگیری رویا:

از دیدگاه دانش عصب‌شناسی، رویاها با برانگیختگی‌های حافظه بلندمدت همراه‌اند. کارکرد خواب، پردازش، رمزگذاری و احوال داده‌ها از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت است. در مرحله «غیر رم» (NREM) پردازش حافظه موشور و در مرحله «رم» پردازش حافظه‌های ناخودآگاه انجام می‌گیرد. در طی روز نیز یک کارکرد اجرایی، حافظه بلندمدت را در حافظه کوتاه‌مدت و همسانی با واقعیت واری می‌کند.

### نگره گریفن:

در این نگره رویاها به شکل استعاره‌های حسی بیان می‌شوند. رویاها ترجمان استعاره‌ای انتظارات ما در حین بیداری‌اند. انتظاراتی که در طی روز قادر به عملی کردن آن‌ها نیستیم سبب پدید آمدن برانگیختگی‌های هیجانی می‌شوند و به منظور فرونشاندن این برانگیختگی‌ها، رویاها خلق می‌شوند. رویابینی با تکمیل استعاری الگوی انتظارات، آن برانگیختگی‌های هیجانی را بی‌اثر می‌کند.

### نگره میشل ژووه:

وی چنین اظهار می‌دارد که رفتارهای غریزی در جنین و نوزاد انسان در مرحله «رم» برنامه‌ریزی می‌شوند. در حقیقت این رفتارها الزاماً به شکل قالب‌هایی ناکامل‌اند که رویای بعدها برای آن‌ها در عالم واقع مؤلفه‌های حسی مشابهی را شناسایی می‌کند. این قالب‌های قیاسی، این توانایی را به رویابین می‌دهند تا نسبت به محیط، پاسخ انعطاف‌پذیرتری بروز داده و توان یادگیری را در وی ایجاد می‌کند.

### سایر نگره‌ها:

- رویاها یک فرآیند شناختی‌اند. رویاها یک اندیشه و یا رشته‌ای از افکارند که حین خواب جلوه می‌کنند و مضمون رویا بازنمایی بصری از ادراکات فردی است. مثلاً وقتی که در رویا می‌بینید توسط دوستان خود مورد حمله و هجوم قرار گرفته‌اید، تعبیر آن می‌تواند ترس شما از برقراری دوستی با دیگران باشد. در رویاهای پیچیده‌تر استعاره‌های فرهنگی نیز در تعبیر رویا وارد می‌شوند.
- رویاها وظیفه زدودن استرس‌های روانی انباشته شده در طی روز را بر عهده دارند.

- رویاها در توسعه و رشد مغز نقش مهمی بر عهده دارند. نوزاد انسان ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابد که پنجاه درصد آن را در حال رویا دیدن سپری می‌کند. عقیده بر آن است که فراهم آوردن یک منبع درونی «تحریکات شدید» به بلوغ سیستم عصبی انسان کمک کرده و آن را به منظور کنار آمدن با محرکات خارجی آماده می‌کند اما پس از دوران کودکی کارکرد رویاها تغییر کرده و به عنوان یک ابزار یادگیری و تکمیل فرایند یادسازی حافظه عمل می‌کند.

## • نکاتی درباره رویابینی

- انسان به طور متوسط یک سوم عمر خود را در خواب و شش سال آن را در رویابینی سپری می‌کند. ما به طور میانگین در طول شب دو ساعت رویا می‌بینیم، یا به عبارتی چهار تا هفت رویا در هر شب.
- حرکات سریع چشم (REM) حین رویابینی با جهتی که رویابین در حال نگریستن در حالت رویاست مطابقت دارد. محای رویاهای انسان شامل تجارب روزانه، تجارب قدیمی، آرزوها، امیال، ترس‌ها و ناکامی‌ها و حقایق است.
- کودکان نوپا تا پیش از سه سالگی در رویاهای خود حضور ندارند.
- در محتوای رویاهای مردان، بیشتر مردان دیگر حضور دارند تا زنان. اما در محتوای رویاهای زنان، مردان و زنان به طور یکسان حضور دارند.
- فقدان تجربه رویا می‌تواند به علت فقر پروتئین‌ها و ویتامین‌ها و همچنین اختلالات شخصیتی باشد.
- عدم رویابینی باعث کاهش تمرکز، تحریک پذیری، از دست رفتن حافظه، تغییرات خلقی و حتی توهم می‌شود.
- موضوع رویاها برگرفته از پیچیدگی‌های افکار ماست و غالباً را به مسایلی است که ما نسبت به آن‌ها تردید داریم.
- دشواری در درک رویاها از آن جهت است که آن‌ها توسط ذهن ناخودآگاه شکل می‌گیرند و به وسیله ذهن هوشیار تفسیر می‌گردند، آن‌ها هم با زبانی که نزد خودآگاه ناآشنا و رمزآلود است. ناخودآگاه از الگوها، استعاره‌ها و نمادها بهره می‌گیرد. مثلاً ناخودآگاه به «مه» و «آشفته‌گی احساسی» یکسان می‌نگرد، چراکه هر دوی آنها مانع دید واضح می‌شوند.
- صرفنظر از محتوای رویا، حین رویابینی مردان و زنان از نظر جنسی برانگیخته می‌شوند. در مردان نعوظ و در زنان افزایش خون‌رسانی به کلیتوریس روی می‌دهد.
- حیوانات نیز رویا می‌بینند و حالت‌هایی که انسان در رویا دارد در مطالعه‌ی حیوانات در خواب هم مشاهده شده است.
- عامل رویاهای تکرارشونده معمولاً احساسات و دغدغه‌های حل‌نشده شخص است. افرادی که از سوءرفتار، آسیب‌های روحی روانی و یا فقدان یک عزیز رنج می‌برند، معمولاً رویاهای



