

Dream analysis as a method of understanding and treatment from the perspective of Quran and psychology

Mousavipour S(PhD)^{1*}, Golzary M(PhD)²

1- Department of Education and Psychology, Arak University, Arak, Iran

2- Department of Psychology, Allame Tabatabaei University, Tehran, Iran

Received 28 Dec 2010 Accepted 8 March 2011

Abstract

Background: Quran views sleep as a divine sign with deep meaning and interpretation. The aim of this study was to investigate the content of dreams from the perspective of Quran and psychology, as an appropriate method for understanding human characteristics and presenting a proper treatment approach.

Materials and Methods: The present study is a descriptive, content analysis one. First a collection of psychology and interpretation books on this issue were considered. Then 75 students at Arak University of Medical Sciences were asked to report their dreams on daily or weekly basis which totaled 5688 dreams over a 6.5 month period. The dreams were analyzed using content analysis method and descriptive statistics, including the number of dreams, age, mean, and frequency of the reported parameters.

Results: Noticing the nature of dreams, the interpretation of their content and concepts is of significance to the understanding of human traits and provision of treatment methods. The content of the reported dreams were, respectively, indicative of a high percentage of ethnic (93.33%), university and professors (89.33%), family (88%), religious beliefs (86.66%), friends (86%), nightmares (66.66%) returning to the past (61.33%), lucid dreaming (42.7%), and neurosis (41.33%).

Conclusion: In the view of commentators on divine verses and psychologists, the elements present in the content of dreams can be utilized in obtaining a better understanding of the unconscious stream of human mind, knowing more about human beings, and treating mental disorders. The difference between these two perspectives, religious and psychological, is in dreams known as "true dreams" which are emphasized in Quran and Islamic sources, while psychology has failed to recognize them.

Keywords: Cognition, Dream analysis, Psychology, Quran, Treatment

*Corresponding author:

Address: Department of Education and Psychology, Faculty of Humanities, Arak University, Arak, Iran
Email: s-moosavipour@araku.ac.ir

تحلیل رؤیا روشی برای شناخت و درمان از نگاه قرآن و روان شناسی

دکتر سعید موسوی پور^{1*} دکتر محمود گلزاری²

1- استادیار، دکترای تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اراک، ایران

2- استادیار، دکترای تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، ایران

تاریخ دریافت 89/10/7، تاریخ پذیرش 89/12/18

چکیده

زمینه و هدف: از نگاه قرآن خواب از آیات الهی است که دارای معنا و تعبیر است. هدف پژوهش حاضر نیز بررسی تحلیل محتوای رؤیا از دیدگاه قرآن و روان شناسی مرور به عنوان روشی مناسب برای شناخت ویژگی های انسان و راهکاری برای درمان است.

مواد و روش ها: روش پژوهش حاضر توصیفی و تحلیل محتوا است. در ابتدا مجموعه کتب تفسیری و روان شناسی مرتبط با موضوع بررسی شدند. سپس 75 دانشجو دانشگاه علوم پزشکی اراک در مدت 6/5 ماه به طور روزانه یا هفتگی تعداد 5688 رؤیا را گزارش نمودند. رؤیاها با استفاده از روش تحلیل محتوا و آمار توصیفی شامل ارایه تعداد رؤیاها، سن، میانگین و فراوانی مؤلفه های گزارش شده تحلیل شدند.

یافته ها: توجه به محتوای رؤیا و تعبیر مفاهیم آن هم برای شناخت ویژگی های انسانی حایز اهمیت بود و هم می تواند جنبه درمانی داشته باشند، همچنین محتوای رؤیاها در گزارش ارایه شده به ترتیب بیانگر وجود درصد بالایی از مؤلفه های اقوام (93/33 درصد)، دانشگاه و اساتید (89/33 درصد)، خانواده (88 درصد)، باورهای مذهبی (86/66 درصد)، دوستان (68 درصد)، کابوس (66/66 درصد)، بازگشت به گذشته (61/33 درصد)، رؤیای روشن (42/7 درصد) و روان رنجوری (41/33 درصد) بوده است.

نتیجه گیری: از دیدگاه مفسران آیات الهی و نیز روان شناسان از مؤلفه های موجود در محتوای رؤیاها خواب های پریشان و یا تعبیر آنها می توان برای دست یافتن به ضمیر ناخودآگاه، شناخت بیشتر انسان و درمان بیماریهای روانی استفاده نمود؛ اما تفاوت این دو منظر در رؤیاهایی است که تحت عنوان "رؤیای صادق" در قرآن و منابع اسلامی بر آن ها تأکید شده است و علم روان شناسی با آن آشنا نیست.

واژگان کلیدی: تحلیل رؤیا، قرآن، روانشناسی، شناخت، درمان

*نویسنده مسئول: اراک، دانشگاه اراک، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم تربیتی و روانشناسی

Email: s-moosavipour@araku.ac.ir

مقدمه

انسان در طول حیات خود با فراز و نشیب های بسیاری روبرو بوده است. تغییر و تکامل نوع انسان و دست یابی به توانمندیها و دستاوردهای فراوان علمی موجب شد تا انسان امروز در همه ابعاد تحول و تکامل مستمر و رو به رشدی را نشان دهد. در این میان علاوه بر پیشرفت علمی، صنعتی، پژوهشی، فرهنگی و یا ارزشی آن چه همواره ذهن بشر را به طور جدی مشغول نموده است "شناخت از خود" می باشد؛ بنابراین مفاهیمی چون روان، انگیزه، یادگیری، شخصیت، خواب و رؤیا نیز به شکلی جدی تر مورد بررسی قرار گرفت. بررسی تاریخی برخی مفاهیم فوق بیانگر نگاه ویژه اندیشمندان به موضوعات مهم در حوزه انسان است؛ از جمله "بقراط حکیم" به تشخیص بیماریها بر اثر نشانه های به یاد مانده در خواب ها توجه داشت و به تعبیر پزشکی خواب ها اقدام ورزید. "افلاطون" نیز بر این باور بود که انسان خفته می تواند به حقیقت دست یابد(1). "ارسطو" معتقد بود رؤیاها اغلب ادامه فعالیت های روزمره هستند که نیازهای جسمانی یا اتفاقات مهم فیزیولوژیکی افراد را یادآوری می کنند و به سن، جنس، هویت، وضعیت ازدواج، وضعیت مالی و اخلاقی، سلامت و شغل افراد وابسته است(2).

