

انسان و رؤیا: در جست و جوی معنا

Human and dream: In search of meaning

علیرضا عیوض نژاد
کارشناسی روانشناسی دانشگاه سراسری مراغه
AlirezaEivPsy@gmail.com

چکیده

تابه حال فکر کرده‌اید که چرا وقتی یکی از آرزوهایمان خیلی بزرگ است آن را باید در خواب ببینیم؟! یا در نگاه کلی تر چرا اصلاً خواب می‌بینیم؟ این خواب‌ها چه تأثیری بر زندگی ما دارند و زندگی ما چه تأثیری بر رویاهایمان دارد؟ رویا واقعا عنصر مهمی است. اگر رویا مهم نبود سنت‌های اسلامی، مسیحی و یهودی از آن سخن نمی‌گفتند؛ دانیال و یوسف پیامبر در موردش کتاب نمی‌نوشتند؛ محمد بن سیرین، ابن سینا و دانشمندان بزرگ ایرانی و مصری و یونانی در موردش تحقیق نمی‌کردند؛ قسمت مهمی از شعر و ادبیات جهان، نمایشنامه‌های تئاتر و سینما پاک می‌شد؛ راسل و دکارت بزرگ نظریه‌ای در این مورد ارائه نمی‌دادند و در نهایت یک‌سوم از کل زندگی‌مان را به خود اختصاص نمی‌داد.

واژگان کلیدی: خواب، رویا، فروید، ناخودآگاه

مقدمه



برای اولین بار در تاریخ بشر و بیش از یک قرن پیش، زمانی که علم پزشکی و روان‌پزشکی جهان در وین اتریش متمرکز شده بود، یک نفر از جان و دل به درمان انسان‌ها می‌پرداخت. وی از هر روشی مثل تداعی آزاد یا هیپنوتیزم استفاده کرد تا ریشه‌ی بیماری‌های روانی را پیدا کند و به درمان آن‌ها بپردازد اما در نهایت به مطلب مهمی دست یافت که او را برای همیشه در تاریخ ماندگار کرد. بله! دکتر زیگموند فروید، پدر روانکاوی، اولین کسی بود که در طول تاریخ بشر نظریه‌ای در ارتباط با تحلیل رویا ارائه داد.

خواب یک فرآیند فیزیولوژیک است و با ریتم شبانه‌روزی تنظیم می‌شود اما رویا چیست؟ تصاویر نامفهومی که حین خواب می‌بینیم؟ به قول فروید درست است که شاید رویا از یک دنیای دیگر نیامده باشد اما قطعاً ما را به دنیای دیگری می‌برد. فروید به بزرگ‌ترین یافته‌ی زندگی خود رسیده بود. رویا! به نظر او رویا به منزله‌ی شاه‌راه دستیابی به محتویات ضمیر ناخودآگاه است و مستحکم‌ترین پایه و اساس روانکاوی را تشکیل می‌دهد (۵).

ضمیر ناخودآگاه

از نظر او دیدن رویا اساساً با ضمیر ناخودآگاه و بخش ناخودآگاه روان ما ارتباط دارد یعنی قسمتی از روانمان که به آن دسترسی نداریم یا بخشی از ما که تمام آرزوها، تمایلات، امیال و اهدافمان در آنجا حضور دارد و ما به آن‌ها نرسیده‌ایم یا این که با مکانیسم‌های دفاعی از سیستم خودآگاه ما طرد شده‌اند.

تصویر ۱. دکتر زیگموند فروید (۱۸۶۵-۱۹۳۵)

می‌آورد، توت‌فرنگی، سیب، ساندویچ و این‌ها همان خوردنی‌هایی بود که آنا فروید عاشقشان بود. آنجا بود که فهمیدم رابطه‌ای بین رویاهای انسان‌ها و چیزهایی که در واقعیت به آن‌ها دست نیافته بودند، وجود دارد.» (۵)

رویا، سفری به درون خویش

پژوهش‌هایی که تا سال ۱۹۰۰ توسط دیگران انجام شده بودند بیشتر فراروانشناسی بودند و از خرافه‌هایی سرچشمه می‌گرفتند که نشان از وجود موجودات فوق بشری در خواب داشت. تعبیرکنندگان دیگری هم مانند ارسطو، ابن سینا، مفسران خواب مصری و یونانی وجود داشتند که از دید فلسفه به موضوع نگاه می‌کردند اما فروید به دنبال واقعیت می‌گشت. درست است که رویا به صورت مستقیم قابل مشاهده نبود اما او می‌خواست از طریق مصاحبه و مشاهده رفتار به واقعیت دست یابد (۳).