تکرارشونده‌های راجع به تجارب دردناک خود می‌بینند که با گذشت زمان از شدت و تواتر آنها کاسته می‌شود. در رویاها ذهن ما می‌کوشد تا مشکلات را حل کرده و یا به آنها معنا بخشد. همچنین رویاهای تکرارشونده ممکن است بازتاب رفتارهای غالب ما در زندگی و یا یک رفتار شرطی‌شده باشد. مثلاً هر بار شخصی شاد و مسرور می‌شود ممکن است رویای ساحل دریا را ببیند.

- افراد نابینا نیز رویا می‌بینند چرا که حس بینایی تنها حسی نیست که در رویاها شرکت دارد. در رویای افراد نابینا حواس شنوایی، لامسه و بویایی حضور فعال‌تری دارند.

## • چگونه با کمک این کتاب، یک رویا را تفسیر کنیم؟

رویا دو مفهوم دارد: یکی مفهوم کلی و عمومی که پیام رویا به شکل داستانی نمادین بیان می‌شود و دیگری مفهوم فردی و اختصاصی که مختص به شخص رویابین است و تنها خود رویابین قادر به درک معنای اخیر است. بنابراین شما بایستی پیام کلی رویا را با احساسات، شرایط و اوضاع فعلی خودتان بسنجید. یگانه فردی که می‌تواند رویاهای شما را به روشی تفسیر و تعبیر کند، خود شما هستید! چرا که بیشتر اوقات، مفاهیم نمادین، کاملاً خاص و منحصر به فرد برای مثال فرهنگ‌های رایج تعبیر خواب معمولاً موش صحرایی را موجودی زنده و انزجارآور تفسیر می‌رساند اما خانچه شما یک موش صحرایی را در منزل به عنوان حیوان خانگی نگهداری می‌کنید، این تفسیر فراخور شما خواهد بود! بنابراین معانی نمادین شما ممکن است کاملاً متفاوت از دیگران باشد. فرهنگ‌های خوابگزاری نیز تفاوت‌هایی دارند. هم‌اکنون در دست دارید چیزی نیست جز یک مرجع راهنما که شما را با مفهوم نمادهای جهانی آشنایی کند.

برای آن که رویایی را بکاوییم نخست باید میزان نمادین بودن آن را بسنجیم. رویاها می‌توانند ناشی از حوادث روزمره باشند یا مربوط به چیزهایی در ناخودآگاه شخص و یا مربوط به چهره‌هایی بسیار ژرف‌تر. برای مثال مادری به طور دایم این رویا را می‌بیند که فرزند کوچکی دارد و مدت زیادی است که به او سر نزده و از این رویا احساس بسیار ناخوشایندی دارد. نخستین گام در تعبیر این رویا این است که به رویابین در واقعیت کودکی دارد یا این که رویا نمادین‌تر است و به دنیای درونی این فرد اشاره می‌کند. این معنا که شاید این زن از کودک درون خویش غافل است. اصولاً افرادی که بیش از اندازه به خودشان مشغول می‌گیرند و یا زندگی مرتاضانه‌ای دارند، کودک درون خود را رها کرده‌اند. اما این رویا می‌تواند ژرف‌تر از این هم باشد: کودک رها شده می‌تواند نماد امکانات تازه‌ی روانی باشد. همه‌ی ما امکانات روانی‌ای داریم که انگار در وضعیت کودکی هستند و باید با صرف توجه به آن‌ها موجب رشد و شکوفایی‌شان شویم. عدم توجه ما سبب از دست رفتن این توانش‌های باارزش خواهد شد.