از زمان های قدیم نیز فرآیند رؤیاهای ما، اندیشیدن درباره چگونگی پرده برداشتن از ناشناخته ها بوده است، تا آنجا که رؤیاها را نشان دهنده و انعکاسی از ناهشیار ما فرض کرده اند(3). بسیاری از تحقیقات نیز این نظر را که رؤیاها شرایط دست یابی به ساختار شخصیتی را فراهم می نمایند، تأیید کرده است(4-6).

در حقیقت باور امروز آن است که خواب، رؤیا(Dream)، کابوس(Nightmare)، دهشت های شبانه(Night Terror)، و مانند اینها یکی از زمینه های اسرارآمیز در عملکرد ذهنی و روانی انسان است که در حال حاضر اطلاعات اندکی در مورد آن وجود دارد(7).

از نگاه "مذهبی و معنوی" نیز به مسأله وجود رؤیاها و نقش آن در زندگی روزمره افراد اشاره شده است. به عبارتی گزارش های رؤیا بیانگر وجود محتوای مذهبی و معنوی در

آنها می باشد. تحقیقات نیز وجود مفاهیم و محتوای مذهبی را در رؤیاها تأیید نموده است(8، 9). همان گونه که در کتب و منابع دینی ما به این مسأله مهم از جنبه های مختلف پرداخته اند(10-13).

خواب یکی از آیات خداوند است (آیه 23 سوره روم). واژه رؤیا از ماده «رأی» به معنی «آنچه که در خواب دیده می شود» می باشد. در قرآن کریم هفت مرتبه کلمه «رؤیا» آمده است که عبارتند از: سوره یوسف آیه 5، 43، 100؛ سوره اسراء آیه 60، سوره صافات آیه 105 و سوره فتح آیه 27.

در محتوای آیات ذکر شده معنای دیگری نیز وجود دارد و آن صراحت در حداقل برخی از خواب ها است که انعکاسی از آینده دور یا نزدیک می باشند، مانند داستان رؤیای یوسف (سوره یوسف، آیه 4 تا 6)؛ داستان خواب زندانیان (سوره یوسف، آیه 36) و داستان خواب عزیز مصر (سوره یوسف، آیه 43) که بعضی از این حوادث در مدتی طولانی مانند خواب یوسف (ع) که می گویند بعد از چهل سال به تحقق پیوست و برخی در آینده نزدیک تر مانند خواب عزیز مصر و هم بندهای یوسف (ع) به وقوع پیوست. در قرآن به خواب های "تعبیردار" دیگری نیز اشاره شده است، مانند رؤیای پیامبر (ص) که در سوره فتح به آن اشاره شده و خواب ابراهیم که در سوره صافات آمده است که این خواب، هم فرمان الهی بود و هم تعبیر داشت(13، 14).

در بررسی منابع معتبر تفسیری و روان شناسی طباطبایی ضمن اشاره به عوالم سه گانه "طبیعت"، "مثال" و "عقل" بر این باور است که نفس آدمی به خاطر تجردش سنخیتی هم با عالم مثال دارد و هم با عالم عقل و وقتی انسان به خواب رفت و حواسش دست از کار کشید، طبعاً از امور طبیعی و خارجی منقطع شده متوجه به عالم مثال و عقل که خود هم سنخ آنها است می شود و در نتیجه پاره ای از حقایق آن عوالم را به مقدار استعداد و امکان مشاهده می نماید. این گونه مشاهدات البته برای نفوسی اتفاق می افتد که سلیم و متخلق به صدق و صفا باشند، این آن رؤیاهایی است که حکایت از حوادث صریح دارند. بنابراین رؤیاها

ریشه ها و اسبابی دارند که باعث پیدایش آنها در "نفس" و ظهورشان در "خیال" می شود. پس صحیح است بگویم برای هر رؤیایی تعبیری است، لکن تعبیر بعضی از آنها عوامل طبیعی و بدنی در حال خواب است و تأویل بعضی دیگر عوامل اخلاقی است و بعضی دیگر سبب های متفرقه اتفاقی است، مانند کسی که در حال فکر در امری به خواب می رود و در خواب رؤیایی مناسب آن می بیند. در آنچه گفته شد همه اتفاق نظر دارند اما بحث درباره رؤیاهایی است که نه اسباب خارجی طبیعی دارد و نه ریشه اش اسباب مزاجی و یا اتفاقی است و نه مستند به اسباب داخلی و اخلاقی و در عین حال با حوادث خارجی و حقایقی وجودی ارتباط دارد (10).

علمای اسلامی مشاهدات شخص در خواب را به دو گونه کلی تقسیم می نمایند:

1- خواب فاقد تعبیر یا «اضغاث احلام» 2- خواب های دارای تعبیر، که خود بر دو گونه اند: الف) خوابی که تعبیری غیر از صورت خواب ندارد، ب) خوابی که دارای تعبیر است (10، 14)، از این تعبیر در قرآن سه مرتبه به تأویل (یوسف، 6، 21، 44) و یک بار به «تعبرون» (یوسف، 43) تعبیر شده است. در قرآن کریم به هر سه نوع خواب اشاره شده است: 1- اضغاث احلام (یوسف، 44) 2- خواب قابل تعبیر (اسراء، 60؛ یوسف، 5 و 43)؛ 3- خواب صریح بدون تعبیر، (انفال، 43؛ فتح، 27 و بنا به تفسیری در صفات، 102). پس هر سه خواب از "دیدگاه قرآنی" دارای اساس می باشد و علم تعبیر خواب علمی صحیح خواهد بود.

