

Сонник для влюбленных



Виолетта Романовна Хамидова

Сонник для влюбленных

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292642
Сонник для влюбленных / [сост. В. Р. Хамидова].: РИПОЛ классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00364-7

Аннотация

Стремление заглянуть в свое будущее, узнать свою судьбу свойственно каждому. Вот почему люди издревле старались постичь смысл своих сновидений, разгадать значение тех образов и событий, которые они видели во сне, по праву считая их добрым или злым предзнаменованием. Что уж говорить о влюбленных, которые особенно внимательны ко всякого рода знакам и в каждом сне, в каждом погодном явлении видят тайное знамение, намеки на будущее.

Как сложатся отношения с вашим избранником или избранницей? Есть ли у вас соперники? Стоит ли опасаться предательства, измены? По каким сновидениям можно понять, что любимый человек нуждается в вашей помощи? Ответы на все вопросы, которые могут возникнуть у любящих, скрыты в наших снах. Нужно лишь разобраться в их причудливой символике, и наш сонник поможет вам в этом, позволит вовремя принять верное решение и принесет гармонию в любви и счастье на долгие-долгие годы.

Содержание

Введение	4
История	5
Сновидения индейцев: попытка заглянуть в будущее	7
Немного о теории сновидений	9
Сны – окно в будущее	10
Классификация снов	11
Специальные сновидения	13
Летаргический сон	14
Творческие сны	15
Экстрасенсорные сны	16
Вещие сны	17
Реалистические сновидения	18
Откровение	19
Осознанные сны	20
Серийные сны	21
Повторяющиеся сновидения	22
Проблемные сновидения	23
Сны-размышления	24
Шаманские сны	25
Сон во сне	26
Сон – «матрешка»	27
Сны-фантазии	28
Абстрактные сновидения	29
Сновидения о реинкарнации	30
Сновидения экранной памяти	31
Коллективные сны	32
Гипнотический сон	33
Сны лунатического происхождения	34
Психоделические сны	35
Сны-галлюцинации	36
Сны-иллюзии	37
Свободные ассоциации	38
Что такое сон и сновидения	39
Как научиться запоминать сновидения	40
Конец ознакомительного фрагмента.	46

В. Р. Хамидова

Сонник для влюбленных

Введение

Способность видеть сны, загадочная и таинственная, интересовала людей на протяжении многих веков. Еще с древнейших времен представители разных народов пытались объяснять сновидения и толковать их, предвидеть будущее, а также вызывать сны. Сон рассматривался как путешествие в другой, параллельный мир, в котором действительность приобретает загадочные и порой необъяснимые формы. Шаманы, маги, колдуны пытались увидеть в образах, возникающих во время сна, какие-то сигналы о предстоящих событиях.

Позже вопросами о причинах возникновения и сущности сновидений занялись психологи и физиологи, которые пытались объяснить механизм сновидения. В дальнейшем благодаря исследованиям ученых удалось приоткрыть завесу над загадочным явлением. В настоящее время существует множество сонников, в которых предлагается толкование различных снов, которые может видеть человек. Сонник, который приведен в этой книге, предназначен для самых счастливых людей – влюбленных. Те, кто испытывает сильные чувства, часто видят сны, отражающие их переживания. Порой эти сновидения помогают определить не только то, что чувствует человек, но и как в дальнейшем будут развиваться отношения влюбленных. Многих удивит, что образы, возникающие во сне и даже не связанные, казалось бы, со взаимоотношениями с другими людьми, на самом деле имеют скрытое значение. Правильно истолковав свое сновидение, можно разобраться в собственных чувствах и понять, что именно вы испытываете к объекту вашей страсти, будут ли удачны ваши отношения в дальнейшем. Многие пары, которым сон обещал удачный брак, заключили продолжительный и счастливый союз. Сны предопределяют будущее. Вы даже не представляете, что при помощи снов можно привлечь любовь, счастье и удачу! В последующих главах мы расскажем о некоторых теориях, пытающихся объяснить феномен сновидений, рассмотрим основные типы сновидений, дадим практические рекомендации по поводу того, как понимать значение снов и даже программировать себя на определенное сновидение. И, конечно, дадим объяснение снам, имеющим отношение к любви и развитию чувств.

История

В давнюю пору люди считали сны посланиями богов, высших сил и по толкованиям сновидений определяли свое дальнейшее поведение. Трудно найти страну, жители которой не обращали внимания на сны. Древние египтяне, греки, ассирийцы, индийцы, японцы составляли предсказания по сновидениям, а также сами вызывали те или иные сны. В этом случае человек сам создавал определенные видения, которые появлялись в его снах. Известны случаи, когда люди во сне переносились на большие расстояния, видели людей, находящихся далеко от них, спрашивали совета у мистических существ, чтобы потом действовать согласно полученным наставлениям.

