

ما را می بیند رویاها

روآیابینی، به موفقیت ما در طول زندگی کمک می کند؛ به طوری که خود را بهتر می شناسیم؛ با خود، یکی می شویم؛ برای مشکل های خویش، راه حل می یابیم و به چیزهای مفید و زیبایی، دست می یابیم که هم بیان کننده ی وجود ما هستند و هم برای جهانیان، مفید بوده و اما همه ی این ها شاید تنها آغاز کار باشد.

روآیابینی، هنر دگرگونی است. اثر روآیا بر زندگی انسان، قاطع و تعیین کننده می باشد. روآیاهای، زندگی را می سازند و زندگی، روآیاهای را به وجود می آورد. هیچ خوابی بدون روآیا نیست؛ همان طور که هیچ بیداری، بدون تفکر نمی باشد. مهم ترین مطلب، راجع به روآیابینی، این است که واقعیت، تحت تأثیر روآیادیدن، دگرگون می شود.

اما به طور واقعی روآیابینی چیست؟

هنر روآیادیدن، مهارتی است که شخص به کمک آن، از روآیاهای روزمره ی خود، استفاده و به وسیله ی شکل خاصی از دقت، آن ها را به آگاهی مهارشده، تبدیل می کند. روآیابینی، دروازه های به سوی بی نهایت و راه عملی سالکان برای استفاده از روآیاهای عادی می باشد.

اهمیت روآیابینی

ما احتیاج داریم که روآیا ببینیم. تحقیق ها نشان داده است که هر شخصی به طور متوسط هر شب، ۴ تا ۵ مرتبه خواب می بیند؛ یعنی حدود ۲۰ درصد از کل زمان خواب، به روآیابینی می گذرد. این زمان معادل ۱/۵ ساعت در هر شب است. به طور میانگین، ما ۴ سال از عمرمان را به روآیابینی می گذرانیم. روآیابینی، یک تجربه ی عمومی است و تفاوت افراد در توانایی به خاطر آوردن روآیا است نه خود روآیابینی.

مزیت ها و کاربردهای روآیابینی

روآیا، رابط وحی بوده و از این بابت، اهمیت و تقدس خاصی دارد و روزنه ای از درون به جهان دیگر است. روآیا، میدانی برای بروز قدرت های نهفته ی انسان، کلیدی مفید و فتح بابی برای گشایش رمزهای مغز و فکر می باشد.

- معرفی شخصیت درونی

ضربالمثل مشهوری است که می گوید: «تو اول بگو چه

خوابی دیدی،

تا من بگویم تو کیستی؟»

احساس های درونی، تمایل ها،

عاطفه ها و شهوت ها در طی روآیا،

فرصت بروز و ظهور پیدامی کنند. روآیا،

راهی برای شناخت احوال نفس می باشد. خواب، بهترین وسیله برای

شناخت اوضاع روحی افراد است.

- انسجام درونی

با روآیابینی، فرصت های بیشتری برای یکپارچه کردن شخصیت خود، پیدا

می‌کنیم. ما با عقل خود در بیداری، زندگی رؤیایی‌مان را شکل می‌دهیم و با پذیرفتن و استفاده از ساخته‌های خلاقانه رؤیاهایمان در بیداری، از آن‌ها بهره‌مند می‌شویم. ما به‌طور واقعی نیروهای ذهن‌مان را با هم متحد می‌سازیم. با تسلط بر رؤیابینی، بیداری و خواب هر فرد با هم، واحدی یگانه می‌سازد و این وحدت، خویشین خویش است.