مکارم شیرازی و همکاران نیز درباره حقیقت رؤیا و تفاسیر موجود، ضمن تأیید موارد فوق به دو مطلب اشاره دارند: یکی تفسیر مادی این مسأله و دیگری تفسیر روحی آن علل مادی رؤیا را در زمینه هایی چون فعالیت های روزانه آرزوهای برآورده نشده ترس ها، کمبود ویتامین و مانند اینها دانسته اند. بنابراین "رؤیاهای" از این منظر همیشه مربوط به گذشته اند و از آینده هرگز خبر نمی دهند و تنها می توانند وسیله خوبی برای خواندن "ضمیر ناخودآگاه" باشند و به همین جهت برای درمان بیماریهای روانی که

متکی به کشف ضمیر ناخودآگاه است در بسیار موارد از خواب های بیمار کمک می گیرند (13). اما فلاسفه روحی تفسیر دیگری برای خواب دارند و خواب رؤیا را بر چند نوع می دانند: (1) خواب های مربوط به گذشته زندگی و امیال و آرزوها (2) خواب های پریشان و نامفهوم (اضغاث احلام)، (3) خواب هایی که مربوط به آینده است و از آن گواهی می دهد که خود شامل دو نوع است: الف) خواب های صریح و روشن که نیاز به تعبیر ندارند و در آینده دور یا نزدیک تحقق می پذیرند و ب) خواب هایی که در عین حکایت از حوادث آینده بر اثر عوامل خاص ذهنی و روحی تغییر شکل یافته و نیازمند تعبیر است. البته روان شناسان و روان کاوان از خواب های نوع اول و دوم و یا تعبیر آنها برای دست یافتن به ضمیر ناخودآگاه و درمان بیماریهای روانی استفاده می کنند و نه برای کشف حوادث آینده زندگی.

حسن زاده آملی در عیون مسائل نفس و در عین پنجاه و یکم در باب رؤیا می فرماید: و از آن عیون بیدار کننده نگاه در رؤیاست. رؤیای صادقه صالحه در حقیقت ارتباط نفس با مبادی عالی نوریه اش می باشد، پس معانی و حقایق را در آن به قوت شامخه عاقله می یابد سپس آنها را در صقع (متن) ذات خود به دلیل ساختار نیکویش به واسطه قوه متخیله با صوری مناسب آن معانی صورت می دهد. امکان این ارتباط به لحاظ انصراف نفس از این نشأه است، اگر انصراف در حال بیداری متحقق شود مثل رؤیا نیز متحقق می شود، چنانکه بسیار سالک مراقب در اطوار احوال نوری خود به آنها مرزوق می شود و این معنا درجه بالا می رود تا به مکاشفه و الهام و نبوت انبیایی و وحی با مراتبی که به لحاظ اختلاف امزجه و استعداد نفوس دارد ارتقاء یابد (12).

درباره ویژگی "رؤیای صادقه" نیز مطالبی آورده شده است، از جمله آنها دیدگاه ابن خلدون است. از نظر ایشان رؤیاهای راست (صادقه) دارای علاماتی است که درستی آن را اعلام می دارند. از جمله علامات مزبور به شتاب بیدار شدن رؤیا بین هنگام دیدن رؤیاست، گویی وی در بازگشت به عالم احساس از راه بیدار شدن شتاب می کند. علامت

دیگر، پایدار ماندن و دوام آن ادراک است از این رو که رؤیای مزبور با تمام جزئیات آن در حافظه وی نقش می‌بندد و فراموشی به آن راه نمی‌یابد. ولی "خواب‌های پریشان" زمانی هستند، زیرا این گونه خواب‌ها در قوای دماغی جای می‌گیرند و قوه خیال آنها را از حافظه باز می‌گیرد و به حس مشترک می‌رساند و چون کلیه افعال بدنی زمانی است از این رو هنگام ادراک به ترتیب و از روی تقدم و تأخر به ذهن وارد می‌شوند و به همین دلیل دست خوش نسیانی می‌گردند که به قوای دماغی راه نمی‌یابد، ولی ادراکات نفس ناطقه چنین نیست زیرا آنها زمانی و دارای ترتیب نمی‌باشند (11).

به این ترتیب در منابع دینی و به ویژه قرآن کریم و از نگاه مفسران و برخی فیلسوفان اسلامی رؤیا و محتوای آن در چند سطح بررسی شده است: خواب از آیات خداوندی و محتوای آن ارزشمند است و یا اشاره به خوابهای پریشان (اضغاث احلام) و یا خواب‌های مربوط به گذشته و امیال و آرزوها و در نهایت رؤیاهایی که دارای تعبیر بوده و گاه خبر از آینده می‌دهند.

از سوی دیگر با کشف نوار مغزی توسط برگر در سال 1929 و مراحل خواب، بررسی رؤیاها به لحاظ علمی دارای اهمیت بیشتری شد (6، 15، 16). خواب رم (Rapid Eye Movement REM) یا مرحله رؤیا در چرخه تکرار به طور منظم با خواب Non-REM یا مرحله غیررؤیا در طول شب دنبال می‌شود. بنابراین در جریان این مسأله به طور متوسط بزرگسالان 4-6 دوره خواب رم را تجربه می‌کنند. براساس تحقیقات، کسانی که از خواب رم بیدار می‌شوند، گزارش داده‌اند که 80 تا 85 درصد این زمان را رؤیا دیده‌اند (6).

