

تاملی در خواب و رویا

# سفر به سرزمین رویاها



**خواب، مراحل و چگونگی انجام یکتا فراهانی آن و دیدن رویا از موضوعات جالب**

توجهی است که شاید بتوان گفت هنوز هم تا حدود زیادی ابهاماتی در مورد آنها وجود دارد؛ دانستن اینکه چگونه به خواب می‌رویم، چرا خواب می‌بینیم، چرا آنها را از یاد می‌بریم یا برعکس همیشه تصویری از آن در خاطرمان می‌ماند و در مواردی هم دچار اختلال خواب می‌شویم از جمله سوالاتی هستند که در صدد یافتن پاسخ مناسبی برایشان هستیم. برای یافتن پاسخ این سوالات با دکتر مصطفی امیری، متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست)، فلوشیپ اختلالات خواب از اسپانیا و دارای بورس تخصصی مغز و اعصاب گفت‌وگو کرده‌ایم.

**تصور اولیه انسان‌ها در گذشته، خوابیدن پدیده غیر فعالی تلقی می‌شد؛ یعنی طبق باور غیر علمی که**

**در گذشته‌ها وجود داشت، زندگی انسان دو فاز فعال (بیداری) و غیر فعال (خواب) داشت. متأسفانه هنوز هم این تصور تا حدودی بین مردم وجود دارد و حتی بسیاری از سیاستمداران و افرادی که می‌خواهند مهم بودن کار و تلاش زیادشان را به دیگران ثابت کنند می‌گویند در شبانه‌روز بیش از ۳ یا ۴ ساعت بیشتر نمی‌خوابند**



**سلامت:** آیا خواب‌ها را می‌توان از لحاظ علمی تعبیر یا تفسیر کرد؟

خواب از لحاظ علمی با دانش امروز ما، تعبیر و تفسیر دقیقی ندارد اما از لحاظ علمی می‌دانیم که برخی رویاها لازمه سلامت روان ماست، مثلاً در شرایطی که مثلاً مرگ یکی از عزیزانی که در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری است محتمل باشد. ما ممکن است بارها خواب مرگ این عزیز را ببینیم چون مغز ما در حال تکرار و تمرین برای روبرو شدن با واقعیت محتمل است و وقتی این اتفاق می‌افتد، مغز ما بارها واکنش‌اش را امتحان و تنظیم کرده و احتمالاً واکنش شدیدتری در برابر این موضوع نخواهیم داشت. می‌توان گفت اگر مغز این‌گونه عمل نکند، ما آمادگی برای مواجهه با موقعیت‌های سخت زندگی نداریم.

پس به طور خلاصه، رویاها علاوه بر اینکه حل‌کننده مشکلات گذشته‌اند، می‌توانند حلال مشکلاتی باشند که حتی هنوز به وجود نیامده‌اند. ■

بسیاری از هنرمندان و دانشمندان هم بزرگ‌ترین آثارشان را در خواب خلق کرده‌اند! مثال‌ها در این زمینه بسیار زیاد است، مثلاً جدول تناوبی در رویا به مندیلف الهام شده است یا کشف ساختار اتم، کشف سرعت نور، تئوری نسبیات انیشتین، کشف ساختار دی‌ان‌ای یا حتی ایده ساخت سایت گوگل هم حاصل رویاست!

خواب، ذهن ما فارغ از محرک‌های محیطی متعدد مانند کار، صدای محیط، وسایل الکترونیکی، نور و... در آرامش کامل و با حوصله و همچنین با خلاقیت به حل مشکلات ما می‌پردازد و به همین دلیل هم این صحنه در خیلی فیلم‌ها وجود دارد که فردی با فریاد بلند «یافتم، یافتم، یافتم» از خواب بیدار می‌شود و با هیجان به کوچه و خیابان می‌دود.

**سلامت:** کارکردهای مهم خواب چه هستند؟

یکی از کارکردهای مهم خواب این است که بتوانیم با ضربه‌ها و حوادثی که برایمان اتفاق افتاده کنار بیاییم. یکی دیگر از کارکردهای خواب هم این است که ما را برای آینده آماده می‌کند؛ یعنی ما با توجه به داده‌ها و اطلاعات موجود در مغزمان، هنگام خواب می‌توانیم پیش‌بینی کنیم احتمالاً در آینده چه اتفاقی برایمان می‌افتد.

