

فهرست مطالب



۹ سپاسگزاری
۱۱ پیشگفتار مترجم
۱۵ فصل ۱. پیشگفتار
۲۷ فصل ۲. شناخت رؤیا و رؤیابینی
۴۷ فصل ۳. رؤیاهای خلاق
۵۹ فصل ۴. رؤیاهای شفاف
۷۵ فصل ۵. رؤیاهای خروج- از- بدن
۸۹ فصل ۶. رؤیاهای بارداری
۱۰۱ فصل ۷. رؤیاهای شفابخش
۱۱۵ فصل ۸. رؤیا در رؤیا
۱۲۳ فصل ۹. رؤیاهای جمعی
۱۳۷ فصل ۱۰. رؤیاهای تلهپاتیک
۱۵۳ فصل ۱۱. رؤیاهای غیب‌گو
۱۶۵ فصل ۱۲. رؤیاهای پیش‌گو
۱۸۱ فصل ۱۳. رؤیاهای زندگی گذشته

فصل ۱۴. رؤیاهای دعوت	۱۹۱
فصل ۱۵. رؤیاهای معنوی و دیدار	۲۰۷
فصل ۱۶. رؤیاهای اسطوره‌شناسی شخصی	۲۱۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۳۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۴۰

سپاسگزارای



نویسندگان این کتاب مایلند سپاسگزاری خود را از مدیر برنامه مطالعه هشپاری دانشگاه سی بروک، به خاطر سرمایه گذاری برای آماده شدن این کتاب اعلام نمایند و نیز از حمایت های برنامه مطالعات رؤیای دانشگاه جان اف کندی تشکر کنند.

ما مایلیم از استیو هارت، به دلیل همکاری اش در جایابی برای بسیاری از مواد مرجع، از مرلین فاولر و دولورس ریچاردز برای اطلاعات ویراستاری ارزشمندشان، همچنین به خاطر پشتیبانی های دانیل کورتنکمپ، تارا ماتنی - شوستر، کارولین کراس فیلد، لورا فایت، امیلی اندرسون و ویراستار دقیق تولید، مرلین پی. سمراد تشکر نماییم.

همه گزارش های رؤیا در این کتاب، به جز آنهایی که مشخص هستند، از دانشجویان و همکارانمان گردآوری شده اند. ما مایلیم از همکاری آنها تقدیر به عمل آوریم، چون این کتاب بدون آنها آماده نمی شد. شماری از مطالب این کتاب قبلاً در کتاب *رؤیاهای عجیب*^۱ نوشته استنلی کریپنر و آندره پریشا دکاروالیو، انتشارات سومس، سائوپائولو، برزیل، ۱۹۹۸، به چاپ رسیده است.

1. Sonhos Exoticos(Portuguese)

آنها در جهان رؤیایی را فرامی‌خوانند

چیزهایی در جهان دیده‌ام
آنها رؤیایی را فرامی‌خوانند:
پیچ‌وتاب درختان ارغوانی
احاطه‌شده با هاله‌های قرمز درخشان؛
دو ماه قرینه، شیری و کامل، برفراز افق؛
یک دره بی‌انتهای
جایی که آب‌نقره‌ای رنگ،
بالا می‌آید و فضا را پر می‌کند؛
ستاره‌های زرد که در آسمان تیره می‌چرخند.

چیزهایی در جهان انجام داده‌ام
آنها رؤیایی را فرامی‌خوانند:
مجذوب ایستاده در اتاقی خالی
سرشار از نور، روبه‌دریا؛
شیفته سواری با قطاری که
سفرش بی‌پایان است؛
به سرعت در مسیرهای زیرزمینی تنگ و ناهموار
برای رسیدن به شهر زنان؛
سبک‌بال دوییدن در ساحل در جستجوی سنگریزه‌ها.

چیزهایی در جهان گفته‌ام
آنها رؤیایی را فرامی‌خوانند:
که پیوندها رسیده می‌شوند همچون یک سیب،
و گاهی اوقات کرم کوچکی از آن بیرون می‌آید؛
که مردم "حقیقت" را پیچیده می‌کنند؛
که چنانچه انسانیت‌مان را کنار بنهیم
بهترین ابزارمان را کنار نهاده‌ایم؛
که ما نمی‌توانیم ادعای شناگری کنیم
بدون آنکه خیس شویم.