در سالهای اخیر روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز سعی در بررسی و تحلیل رؤیاها داشته‌اند که از این میان "فروید" و "یونگ" از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند. فروید رؤیاها را در قلمرو روان‌شناختی قرار داد و آن‌ها را از خواب که پدیده‌ای فیزیولوژیک است، متمایز کرد. وی به تحلیل رؤیاها و ارتباط هر علامت با معنای آن پرداخت و به

این ترتیب، انواع متمایز رؤیاها را پیشنهاد کرد (17). در دیدگاه فروید رؤیاها دارای یک محتوای آشکار (رویدادهای واقعی در رؤیاها و آن چیزی که فرد به عنوان رؤیای خود به خاطر می‌آورد) و یک محتوای نهفته یا پنهان (معنای نمادی این رویدادها یا همان افکار و امیال ناخودآگاه) هستند (17-19). از نظر فروید رؤیا «شاهراهی است به سوی ناخودآگاه»، او رؤیاها را «جاده‌های طلایی» می‌داند که به ناهشیار ختم می‌شوند (20). فروید رؤیا را یکی از مشخص‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین کلیدها برای حل معمای درون و شخصیت واقعی و باطن آدمی می‌داند (19). یونگ رؤیا را به منزله شیوه خاص برون‌ریزی «ناهیار در سطح هشیاری» بیان می‌کند (17). از نظر او رؤیاها باری «کنونی» دارند و «مسیرهای آینده و زندگی روانی» را اعلام می‌کنند (18، 21). او بر محتوای آشکار رؤیا تأکید دارد تا دریابد رؤیا چه چیزی را آشکار می‌کند، نه این که چه چیز را پنهان می‌کند (22). او همانند فروید از تحلیل رؤیا به منظور ارزیابی کارکرد روان (اصطلاح یونگ برای شخصیت) استفاده می‌کند. البته او برای شناخت شخصیت آدمی و شناخت رؤیاها، رویکرد «تحلیل یک رشته از رؤیاها Dream - Series - Analysis» را اتخاذ کرد (18، 23، 24). آدلر در ارزیابی شخصیت، رؤیاها را یکی از دروازه‌های ورودی به زندگی روانی انسان می‌دانست. برای او "رؤیاها بازتابی از شخصیت و سبک زندگی بیننده رؤیا هستند" و از این رو منحصر به فرد است. از نظر دامهف نیز خواب دیدن نوعی پیشرفت شناختی است و رؤیاها بر حسب شخصیت، علایق و احساسات بیننده رؤیا عمل می‌کنند (25).

همچنین هال از روش تحلیل محتوا در تحلیل یادداشت‌های مربوط به رؤیا برای ساخت نیم‌رخ از زندگی افراد در بیداری استفاده کرد (27). برخی تحقیقات نیز ضمن تأیید پیوستگی رؤیاها با زندگی روزمره، رؤیاها را انعکاس‌دهنده رفتارها در هنگام بیداری دانسته‌اند (16). از جمله کسانی که دارای خلاقیت بالا، تخیل قوی و استعداد خیال‌پردازی بوده‌اند، رؤیاها را به یاد ماندنی و برجسته‌ای داشته و یادآوری

اند، ضمن آن که کنترل بهتری در زندگی بیداریشان احساس می کنند، در میزان اختلال روان رنجوری و نیز سازگاری وضعیت بهتری دارند (5).

برخی از پژوهش ها نیز بر محتوای مذهبی و روحانی رؤیاهای تأکید داشته اند از جمله در تحقیق کرایپر، جی گر و فیث که با هدف شناسایی و استفاده از رؤیاهایی که با محتوای روحانی گزارش شده بودند، در شش کشور آرژانتین، برزیل، ژاپن، روسیه، اکراین و آمریکا انجام پذیرفت نتایج نشان داد که از مجموع 1666 رؤیای گزارش شده 171 رؤیای دارای عناصر روحانی و مذهبی بودند (حدود 10 درصد در 11/53 درصد در زنان و 8/74 درصد در مردان). آزمودنی ها در این پژوهش دانشجویان و جوانانی بودند که رؤیاهای آنها با روش تحلیل محتوا مورد بررسی قرار گرفته بود (8).

به این ترتیب هم به لحاظ منابع دینی به ویژه قرآن کریم و هم در منابع مربوط به متون روان شناسی رؤیا و محتوای آن مورد بحث و بررسی قرار گرفته و از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لذا ضمن ارایه گزارش درباره محتوای رؤیا تحقیق حاضر به دنبال پاسخ این سؤال است که «آیا تحلیل محتوای رؤیا از نگاه قرآن و روان شناسی روشی مناسب برای شناخت ویژگی های انسان و راهکاری برای درمان محسوب می شود؟»

مواد و روش ها

در این مطالعه توصیفی، ابتدا به بررسی و تحلیل منابع مربوط به تحلیل رؤیا از نگاه قرآن و روان شناسی می پردازد، سپس؛ و تحلیل محتوای آشکار رؤیا در گزارش ارایه شده از 75 نمونه دانشجوی دانشگاه اراک می پردازد. در بخش اول مجموعه کتب تفسیری و روان شناسی مرتبط با موضوع پژوهش مورد تحلیل و بررسی دقیق قرار می گیرند در بخش دوم، در پژوهش حاضر 94 نفر از دانشجویان دانشگاه اراک از طریق روش نمونه گیری در دسترس و رعایت اصول و کدهای اخلاقی مصوب در انجام پژوهش به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از اتمام زمان تحقیق و با

رؤیای بهتری را نشان داده اند (6). یا در تحقیق دیگری آزمودنی هایی که فلج خواب را تجربه کرده بودند نمرات بالاتری در میزان روان رنجوری و هیجانات منفی به دست آوردند (5). هیل نیز در تحقیق خود نشان داد آنها که رؤیاهای خود را به صورت مداوم به یاد می آورند، تضاد کمتری را تجربه می کنند (28). تحقیق شردل و همکاران نشان داد که شخصیت با محتوای رؤیا در ارتباط هستند و تحت تأثیر عوامل موثری مانند رفتار خواب، استرس و متغیرهای شناختی قرار دارد (29). در تحقیق لانگ و اکانر نیز به وضوح تکرار و شدت تصاویر ذهنی در رؤیاهای با روان رنجور خوبی در ارتباط بوده است (30). همچنین پژوهش نیلسن و همکاران با بررسی ساختار محتوای رؤیاهای نشان دادند که رؤیاهای تحت تأثیر عامل زمان، منطقه و جنسیت بوده و نیز متأثر از شرایط فرهنگی - اجتماعی، شخصیت و عوامل شناختی یا روان شناختی می باشند (31).