В Древнем Египте верили, что душа человека во время сна покидает его тело и устремляется ввысь. Если спящего в это время разбудить, душа не успеет вернуться в тело, что приведет к страшным последствиям. Поэтому будить людей строго запрещалось. Во время путешествия душа человека могла разговаривать с душами умерших и даже с еще не родившимися людьми. Можно было побеседовать с духами и божествами, понять настоящее и пролить свет на будущее.

Любопытно отметить, что сны не только рассматривались как мистическая способность психики, но и вдохновляли художников на создание живописных произведений. Так, средневековый китайский художник Кванг Хиу творил свои картины, черпая сюжеты и образы из сновидений. Он верил, что бог сам указывает ему, что именно нужно отобразить в картине.

В Древней Греции ученые пытались объяснить сновидения с точки зрения философии. Так, Демокрит считал, что сны – это не что иное как излучение, проникающее в сознание спящего человека, а Аристотель утверждал, что сны отражают события, пережитые человеком в течение жизни.

Очень часто к помощи снов прибегали правители и знатные люди, которые хотели узнать о будущем своего государства. Они подолгу молились божествам, задавая волнующий вопрос, после чего во сне им приходил ответ. Кроме того, весьма распространена была практика вызывания определенных снов. Для этого совершалось паломничество к храму Асклепия – бога, которому, как врачевателю и целителю, поклонялись греки. Паломник отправлялся в путь с малым запасом пищи, так как, чтобы пройти в святилище, необходимо было очиститься физически и духовно. Физическое очищение состояло в посте, духовное – в молитвах, прогулках по живописной долине, освобождении от тяжелых и греховных помыслов.

Паломник жил при храме примерно неделю, после чего следовало пройти обряд, чтобы увидеть вещий сон или услышать во сне нужный совет. Когда наступали сумерки, человек входил в храм и возносил молитву Асклепию. Он просил ниспослать исцеляющее сновидение, дарующее мудрость и просветление. После паломник направлялся к месту, где должен был спать. Он ложился на шкуры животных и гасил свет. Однако спокойным сон путника назвать было нельзя: в храм впускали огромных змей, хотя и не ядовитых, но внушавших настоящий ужас. Если человек мог победить свой страх перед пресмыкающимися, то он засыпал. Этому помогали аромат благовоний и тихая успокаивающая музыка. Неудивительно, что такая атмосфера порождала чудесные видения, в которых путник мог увидеть желаемое. Сейчас понятно, что большое значение имело самовнушение: паломник верил, что ему должно присниться нечто особенное, и видел во сне то, что хотел. Проснувшись, путник ощущал себя свободным от мирских забот, бодрым и свежим.

Увиденные во сне образы не только показывали будущее и давали ответы на вопросы; подобные «творческие» сновидения, помимо всего прочего, служили защитой от болезней и невзгод.

Люди, исповедовавшие определенную религию, во сне видели божество своей веры. То есть христианин никоим образом не мог поговорить во сне с японской богиней Аматаэрасу, а грек никогда не увидел бы египетского бога Озириса. Причем люди видели богов во сне именно такими, какими себе их представляли.

В Древнем Египте, Индии, Японии, на Востоке часто пользовались словесным внушением, то есть перед отходом ко сну человек произносил определенную фразу, отражающую сущность сна, который ожидалось увидеть. Это были различные молитвы, заклинания, заговоры. Кроме того, следует отметить важность соответствующей обстановки – наиболее благоприятны спокойные условия, расслабляющая атмосфера места, где человек собирается спать, успокаивающие звуки и запахи. В соответствии с увиденными символами толкователи составляли предсказания.

Согласно практике йогов, человек может сам волевым усилием вызывать сновидения, при помощи которых можно предсказать будущее. Йоги считают, что сны лучше всего видеть тогда, когда человек уже уснул, но сознание его еще продолжает функционировать. Кроме того, йоги смогли добиться огромных успехов в запоминании своих снов. Если обычный человек, увидев сон, часто забывает его, то последователи йоги могут, проснувшись, заниматься своими обычными делами, сохраняя свой пережитый во сне опыт и соотнося его с реальными событиями. Также они могут контролировать свое сознание, находясь в состоянии сна. Европейцы не постигли этого искусства, тогда как йоги добиваются этого путем многократных тренировок и не считают это трудновыполнимым. Поэтому многие люди, стремящиеся контролировать свое сознание во сне, отправляются в Тибет, чтобы научиться этому.