پیشگفتار مترجم



جریان غالب روان‌شناسی شدیداً در تلاش است تا خود را به باشگاه علوم تجربی وارد کند. روان‌شناسان عمدتاً در پی شناخته شدن به‌عنوان دانشمندانی هم‌عرض با دانشمندان علوم طبیعی هستند. حجم زیاد پژوهش‌های مبتنی بر روش‌شناسی کمی شاهدهی بر این مدعاست، همچنین کم‌توجهی به پدیده‌های روان‌شناختی فرامادی از سوی پژوهشگران و کاربران روان‌شناسی شاهدهی دیگر است.

باین‌حال در هنگام بررسی کنش‌های انسانی با پدیده‌هایی روبرو می‌شویم که آنها را فرامادی می‌نامند. پدیده‌هایی که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود، آنها را به‌گونه‌ای تجربه کرده‌اند. پدیده‌هایی همچون پیش‌گویی، تله‌پاتی و... در این میان بی‌شک هیچ پدیده‌ای به‌اندازه خواب و رؤیا فراگیر و درعین‌حال شگفت‌انگیز نیست. همه افراد هر شب چندین نوبت به مهمانی رؤیاهای شبانه‌ای می‌روند که بسیار گوناگون، هیجان‌انگیز، پرسش‌زا و گیج‌کننده‌اند. هرچند روان‌شناسان از اولین روزهای بنا نهادن این دانش به این پدیده اشاره نموده‌اند ولی هیچ‌گاه جایگاه درخوری برای آن قائل نشده‌اند؛ به‌ویژه برای آن دسته از رؤیاهای غیرعادی و فرامعمول هستند. درحالی‌که پرداختن به آنها می‌تواند هم حوزه پژوهش‌ها را در روان‌شناسی گسترش دهد و هم توان روان‌شناسان را در یاری‌رساندن به افراد افزایش.

رؤیاهای فرامعمول دسته‌ای از رؤیاهای هستند که علاوه بر کمک به شناخت بهتر و عمیق‌تر آدمی ابزارهایی کاربردی نیز می‌باشند. کتاب حاضر بی‌گمان یکی از قوی‌ترین منابعی است که نه‌تنها در افزایش دانش ما نسبت به رؤیا به‌طور عام بسیار مؤثر است بلکه به‌گونه‌ای سازمان‌یافته و علمی به طرح انواع رؤیاهای فرامعمول پرداخته و آنها را از ابعاد مختلف تاریخی، پژوهشی، آموزشی و کاربردی موردنظر قرار داده است.

این کتاب همان‌گونه که از نام آن برمی‌آید به بررسی آن دسته از رؤیاهای می‌پردازد که از صحنه‌ها و محتوایی فوق‌العاده برخوردارند. رؤیاهای بارداری، روشن، خلاقانه، پیش‌گو، غیب‌گو و معنوی از جمله این رؤیاهای هستند. نویسندگان کتاب به شکلی بسیار جذاب و آموزنده هر رؤیا را معرفی نموده و با ذکر نمونه‌هایی واقعی به‌مرور پژوهش‌های مرتبط پرداخته و نهایتاً در بخشی هیجان‌انگیز چگونگی کاربرد آن را آموزش داده‌اند.

همچنین می‌توان آن را به‌عنوان یک راهنمای تعبیر و تفسیر رؤیا مورد استفاده قرار داد. نویسندگان این اثر در هر فصل ضمن نقل رؤیاهای مختلف تعابیر مناسب و معناداری نیز برای عناصر، صحنه‌ها و ماجرای هر رؤیا نیز ذکر کرده‌اند. به‌علاوه، استفاده از این منابع غنی فرهنگی و روان‌شناختی گنجینه‌ای از نمادها و استعاره‌ها را رمزگشایی کرد، و از این راه شیوه تعبیر و تفسیر رؤیا را به خوانندگان آموخته‌اند.

