

فصل هفدهم

رویا



فهرست فصل هفدهم :

۶۰۳	فصل هفدهم : رویا
۶۰۴	فهرست فصل هفدهم :
۶۰۹	نکاتِ روش شناختی :
۶۱۱	نظریه ی کامرواییِ فروید :
۶۱۸	نظریه ی فعال سازی - ترکیب :
۶۲۷	فرضیه ی تکاملی :
۶۳۲	خلاصه ی فصل : رویا
۶۳۳	یادداشت های مترجم :

پیش از هر چیز، باید ببینیم منظور از این واژه چیست. به گفته ی سولمز (۲۰۰۰) : " رویا^۱ عبارت است از یک تجربه ی ذهنی پیچیده ی توهم مانند که حین خواب رخ می دهد. " به عقیده ی امپسون^۲ (۱۹۸۹)، بین آگاهی^۳ فرد به هنگام رویا دیدن و آگاهی فرد به هنگام بیداری چندین تفاوت مهم وجود دارد. این تفاوت ها عبارتند از :

۱- غالباً ما هیچ کنترلی بر رویاهایمان نداریم. این در حالی ست که تقریباً در همه ی لحظات بیداری، یک حس کنترل آگاهانه در ما وجود دارد. البته، باید یادآور شویم که موقعیت های خاصی نیز وجود دارد که این قاعده صحیح نیست. مثلاً گاهی افراد، « رویاهای واضح^۴ » را تجربه می کنند. در این گونه رویاها، فرد از اینکه در حال رویا دیدن است باخبر بوده و حتی گاهی اوقات می تواند به محتوای رویاهایش سمت و سو بدهد. برای نمونه لابرگ، گرینلیف و کدزیرسکی^۵ (۱۹۸۳) در تحقیقاتشان از زنی یاد کردند که قادر بود رویاهایی با مضمون جنسی خلق کند و نهایتاً از آن طریق به ارگاسم برسد!

۱ dreaming : رویا

۲ Empson

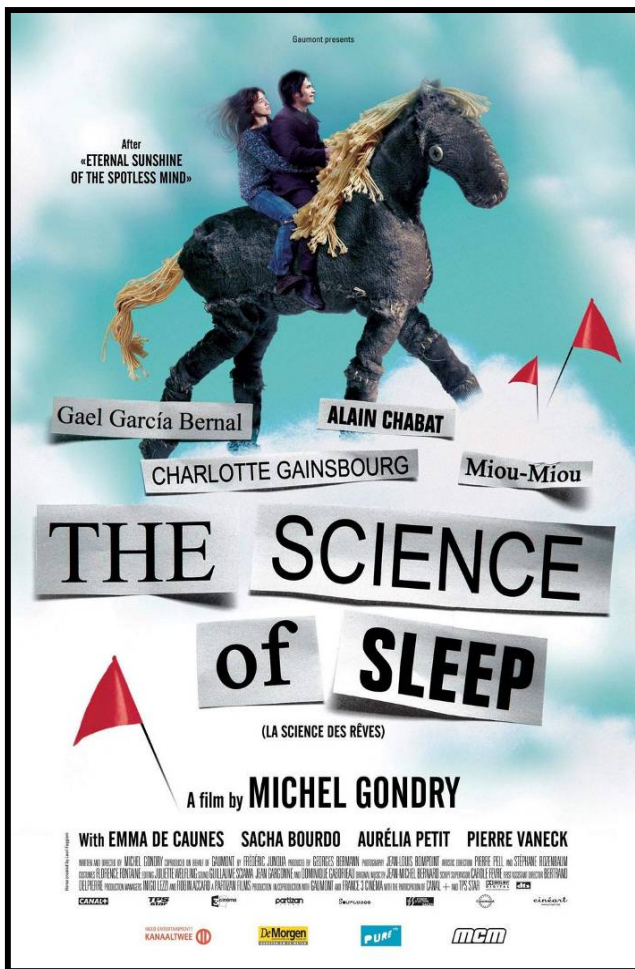
۳ consciousness : آگاهی ، هوشیاری . این واژه بسته به اینکه در چه متنی به کار رود یکی از این دو معنا را به خود می گیرد . در مواردی که این واژه در علوم پزشکی و فیزیولوژیکی بکار برده می شود غالباً به معنای هوشیاری استفاده می شود . مثلاً وقتی فرد به حالت کما می رود اصطلاحاً گفته می شود که فرد مذکور در سطح بسیار پایینی از هوشیاری قرار دارد . اما در مواردی که این واژه در شاخه هایی نظیر فلسفه ، روانشناسی و .. نظیر آن بکار برده می شود بهتر است آن را آگاهی ترجمه کنیم . مثلاً گفته می شود الف هنگام گفتگو با ب از اینکه مورچه ای مشغول بالا رفتن از پایش بود آگاه نبود اما از محتوای گفتگویشان آگاه بود - م

۴ Lucid dreams : رویاهایی که طی آن، فرد از اینکه در حال رویا دیدن است باخبر است.

۵ La Berge , Kedzierski & Greenleaf

۲- غالباً رویاها دارای عناصری هستند که آن عناصر در لحظات آگاهی و بیداری کاملاً غیر منطقی، بی معنا و احمقانه محسوب می شوند. برای نمونه، گاهی اوقات رویاها، شامل رویدادها و یا فعالیت های غیر ممکن هستند. (مثلاً فردی که بالاتر از سطح زمین در هوا معلق است.) علاوه بر این در برخی رویاها، حالات توهمی و هذیان های مختلف نیز اتفاق می افتد.

۳- در هنگام خواب، ما اغلب به طور کامل غرق در رویاهایمان می شویم و حالتی نظیر آنچه که امپسون (۱۹۸۹) آنرا « خودمختاری رویاها » می نامد تجربه می کنیم. اما هنگامی که بیدار هستیم، معمولاً قادریم در برابر افکار آگاهانه ی خود ایستادگی کرده و از اقتدار و سلطه ی آنها بر خود جلوگیری کنیم.



از اینها که بگذریم، بد نیست بدانید که اکثر رویاها در حین خواب REM (حرکات سریع چشمان) رخ می دهند. با این وجود، این نگرش متداول که رویا تنها در حین خواب REM اتفاق می افتد و خواب REM همواره همراه با رویا دیدن است کاملاً اشتباه است. طبق گفته ی سولمز (۲۰۰۰) : " ۵۰ درصد کسانی که در حین خواب غیر REM از خواب بیدار می شوند اعلام می کنند که در حال رویا دیدن بوده اند و نکته ی دیگر آنکه، بین گزارش ۲۰ درصد این افراد و گزارش های مربوط به رویاهای افرادی که

حین خواب REM بیدار شده اند، از نظر خصوصیات رویا هیچ تفاوتی وجود ندارد. "

نیلسن^۱ (۱۹۹۹) به مرور مطالعات انجام شده در این حوزه پرداخت و چنین نتیجه گرفت :



به طور متوسط، افرادی که حین خواب REM از خواب بلند می شوند در ۸۲ درصد مواقع چیزی شبیه به یک رویا را به یاد می آورند. در حالی که این رقم برای افرادی که حین خواب غیر REM از خواب بیدار می شوند تنها ۴۲.۵ درصد است. به عبارت دیگر، آنچه که از رویاهای حین خواب REM به یاد می آید، نسبت به رویاهای خواب غیر REM غالباً واضح تر، جاندارتر، دارای بار عاطفی بیشتر و در ارتباط کمتر با رویدادهای زمانی بیداری است.