مثلاً وقتی در محل کارمان تعادل نیرو و صورت گرفته باشد یا حقوق‌ها به موقع پرداخت نشوند، مغز سیگنال‌هایی در مورد اینکه احتمال دارد در آینده نزدیک با مشکل مالی یا کاری مواجه شویم دریافت می‌کند. پس مغز و بدن ما باید آمادگی آن را داشته باشد تا هنگام مواجهه با چنین مشکلی، درست با آن برخورد کند.

در چنین مواقعی، رویاهای ما، آینده محتمل را پیش‌بینی می‌کنند و بر اساس آن، فرد سناریوهایی را در خواب می‌بیند که مثلاً وضع مالی‌اش خراب شده یا شغلش را از دست داده و ناراحت است و حالا باید تصمیم بگیرد برای جبران وضعیت کنونی چه می‌تواند بکند.

معمولاً وقتی فرد از خواب بیدار می‌شود فکر می‌کند من که به چیزی فکر نکردم پس چرا چنین خوابی دیدم! در صورتی که مغز تمام این سیگنال‌های محیطی را دریافت و در خواب تحلیل می‌کند و این روند کاملاً ناخودآگاه است.

مغز با دریافت این سیگنال‌هاست که آینده را پیش‌بینی می‌کند و در خواب هم آن صحنه را بازسازی می‌کند تا به این ترتیب آماده باشد با قرار گرفتن در شرایط دشوار بدانند به درستی و به سرعت وارد عمل شود.

**سلامت:** چرا مغز در خواب دست به سنجش موقعیت‌های مختلف می‌زند؟

با توجه به اینکه هنگام خواب شرایط امنی برای آزمون و خطا برای مغز وجود دارد، مغز ما تا می‌تواند سناریوهای مختلف را امتحان می‌کند. به‌ویژه در مرحله رم که کل عضلات فلج است این اتفاق بیشتر می‌افتد و مغز ما بهتر می‌تواند شرایط را بسنجد. در واقع در این مرحله عضلات فلج هستند و اگر در خواب راه برویم یا هر حرکتی انجام دهیم به دلیل فلج عضلات هیچ حرکتی نمی‌کنیم، بلکه تجربه کامل قرار گرفتن در موقعیت خطرناک را داریم و هیچ آسیبی به خودمان یا بقیه وارد نمی‌کنیم. اگر عضلات در مرحله رم خواب فلج نبودند ما راه می‌رفتیم، مشت و لگد می‌زدیم و کارهای خشن حرکتی انجام می‌دادیم بنابراین در مرحله رم، ما نمی‌توانیم مطابق رویا و خواب خود عمل و رفتار کنیم و همان کارهایی را انجام دهیم که در خواب می‌بینیم.

جالب است بدانید همه ما، بخش زیادی از مشکلات و سوالات مهم زندگی را در خواب حل می‌کنیم و حتی تصمیمات مهم زندگی‌مان را در خواب می‌گیریم! طی

ما در تمام مراحل خواب ممکن است رویا (خواب) ببینیم اما معمولاً خواب‌های مرحله رم بیشتر در خاطرمان می‌ماند و خواب‌های بیشتری هم در فاز رم رخ می‌دهند. خیلی از افراد خواب دیدن را مساوی مرحله رم خواب می‌دانند.

مرحله رم خواب در ابتدای شب کوتاه‌تر و اولین فاز رم در حد تقریباً ۱۰ دقیقه است، در حالی که هر چه بیشتر به صبح نزدیک می‌شویم مرحله رم طولانی‌تری را سپری می‌کنیم، مثلاً ممکن است در حوالی صبح، یک فاز خواب رم یک ساعته داشته باشیم. تا قرن نوزدهم رویا و خواب در حیطه علم نبودند اما از آن به بعد مطالعات علمی روی خواب و رویا شروع شد و این مطالعات در ۲۰ سال اخیر پیشرفت زیادی داشته‌اند. دلیل عمده‌اش این است که تکنیک‌های تصویربرداری مغزی و مطالعه فعالیت مغزی در وجود آمده که می‌توانند فعالیت مغز را در لحظه نشان دهند.