کتاب حاضر به‌خاطر وضوح و اعتبار پژوهشی مطالب و نیز به دلیل توجه به جنبه‌های تاریخی، بین فرهنگی و شخصی رؤیا، یکی از مفیدترین کتاب‌هایی است که هم متخصصین و هم عموم افراد بایستی آن را بخوانند. در این میان دانشجویان و همکاران روان‌شناس و روان‌درمانگر می‌توانند از آن به‌عنوان یک کتاب کار استفاده نموده و قدرت تشخیص و رفع مسائل مراجعین را در خود افزایش دهند. امید آنکه مطالعه و استفاده از آن بر توجه ما به دنیایی که هم‌عرض با دنیای عینی جریان دارد بی‌افزاید و افق دیدمان را عمیق‌تر کند.

رؤیاهای فرامعمول با همکاری نویسندگانی تألیف شده است که در حوزه دانشی و

حرفه‌ای خود افرادی شناخته‌شده هستند

استنلی کریپنر که متأسفانه جامعه علمی کشور ما شناخت چندانی از وی ندارد، یک روان‌شناس، فراروان‌شناس استثنایی و استاد دانشگاه سی بروک کالیفرنیا است. او سال‌های زیادی از عمر خود را صرف بررسی و نگارش رخدادهایی همچون حالت‌های دیگر هشیاری، رؤیاهای تله‌پاتیک، هیپنوتیزم و سایر پدیده‌های فرا روان‌شناختی نموده است. او یکی از اولین بنیان‌گذاران و رؤسای بخش ۳۲ انجمن روان‌شناسی آمریکا است. همچنین ریاست بخش ۳۰ این انجمن را بر عهده داشته

است. کریپنر به همراه مونتاگ اولمن تحقیقات آزمایشگاهی را در زمینه رؤیاهای تله‌پاتیک در مرکز پزشکی مایمونیدز هدایت نموده و بیش از ۴۰ کتاب و مقاله در این حوزه تألیف کرده است.

فریبا بگذران هنرمند، نویسنده و بنیان‌گذار برنامه مطالعه رؤیا در دانشگاه جان اف کندی است. او اولین پژوهش علمی را در زمینه رؤیاهای روشن^۱ و تجربه‌های معنوی سازمان‌دهی کرد. پژوهش‌های بگذران نقش برجسته‌ای در انجمن بین‌المللی مطالعه رؤیا داشته و عنوان استاد سال را از مدرسه مطالعات جامع دانشگاه جان اف کندی دریافت نموده است. کارهای علمی و هنری او متمرکز بر رؤیابینی روشن می‌باشد. *آندره پرشیا دکاروالیو* روان‌شناس بالینی و سخنران برجسته برزیلی که به‌صورت ویژه در حوزه منابع انسانی و رشد صنعتی فعالیت می‌نماید.

حسین حسن‌آبادی

پاییز ۱۳۹۸

پیشگفتار

دولورس به تازگی در رؤیا دیده بود که کسی هنگام نیمه‌شب، در جلویی خانه‌اش را می‌کوبد. او از راهرو رد شد و در نور مهتاب سایه مردی را که با پالتویی بلند پشت در ایستاده بود دید. آن مرد کلاهی بر سر داشت و آن را تا روی صورتش پایین کشیده بود. دولورس هراسان صدا زد "چه می‌خواهی؟" آن مرد با تحکم پاسخ داد "می‌خواهم امشب اینجا بخوابم". دولورس به اتاق خواب خودش برگشت و به تلفن اضطراری زنگ زد و هنگامی که در مورد ترسش از مردی که پشت در بود توضیح داد، تلفنچی پاسخ داد "آه بله ما می‌دانیم او کیست؛ نام او نیسراک است". دولورس با تعجب درخواست کرد که آن نام عجیب را هجی کند؛ در همین حین نیز می‌توانست بشنود که مرد سعی دارد از سایر درهای خانه وارد شود ولی همه آنها کاملاً بسته بودند. کمتر از یک ثانیه بعد متوجه شد که تلفنش روی کمد بزرگ اسپانیایی قرار دارد که از ۱۶ سال قبل که نقل مکان کرده بود دیگر از آن استفاده نمی‌کرد. همین موقع فهمید که این یک رؤیا است و از خواب بیدار شد.