بزرگسالان حدود ۲ ساعت از شبانه روز را در خواب REM به سر می برند. از این رو آنها در طول سال بیشتر از ۷۰۰ ساعت در خواب REM هستند! این مساله نشان می دهد که به احتمال زیاد رویاها دارای وظایف و کارکردهای مهمی هستند. همانطور که خواهیم دید، نظریه های گوناگونی کوشش کرده اند تا کارکردهایی برای رویا معرفی کنند.

راه رفتن در خواب:

رویاهای خواب REM همراه با حالتی شبیه به فلج عضلانی رخ می دهند . شاید به این خاطر که از فرد در مقابل تحقق رویاهایش و آسیب های احتمالی محافظت شود . با این وجود، رویاها همواره هنگام خواب REM رخ نمی دهند . افراد در خواب غیر REM نیز رویا می بینند. ولی میزان آن کمتر از خواب REM است . در این مواقع افراد در موقعیت فلج عضلانی قرار ندارند و از این رو برای آنها ممکن است که به آنچه در هنگام خواب غیر REM می بینند عمل کنند. این مساله می تواند منجر به راه رفتن در خواب شود . راه رفتن در خواب از آنچه که ممکن است فکر کنید شایع تر است . ۳۰ درصد کودکان بین ۵ تا ۱۲ سل حداقل یکبار در خواب راه رفته اند . نکته ی دیگر آنکه در حالت کلی پسران بیشتر از دختران در خواب راه می روند .

دوره ی راه رفتن در خواب معمولاً حدود ۲ ساعت بعد از اینکه فرد به خواب می رود آغاز می شود . در این هنگام به ناگهان فرد بلند می شود و بر روی تخت می نشیند . در این حالت ممکن است فرد کارهایی متوالی نظیر پوشیدن لباس و یا کندن لباس ، باز و بسته کردن درها و یا روشن و خاموش کردن چراغ انجام دهد . از آنجاییکه چشمان این افراد کاملاً باز است و از خوردن به موانع سر راه خودداری می کنند به نظر می رسد که اطراف خود را می بینند اما باید بدانید که آنها نسبت به محیط اطراف خود هوشیاری بسیار اندکی دارند . با نهایت تاسف این بدان معنی است که آنها قادر نیستند در مورد تفاوت های میان در اتاق خواب و در خروجی خانه و یا توالت و ... تفاوت قائل شوند . کسانی که در خواب راه می روند اغلب قادر نیستند که از خواب بیدار شوند . آنها غالباً صبح روز بعد از این اتفاقات چیزی به یاد نمی آورند . مدت این دوره ها عموماً بین ۵ تا ۱۵ دقیقه است و ممکن است در طول یک شب بیش از یکبار رخ دهند .

هرچند کسانی که در خواب راه می روند از خوردن به دیوارها و صندلی و ... خودداری می کنند اما قادر به قضاوت نیستند . کودکی که در خواب راه می رود ممکن است کارهای گوناگونی انجام دهد و مثلاً ممکن است در ساعت ۴ صبح به درون گاراژ رود و جهت رفتن به مدرسه در ماشین بنشیند . گاهی این فقدان قضاوت می تواند خطرناک باشد . یکی از این افراد حین خواب از یک درخت بالا رفته بود و دیگری توسط پلیس هنگام راه رفتن در خیابان در نیمه ی شب پیدا شده بود . این افراد ممکن است به خود آسیب بزنند و از این رو بایستی برای جلوگیری از وقوع این آسیب ها از آنها محافظت شود .

اکثر کودکان با بزرگ شدن رفتار راه رفتن در خواب را از دست می دهند . با این وجود شمار اندکی از این افراد این الگو را در دوران بزرگسالی نیز ادامه می دهند . برای مثال فردی به نام کریستین مورفی (Christian Murphy) حین راه رفتن در خواب از پنجره ی اتاق خوابش که در طبقه ی اول قرار داشت پرت شد و اتوموبیلِ مادرش که زیر اتاق پارک شده بود باعث زنده ماندن او شد و تنها یک پای شکسته برای او به ارمغان آورد .

نکاتِ روش شناختی ۱ :

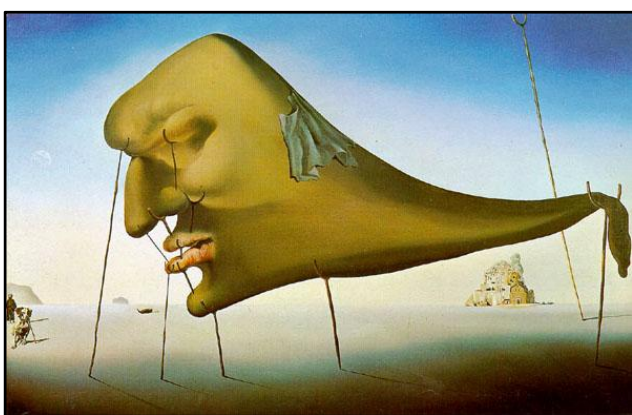
شاید پذیرفتنِ این مطلب که بیشتر از ۲ ساعت از خوابِ شبانه را در حالِ رویا دیدن هستیم، تا حدی دشوار باشد. دلیلِ این امر آن است که ما بیشتر از ۹۵٪ رویاهایمان را فراموش می کنیم. سوالی که پیش می آید این است که محتوای این رویاهای فراموش شده درباره ی چیست ؟

محققان با استفاده از آزمایشگاه های مخصوص توانسته اند تا حدودی به پاسخِ این سوال نزدیک شوند. در این روش، محققان، داوطلبان را حینِ خوابِ REM از خواب بیدار می کردند و از آنها سوالاتی در

مورد محتوای رویاها می پرسیدند. نتایج تحقیقات آنها نشان می داد که غالباً رویاهایی فراموش می شوند که در مقایسه با رویاهایی که در هنگام بیداری به یاد می آوریم، معمولی تر بوده و خصوصیات عجیب و غریب کمتری دارند. { و درست به همین دلیل آنها را به یاد نمی آوریم. } (امپسون ۱۹۸۹)

یافته های بالا از اهمیت زیادی برخوردار هستند. زیرا نشان می دهند رویاهایی که ما به طور معمول در طول روز به یاد می آوریم، بازنمایی یا نماینده ی کل رویاهای ما نیستند. از این رو، به نظر می رسد ارائه ی نظریات همه جانبه در رابطه با رویا، بر مبنای تنها ۵٪ رویاها که قابل یادآوری هستند کار چندان عاقلانه ای نباشد.

علاوهم آنچه گفته شد باید بگوییم که استفاده از آزمایشگاه های خواب نیز دارای محدودیت هایی است. به گفته ی هورن، پیس شات و استیک گولد^۱ (۲۰۰۰): "هر کسی که تاکنون در آزمایشگاه خواب، خوابیده باشد می داند که این آزمایشگاه ها مکان هایی ناآشنا و غیر طبیعی هستند و خوابیدن را دشوارتر و سطحی تر از شرایط طبیعی می کنند." از این رو ممکن است نوع رویاهایی که در آزمایشگاه تجربه می شوند، با رویاهای زندگی واقعی تفاوت داشته باشد.