درباره کابوس نیز فراوان گفته اند، اغلب مردم دست کم یک کابوس را در زندگی خود تجربه کرده اند. میانگین تعداد کابوس های تجربه شده هر فرد بزرگسال یک یا دو بار در سال تخمین زده شده است و در حدود 5 درصد جمعیت بزرگسال از کابوس رنج می برند، همچنین مشخص شده است که 86 درصد دانشجویان قادر هستند دست کم یک کابوس را در طی سال به یاد بیاورند (32).

برخی از تحقیقات نیز درباره محتوا و تجارب رؤیا و خواب با ویژگی های روانی و شخصیتی، حول محور «رؤیای روشن» (Lucid Dreaming) است. از نظر بلاگرو و تاکر و شردل و اریلر، رؤیای روشن هنگامی اتفاق می افتد که شخص به هنگام خواب از این که در حال دیدن رؤیاست آگاه می شود و این آگاهی خود را حفظ می کند، بدون این که بیدار شود و این امر موجب کنترل آگاهانه حوادث یا محتوای رؤیا می شود (33، 34). گزارش داده اند افرادی که رؤیاهای روشن می بینند نسبت به کسانی که چنین رؤیاهایی نمی بینند، خلاق تر بوده و از امکان کنترل درونی بیشتری برخوردارند؛ همچنین آزمودنی هایی که در یک زمان معین، تعداد رؤیاهای روشن تری را گزارش داده

ارایه شده در متن رؤیا بود، بنابراین ممکن بود یک آزمودنی چند صفحه گزارش خود را با یک تاریخ ارایه نماید و یا برخی آزمودنی ها با ذکر رؤیاهایی کوتاه و در تاریخ های متعدد، رؤیاهای خود را گزارش داده باشند.

یافته ها

تعداد رؤیاهای گزارش شده 5688 رؤیا بود. جدول 1 متغیرهای توصیفی رویاها را نشان می دهد.

جدول 1. توزیع فراوانی تعداد رویای آزمودنی ها	
تعداد رویاها	تعداد (درصد)
کمتر از 50	28(37/3)
50-100	24(32)
101-150	16(21/3)
150-200	5(6/7)
بیشتر از 200	2(2/7)
کل	75(100)

رؤیای روشن: شامل مواردی است که فرد ضمن رؤیا دیدن از دیدن رؤیای خود آگاهی داشته است، باورهای مذهبی: شامل رؤیاهایی با مضامین و محتوای مذهبی بوده است. به عنوان مثال، خواندن نماز، حضور در زیارتگاه ها، دادن نذر و خواندن ادعیه می باشد، خانواده: منظور از پدر، مادر، همسر، فرزند، خواهر و برادر، پدربزرگ و مادر بزرگ بوده است، اقوام: یعنی خاله، دایی، عمو، عمه، پسر دایی، پسر عمه و خواهرزاده و برادرزاده بوده است، منظور از دانشگاه و اساتید: فضای دانشگاه، دانشکده، کلاس، گروه و نیز اساتید دانشجویان بوده است، بازگشت به گذشته: به مفهوم هر نوع تفکر و یا تصویری است که فرد درباره فضای گذشته خود داشته است مانند دوران کودکی، منزل قدیمی خود و دوران تحصیلی گذشته داشته است و در نهایت کابوس: به رخداد مکرر رؤیاهای وحشتناک اطلاق میشد که به بیدار شدن از خواب منجر شده و موجب اضطراب و وحشت شدید در فرد است.

توجه به افت آزمودنی ها به دلایل مختلفی مانند انصراف از ادامه ارایه گزارش رؤیاها (به دلیل آزادی کامل در ارائه گزارش رویاها)، تعداد 75 نفر از رشته های مختلف دوره کارشناسی (علوم تربیتی، فیزیک، الهیات، زبان انگلیسی و کامپیوتر) به عنوان نمونه نهایی با میانگین سنی $21/75 \pm 1/77$ انتخاب شد. به دنبال "تحلیل محتوای آشکار مجموعه رؤیاهای گزارش شده" به منظور افزایش اعتبار تحقیق، تعداد کل رؤیاهای گزارش شده و تعداد نمونه در این تحقیق یکسان برآورد شد. با برگزاری جلسات توجیهی آزمودنی ها مجموعه رؤیاهای خود را (آنچه به یاد می آورند) به طور روزانه یا هفتگی در اختیار محقق قرار دادند. در پایان دوره زمانی تحقیق مجموعه رؤیاها برای مدت 6/5 ماه گزارش شده بود. برای هر آزمودنی پرونده ای تشکیل و در آن مجموعه داده ها که شامل گزارش رؤیاها به ترتیب زمان ارایه بود، قرار گرفت. تحلیل محتوای آشکار رؤیاها توسط محقق و کارشناسانی که مطابق دستورالعمل های مربوط به کدگذاری و تحلیل محتوا تسلط داشتند، انجام شد. با توجه به هدف پژوهش، ورقه کدگذاری مطابق محورهای مورد نظر به عنوان مثال: رؤیای روشن، داشتن باورهای مذهبی و رؤیاهایی با محتوای خانواده، اقوام، دوستان، بازگشت به گذشته و کابوس و تنظیم شد، به طوری که کدگذار می توانست پس از مطالعه «محتوای آشکار» رؤیاهای هر آزمودنی، نشانه های هر یک از مؤلفه های فوق را تشخیص و در فرم ثبت کدها وارد نماید و جمع نمرات نشانه کمی وجود آن ویژگی در محتوای آشکار رؤیای آزمودنی خواهد بود. به عنوان مثال فراوانی وجود نشانه هایی چون تجربه کابوس یا آگاهی از رؤیا دیدن خود ضمن خواب و کنترل یا هدایت محتوای رؤیاها.