**سلامت:** تفسیر خواب از لحاظ علمی چه جایگاهی دارد؟

نخستین تفسیرهایی که می‌توانیم تا حدی آنها را علمی بنامیم، تفسیر خواب به شیوه یونگ و فروید بودند. این دو نفر در واقع خواب و رویا دیدن را ماحصل ناخودآگاه ما می‌دانند و در واقع معتقدند که چیزهایی را که ما طی روز سرکوب می‌کنیم و از خودآگاه مغزمان دور می‌کنیم، در خواب می‌بینیم.

از آن زمان تاکنون تفسیر خواب به شیوه ابداعی فروید، ادامه پیدا کرده ولی از زمانی که تحقیقات علمی بیشتر شده و ابزارهای بیشتری برای مطالعه رویا به وجود آمده، این روش‌ها مورد شک و تردید جدی قرار گرفته‌اند و می‌توان گفت در حال حاضر هم هنوز از نظر علمی در مورد رویا و خواب دیدن اطلاعات بسیار اندکی داریم.

البته در مورد بعضی چیزها می‌توانیم با اطمینان بیشتری نظر دهیم. مثلاً ما با دانش امروز می‌دانیم که یکی از کارکردهای رویا این است که مسائلی را که برای ما اتفاق افتاده طی رویا و خواب بررسی و حل کنیم. به عنوان مثال یکی از کارکردهای خواب این است که وقتی مثلاً در جمعی کسی ما را ناراحت کرده، طی خواب این صحنه بازسازی می‌شود و مغز ما تلاش می‌کند این موضوع را در خواب برای خودمان حل کنیم و به همین دلیل هم هست که ممکن است فردی همان روز که از خواب بیدار می‌شویم تصمیم بگیریم که فردی که ما را ناراحت کرده، ببخشیم.

به عبارتی، هنگامی که می‌خواهیم مغز ما اتفاقات گذشته را بازسازی می‌کند و به تدریج با جدا کردن و رقیق کردن خاطرات دارای احساسات قوی و شدید، ما را به اتفاقی که افتاده عادت می‌دهد؛ یعنی مغز ما به تدریج عادت می‌کند با اتفاقاتی که در گذشته رخ داده، کنار بیاید، این موضوع عمدتاً در خواب رم اتفاق می‌افتد.

**سلامت:** با بستن چشم‌ها و رفتن به عالم خواب چه اتفاقی برای ما می‌افتد؟

طبق تصور اولیه انسان‌ها در گذشته، خوابیدن پدیده غیر فعالی تلقی می‌شد؛ یعنی طبق باور غیر علمی که در گذشته‌ها وجود داشت، زندگی انسان دو فاز فعال (بیداری) و غیر فعال (خواب) داشت. متأسفانه هنوز هم این تصور تا حدودی بین مردم وجود دارد و حتی بسیاری از سیاستمداران و افرادی که می‌خواهند مهم بودن کار و تلاش زیادشان را به دیگران ثابت کنند می‌گویند در شبانه‌روز بیش از ۳ یا ۴ ساعت بیشتر نمی‌خوابند.

در واقع چنین افرادی به طور غیر مستقیم اعتراف می‌کنند که از لحاظ مغزی مشکل دارند و آمادگی تصمیم‌گیری‌های مهم را ندارند! دلیلش هم این است که اگر کسی به اندازه کافی نخوابد، توانایی‌های مغزی خیلی مهمش دچار نقص می‌شوند؛ یعنی قدرت مغز فردی که ۳ ساعت می‌خوابد با توانایی مغزی کسی که به اندازه و به طور کامل می‌خوابد متفاوت است. حتی می‌توان گفت شخصیت کسی که خوب نخوابیده با خود واقعی‌اش فرق دارد! در واقع وقتی ما دچار کمبود خواب هستیم، ضریب هوشی پایین‌تر و حتی شخصیت متفاوتی داریم.