علاوه بر این ها یک مشکل بالقوه نیز در مطالعه ی رویاها چه در آزمایشگاه و چه در شرایط طبیعی وجود دارد. همانطور که کائونن^۲ (۲۰۰۰) اشاره می کند: "رویا چیزی است که فرد در هنگام بیداری توصیف می کند. آنگاه محققان بین رویای گزارش شده توسط فرد

و رویای اصلی رابطه ی یک به یک برقرار می کنند. در واقع، آنها عوامل تعیین کننده ای نظیر حافظه ی ضعیف، اغراق، سرکوب ها و یا تاثیرات عوامل روانی - عاطفی را بر یادآوری فرد نادیده می گیرند.

Coenen ۱

salvador dali ۲

نظریه ی کامرواییِ فروید^۱ :

شاید بتوان از نظریه ی فروید (۱۹۰۰) به عنوان شناخته شده ترین نظریه در موردِ رویا نام برد. بر اساسِ نظریه ی فروید همه ی رویاها اساساً بیانگر کامروایی^۲ های فرد در امیالِ سرکوب شده (مثلاً تمایلاتِ جنسی) هستند. علاوه بر این، از آنجاییکه این کامروایی ها اغلب برای بیننده ی رویا، حالتی غیر قابل قبول و ناخوشایند دارند، فروید این رویاها را « جنونِ شبانه^۳ » می نامد. از این رو، به دلیل اینکه محتوای اصلی رویا از دیدگاه فرد حاوی تمایلاتِ ناخوشایند و غیرقابل قبول است، در هنگام بیداری شخص به طورِ ناخودآگاه، محتوای رویای خویش را اصولاً به یک شکل قابل قبول تر و جامعه پسند تر تغییر می دهد. به محتوای اصلیِ رویا، اصطلاحاً « محتوای پنهان^۴ » و به محتوای تغییر شکل یافته « محتوای آشکار^۵ » گفته می شود. آنچه که فروید « عملِ رویا^۶ » نامید نیز بیانگر همین تبدیل بود یعنی تغییر شکل و تبدیل محتوای پنهان به محتوای آشکاری که توسط بیننده ی رویا گزارش می شود.

۱ wish fulfilment theory

۲ wish fulfilment : کامروایی : اصطلاحاً به برآورده شدن آرزوهای فرد در رویا کامروایی گفته می شود. مثلاً شخص گرسنه، در حین رویا، خویشتن را در حال غذا خوردن می بیند، یا کسی که خواهان قدرت و ریاست است در حین رویا دیدن، خویشتن را بر مسند ریاست می بیند. (نقل از فرهنگ علوم رفتاری دکتر شعاری نژاد) فروید برای توضیح این مساله، گاهی به این ضرب المثل قدیمی اشاره می کرد : " خوک خوابِ بلوط می بیند و غاز خوابِ ذرت " (نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

۳ insanity of the night

۴ latent content : محتوای آشکارِ رویا : همان محتوایی است که در رویا بر ما ظاهر می شود و پس از بیداری آن را بخاطر می آوریم. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

۵ manifest content : محتوای پنهان، محتوای باطنیِ رویا : این محتوا به امیال و آرزوهای شخص مربوط بوده و فقط با تعبیر و تحلیل می توان به آن دست یافت. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

۶ dream – work : عملِ رویا : فروید مکانیسمی را که محتوای پنهان را به طور ناخودآگاه به محتوای آشکار تبدیل می کند، اصطلاحاً « عملِ رویا » نامید. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

برخی از مکانیسم‌هایی که در عملِ رویا نقش دارند عبارتند از :

۱- جابجایی^۱ : یک عنصرِ رویا با چیزِ دیگری جانشین می‌شود. (مثلاً آمیزشِ جنسی در رویا به

شکلِ اسب سواری نمایان می‌شود.)

۲- بازگشت^۲ : افکار، تبدیل به ادراک^۳ می‌شوند. (مثلاً جثه‌ی افراد در رویا (ادراک)، نشان

دهنده‌ی میزانِ اهمیتِ آنها برای شما (افکار) می‌باشد.)

۳- ادغام^۵ : چندین عنصرِ رویا در یک تصویرِ ذهنیِ واحد با یکدیگر ترکیب می‌شوند. (مثلاً

شکست و ناراحتی تبدیل به تصویرِ ذهنیِ یک پله برقیِ پایین رونده می‌شوند.)



۱ displacement : جابجایی : انتقالِ احساس از موضوعی به موضوعِ دیگر است. مثلاً شخصی به شدت عاشقِ دختری است، در

رویا می‌بیند که پای گلی نشسته و گریه می‌کند. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگِ روانشناسی و روانپزشکیِ دکتر پورافکاری)

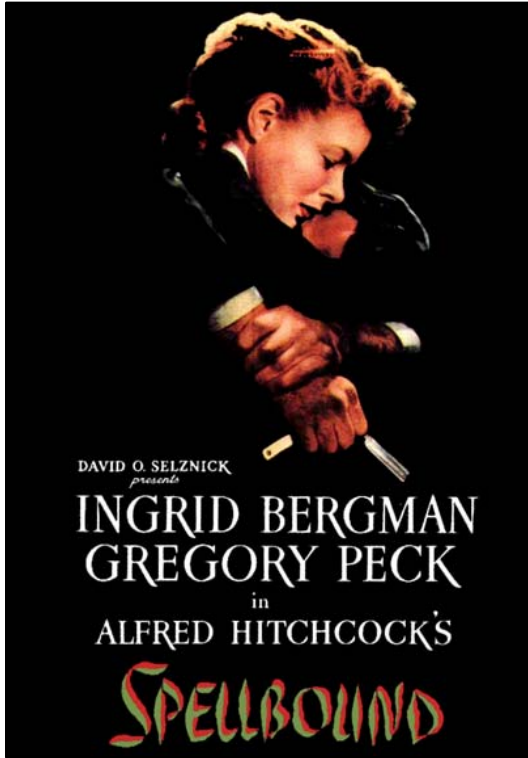
۲ Regression

۳ perception : تعبیر و تفسیر داده‌های حسی. (نقل از فرهنگِ علوم رفتاریِ دکتر شعاری نژاد)

۴ size

۵ condensation : ادغام، به هم فشردن، تراکم ◀ به انتهای فصل رجوع کنید [۱]

چگونه می توانیم از روی محتوای ظاهری گزارش شده توسط رویابیننده (محتوای آشکار)، به محتوای پنهان و اصلیِ رویا پی ببریم؟



اصولاً این کار به وسیله ی برخی از تکنیک های روانکاوی ممکن می شود. به این شکل که فرد جنبه های گوناگونِ محتوای آشکارِ رویای خویش را برای روانکاو بازگو می کند. سپس روانکاو تلاش می کند تا با بررسی این گفته ها به محتوای پنهانِ رویا پی ببرد. به این عمل، اصطلاحاً «تحلیلِ رویا» گفته می شود. یک بخشِ مهم از تحلیلِ رویا عبارت است از رمزگشایی و کشفِ معنایِ نمادهای مختلفِ رویا.^۱ برای مثال لیسیدنِ آب نبات چوبی ممکن است نمادِ رابطه ی جنسیِ دهانی باشد. همچنین سیگار می تواند نمادی برای آلتِ

تناسلی مرد باشد. با این وجود، همانطور که فروید خود نیز یادآوری می کند: "برخی اوقات، یک سیگار تنها یک سیگار است!"