فروید در این مرحله شیوهی درمانش را تغییر داد و از بیمارانش درباره رویاهایی که می‌دیدند می‌پرسید. او این رویاها را یادداشت می‌کرد و پس از تشخیص اختلالات روانی بیمارانش، به نتایجی دست یافت. او فهمید رویاها کاملاً با بیماری‌های افراد مرتبط است مثلاً بیماری در خواب دیده بود که پدرش را در شرایط خاصی کتک می‌زند که نشان از رفتار نامناسب پدرش با او در کودکی بود که میل زدن پدر او باقی مانده بود اما نتوانسته بود در واقعیت عملی کند. جالب است بدانید ۴۰۰ سال پیش از میلاد مسیح طبیب یونانی، بقراط، به رابطه‌ی رویاها و امراض اشاره کرده بود (۲).

ناخودآگاه یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌هایی است که انسان دارد. شما تصور کنید که یک شکست عاطفی داشته‌اید و چند روز بعد از این شکست حالتان زیاد خوب نیست اما رفته‌رفته با این موضوع کنار می‌آیید و به زندگی عادی برمی‌گردید. آیا شما آن شکست عاطفی را به‌طور کامل فراموش کرده‌اید؟ نه اصلاً! اینجاست که اهمیت ناخودآگاه مشخص می‌شود. اگر تمام ناراحتی‌ها، غم‌ها، شکست‌ها و نفرت‌ها در خودآگاهمان می‌ماند چه اتفاقی می‌افتاد؟ دنیا وحشتناک می‌شد و هر روز با کوله‌باری از نفرت و ناراحتی و امیال ارضا نشده از خواب بیدار می‌شدیم، به آن‌ها فکر می‌کردیم و دچار نشخوار فکری و وحشتناکی می‌شدیم. اگر از کسی نفرت داشتیم، دیگر نمی‌توانستیم او را ببخشیم و در آخر اقدام به دگرکشی و خودکشی می‌کردیم (۲).

شاهراه شناخت درون انسان

این‌همه امیال و آرزوهای ارضا نشده‌ی درون ناخودآگاهمان چه زمانی خودشان را نشان می‌دهند؟ بالاخره که باید بیرون بیایند. فروید از روش‌های مختلفی برای درک ناخودآگاه بیمارانش استفاده کرد. گاهی آن‌ها روی کاناپه‌ی معروف فروید دراز می‌کشیدند و به تداعی آزاد کلمات می‌پرداختند، گاهی هم هیپنوتیزم بود که از درون انسان‌ها خبر می‌داد اما رفته‌رفته این روش‌ها پایایی و اعتبار خودشان را از دست دادند. تداعی آزاد منسوخ شد و هیپنوتیزم روی همه کاربرد نداشت؛ اما رویا! رویا چیزی بود که همه‌ی انسان‌ها موقع خواب آن را لمس می‌کردند. (۱). فروید در کتاب تفسیر خواب معروفش می‌گوید: «روزی کوچک‌ترین دخترم انا فروید بسیار مریض بود و صبح تا شب استفراغ می‌کرد و نتوانسته بود آن روز غذایی بخورد، شب وقتی خوابید، دیدم کلماتی را حین خواب بر زبان



تصویر ۲. انسان و رویا؛ در جست و جوی معنا

رویاها و دیدگاه‌ها

از کودکی را بر روی نمایش می‌آورد و ما از خوابی که دیده‌ایم تعجب می‌کنیم. اجزای رویا تک‌به‌تک معنا دارند ولی رویا در کل بسیار بی‌ربط و بی‌معنی به نظر می‌رسد. دلیل این تحریف و رمزگذاری‌ها به خاطر وجود نیمه‌خودآگاه میان ناخودآگاه و خودآگاهمان است. این نیمه‌خودآگاه امیال واقعی ما را سانسور می‌کند چراکه خودآگاه ما هنوز آمادگی رویارویی با اتفاقات نه‌چندان خوب ناخودآگاه را ندارد (۴).