Согласно практике йогов, человек, стремящийся осуществлять контроль за сновидениями, должен понять саму природу сновидения. Также ему следует постоянно заниматься практической стороной, то есть приобретать и совершенствовать навыки, посредством которых он может изменять содержание сна. Еще одним условием является понимание сна как воображаемого, представляемого явления. И, наконец, йог должен научиться контролировать собственные чувства и эмоции, погружаясь в состояние сна.

Перед погружением в сон йог осуществляет ряд действий. Во-первых, он должен попросить своего духовного наставника научить, каким образом можно постичь сущность сновидений. Во-вторых, перед сном йог выполняет соответствующие дыхательные упражнения, чтобы подготовить себя к восприятию образов, возникающих во сне. Благодаря этому человек может полнее воспринимать те сигналы, которые посылает ему подсознание во время сновидения. Йоги убеждены: все, что человек видит во сне, он перед этим переживает наяву, то есть сны – результат пережитого опыта. Преграды и трудности, возникающие перед человеком во сне, рекомендуется преодолевать, превращая жуткие события в более приятные, при встрече с опасностью во сне следует противостоять ей – например, увидев страшного монстра, его надо убить, а попав в пожар, потушить, затоптать пламя.

Сновидения индейцев: попытка заглянуть в будущее

Индейцы Северной Америки придавали сновидениям огромное значение. Как и греки, они верили, что во сне человек может получить ответ на многие вопросы, более того, сновидения могут определять всю его дальнейшую жизнь. Подобно йогам жители американского континента умели контролировать свои сны. Особо важным было умение вызывать хорошие сны, в которых присутствуют положительные эмоции. Если спящему снится кошмар, это значит, что у него проблемы в реальной жизни. Человек должен сам истолковать значение увиденного во сне, иначе ему грозят неудачи, трудности и сложная жизнь. Сновидения рассматривались индейцами как сокровища, ниспосланные богами. Если человек будет мудр настолько, чтобы правильно истолковать и понять повеление и волю высших сил, его ждут успех и процветание. Поэтому с малых лет индейцы учились ценить сны и определять их значение.

Интересно отметить, что индейцы с помощью снов определяли будущий род занятий человека. Для этого, засыпая, человеку следовало представить себе, какая работа ему больше всего нравится, чему бы он хотел посвятить свою жизнь. Как мы видим, здесь также важна роль самовнушения: человеку снится то, о чем он думал и о чем мечтал. Неудивительно, что потом такие сны имели обыкновение сбываться.

Веря в то, что сны указывают будущее, индейцы старались, чтобы во сне им виделись добрые, благоприятные сновидения. Кроме того, сны помогали определить, будет ли человек счастлив в будущем, удастся ли ему создать семью, будет ли ему сопутствовать удача. Больше всего боялись неправильно истолковать сон – это могло привести к несчастьям и потерям.

Индейцы верили в существование самого главного сна, в котором могут быть открыты тайны грядущего и указан дальнейший путь человека. Это великое сновидение, как называли его коренные жители Америки, должно присниться каждому ребенку, однако перед этим требуется, чтобы тот прошел специальную подготовку. Она заключалась в соблюдении некоторых условий, направленных на укрепление веры в богов, управляющих судьбой человека, развитие личности и создание духовного потенциала человека.

Чтобы достичь духовного совершенства, человек, по мнению индейцев, должен был отказаться от некоторых земных радостей. К примеру, очень распространено было испытание голоданием. Юные индейцы каждый день должны были голодать по утрам, а в некоторые дни приходилось воздерживаться от пищи в течение целых суток. Считалось, что голодание помогает закалять волю, а это способствует приближению великого сновидения.

Время для главного сновидения в жизни ребенка выбиралось старейшинами. В назначенный день они говорили родителям, когда их юному отпрыску предстоит пройти испытание, и старшие члены семьи должны были подготовиться соответствующим образом. Во-первых, нужно было пойти на то место, которое укажет старейшина. Обычно это происходило в лесу. Здесь родители ребенка из веток деревьев строили ему шалаш для ночлега. Довольно часто ребенок ночевал прямо на дереве. Еды и воды оставляли мало, ведь пища мешает высвобождению духовной энергии. Соорудив место для ночлега, родители уходили, оставляя ребенка одного.