۱ dream analysis : تحلیلِ رویا : روشی که در اصل در روانکاوی مورد استفاده قرار می گیرد و در آن محتوای رویاها از نظر انگیزه های نامکشوف، معانی سمبولیک و غیره مورد تحلیل قرار می گیرد. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

۲ symbolism : نمادگرایی. برای مثال، فروید اشیاءِ نوک تیز را نمادِ آلتِ تناسلیِ مرد می داند. یک مثالِ دیگر : فردی که از مرگ پدرش شدیداً ناراحت است، در رویا می بیند که بادی وزید و شمعِ اتاقش را خاموش کرد. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

چرا هدف اصلی رویا، کامروایی است ؟



بر اساس نظر فروید، وقتی ما خواب هستیم افکار ما از محیط خارجی تاثیر نمی پذیرند. اما ما همچنان از عوامل درونی (مثل نیروهای جنسی پایه و دیگر نیروهای انگیزاننده) تاثیر می پذیریم. به نظر می رسد تحقق یافتن این نیروهای انگیزاننده ی داخلی در حین رویا، باعث می

شود که فرد تا حد زیادی ارضاء شده و در نتیجه از انجام این اعمال در بیداری خودداری کند. این گونه استدلال ها باعث شد تا فروید، کامروایی در رویاها را امری مفید تلقی کند و نتیجه بگیرد که " رویاها، نگهبانان خواب " هستند.

شواهد و مدارک :

مطالعاتی که بر روی بیماران مبتلا به آسیبهای مغزی صورت گرفته باعث شده تا دانش ما درباره ی قسمت هایی از مغز که در روند رویا دیدن نقش اساسی دارند، کامل تر شود. به گفته ی سولمز (۲۰۰۰) هنگامی که به قسمتی به نام « سیستم جستجوگر^۱ » که مغز میانی را به سیستم لیمبیک و لوب های پیشانی متصل می کند آسیبی وارد آید، روند رویا دیدن مختل می شود و فرد دیگر رویا نمی بیند. در واقع، این سیستم " رفتارهای در ارتباط با جستجوی هدف و همچنین فعل و انفعالاتی که فرد به منظور دست یافتن به خواسته هایش با محیط صورت می دهد را بر می انگیزد." (پانکسپ^۲ ۱۹۸۵).

۱ seeking system

۲ Panksepp

به گفته ی سولمز : " از نظرِ خصوصیاتِ کارکردی، هیچ یک از سیستم های مغز به اندازه ی این سیستم با مفهومِ لیبدو^۱ (سائق جنسی) در نظریه ی رویای فروید مطابقت ندارد. "

همانطور که پیش تر دیدیم، فروید اعتقاد داشت که محتوای پنهانِ رویا به محتوای آشکار، تغییرِ شکل می دهد. از این رو پیش بینیِ ماهیتِ واقعیِ رویاها بسیار دشوار است. درست است که این چنین مانعِ دشواری در راهِ تعیینِ صحتِ نظریه ی رویای فروید وجود دارد اما به نظر منطقی می رسد اگر پیش بینی کنیم طبقِ نظرِ فروید، اکثرِ رویاهایی که در کامروایی نقش دارند بایستی بیانگرِ کامروایی ها و به عبارتِ دیگر موقعیت های مثبتِ عاطفی _ هیجانی {مثلاً رسیدن به مقام ریاست، دیدارِ معشوق} باشند.

تحقیقاتِ هال و واند کاستل^۲ (۱۹۶۶) خلافِ این موضوع را نشان داد. آنها دریافتند ۸۰٪ از مجموع ۱۰۰۰ رویای گزارش شده توسطِ افراد، شاملِ موقعیت های عاطفی - هیجانی منفی بوده اند. با این وجود، طرفدارانِ نظریه ی رویای فروید، ممکن است اینطور استدلال کنند که رویاهای تکراری (در این نوع رویاها، رویدادهای مشابه در چندین رویای مختلف تکرار می شوند)، بیش از هر چیز شاهد و مدرکی در تاییدِ خاصیتِ کامرواییِ رویا در ارتباط با خواسته ها و آرزوهای شدیدِ فرد هستند. با این وجود، باز هم بر خلافِ نظر این گروه، زادرا^۳ (۱۹۹۶) به مطالعه بر روی رویاهای تکراری (متناوب) در بزرگسالان و کودکان پرداخت و دریافت که حدود ۸۵٪ این رویاها شاملِ عواطف و هیجاناتِ منفی و ناخوشایند و تنها ۱۰٪ این رویاها منحصراً مربوط به عواطف و هیجاناتِ خوشایند هستند.

۱ Libido: انرژی جنسی، شور جنسی، (غریزه ی زندگی)، زیست ماهیه. انرژی که از غرائز بخصوص غریزه ی جنسی در فرد

ذخیره می شود - م

۲ Vande Castle & Hall

۳ Zadra

ارزیابی :

- ✓ نظریه ی فروید، اولین نظریه ی سیستماتیک (نظام مند) در مورد کارکردِ رویا بود که توانست توضیحی برای یافته های گیج کننده ی موجود در رابطه با رویا بیابد. پیش از فروید، رویاها غالباً پدیده هایی گسسته و آشفته و یا حتی فاقدِ معنا در نظر گرفته می شدند.
- ✓ همانطور که فروید اعلام کرد رویاها حاوی اطلاعاتی در مورد افکار و احساساتِ رویا بیننده هستند. هرچند نه به آن شدتی که فروید تصور می کرد.
- ✓ برخی نواحی مغزی که در عملِ رویا دیدن نقشِ اساسی دارند، در انگیزه ی جنسی و سایر انگیزه ها نیز وظایفی به عهده دارند.
- ✗ بعید است در جوامع لیبرال و آسانگیرِ امروزی، تا این حد تمایلاتِ افراد سرکوب و نهایتاً واپس زده شود.
- ✗ بسیاری از رویاها (مثلاً کابوس ها^۱) بسیار ترسناک بوده و به وجود آورنده ی حالت های مختلفی از هیجانات منفی هستند. در نظر گرفتنِ این رویاها به عنوانِ کامروایی حتی در یک حالتِ تغییرِ شکل یافته نیز بعید می نماید.
- ✗ به نظر می رسد محتوای پنهانِ رویا که طیِ روانکاوی بررسی می شود خیلی دقیق نباشد. زیرا ممکن است در نتیجه ی تعصباتِ فردِ تفسیر کننده و محتوای ظاهری رویا به شکل های مختلفی تفسیر شود.