– آموزش، کشف و خلاقیت

از هر نشانه‌ای در رؤیا، می‌توان نکته‌ای آموخت. از خلاقیت بی‌اندازه‌ی مرحله‌ی خواب هوشیارانه، می‌توان استفاده کرد. بسیاری از کارهای هنری و نظریات علمی در مرحله‌ی رؤیا بنا شده‌اند. کشف «انسولین» و ساخت «سوزن چرخ خیاطی» و حل مسایل مهم ریاضی «پوانکاره» را به رؤیاها نسبت می‌دهند. «ککوله»، فرمول «حلقه‌ی بنزین» را در رؤیاهایی که بعد از مدتی طولانی تفکر، در این باره دیده بود، یافت. «ابوعلی سینا» نیز مشکل‌های علمی خود را از طریق رؤیا حل می‌کرد؛ به این ترتیب که قبل از خواب، وضو می‌گرفت و دو رکعت، نماز می‌خواند و با آن فکر می‌خواست و به‌طور معمول، پاسخ مسأله‌ی علمی خود را در رؤیا دریافت می‌کرد.

– گسترش آگاهی

به‌جای این که از مسیرهای سخت و با کمک دارو و یا به‌شیوه‌ی افراد امروزی به گسترش آگاهی و هوشیاری پردازیم، می‌توانیم از رؤیابینی خلاق کمک گرفته و مسیر امن‌تری برای سفرهای باطنی و درونی‌مان مهیا کنیم. با کنترل رؤیاهایمان، می‌توانیم آن‌ها را به سطوح بالاتر و مفیدتری از هوشیاری سوق دهیم.

رؤیادرمانی

برای هر شب، مقدار معینی رؤیا ضرورت دارد. در غیر این صورت، سلامتی و تندرستی انسان، تضمین نمی‌گردد. رؤیاها براساس اصل «تعادل و میانه‌روی» عمل می‌کنند. هر گاه که «خودآگاه»، بخشی از خصوصیت‌هایی را که انسان به‌طور طبیعی باید داشته باشد، نادیده بگیرد، «ناخودآگاه» از طریق رؤیاها به نقص رفتار خودآگاه، هشدار می‌دهد. رؤیاها، نمایش‌دهنده‌ی نمادین مرحله‌های رشد روانی و مشکل‌های پیش‌آمده، سر راه این رشد می‌باشند.

نقش دیگر رؤیاها، نقش تخلیه‌ی هیجانی آن‌هاست. هر فرد، بسیاری از هیجان‌های خود را که نیاز به رهاشدن از آن‌ها و ارضاءشان دارد، از قبیل خشم و نفرت، در رؤیاها بروز می‌دهد. با این وصف،

پرده بیان می‌کند و او را نسبت به سیر تحول‌های روانی خود، آگاه می‌کند و یاری‌اش می‌نماید تا بیشتر درباره‌ی روان خود و نقاط ضعف و قوت آن بداند. «یونگ» روان‌شناس بزرگ، اعتقاد به نقش درمانی رؤیاها داشت و معتقد بود در بسیاری از موردها، رؤیاها راه‌حل‌های بسیار مفیدی برای حل مشکل‌های فرد، ارائه می‌دهند.

از رؤیادیدن، می‌توان به‌عنوان وسیله‌ی رسیدن به دنیای تصورناپذیر خاطره‌های پنهانی استفاده کرد. داشتن رؤیاهای هوشیارانه برای تمدد اعصاب، بسیار مفید است. این شیوه، راهی بی‌نظیر برای ایجاد آرامش خاطر و کاهش فشار روانی می‌باشد.