مطالعات زیاد و آزمایش‌ها و بررسی‌ها در همه موجودات حاکی از آن است که وقتی خواب کم می‌شود احتمال خستگی در فرد یا حتی شناسایی دوستان به عنوان دشمن افزایش پیدا می‌کند.

بنابراین می‌توان گفت خواب برخلاف تصور بسیاری افراد اتفاقی غیر فعال و به معنای خاموش شدن مغز نیست بلکه مرحله دیگری از فعالیت مغزی و بدنی است که همیشه به هیچ عنوان از مرحله بیداری کمتر نیست.

**سلامت:** مراحل خواب به چه صورت است؟

خواب دو مرحله اصلی دارد: رم (REM: Rapid eye movement) که به آن مرحله حرکات سریع چشم هم گفته می‌شود. مرحله غیررم هم مرحله‌ای است که در آن حرکات سریع چشم وجود ندارد که خودش ۳ مرحله دارد و هر چقدر به مرحله سوم خواب غیررم نزدیک‌تر می‌شویم خواب عمیق‌تر می‌شود. در واقع مرحله سوم خواب غیررم همان مرحله‌ای است که به عنوان خواب عمیق نیز شناخته می‌شود.

ما هنگام خواب شبانه تا صبح چند نوبت خواب رم و غیررم را به صورت دوره‌ای تجربه می‌کنیم و البته با توجه به سن افراد نسبت این مراحل کم و بیش در همه افراد شبیه هم است اما به هم خوردن این نسبت‌ها نشان می‌دهد مشکلی در خواب فرد وجود دارد که می‌تواند دلایل مختلفی هم داشته باشد. مصرف بعضی داروها یا ابتلا به بعضی بیماری‌های جسمانی یا روان‌شناختی و بسیاری دلایل دیگر نیز می‌تواند علت این موضوع باشد.

**سلامت:** مراحل دیدن رویا چگونه است؟

قبل از آنکه دانشمندان علم تجربی شروع به بررسی دقیق‌تر خواب دیدن بکنند، تفکر رایج این بوده که ما فقط در مرحله رم خواب می‌بینیم ولی واقعیت این است که

## آیا لازم است ماسک داشته باشم؟

**بله** ← **خیر**

**بیرون می‌روید؟**

**بله** ← **خیر**

**بهترین انتخاب این است!**

**مطمئن هستید؟**

**بله** ← **خیر**

**یک ماسک همراه داشته باشید**

**ماسک داشته باشید!**

**بله** ← **خیر**

**احساس ناراحتی دلیل منطقی است؟**

**نه، متأسفانه!**

**در جمع حضور خواهید داشت؟**

**استفاده از ماسک ناراحت‌کننده است؟**

**چرا مغز در خواب دست به سنجش موقعیت‌های مختلف می‌زند؟**

**با توجه به اینکه هنگام خواب شرایط امنی برای آزمون و خطا برای مغز وجود دارد، مغز ما تا می‌تواند سناریوهای مختلف را امتحان می‌کند. به‌ویژه در مرحله رم که کل عضلات فلج است این اتفاق بیشتر می‌افتد و مغز ما بهتر می‌تواند شرایط را بسنجد. در واقع در این مرحله عضلات فلج هستند و اگر در خواب راه برویم یا هر حرکتی انجام دهیم به دلیل فلج عضلات هیچ حرکتی نمی‌کنیم، بلکه تجربه کامل قرار گرفتن در موقعیت خطرناک را داریم و هیچ آسیبی به خودمان یا بقیه وارد نمی‌کنیم. اگر عضلات در مرحله رم خواب فلج نبودند ما راه می‌رفتیم، مشت و لگد می‌زدیم و کارهای خشن حرکتی انجام می‌دادیم بنابراین در مرحله رم، ما نمی‌توانیم مطابق رویا و خواب خود عمل و رفتار کنیم و همان کارهایی را انجام دهیم که در خواب می‌بینیم.**

**جالب است بدانید همه ما، بخش زیادی از مشکلات و سوالات مهم زندگی را در خواب حل می‌کنیم و حتی تصمیمات مهم زندگی‌مان را در خواب می‌گیریم! طی**

**U3B MEDICINE**