روش آماری جهت توصیف داده ها عبارت بود از آمار توصیفی شامل ارایه تعداد رؤیاها، سن، میانگین و فراوانی مؤلفه های گزارش شده در تحلیل محتوای رؤیای آزمودنی ها در ثبت گزارش تعداد رؤیاها، ملاک تاریخ

جدول 2. توصیف مولفه های گزارش شده در تحلیل محتوای رویای آزمودنی ها

روای روشن فراوانی (درصد)	باورهای مذهبی فراوانی (درصد)	خانواده فراوانی (درصد)	اقوام فراوانی (درصد)	دوستان فراوانی (درصد)	دانشگاه واساتید فراوانی (درصد)	بازگشت به گذشته فراوانی (درصد)	کلبوس فراوانی (درصد)	روان رنجوری فراوانی (درصد)
32(42/7)	65(86/66)	66(88)	70(93/33)	51(68)	67(89/33)	46(61/33)	50(66/66)	31(41/33)

بحث

در منابع اسلامی نگاه قرآن به بحث رؤیا به استناد آیات الهی روشن و در قالب مفاهیمی است که پیش از این و در مقدمه ذکر شد اما مفسرانی چون طباطبایی و مکارم شیرازی و همکاران ضمن تکیه بر آیات قرآن کریم هر یک به نحوی بر انواع رؤیا تأکید دارند که به نظر تا جایی با برداشت روان شناسان از مفهوم رؤیا و تحلیل محتوای آن نزدیک است؛ به عنوان مثال در تحلیل رؤیا اشاره به علل و عوامل طبیعی، بدنی و یا عوامل متفرقه طبیعی مانند کسی که در حال فکر در امری به خواب رفته و در خواب رؤیای مناسب با آن را می بیند و یا رؤیاهایی که با مفهوم "اضغاث احلام" ذکر شده و فاقد تعبیر خاص هستند وجود دارد (10)، (13) شاید این نوع از تحلیل به تفاسیر مادی و عینی درباره رؤیا نزدیکتر است؛ همان گونه که مکارم شیرازی و همکاران علل مادی رؤیا را در زمینه هایی چون فعالیت های روزانه، آرزوهای برآورده نشده، ترس ها و کمبود ویتامین و مانند اینها دانسته اند (13). بنابراین از نگاه روان شناسان نیز این نوع از رؤیاها می تواند برای خواندن ضمیر ناخود آگاه مناسب و به همین دلیل نیز برای درمان بیماریهای روانی کاربرد داشته باشند.

اما در منابع اسلامی بحث بر سر تفسیر دیگری از محتوای رؤیاها می باشد و آن گزارش خواب هایی است که مربوط به آینده است اعم از آنها که به دلیل صراحت خود نیاز به تعبیر ندارند و یا آنها که نیازمند تعبیر و تفسیر هستند. به عبارت روشن تر تمایز اصلی در مفهوم روان شناختی امروز از رؤیا با آنچه در قرآن کریم آمده است در همین نکته اساسی است. هر چند اشاره به رؤیای روشن و قدرت تحت کنترل در آوردن محتوای آنچه در رؤیاها دیده می شود ذهن را به سمت انواع رؤیاهای صادقه هدایت می

کند اما بدیهی است که این دو مقوله به دلایل گوناگون از یکدیگر متفاوت بوده و از یک سنخ نیستند؛ بنابراین نوع پرداخت مفسران آیات الهی و روان شناسان از مقوله رؤیا و کاربرد درمانی آن تا اندازه ای که مربوط به استفاده از خواب های مربوط به گذشته زندگی و امیال و آرزوها و یا خواب های پریشان و نامفهوم (اضغاث احلام) است به نظر یکسان می رسد اما تفاوت در رؤیاهایی است که تحت عنوان "رؤیاهای صادقه" هم در قرآن و هم در سایر منابع اسلامی بر آن تأکید شده است و علم روان شناسی با آن آشنا نیست. در نگاه روان شناسی با محتوای رؤیا می توان به سوی شناخت ناخود آگاه حرکت کرد و معمای درون و شخصیت واقعی را دریافت (20) همان گونه که مسیرهای آینده و زندگی انسان را (21، 18)، برخی روان شناسان در مسیر شناخت انسان و ویژگی های روانی او رویکرد تحلیل یک رشته از رؤیاها را اتخاذ نمودند (23). از روش تحلیل محتوا نیز برای ساخت نیم رخ زندگی افراد در بیداری استفاده شده است (27، 16)، به این ترتیب و مطابق برخی منابع و نتایج تحقیقات ذکر شده از طریق محتوای رؤیاهای گزارش شده می توان به برخی از ویژگی های روان شناختی و شخصیتی افراد پی برد، البته در آیات الهی و نیز مطابق تفسیر مفسران این مطلب مورد تأکید است.