۱ nightmares : کابوس یا اختلالِ اضطرابِ رویا (dream anxiety disorder) عبارت اسیت از رویا دیدنِ زولانی و هراس انگیز که شخص ضمنِ آن « هراسان از خواب می پرد. عده ای از افراد در طولِ عمر کابوس های مکرر دارند، در حالی که عده ای دیگر، تحت تاثیر استرس و بیماری دچارِ کابوس می شوند. (نقل با اندکی تغییر از فرهنگِ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری)

✘ همانطور که پیشتر گفتیم تنها ۵٪ رویاها در خاطر فرد باقی می ماندند. فروید این ۵٪ را به عنوان نماینده ی تمامی رویاهای فرد در نظر می گیرد. در حالیکه هیچ دلیلی وجود ندارد که نظریه ی فروید در مورد ۹۵٪ رویاهای باقیمانده نیز صادق باشد.



یکی از نظریه های بسیار جالب در مورد اینکه " چرا رویا می بینیم "، نظریه ی فعال سازی - ترکیب است. در زیر به توضیح این نظریه می پردازیم :

نظریه ی فعال سازی - ترکیب^۱ :

این نکته که مغز حین خواب REM به مانند حالت بیداری از لحاظ فیزیولوژیکی فعال است مک کارلی و هابسون^۱ (۱۹۷۷) را به فکر واداشت و نهایتاً باعث شد تا نظریه ی فعال سازی - ترکیب را ارائه کنند.

^۱ Activation - synthesis theory : نظریه ی فعال سازی - ترکیب :

- Activation theory : نظریه ای را گویند که عواطف و انگیزه های عاطفی را همان فعالیت های عالی عصبی بدانند. (نقل از فرهنگ علوم رفتاری دکتر شعاری نژاد) این اصطلاح در اکثر موارد جای خود را به اصطلاح « arousal theory » داده است.
- synthesis : ترکیب، هم نهاد : در اینجا می توان این واژه را به معنای گرد هم آوردن داده ها برای تشکیل یک کل در نظر گرفت. (نقل از فرهنگ علوم رفتاری دکتر شعاری نژاد)

طبق این نظریه، به هنگام خواب REM، فعالیت بخشی از مغز به نام « بخش پلی ساقه ی مغز ۲ » در راه اندازی رویاها از اهمیت بالایی برخوردار است. به عبارت دقیق تر:

- فعالیت « بخش پلی ساقه ی مغز ۲ »، منجر به افزایش فعالیت در بخش های دیگری از مغز از جمله بخش هایی که در فعل و انفعالات ادراکی، حرکتی (جنبشی) و هیجانی (عاطفی) نقش دارند می شود. این فعال سازی، اصولاً به طور اتفاقی و تصادفی صورت می گیرد.
- رویا بیننده نیز با ترکیب و روی هم سوار کردن اطلاعات بدست آمده از این فعالیت های عصبی اتفاقی، به این افزایش شدید و تصادفی فعالیت بخش های مختلف مغز واکنش نشان می دهد. این



ترکیب و روی هم سوار کردن اطلاعات در مغز پیشین صورت می گیرد و باعث می شود تا " روند تولید تصاویر نسبتاً منسجم رویا که بر مبنای علائم نسبتاً ناموزون ارسال شده از ساقه ی مغز صورت می گیرد، به بدترین شکل ممکن انجام شود. " } و به همین دلیل، محتوای رویاها بسیار جسته گریخته و نامنسجم است. }

چگونه چنین چیزی ممکن است ؟

طبق گفته ی هابسون (۱۹۸۸)، هنگام تولید معنا، مغز به قدری یک دنده و لچباز است که حتی زمانی که داده های مورد نیاز برای انجام عملیات وجود نداشته باشند و یا بسیار ناچیز باشند، باز هم اقدام به برداشت معنا و حتی خلق معنا می کند.

در مجموع، نسخه ی اصلی نظریه ی فعال سازی - ترکیب، دارای ۳ فرض کلیدی است :

۱- برای رویا دیدن، بایستی مکانیسم های « بخش پلی ساقه ی مغز »، فعالیت شدیدی از خود نشان دهند.

۲- فعالیت مکانیسم های « بخش پلی ساقه ی مغز » به همان شکل که باعث رویا دیدن می شود باعث تولید خواب REM نیز می شود. همچنین تمامی رویاها در هنگام خواب REM رخ می دهند.

۳- مغز پیشین تلاش می کند تا با نسبت دادن معنا به فعالیت های کم و بیش تصادفی ساقه ی مغز، از این فعالیت های جسته گریخته، رویاهایی نسبتاً منسجم بسازد.

در نسخه های جدیدتر از این نظریه، فرض دوم رد شده است (هابسون و همکارانش ۲۰۰۰). هم اکنون نظریه ی فعال سازی - ترکیب به عنوان مدل AIM^۱ شناخته می شود. این نظریه نیز تاکید می کند که برای رویا دیدن فعالیت « پلی ساقه ی مغز » ضروریست اما بر خلاف نظریه ی فعال سازی - ترکیب عقیده دارد که این فعالیت ها (و همچنین رویا دیدن) به همان شکل که در خواب REM رخ می دهند، در خواب غیر REM نیز اتفاق می افتند.



۱ activation - input - modulation : فعال سازی - درونداد - تنظیم

پیش از آنکه به بررسی شواهد و مدارک مربوطه پردازیم بهتر است برخی جنبه های فرعی نظریه ی فعال سازی - ترکیب را نیز بررسی کنیم :

- بخش هایی از قشر مغز (کرتکس) که ایجاد کننده ی حرکات هستند در هنگام خواب REM مهار می شوند. چگونه چنین چیزی ممکن است ؟ حین خواب REM، با محاصره ی اطلاعات خروجی در قسمت بالایی ستون فقرات، از فعالیت بخش های آماده ی حرکت (مثلاً دست ها) جلوگیری می شود.
- از طرف دیگر، محاصره ی اطلاعات ورودی نیز باعث می شود تا از پردازش اطلاعات مربوط به محرک های محیطی جلوگیری شود. با این وجود، در ساختارهای مغز میانی و مغز پسین، علائمی تولید می شوند که بسیار شبیه علائمی هستند که در هنگام بیداری از گوش ها و چشم ها وارد مغز می شوند. افراد رویا بیننده، این علائم را که به طور درونی تولید شده اند، به اشتباه به عنوان علائم ایجاد شده توسط محرک های خارجی تفسیر می کنند.

هابسون (۱۹۹۴) نظریه ی فعال سازی - ترکیب را گسترش داد. او دریافت که سطح نورآدرنالین و سروتونین (دو تا از انتقال دهنده های عصبی) در قشر مغز، حین خواب REM پایین تر از سطح این انتقال دهنده ها در زمان های دیگر است. طبق گفته ی هابسون، پایین بودن سطح این انتقال دهنده ها هنگام خواب REM، مانع استفاده ی مطلوب از فرایندهای توجهی و توانایی های پردازشی می شود. این به نوبه ی خود باعث می شود تا مغز به آسانی اشتباه کرده و علائم تولید شده ی درونی را به عنوان علائم ناشی از پیام های خارجی و یا واکنش ها تفسیر کند. هابسون عنوان کرد شاید بتوان دلیل ناتوانی ما در به یاد آوردن رویاهای حین خواب REM را نیز همین اختلال در توجه در نتیجه ی کاهش سطح نورآدرنالین و سروتونین به هنگام خواب REM دانست.