В лесу молодой индеец проводил несколько суток. В продолжение этого времени он размышлял о своем предназначении в жизни, думал, чем он хочет заниматься больше всего на свете. Необходимым условием была глубокая концентрация человека на том, что

он желает увидеть во сне. Помогала этому и соответствующая обстановка. Испытуемого окружала красивая природа – живописные леса, небо, виднеющееся сквозь кроны деревьев, пение птиц, – что настраивало его на приятные сновидения. Конечно, с наступлением ночи было неизбежным появление опасения, что великое сновидение не приснится. Поэтому юноша начинал молиться о ниспослании ему сна, после чего, мучимый сомнениями, впадал в состояние дремоты. Наконец индеец засыпал на земле или ветвях раскидистого дерева.

В первые ночи юному индейцу могли сниться его родители. Голод, которому подвергал себя юноша, и постоянный страх, терзающий его, вызывали состояние, похожее на галлюцинации. В конце концов индеец уже не разделял сон и явь – перед его глазами проносились образы и видения, которые он относил к реальной жизни, воображаемые картины... После нескольких дней, проведенных в лесу, юноша, наконец, видел свое великое сновидение – тогда неясные образы обретали определенность, исчезал страх. Обычно во сне возникал образ помощника, ведущего индейца за собой, – человека, животного или другого существа, причем не обязательно реально существующего. Этот образ и являлся духовным наставником юноши. Он помогал в дальнейшем индейцу и являлся духом-хранителем человека. Проводник по миру сновидений передавал юноше какой-либо предмет, обычно связанный с его последующей деятельностью (оружие для воина, растение для врача и т. д.). Полагалось свой сон держать в строжайшей тайне и ни слова не говорить о нем другим людям. Если это условие нарушалось, сновидение прекращало выполнять свою функцию и становилось обычным сном.

Немного о теории сновидений

Обратимся к научным теориям сновидений. Согласно многим из них, человек, который находится в нормальном состоянии, то есть здоров и не испытывает никакого дискомфорта, спит без сновидений. Если же со здоровьем у него не все в порядке или он пережил стресс и испытывает тревогу, его будут мучить плохие сны, или кошмары. Вспомним Атоса в знаменитом романе А. Дюма, который завидовал соратнику, не видящему снов. Наука это объясняет тем, что на человека действуют раздражители, влияющие на содержание сновидений. Так, если он находится в состоянии мучительных размышлений, от него требуется сделать выбор, то и сны, скорее всего, будут запутанными и неясными. Многие ученые пришли к выводу, что на основании содержания сновидений возможна не только диагностика, но и лечение заболеваний.

Выдающийся ученый З. Фрейд разработал свою теорию сновидений. Он отрицал мнение, что сны видят только больные люди. Напротив, сон – это показатель нормального функционирования человеческого мозга. Сны видит каждый человек, только не все сновидения мы можем запомнить. По Фрейду, сон – это результат деятельности мозга человека во сне.

Являются ли сны результатом пережитых событий, или, напротив, они никоим образом не связаны с обычной жизнью человека? Раньше считалось, что сновидения не носят упорядоченного характера и не имеют никакой связи с переживаниями. Конечно, это не так. Фрейд опровергал подобную точку зрения и считал, что можно истолковать сон путем качественного анализа. Связь между реальной жизнью и снами можно выяснить путем сопоставления случившихся событий, чувств, испытанных человеком, и образов, увиденных им во сне. Нередко нам снятся волнующие нас проблемы, вопросы, требующие немедленного решения, то есть то, что тревожит нас в реальной жизни. Человек не всегда осознает свои переживания, нередко загоняет их в глубины своего подсознания. Однако часто скрытый смысл сновидений таится в этих самых переживаниях и ощущениях. Для того чтобы докопаться до сути сна, необходимо тщательно, не утаивая от себя ничего, проанализировать свои проблемы, понять глубинные чувства, которые могут быть скрыты от других людей. Фрейд впервые предположил, что существует психологическая функция сна, тогда как раньше сон рассматривался исключительно с физиологической точки зрения.

Как формируется сновидение? Во-первых, вначале происходит сбор информации, которая потом искажается, вследствие чего образуются символы, которые мы и видим во сне. Фрейд утверждал, что сны чаще всего отражают желания человека, то есть ему снится то, о чем он мечтает, чего хочет достичь. Если вы грезите о дальних странах и путешествиях по джунглям Амазонии, вам может присниться зеленый пруд с крокодилами и лианами. Таким образом, провести параллель между сновидениями и мечтами спящего довольно легко.