وجود برخی مؤلفه ها در محتوای رؤیاهای گزارش شده پژوهش حاضر از سوی آزمودنی ها با سایر تحقیقات همسو بوده است از جمله با محتوای روان رنجوری (5، 31). در گزارش این تحقیق وجود عناصر روان رنجوری در تحلیل محتوای رؤیای آزمودنی ها به عنوان مثال: اضطراب، نگرانی، ترس، حالات عصبی و وحشت زدگی به مانند تحقیقات ذکر شده نشان از امکان دست یابی به مؤلفه هایی از روان رنجوری در خواب آزمودنی ها است

که برای یک درمانگر چنین گزارشاتی از محتوای رؤیا حایز اهمیت است.

در رؤیای روشن که در آن بیننده رؤیا قادر به کنترل آگاهانه حوادث یا محتوای رؤیا در خواب است، رؤیابین نسبت به کسانی که چنین رؤیاهایی را تجربه نمی کنند، خلاق تر بوده از امکان کنترل درونی بیشتر و میزان روان رنجوری کمتری برخوردار بوده اند (33، 34، 5).

به جهت وجود باورهای مذهبی نیز می توان دریافت که چگونه افراد در هر جامعه ای تحت تأثیر شرایط فرهنگی، اجتماعی و ارزشی خود قرار دارند. اما همان گونه که در گزارش تحقیق آمده است فراوانی باورهای مذهبی گزارش شده (86/66 درصد) بسیار بیشتر از گزارشات ارایه شده در تحقیقات سایر کشورهاست (حدود 10 درصد) (31، 8).

خانواده، اقوام، دوستان، دانشگاه و اساتید از جمله مواردی هستند که درصد بالایی از محتوای رؤیای آزمودنی ها را به خود اختصاص داده اند این موضوع مطابق تحقیقات بیانگر ارتباط و پیوستگی محتوای رؤیاها با زندگی روزمره افراد است. درمانگر با آگاهی از چنین محتوایی قادر به تشخیص فضای ارتباطی آزمودنی و نوع ارتباط با نزدیکان مراجع خود خواهد بود که می تواند مبنایی برای شناخت بیشتر آزمودنی ها باشد (16، 25-27، 31).

در گزارش رؤیاها با محتوای مربوط به گذشته نگاه روان پویایی کاملاً مشهود است. کنکاش در گذشته و یا بازگشت به فضاهای گذشته در خواب درمان گران را به سوی جاذبه های آگاهی از ضمیر ناخودآگاه که از ویژگی های منحصر به فرد روانکاوان است هدایت خواهد کرد (19، 20).

رؤیا با محتوای کابوس نیز بیانگر حالاتی از ترس و اضطراب و نگرانی در افراد است، درصد فراوانی وجود کابوس در تحقیقات مختلف، متفاوت ذکر شده است. اما مهم آن است که درمانگر با گزارش رؤیا با محتوای کابوس به نشانه هایی از نگرانی در آزمودنی پی برده و در صورت

تداوم چنین کابوس هایی روند درمان شکل جدی تری به خود خواهد گرفت (32).

به این ترتیب مطابق منابع روان شناسی و با عنایت به تحقیقات ذکر شده و نیز گزارش تحقیق انجام شده می توان نتیجه گرفت با توجه به محتوای رؤیای افراد توصیف، تبیین و کشف ویژگی های انسان هم به جهت شناخت و هم به دلیل کاربردهای درمانی در صورت تداوم گزارشات علی رغم برخی از محدودیتهای زمانی و اخلاقی از اهمیت بالینی برخوردار خواهد بود.

البته هنوز هم سؤالات بسیاری درباره اطلاعات و عملکرد رؤیا به عنوان یک موضوع بحث برانگیز در حوزه علم روان شناسی باقی مانده است (35)، که خود بیانگر اهمیت موضوع و توجه محققان در سراسر جهان به مفهوم رؤیا و کاربردهای آن به ویژه در حوزه های شناختی و درمانی است.

تحقیق حاضر همچنین با محدودیت هایی روبرو بوده است، نظیر عدم امکان بررسی و مقایسه تفاوت های جنسیتی و نیز عدم امکان استفاده از نمونه گیری تصادفی و یا وجود افت آزمودنی ها.

از سوی دیگر می توان با توجه به اهمیتی که هم در حوزه علوم دینی و هم در حیطه روان شناسی بر محتوای رؤیا شده است پیشنهاد نمود روان شناسان، روان پزشکان و مشاوران بر نقش تحلیل محتوای آشکار رؤیاها در امر تشخیص توجهی خاص داشته باشند؛ ضمن آن که می توان با انجام تحقیقاتی مشابه پژوهش حاضر اقدام به ایجاد آرشیوی از رؤیاهای گزارش شده نمود و با تحلیل عناصر این محتوا یا بررسی رابطه آنها با سایر ویژگی های انسانی این موضوع به صورتی عمیق تر مورد توجه متخصصان قرار گیرد؛ علاوه بر این به نظر پرداختن به محتوای رؤیا با روش شناسی خاص و با استفاده از دیدگاه فیلسوفان و مفسران علوم قرآنی از جایگاهی ویژه برخوردار است و گاه در اقناع بسیاری از سؤالات بی پاسخ ما در این حوزه کارساز خواهد بود.

and schizotypy. *J Abnorm Psychol.* 2001 Nov;110(4):526-35.

6. Watson D. To dream, perchance to remember: Individual differences in dream recall. *Personality and individual differences.* 2003;34(7):1271-86.

7. Hartmann E. The nightmare: the psychology and biology of terrifying dreams: Translated by Dehghani Y. Tehran, Iran. Amir kabir Pub; 2001.

8. Krippner S, Weinhold J. Gender differences in the content analysis of 240 dream reports from Brazilian participants in dream seminars. *Dreaming.* 2001;11(1):35-42.