از سوی دیگر باید «بیرونی» یا «درونی» بودن رویا را نیز بررسی نمود. بدین معنا که آیا آدم‌هایی که در رویا ظاهر شده‌اند آدم‌های واقعی‌اند یا نمادهایی هستند برای برخی از ویژگی‌های درونی خود رویابین؟ برای مثال اگر برادر رویابین در خواب ظاهر شده آیا رویا در مورد رابطه‌ی وی با برادرش است یا این که رویا در مورد یکی از ویژگی‌های روانی درون خود رویابین است و برادر در اینجا تنها حالت نمادین دارد؟

در مورد ظاهر شدن حیوانات نیز ابهاماتی از همین دست وجود دارد. در سطحی نازل، یک حیوان می‌تواند همان حیوانی باشد که اطراف ما و در واقعیت زندگی می‌کند و در رویا هم نقش مهمی نداشته باشد اما در سطوح بالاتر می‌تواند نماد یکی از افراد در اطراف ما و یا حتی نماد یکی از ویژگی‌های درونی خودمان باشد. تشخیص این که رویا تا چه میزان، نمادین است و این که آیا بیرونی است یا درونی، نخستین کاری است که باید انجام شود. اما چگونه می‌توان آن را تشخیص داد؟

برای نمونه اگر در رویایی که آن زن در مورد کودکش می‌بیند، محیط رویا، محیط آشنای خانگی خودش باشد و فضا کاملاً رئالیستی؛ این رویا بیرونی است ولی اگر نشانه‌های رئالیستی در رویا نباشد، مثلاً زن خودش را تنها و سرگشته در دهلیزی ناآشنا و عجیب ببیند می‌توان آن را درونی و نمادین فرض نمود. بررسی دقیق فضای رویا و آدم‌هایی که ظاهر می‌شوند و نحوه‌ی ظاهر شدن‌شان می‌تواند در برداشت کلی از رویا مؤثر باشد. مثلاً ممکن است فردی آشنا با وضعیتی غیر طبیعی در رویا ظاهر شود. همه‌ی اینها نشانه‌هایی است بر این که نمادین بودن رویا زیاد است. هرچقدر رویاهای فردی، آستره یا عجیب باشد کمتر می‌توان انتظار داشت که درباره‌ی این رویابین یا زندگی روزمره‌اش اطلاعاتی بدهد بلکه به احتمال زیاد درباره‌ی مسایل بسیار ژرف‌انداز است.

طبیعی است که در مورد رویاها هیچ قاعده‌ای را نمی‌توان در چارچوبی قطعی و استوار قرار داد، حتی گاه ممکن است نشانه‌های دیگری در باب رویا باشد که نشان بدهد علی‌رغم ظاهر رئالیستی‌اش، کاملاً نمادین است یا برعکس!

علاوه بر این‌ها نکات ظریف دیگری را نیز باید در بررسی و تفسیر رویاها مدنظر قرار داد؛ از جمله:

- دیدن موقعیت‌ها، اشیا و ابزار آلات گوناگون در رویا، برای کسانی که به واسطه شغل‌شان به طور مداوم با آن‌ها سر و کار دارند تعبیری ندارد. مثلاً عصادف اتومبیل برای یک راننده تاکسی یا گوشی طبی برای یک پزشک.
- دیدن چیزها یا کسانی که چندی پیش درباره آن‌ها صحبت کرده یا اندیشیده‌اید تعبیری ندارد.
- خوبی یا بدی تفاسیر پیشگویانه رویاها بستگی مستقیم به احساسی دارد که بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب دارید؛ حتی اگر رویایتان سرشار از صحنه‌های حرفه‌ناوشابند یا نمادهای شوم باشد و برعکس!
- رویاهایی که در آن‌ها اتفاقاتی برای آشنایان‌تان می‌افتد، به طور معمول ارتباطی به خود آن افراد نداشته و تعبیر آن‌ها به شخص شما بازمی‌گردد. برای مثال دیدن مرگ یکی از اقوام به احتمال زیاد هیچ ارتباطی با آن شخص نداشته و نماد لزوم کنار گذاشتن رفتار یا عادتی در خود رویابین است.

با در نظر گرفتن همه این موارد، باید اعتراف کرد که متأسفانه نمی‌توان برای درک کامل رویاها یک «واژه‌نامه» ساخت و یک‌یک نمادها را در آن تعریف کرد. بیشتر نمادها به تنهایی فاقد معنایی درخور بررسی بوده و اغلب معنایشان را در بافت رویا نشان می‌دهند. بنابراین فرهنگ‌نامه‌ای از این دست تنها می‌تواند آغازی خوب و توشه‌ای مناسب برای این سفر دور و دراز باشد و نه بیشتر.