شواهد و مدارک :

■ همانطور که دیدیم، نظریه ی فعال سازی - ترکیب، پیش بینی می کند حین خواب REM، عموماً فعالیت شدیدی در ساقه ی مغز رخ می دهد. هابسون و همکارانش (۲۰۰۰) به مرور ۴ دسته از مطالعات PET که در آنها فعالیت مغز حین خواب REM بررسی شده بود پرداختند. نتایج با نظریه ی فعال سازی - ترکیب همخوانی داشت. در واقع، شواهد و مدارک همگی حاکی از فعالیت بخش « بخش پلی ساقه ی مغز » بود. علاوه بر این، همانطور که نظریه ی فعال سازی - ترکیب پیش بینی کرده بود، به طور کلی، بخش هایی از مغز پیشین نیز حین خواب REM فعال می شدند.

■ همچنین، طبق پیش بینی نظریه ی فعال سازی - ترکیب انتظار می رود که تخریب ساقه ی مغز، خواب REM را از بین ببرد. همانطور که پیش بینی می شد، تخریب های وسیع بخش « پلی ساقه ی مغز » در گربه ها باعث از بین رفتن کامل خواب REM گردید. (جونز^۱ ۱۹۷۹). شواهد و مدارک اضافی در تایید این موضوع از مطالعات متعددی بدست آمد که نشان می داد در انسان هایی که به طور ناخواسته،



ساقه ی مغز تخریب می شود، خواب REM یا به طور کامل و یا تا حد بسیار زیادی از بین می رود. (سولمز ۲۰۰۰)

▪ پیش بینی دیگری که نظریه ی فعال سازی - ترکیب صورت می دهد این است که تخریب بخش
« بخش پلی ساقه ی مغز » علاوه بر از بین بردن خواب REM، به فرایند رویدادن نیز پایان می
دهد. آیا شواهد و مدارک این موضوع را تایید می کند؟

پاسخ به این سوال دشوار است. یکی از دلایل آن این است که تخریب هایی که به خواب REM فرد پایان می دهند معمولاً باعث ناهوشیاری فرد می شود. با این حال، طبق گفته ی سولمز (۲۰۰۰)، شواهد و مدارک واضح و آشکاری وجود دارد که نشان می دهد از هر ۲۶ بیمار دچار این آسیب تنها یکی قادر به رویا دیدن نیست و در سایر بیماران، تخریب بخش « بخش پلی ساقه ی مغز » باعث حذف رویا نمی شود.

علاوه بر این نقص، اشکالات دیگری نیز به نظریه ی فعال سازی - ترکیب وارد است. این شواهد و مدارک از مطالعات انجام شده بر روی بیماران دچار آسیب مغزی بدست آمد که با وجود سالم بودن بخش « بخش پلی ساقه ی مغز » هرگز رویا نمی دیدند و یا به ندرت رویا می دیدند. سولمز (۲۰۰۰) به مرور ۱۱۱ مورد از این بیماران پرداخت و چنین نتیجه گرفت :

” آسیب مغزی در ناحیه ی مغز پیشین رخ داده و به غیر از یک مورد، در همه ی موارد بخش « پلی ساقه ی مغز » به طور کامل سالم مانده بود. در همه ی موارد (۱۱۰ مورد) با اینکه مرحله ی خواب REM به طور کامل دست نخورده و سالم باقی مانده بود، این افراد قادر به رویا دیدن نبودند.”

به این ترتیب هیچ تضمینی وجود ندارد که فعالیت بخش « بخش پلی ساقه ی مغز » و تولید خواب REM لزوماً باعث رویا دیدن شوند.

▪ یکی دیگر از فرض‌های کلیدی نظریه‌ی فعال‌سازی - ترکیب این است که رویاها اغلب آشفته و نامنسجم و حتی تا اندازه‌ای عجیب و غریب هستند. با این وجود باید بگوییم که رویاها فقط در برخی موارد عجیب و غریب هستند و در سایر موارد این گفته صحیح نیست. برای مثال، هال (۱۹۶۶) به بررسی ۸۱۵ گزارش از رویاهای به وقوع پیوسته در خانه و یا در آزمایشگاه خواب پرداخت. در واقع، تنها حدود ۱۰ درصد این رویاها شامل یک یا چند عنصر « غیر عادی » بودند.

پس به چه دلیل هابسون و مک کیرلی^۱ (۱۹۷۷) در نظریه‌ی فعال‌سازی - ترکیب عنوان کردند که رویاها غیرعادی و آشفته هستند؟

طبق گفته‌ی ووگل^۲ (۲۰۰۰) این نگرش بیشتر از همه ناشی از آن است که تحقیقات این دانشمندان بر مبنای رویاهایی بنا شده که هنگام صبح و در بیداری در ذهن فرد باقی مانده است. این دسته از رویاها،

عموماً غم‌انگیزترین و غیرعادی‌ترین رویاهای فرد هستند و به هیچ وجه نباید آنها را نماینده‌ی تمامی رویاهای فرد دانست. بررسی مجموعه‌ی وسیعی از رویاهای بدست آمده از ساعتهای مختلف خواب در افراد مختلف، نشان دهنده‌ی این است که رویاها عموماً « این دنیایی »، نظام مند و شبیه داستان‌های روزمره هستند.



۱ McCarley & Hobson

۲ Vogel

تالاموس و رویا :

امروزه می توان از طریق PET اسکن، فعالیت های مغز را حینِ رویا دیدن مشاهده کرد ! تحقیقاتِ ماکوئت و همکارانش (۱۹۹۶) بر نقشِ با اهمیتِ تالاموس در روندِ رویا دیدن تایید کرد. ۷ مرد برای شرکت در این آزمایش داوطلب شدند. برای اینکه دانشمندان از خوابیدن این افراد مطمئن شوند ابتدا آنها را به مقدار کمی از خواب محروم کردند. پس از این مقدمات، این افراد به صورت بی حرکت در یک PET اسکنر به خواب رفتند. آنها در فواصل مختلفی توسط محققان از خواب بیدار می شدند و از آنها پرسیده می شد آیا در حالِ رویا دیدن بوده اند یا نه. آنچه ماکوئت از این تحقیقات دریافت، این بود که همزمان با رویا دیدن جریانِ خون نیز افزایش می یابد که این به معنای افزایش فعالیتِ تالاموس (بخشی از سیستم لیمبیک) بود. این ناحیه از مغز هم در حافظه و هم در هیجان نقش دارد. از سوی دیگر، جریانِ خون در کرتکسِ پیشانی که مربوط به افکار پیچیده می باشد، کاهش می یابد.

با این یافته ها می توان توضیحات نسبتاً قانع کننده ای برای سوالات زیر ارائه کرد :

- چرا در حینِ رویا دیدن، حافظه و هیجانها با یکدیگر مخلوط می شود.
- چرا در حینِ رویا دیدن، ادراکمان از زمان دچار خطا و انحراف می شود.
- چرا در حینِ رویا دیدن، میزانِ خود آگاهی کاهش یافته و یا کاملاً از بین می رود.