9. Phillips RE, Pargament KI. The sanctification of dreams: Prevalence and implications. *Dreaming.* 2002;12(3):141-53.

10. Tabatabaei MH. Tafsire al-Mizan: Translated by Mousavi Hamedani MB. Tehran, Iran. Amir kabir Pub; 1996.

11. Ibn Khaldun A. The Muqaddimah: an introduction to history: Translated by Gonabadi MP. Tehran, Iran. Scientific and Cultural Pub; 1996.

12. Hasan Zadeh Amoli H. Oyoune masael, naghsh va sharhe an: Translated by Naeiji MH. Qom, Iran. Ghiam Pub; 2001.

13. Makarem Shirazi N. Tafsire Nemouneh. Tehran: Dar al-kotob al-islamiah Pub; 1997.

14. Khorramshahi B. The encyclopedia of the Holy Qur'an. Tehran: Doostan Pub; 1998.

15. Oswald I. Sleep: Translated by Bateni MR. Tehran, Iran. Tootia Pub; 2005.

16. Wamsley EJ, Antrobus J. A New Beginning for Empirical Dream Research. *JSTOR*; 2006. p. 129-35.

17. Dadsetan P. Developmental psychopathology from infancy through adulthood. Tehran: Samt Pub; 1999.

18. Schultz D. Theories of personality. 8th ed: Translated by Karimi Y. Tehran, Iran. Arasbaran Pub; 2005.

19. Freud S. The interpretation of dreams.: Translated by Iraj pour B. Tehran, Iran. Asia Pub; 1999.

20. Pervin L. Personality: theory and research. 8th ed: Translated by Javadi MJ. Tehran, Iran. Ayeey Pub; 2001.

نتیجه گیری

نتیجه این تحقیق نشان داد که از دیدگاه قرآن هر سه نوع خواب اضغاث احلام، رویای قابل تعبیر و رویای صریح بدون تعبیر دارای اساس می باشد و علم تعبیر خواب علمی صحیح خواهد بود. روانشناسان و روانکاوان از خواب های نوع اول و دوم و یا تعبیر آنها برای دست یافتن به ضمیر ناخودآگاه و درمان بیماری های روانی استفاده می کنند. از نگاه مذهبی و بر مبنای محتوای آیات قرآن کریم به صراحت برخی از خواب ها انعکاسی از آینده دور یا نزدیک می باشند، همانگونه که بر وجود رویاهای صادقانه تأکید شده است.

از سوی دیگر از نگاه روان شناسی با تحلیل محتوای رویاها نیز می توان به برخی از ویژگی های شخصیتی، مذهبی و شرایط تربیتی، اجتماعی و فرهنگی افراد پی برد. همانطور که می توان تاثیر مهم شرایط و روابط زندگی افراد را در محتوای رویای آنها مشاهده کرد.

تشکر و قدردانی

محققان ضمن بهره برداری از بخشی از گزارش ارائه شده در محتوای پایان نامه دکتر (36) از کلیه دانشجویان به جهت همکاری در ارائه گزارش رویاهای خود صمیمانه سپاسگزاری می نمایند.

منابع

1. Kia K. Khab va pendareh: dar josto jooye vigheghaye khab haye Irani. Tehran: Nashre markaz Pub; 1999.
2. Kramer M. The dream experience: a systematic exploration: Routledge; 2007.
3. Bob P. Dissociative processes, multiple personality, and dream functions. *Am J Psychother.* 2004;58(2):139-49.
4. Jacka B. Personality variables and attitudes toward dream experiences. *The Journal of psychology.* 1991; 125(1):27-31.
5. Watson D. Dissociations of the night: individual differences in sleep-related experiences and their relation to dissociation

21. Djavan bakht A. Royaha be ma che migouyand (mafهوم va karborde royaha dar ravan shenasie tahlili). Tehran: Mitra Pub; 2003.
22. Weiss L. Dream analysis in psychotherapy: Translated by Sahebi A, Hakim Javadi M. Mashhad, Iran. Mashhad Ferdowsi University Pub; 2003.
23. Jung C. Dream analysis: notes of the seminar given in 1928 – 1930: Translated by Rezaei R. Tehran, Iran. Jeihoun Pub; 1998.
24. Jung C. Rooh va Zendegi: Translated by Sedighani L. Tehran, Iran. Jami Pub; 2000.
25. Domhoff GW. Methods and measures for the study of dream content. Principles and Practices of Sleep Medicine. 2000;3:463-71.
26. Domhoff GW. The scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis: American Psychological Association; 2003.
27. HALL CS. Diagnosing personality by the analysis of dreams. J Abnorm Psychol. 1947 Jan;42(1):68-79.
28. Hill AB. Personality correlates of dream recall. J Consult Clin Psychol. 1974 Dec;42(6):766-73.
29. Schredl M, Nürnberg C, Weiler S. Dream recall, attitude toward dreams, and personality. Personality and individual differences. 1996;20(5):613-8.
30. Lang RJ, O'Connor KP. Personality, dream content and dream coping style. Personality and Individual Differences. 1984;5(2):211-9.
31. Nielsen TA, Zadra AL, Simard V, Saucier S, Stenstrom P, Smith C, et al. The typical dreams of Canadian university students. Dreaming. 2003;13(4):211-35.
32. Köthe M, Pietrowsky R. Behavioral effects of nightmares and their correlations to personality patterns. Dreaming. 2001;11(1):43-52.
33. Blagrove M, Tucker M. Individual differences in locus of control and the reporting of lucid dreaming. Personality and Individual Differences. 1994;16(6):981-4.
34. Schredl M, Erlacher D. Lucid dreaming frequency and personality. Personality and Individual Differences. 2004;37:1463-73.
35. Moosavipour S. Relationship between dream recalls, components of sleep experiences and personality traits of students at Arak university: Allameh Tabatabaie University; 2008.
36. Cartwright R, Agargun MY, Kirkby J, Friedman JK. Relation of dreams to waking concerns. Psychiatry Res. 2006 Mar;141(3):261-70.