دولورس چند روز بعد درحالی که هنوز به آن رؤیا فکر می‌کرد در یک کتابخانه محلی کتاب جالبی درباره ناخودآگاه پیدا کرد. او کتاب را تصادفی باز کرد و با کمال تعجب تصویری از یک دست‌نوشته قدیمی دید. نوشته را خواند: "نیسراک؛ خدای بالدار بابلی‌ها که ارواح رؤیابین‌ها را در خواب تسخیر می‌کنند". در ابتدا این هم‌زمانی بارز دولورس را به این نتیجه رساند که رؤیایش پیش‌گویانه بوده و ظاهراً یک حادثه را پیش‌گویی کرده بود؛ یعنی دیدن کتابی که خیلی زود پیدا شد و ریشه نام نیسراک را

توضیح می‌داد. باین حال، وقتی که او به زندگی‌اش و ارتباط آن با رؤیا فکر کرد، فهمید که چهرهٔ نیسراک بیشتر تجسم ناشناخته‌ای بود که او می‌بایست خودش آن را "می‌گشود". او به تازگی از ایالت متحده به کشور دیگری نقل مکان کرده بود و می‌اندیشید که آیا به تنهایی می‌تواند از پس خود برآید یا خیر. نگرانی‌اش او را "ففل" کرده بود و لازم بود برای باز کردن خودش به روی تجربه‌های جدید جسارت به خرج دهد. همچنان که دولورس برای فهمیدن کامل‌تر رؤیایش تلاش می‌کرد، درمی‌یافت که آن رؤیا در پذیرفتن زندگی جدید کمکی روانی، هیجانی و معنوی به او می‌کند.

فرایند رؤیا

برای درک فرایند رؤیا بایستی ابتدا چرخه اساسی خواب را توضیح دهیم. بیشتر مردم هر شب چهار یا پنج رؤیا می‌بینند. ما عموماً حدود ۹۰ دقیقه بعد از به خواب رفتن، وارد مرحله‌ای از خواب می‌شویم که مشخصهٔ آن فعالیت حرکت سریع چشم یا REM است. هرچند در سایر مراحل خواب نیز می‌توان رؤیا دید، اما نوعاً در طی مرحله REM است که رؤیاهای ما پدیدار می‌گردند. پژوهش‌های آزمایشگاهی در مورد خواب نشان می‌دهد که اغلب افراد زمانی که از خواب REM بیدار می‌شوند، معمولاً یک رؤیا را به یاد می‌آورند.

در ابتدای شب، اولین دورهٔ REM فقط ۵ دقیقه طول می‌کشد. در انتهای شب، دورهٔ REM ممکن است تا ۳۰ دقیقه ادامه یابد. این مرحله خواب نه تنها با حرکات سریع چشم، بلکه هم‌چنین با فقدان کشیدگی و سفتی عضلات، برانگیختگی جنسی و امواج مغزی مشابه زمان بیداری مشخص می‌گردد.

دلیل خواب REM معلوم نیست، اما می‌تواند ذخیره‌سازی حافظه را تسهیل کرده، تعادل^۱ مغز را در هنگام آرامش جسمانی حفظ کند و در نوزادان، باعث تسریع رشد مغز و هماهنگی چشم‌ها شود. تمام این هدف‌های بالقوه خواب REM حاکی از آن است که عملکردهای روان‌شناختی آن بر روی کنش‌های زیستی بنیادی تری بنا نهاده شده است و اگرچه رؤیا به رؤیابین^۲ کمک می‌کند تا از مسائل زندگی‌اش آگاه شود،