ارائه‌ی پیام و راهنمایی

آن چه که در خواب با آن مواجه می‌شویم، تصادفی نیست؛ بلکه حامل پیامی راه‌گشاست. رؤیاها به انسان، پیام و راهنمایی‌هایی را ارائه می‌دهند که کشف آن‌ها از راه‌های مادی و ظاهری، غیرممکن است. رؤیاها، پیام‌گیر ضمیر ناخودآگاه می‌باشند. در رؤیا می‌توانیم از ضمیر ناخودآگاه بخواهیم جواب پرسش‌هایمان را بدهد؛ زیرا راهنمایی صدیق‌تر و مشاوره‌ی دل‌سوزتر از ضمیر ناخودآگاه یافت نمی‌شود. ذهن ناخودآگاه ما، بانک اطلاعات وسیعی است که در مورد شرایط جسمانی و روانی، حال، گذشته و طراحی آینده، اطلاعاتی دارد و اگر از او بخواهند، آن‌ها را به شکل پاسخ در یک رؤیا، ادا خواهد کرد. اگر قبل از خواب، درباره‌ی موضوعی خاص و راه‌حل آن، شروع به تفکر و تمرکز کنیم، احتمال دیدن رؤیایی ارشادی درباره‌ی آن مسأله، بیشتر خواهد بود. برای سهولت دریافت پیام رؤیا، پیشنهاد می‌شود قبل از خواب، مشکل را به‌صورت سؤالی مطرح کنید؛ برای نمونه «چه چیز علاقه‌ی من را نسبت به کارم، کم کرده است؟» یا «چرا نمره‌ی مناسبی از فلان درس نگرفتم؟» یا «چرا نسبت به فلانی، احساس خوبی ندارم؟» این گونه سؤال‌ها، زمینه‌ای را برای روشن شدن انگیزه‌های ناخودآگاه درباره‌ی مشکل‌ها و تعارض‌های زندگی در طی رؤیا، فراهم می‌کند.

سفر به جهان‌های دیگر

هنر رؤیابینی، راهی برای تجربه‌ی حیطه‌های دیگر زندگی است. جهان‌هایی که در درون و بیرون هستند و دنیاهایی در گذشته، حال و آینده، جهان‌هایی که برخی از آن‌ها، واقعیت‌های عینی دارند و برخی دیگر، فاقد آن هستند. واقعیت، تنها آن چیزهایی که می‌بینیم، نیست؛ بلکه همه‌ی آن چیزهایی که در رؤیا می‌بینیم، نیز واقعی هستند. شاید برسید اگر آن‌ها واقعی هستند، پس حالا کجا می‌باشند؟ باید گفت که همین‌جا هستند. اگر ما به‌اندازه‌ی کافی، اقتدار و انرژی داشته باشیم، می‌توانیم آن‌ها را ظاهر کنیم. رؤیادیدن، وسیله‌ی نقلیه‌ای است که رؤیابینان را به جهان‌های دیگر می‌آورد. جهان ما از طریق دری که «رؤیا» نام دارد، با دنیای دیگر ارتباط دارد.

کوچ آگاهانه

خواب، مرگ خفیف و مرگ، خواب ثقیل است. خواب قبل از آن که یک پدیده‌ی جسمانی باشد، یک امر روحانی است که بدون شناخت روح، ارائه‌ی تفسیر صحیحی از آن، غیرممکن می‌باشد. خواب، یک نوع قبض روح به فرمان خداوند تبارک و تعالی می‌باشد. رؤیا، نمونه‌ای از زندگی انسان در آن دنیاست. برای رسیدن به دقتی که در هنگام مرگ و برای عبور از آن، نیاز است، رؤیابینی بهترین وسیله می‌باشد.

مهندس شهرام مقصودی



رؤیابینی از اختلال‌های روانی و عصبی، پیشگیری می‌کند و اعتمادبه‌نفس را تقویت و به تکامل شخص کمک می‌نماید.

روان‌شناسان، ارزش زیادی برای رؤیاها در تحلیل روان انسان قایل هستند و برای درک بهتر پدیده‌های ناخودآگاه، از آن استفاده می‌کنند و رؤیا را شاه‌راهی به‌سوی ناخودآگاه می‌دانند؛ چراکه در حین رؤیا، مهار ناخودآگاه برداشته می‌شود و آن چه در پشت مکانیزم دفاع روانی، مخفی شده بود، فرصت بروز پیدامی‌کند. رؤیا در هر زمان، وضعیت حاضر روانی شخص را بدون

تمام فیانت در اطاقی است که کلید آن اطاق، دروغ است. (امام هادی (ع))