همچنین این یافته ها، ممکن است بتواند توضیح دهد که چرا به محض بیدار شدن، خاطراتِ مربوط به رویاها سریعاً فراموش می شوند.^۲

ارزیابی :

✓ این نظریه بر مبنای اطلاعاتی دقیق از فعالیت فیزیولوژیکی مغز در هنگام خواب و رویا دیدن بنا شده است. برای نمونه، بوها و مزه ها هرگز (یا به ندرت) در رویاهای ما ظاهر می شوند. زیرا نورون های مسئول بوها و مزه ها در هنگام خواب REM، فعال نیستند. (گراس و مک الوین^۱ ۱۹۹۶).

✓ رویاها اغلب با فعالیت بخش « بخش پلی ساقه ی مغز »، راه اندازی (ماشه چکانی) می شوند، ولی وجود این چنین تحریکی ضروری نیست.

✓ به هنگام رویادیدن، فعالیت های تصادفی مغز و همچنین فعالیت نامطلوب در فرایندهای مربوط به توجه، ممکن است فهم برخی رویاها را دشوار سازد.

✗ این فرض که رویاها تنها در حین خواب REM رخ می دهند توسط شواهد قانع کننده ای رد شده است. همانطور که سولمز ۲۰۰۰ نشان داد: " خواب REM توسط مکانیسم های کولینرژیک ساقه ی مغز کنترل می شود، اما به نظر می رسد رویا دیدن توسط مکانیسم های دوپامینرژیک مغز پیشین هدایت می شود. "

✗ این نظریه، بیش از حد بر نقش بخش « بخش پلی ساقه ی مغز » در تولید رویا تاکید می کند. در مقابل، در این نظریه، نقش مغز پیشین تا حد زیادی نادیده گرفته شده است. (سولمز ۲۰۰۰)

✗ هابسون و همکارانش رویاها را به دلیل وجود مکانیسم های ساقه ی مغز پدیده هایی گسسته و نامنسجم در نظر می گیرند. در حالی که رویاها در بسیاری موارد، برای افراد در طول زمان یکپارچه و منسجم و در ارتباط با گذشته هستند. (دامهوف^۲ ۲۰۰۰)

فرضیه ی تکاملی :

رونسو^۱ (۲۰۰۰) عنوان کرد برای اینکه بتوانیم فهم درستی از کارکردهای رویا بدست آوریم بایستی با دیدگاهی تکاملی به مساله بنگریم. تا همین اواخر، عمر انسان عموماً کوتاه و محیط پیرامون او غالباً تهدیدآمیز و پرخطر بوده است. در نتیجه " مکانیسم تولید رویا که رویداد های تهدید آمیز زندگی روزانه را انتخاب می کرده و آنها را حین خواب، بارها و بارها به شکل های مختلف برای جانور شبیه سازی و تکرار می کرده است، در راستای رشد و حفظ مهارت های مقابله با تهدید و پرهیز از خطر بسیار مفید و باارزش محسوب می شده است.

طبق نظر رونسو با اینکه محیط کنونی ما در مقایسه با صدها یا هزاران سال پیش بسیار کم خطر و امن شده است، اما رویاهای ما همچنان تحت تاثیر این چنین دغدغه ها و نگرانی هایی رخ می دهند. این نوع نگاه به مساله، باعث شد تا رونسو فرضیه ی تکاملی خود را ارائه کند. طبق این فرضیه " کارکرد روانی رویا، شبیه سازی رویدادهای تهدیدکننده، و همچنین تکرار و تمرین توانایی های مربوط به ادراک خطر و اجتناب از خطر می باشد."

بنابراین، فرض های کلیدی دیدگاه تکاملی عبارتند از :

- مضمون رویاها بایستی در ارتباط با شبیه سازی محیط خارجی بوده و بایستی بی نظم و عجیب و غریب باشند.
- رویاهای ما بایستی به میزان وسیعی از تهدیدهای جدی محیطی که در زندگی روزمره ی ما وجود دارند تاثیر پذیرند.
- رویدادهای تهدیدکننده ای که در رویا ظاهر می شوند بایستی واقع گرایانه باشند تا بتوانند رویا بیننده را جهت رویارویی و مقابله با تهدیدهای احتمالی آینده آماده سازند.

شواهد و مدارک :

طبق نظریه ی تکاملی انتظار می رود که رویاها محتوایی تهدید آمیز داشته باشند. شواهد و مدارک زیادی در تایید این موضوع وجود دارد. برای نمونه، در یک مطالعه که توسط زادرا^۱ (۱۹۹۶) صورت گرفت رویاهای شایع و متداول در دوران کودکی و بزرگسالی تجزیه تحلیل شد. در ۴۰٪ این رویاها، فرد رویا بیننده خود را در موقعیت تهدید آمیزی دیده بود. این موقعیت ها اکثراً شامل شرایط تعقیب و گریز بود. (۴۲٪ رویاهای دوران کودکی و ۱۵٪ رویاهای دوران بزرگسالی)

در یک اقدام مشابه، گریگور^۲ (۱۹۸۱) دریافت که ۶۰٪ رویاهای گزارش شده توسط مردان مهیناکوی ایندیان^۳ در برزیل مرکزی، حاوی موضوعی تهدیدآمیز بوده است. جرمین، نیلسن، زادرا و مونت پلازیر^۴ (۲۰۰۰) به بررسی پرسش نامه های مربوط به رویا که توسط حدود ۲۰۰۰ داوطلب تکمیل شده بود پرداختند. این مطالعه نیز نشان داد که موضوع اکثر رویاها، تعقیب و گریز و قرار گرفتن در موقعیت های خطرناک و تهدید آمیز است.

یافته های دیگری که این بار توسط جرمین و همکارانش^۵ ارائه شد، همخوانی کمتری با فرضیه ی تکاملی داشت. تجربه های جنسی و تجربه ی سقوط، از موضوعات متداول و رایج در رویاها بودند در حالیکه هیچ یک به طور مستقیم با تجربیات تهدید آمیزی که توسط رونسو (۲۰۰۰) مطرح شده بود، ارتباط نداشت. یک مورد دیگر، نهمین موضوع متداول در رویاها، یعنی پرواز و یا اوج گرفتن در هوا است که برخلاف فرضیات دیدگاه تکاملی، به طور کلی با هیجانان و عواطف مثبت همراه است.

Zadra ۱

Gregor ۲

Mehinaku Indian ۳

Montplaisir & Zadra, Nielsen, Germain ۴

Germain et al ۵

شواهد و مدارکِ دیگر در تاییدِ فرضیه‌ی تکاملی از مطالعاتِ هال و واند کاستل^۱ بر روی ۱۰۰۰ رویا بدست آمد. نتیجه بسیار قابلِ تامل بود: تعداد رویاهای حاوی موضوعاتِ ناراحت کننده و عذاب آور (مثل خطرها و رویداد های ناگوار)، ۷ برابرِ تعداد رویاهای خوشایند بود (۴۱۱ رویا در مقابل ۵۸ رویا). این تفاوتِ قابلِ توجه بینِ تعداد رویاهای منفی و مثبت، فرضیه‌ی تکاملی را تایید می کند. با این وجود، دیدگاهِ تکاملی توضیحی در موردِ دلیلِ وجودِ رویاهای مثبت ارائه نکرده است.