1. Homeostatic
2. Dreamer

اسطوره‌های شخصی خود را معین نماید و مشکلات را حل کند، اما این فعالیت‌های روان‌شناختی نسبت به فرایندهای زیستی موجود در خواب REM ثانویه هستند. بر طبق یک نظریه فراگیر، در طول دوره REM، آبخاری از مواد شیمیایی نیرومند (شامل سروتونین) رها می‌شود. مراکز بینایی و حرکتی مغز را تحریک نموده و خاطرات رؤیابین را بیرون می‌کشد؛ اما صرف‌نظر از چگونگی فراخوانده شدن آنها، این خاطرات اند که مغز آنها را همچون آجرهای یک ساختمان، برای رؤیا مورد استفاده قرار داده و برای خلق یک داستان به شکلی اساسی، زنده و اغلب گیج‌کننده مجدداً ترکیب می‌نماید. ذهن رؤیاپرداز^۱ با ایجاد نمایشنامه‌ای که صبورانه منتظر موادی است تا آنها را به صحنه بیاورد و یا با فراهم کردن قصه‌ای بجا، تصاویر برانگیخته‌شده را هماهنگ می‌سازد. در هر حال به نظر می‌رسد که مغز رؤیاپرداز، توانمندی زیادی برای سازمان‌دهی خود دارد و بدین وسیله هر شب چند رؤیای کم‌ویش منسجم را به وجود می‌آورد. به هر دلیلی، ظاهراً مغز رؤیابین ویژگی خودسازمان‌دهی قابل توجهی دارد که باعث می‌شود هر شب چندین داستان کم‌ویش یکپارچه را بیافریند.

برخی از داستان‌های رؤیا، منعکس‌کننده مشکلات اساسی زندگی روزمره‌ای است که سال‌ها با آنها درگیر بوده‌ایم. داستان‌هایی که برای رؤیابین معنای عمیقی دارند. داستان‌های دیگر شاید ماهیتاً اهمیت کمتری داشته باشند و بیانگر اتفاقات چند روز یا چند ساعت گذشته و در حکم «پسماند روز^۲» باشد. بقیه رؤیاها ممکن است چیزی بیش از مجموعه درهمی از تصاویر و حوادث پراکنده و بدون موضوعی مشخص نباشد. صرف‌نظر از نوع داستان رؤیای فعلی، فرایند داستان‌سازی را می‌توان شبیه استفاده از زبان در هنگام بیداری دانست. در واقع رؤیاها را غالباً "زبان شب"^۳ می‌نامند. می‌توانیم رؤیاها را به صورت مجموعه‌ای از تصاویر در نظر بگیریم (به شکل داستان گزارش می‌شوند) که در طول خواب رخ می‌دهد. فرایندهای روانی و هیجانی زمان رؤیا از بسیاری جنبه‌ها کاملاً شبیه همان چیزی است که هنگام بیداری تجربه می‌کنیم. در یک مطالعه از افراد خواسته شد رؤیایی را در هنگام بیداری بسازند. باکمال

1. Dreaming Mind
2. Day Residue
3. Language of the night

تعجب، داوران نمی‌توانستند این توضیحات تخیلی را از گزارش‌های مکتوب رؤیاهای شب‌هنگام تشخیص دهند. هر دو تصویرسازی‌های یکسانی را در برمی‌گرفت که به شکل داستان گزارش شده بود.

رؤیاهای و اسطوره‌ها

برخی از رؤیاهای، شباهت‌های عجیبی به داستان‌هایی دارند که آنها را اسطوره‌ای می‌نامیم. از نظر عالمان ادبیات، اسطوره‌ها غیرواقعی نیستند بلکه بیشتر، داستان‌های نمادین و استعاره‌ای هستند که مسائل مهم انسانی را معلوم می‌سازند. رؤیای دولورس، او را با "اسطوره شخصی" خودش مواجه ساخت. داستانی که او بارها و بارها با خود بازگو می‌کرد. رؤیا، به او اطلاع داد که اسطوره قدیمی دور نگه‌داشتن خود از مواجهه با "سایه" ناشناخته‌اش به هیچ‌وجه مناسب نبوده و لازم است خود را به اسطوره‌ای جدید که موجب رشد آتی او می‌شود باز کند. اگرچه تعدادی از فرهنگ‌های نو، اسطوره‌های یکسانی دارند که موردپذیرش همه است، اما هر کدام از ما اسطوره‌های شخصی؛ اسطوره‌های خانوادگی و اسطوره‌های عرفی نیز داریم که نیروی فراوانی را برکنش‌های ما وارد می‌نمایند.