تصویر ۵. کاناپه‌ی معروف فروید

نتیجه‌گیری

رویا یکی از بزرگ‌ترین و قوی‌ترین ویژگی‌های زندگی ما است. هدف اصلی فروید نیز برملا کردن خاطرات سرکوب‌شده از طریق تحلیل رویا بود. فروید پایه‌گذار نگاهی به رویا بود که آن را از خرافه و عوامل ماورایی دور می‌کرد و آن‌ها را به تجربیات گذشته‌ی خود انسان‌ها مرتبط می‌ساخت. از نظر او ما در رویا واقعیتی از ناخودآگاه خود می‌بینیم که توسط نیمه‌خودآگاه ما تحریف‌شده‌اند و به سطح خودآگاه رسیده‌اند. بررسی ابعاد مختلف رویا در پژوهش‌های جدید و با استفاده از روش‌های نوین ادامه دارد و هرروز جنبه‌های مختلفی از این موضوع برای ما روشن می‌شود.

منابع

۱. فروید، زیگموند. مهم‌ترین گزارش‌های آموزشی تاریخ روانکاوی. ترجمه: دکتر سعید شجاع شفتی (۱۳۷۹). تهران: نشر ققنوس.
۲. فروید، زیگموند. تفسیر خواب. ترجمه: شیوا رویگریان (۱۳۸۲). تهران: نشر مرکز.
۳. فروید، زیگموند زندگی علمی من. ترجمه: علیرضا طهماسب (۱۳۹۷). تهران: بینش نو.
۴. هلر، شارون. دانشنامه فروید. ترجمه: مجتبی پردل (۱۳۸۹). مشهد: نشر ترانه.
۵. یونگ، کارل گوستاو. رویاها. ترجمه: دکتر ابوالقاسم اسماعیل پور (۱۳۸۹). تهران: نشر قطره.

دیدگاه‌های مختلفی به رویا در فلسفه وجود داشت. بسیاری از فلاسفه به خاصیت هشداردهنده‌ی رویاها و قدرتشان برای پیشگویی اتفاقات اشاره می‌کردند اما روانشناسان معتقدند که هدف رویا در بسیاری از مواقع، آزاد کردن ما از زندگی روزانه است.

اگر رنج‌ها و سختی‌ها، ناراحتی‌ها و غم‌هایمان در خودآگاه بمانند زندگی غیرقابل تحمل می‌شود پس در ناخودآگاه ما هستند تا در شرایطی نظیر رویا خود را نشان دهند اما نکته اینجا است که رویاهایمان فقط از اتفاقات روز قبل نشاء نمی‌گیرند بلکه این اتفاقات فقط پل اتصال بین خزانه‌ی بزرگ و نامحدود ناخودآگاه به خودآگاه است. از نظر فروید، اتفاقات روزمره محرکی برای آزاد شدن امیال و آرزوهای است که از بدو تولد تا هر سنی به آن‌ها نرسیده‌ایم (۲). مثلاً اگر شما روزی حسرت رفتن به رشته‌ی پزشکی را داشته‌اید و به آن نرسیده‌اید شاید پس از گذشت سی سال از آخرین کنکورتان، اگر یک‌لحظه در اخبار از کنکور بشنوید و یا کتاب کمک درسی به چشمتان بخورد، احتمالاً به‌زودی رویای حضور در آزمون کنکور را ببینید و این بار شاید پزشکی قبول شدید. کسی چه می‌داند!



تصویر ۳. هیپنوتیزم

نیمه خودآگاه

از نظر فرویدی‌ها ما واقعیات را در رویا به‌صورت تحریف‌شده و رمزی می‌بینیم. ما واقعیات را به‌صورت سریع و درهم‌وبرهم می‌بینیم، گویی که انگار پرده‌ی سن در تئاتر کنار رفته و به ناخودآگاه فرصت داده شده است تا در آن مدت کم هر چیزی در چننه دارد بیرون بریزد. برای مثال یک حسرت از همین دیروز، یک آرزو از پنج سال پیش و یک میل ارضا نشده



تصویر ۴. هم‌بستگی اندیشه‌ها