بسیاری از رویاها در ارتباط با دغدغه های روزمره هستند. هاجک و بلچر (۱۹۹۱) به بررسی رویاهای افرادِ سیگاری پرداختند. این افراد در یک برنامه ی ترک سیگار که برای کمک به آنها ترتیب داده شده بود شرکت کرده بودند. این افراد انتظار داشتند تا به این طریق راهی برای رهایی از خطرهای مصرف سیگار

بیابند. نتایج این تحقیق نشان داد اکثر این افراد اعلام کردند که در زمان برگزاری این دوره ی درمانی و حتی تا یکسال پس از آن رویاهایی درباره ی تخلف از این قوانین { مصرفِ سیگار } دیده اند. در این رویاها، متعاقبِ مصرفِ سیگار، احساساتی نظیر هراس یا احساسِ گناه ظاهر می شد.

هاجک و بلچر همچنین دریافتند رویاهای مربوط به مصرفِ سیگار ظاهراً به افرادی که سابقاً سیگاری بوده اند کمک می کند تا از مصرفِ مجددِ سیگار خودداری کنند. تحقیقاتِ آنها نشان داد افرادی که بیش از دیگران از این نوع رویاها می بینند در مقایسه با دیگران (کسانی که کمتر از این رویاها می بینند)، تمایل کمتری برای دوباره روی آوردن به مصرفِ سیگار دارند. این مساله نشان می دهد رویاها به راستی دارای ارزش بقاء دارند! علاوه بر همه ی یافته ها بایستی متذکر شد که این یافته ها از نوع

همبستگی هستند و لزوماً به این معنا نیستند که رویاها باعث کاهش مصرف سیگار می شوند . { در یک رابطه ی همبستگی ، جهت روابط علت و معلولی واضح نیست . مثلاً ممکن است مساله برعکس باشد یعنی کاهش مصرف سیگار باعث افزایش رویاهای مربوط به خودداری از مصرف سیگار شوند . همچنین ممکن است هم کاهش مصرف سیگار و هم افزایش رویاهای مربوط به خودداری از مصرف سیگار هر دو وابسته به علتی بنیادی تر باشند . مثلاً طرد شدن از اجتماع }

به نظر می رسد که کابوس های افراد بایستی در ارتباط با تجربیات تهدید کننده ای باشد که در طول زندگی برای افراد رخ داده است . نادر^۱ (۱۹۹۶) یافته های ارائه کرد که از این دیدگاه حمایت می کرد . تحقیقات او نشان داد:

۱. ۱۰۰٪ کودکانی که در طول زندگی خویش دزدیده شده و در کامیون محبوس شده بودند ، کابوس هایی در مورد این تجربه ی زندگی شان می دیدند .



۲. ۸۳٪ کودکانی که در معرض انواعی از عمل جراحی که تهدیدکننده ی زندگی هستند قرار گرفته بودند ، کابوس هایی درباره ی این تجربه می دیدند .

۳. ۴۰٪ کودکانی که پس از یک انفجار هولناک در نیروگاه برق هسته ای در معرض امواج رادیواکتیویته قرار گرفته بودند ، کابوس هایی در ارتباط با این تجربه می دیدند .

ارزیابی :

✓ فرضیه ی تکاملیِ رونسو بر مبنای یک تلاشِ جدی جهتِ فهمِ مضامینِ اصلی و متنوعی که در رویاها یافت می شود استوار شده است.

✓ این فرضیه به درستی پیش بینی می کند که بسیاری از رویاها به رویدادهای تهدیدکننده ی زندگی واقعی و دغدغه های روزمره ی فرد رویا بیننده مربوط می شوند.

✗ این فرضیه قادر نیست توضیح دهد که چرا بسیاری از رویاها در موردِ تجربیاتِ جنسی و یا سقوط از بلندی هستند.

✗ در این زمینه تردید وجود دارد که آیا رویا دیدن در موردِ رویدادهای ترسناک می تواند باعث شود تا توانایی فرد در غلبه بر آن مشکل افزایش یابد یا نه. همانطور که مون تانگرو (۲۰۰۰) خاطر نشان کرده است : " هیچ داده ی آزمایشی نشان نداده است که مهارت های مبارزه با تهدید در افراد پس از کابوس ها افزایش یافته است. هیچ کسی برای دانستن اینکه چگونه دست به فرار بزند، پشت تخته سنگی پنهان شود و یا هنگام مواجهه با خطر روی چمن ها دراز بکشد نیاز به بارها تمرین و مرور ذهنی ندارد.

✗ فرضیه ی تکاملی دارای محدودیت هایی است، مثلاً این فرضیه قادر به ارائه ی توضیح قانع کننده ای برای وجود رویاهایی با مضمون مثبت نیست. (مثلاً هال و واند کستل^۱ ۱۹۶۶)

خلاصه ی فصل : رویا

- ما کمتر از ۵٪ رویاهایمان را به خاطر می آوریم. در مجموع ما بیشتر رویاهایی را به یاد می آوریم که نسبت به رویاهای دیگر حادث تر و یا عجیب و غریب تر هستند.
- رویاها از این جهت با آگاهی هنگام بیداری تفاوت دارند که ما کنترل کمتری بر رویاها داریم.
- فروید عنوان کرد که تمامی رویاها بیانگر کامروایی های فرد است. و اینکه امیال ناآگاهانه ای که در محتوای پنهان رویاها بیان می شوند از طریق عمل رویا به شکل پذیرفته تری از رویا یعنی محتوای آشکار تغییر شکل می دهند.



- بسیاری از رویاها تهدید کننده هستند و به نظر نمی رسد که برآورده کننده ی امیال و خواسته های فرد باشند.
- روشی که طی آن با استفاده از محتوای آشکار رویا، محتوای پنهان رویا کشف می شود ذهنی، دل بخواهی و شخصی ست و در مجموع روش دقیقی محسوب نمی شود.
- طبق نظریه ی فعال سازی - ترکیب، فعالیت بخش « پلی ساقه ی مغز» باعث آغاز و راه اندازی رویا می شود و مغز پیشین به این فعالیت تصادف، معنا می دهد. این نظریه در نقش ساقه ی مغزی مبالغه می کند. همچنین، رویاها بیشتر از آنچه این نظریه عنوان می کند منطقی هستند.
- طبق فرضیه ی تکاملی، رویا دیدن ارزش کارکردی دارد چرا که باعث تحریک (و در نتیجه آماده سازی رویا بیننده) برای مواجهه با رویداد های تهدید کننده می شود. این فرضیه بسیار محدود است و نمی تواند توضیح دهد که چگونه رویابیننده به طور انتخابی در مورد تجربیات تهدید آمیز رویا می بیند.

یادداشت های مترجم :

[۱] condensation : ادغام، به هم فشردن، تراکم

۱. در روانکاوی به آمیختن و فشرده شدن چند میل و آرزو و درآمدن آنها به صورت یک رویا

اصطلاحاً ادغام گفته می شود - نقل از فرهنگ علم رفتاری دکتر شعاری نژاد

۲. به هم فشردگی امیال و احساسات. مثلاً کسی که در یک مجلس، مورد سرزنش گروهی از افراد

قرار می گیرد، در رویا می بیند که سگ هایی بر او حمله ور شده اند.

نقل با اندکی تغییر از فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی دکتر پورافکاری