این اسطوره‌ها عمدتاً خارج از محدوده آگاهی ما عمل می‌کنند. در فرهنگ غرب که تعبیر رؤیا را خرافی می‌دانند، رؤیابین‌ها به‌ندرت از اسطوره شخصی^۱ خود آگاه‌اند، مگر اینکه آنها در رؤیا خود را نشان دهند. حتی در این حالت نیز اسطوره، معمولاً در قالب استعاره^۲ و نماد دیده می‌شود. استعاره‌ها فعالیت‌هایی هستند برای مسائل بسیار پیچیده انسان. نمادها نیز تصاویر و شکل‌هایی هستند با همین کنش. معنای استعاره‌ها و نمادهای رؤیا از یک رؤیابین به رؤیابین دیگر فرق می‌کند. به همین دلیل معنای واحدی برای یک تصویر در رؤیا وجود ندارد؛ مثلاً دولورس در رؤیای خود، احساس کرد مردی که به در می‌کوبید در حکم فرصتی است که او عمیق‌تر به درون خود بنگرد؛ اما برای یک زن دیگر، ممکن است نماد "انیموس"^۳ باشد، یعنی جنبه مردانه

1. Personal Myth
2. Metaphor
3. Animus

روان زن یا شاید ترس از مزاحمان ناخوانده^۱. برای زنی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، این شخص ناشناس می‌تواند باقیماندهٔ ترومای گذشته باشد. برای هیچ تصویری، یک تعبیر و تفسیر "قطعی" وجود ندارد.

رؤیاهایی که تجربه می‌آفرینند

رؤیاهای می‌توانند به شکل‌های مختلف اسطوره‌های شخصی ما را آشکار سازند. بعضی از رؤیاهای "مشکل یاب"^۲ ما را در شناخت اسطوره‌های شخصی کمک می‌نمایند. رؤیاهای دیگری که "مشکل‌گشا"^۳ هستند از اسطوره‌های شخصی ما برای حل و فصل یک مسئله شخصی^۴ یا حرفه‌ای در زندگی استفاده می‌کنند. درعین حال ظاهراً برخی از رؤیاهای کارچندانی برای مسائل و مشکلات زندگی ما انجام نمی‌دهند. از آنجاکه کنش‌های زیست‌شناختی رؤیاهای نسبت به عملکردهای روان‌شناختی آنها تقدم دارند، بسیاری از رؤیاهای صرفاً بازگوکننده فعالیت‌های روزانه، مرور و بازنگری اعمال گذشته، ترتیب‌هایی برای فعالیت‌های آتی یا ترکیبی از گذشته، حال و آینده می‌باشند که معنای زیادی ندارند. گاهی اوقات گرایش طبیعی مغز به فعال‌سازی خودش در طی خواب REM، تصویرسازی‌های جدیدی را در قالب داستان‌های مداوم رؤیا ارائه می‌دهد. هنگامی که این تصاویر جدید وارد داستان رؤیا می‌شوند، بسیاری از رؤیاهای حالت عجیب و غریب و سوررئالیستی پیدا می‌کنند که منعکس‌کننده کنش غیرقابل پیش‌بینی مغز است. این کنش را می‌توان آشفته نامید؛ اما مغز رؤیابین این آشفتگی را درست می‌کند و نتیجه آن، سناریویی است که می‌تواند ژرف، برانگیزاننده و یا حتی احمقانه باشد.

بیشتر رؤیاهای منعکس‌کننده تجارب ما هستند؛ یعنی اتفاقات معمولی که طی چند روز اخیر رخ داده‌اند، اما بعضی از رؤیاهای ظاهراً تجربه‌های جدید می‌آفرینند. به نظر می‌رسد آنها به ما کمک می‌کنند برای آینده آماده شویم، یک ایده جدید تولید کنیم و یا نگرش‌های مفیدی برای زندگی روزانه ایجاد نماییم. آنها ممکن است به‌جای

1. Intruder
2. Problem-finding
3. Problem-solving
4. Personal Dilemma