Сны об осуществлении желаний Фрейд разделил на несколько типов. Первый тип – инфантильные сны, в которых желания предстают в таком виде, в каком они существуют в реальной жизни. Они не замаскированы никакими символами и образами. Второй тип – это сны, представляющие собой желания в замаскированном виде. Понять их труднее, так как приходится прибегать к помощи тщательного анализа. Третья группа – это сны, где желания человека есть, однако замаскированы они плохо. Обычно это кошмары, после которых человек просыпается в холодном поту, с неприятным ощущением. Следует отметить, что у представителей разных народов мира зачастую возникают похожие сновидения. Это объясняется существованием так называемых архетипов – понятий, общих для всех людей. Теорию об архетипах выдвинул швейцарский психолог К. Юнг.

СНЫ – окно в будущее

У всех народов сон представлялся как способ узнать грядущее. И индейцы, и китайцы, и греки, и другие народности считали, что во сне боги говорят с людьми, внушают им свою волю, дают советы. В наши дни многие люди также верят, что сны указывают на будущее человека, и пытаются предсказать то, что предстоит, при помощи различных сонников и толкователей снов. Конечно, не все люди суеверны – сейчас, с появлением новейших технологий, люди все больше доверяют науке и смеются над глупыми предрассудками. Большинство врачей рассматривает сновидения как отражение психического состояния человека. И тем не менее многие все еще задаются вопросом: а может, сны на самом деле предвещают будущее? Может, они помогают определить, как следует поступать и как, напротив, действовать не нужно?

Наверно, вы удивитесь, но каждый человек является предсказателем. Поверить в это трудно, однако, если разобраться, можно доказать истинность этого утверждения. Например, люди склонны планировать события. Говоря, что поужинаете в шесть вечера, вы делаете предсказание на будущее, и когда вы действительно садитесь за стол в шесть, оно автоматически исполняется! Утверждение, что завтра вы пойдете на работу, – точно такое же предвидение грядущих событий, которое точно так же исполняется!

И. Павлов проводил опыты над собаками. Когда животное ожидало, что ему дадут определенную пищу, его желудок вырабатывал вещества, необходимые для лучшего пищеварения. Другими словами, организм собаки «предсказывал», что именно получит она на обед.

Человеческий организм должен функционировать таким образом, чтобы соотносить свое поведение с будущими событиями. Это необходимое условие выживания. Поступая тем или иным образом, действуем с оглядкой на будущее, то есть прогнозируем, каковы будут последствия нашего поступка. Информация о том, что должно случиться, находится в области бессознательного. Во сне сознание человека не отключается, однако уступает главную роль подсознанию. Активизируется правое полушарие, ответственное за восприятие образов и раздражителей, не логического, а чувственного мышления. Поэтому все, что днем «пряталось» в глубинах нашего подсознания, ночью выходит на волю и становится более отчетливым и ясным. Следует заметить, что смысл образов, увиденных человеком, зависит от конечной задачи, которую он ставит перед собой.

В сновидениях мы видим не реальные события с конкретными действующими лицами, а лишь неясные символы, образы, которые трудно понять и которые, казалось бы, не относятся к нашей жизни. Для того чтобы растолковать их, нужно и самому обладать достаточно развитыми воображением и фантазией. Это не значит, что толкование снов выдумка от начала до конца. Просто некоторые символы соотносятся с тем, что они могут означать на самом деле. К примеру, вам снится, что вы устраиваетесь на работу и очень боитесь. Это может означать рискованное предприятие, в котором вы принимаете участие. Сон, в котором вас ранил близкий друг, можно растолковать так, что вы не до конца доверяете этому человеку. Если вам снится, что вы занимаете высокое положение, являясь, скажем, королем или императором, это может означать ваше стремление к власти и честолюбие.

Классификация снов

Сновидения классифицировать довольно сложно. Не существует одной-единственной системы, по которой можно подразделить сны на разные виды. Признаки, по которым выделяют типы сновидений, различны. Во-первых, можно подразделять видения в состоянии сна в соответствии с возрастом людей. Детям, зрелым людям и старикам сны снятся разные.

Сновидения детей довольно примитивны, так как они не имеют информации о мире, достаточной для того, чтобы формировать сложные символы. Их сновидения обычно носят не цельный, а отрывочный характер, то есть детям снятся какие-то яркие и запоминающиеся эпизоды. Представления ребенка обычно формируются благодаря сказкам, мультфильмам, спектаклям. Дети получают информацию также от взрослых людей, окружающих их. По Фрейду, сновидения ребенка – это прежде всего простые явные желания. Взрослые тоже видят сны, отражающие их желания, с той лишь разницей, что желания эти замаскированы и не столь явны, как у детей. В связи с тем что зрелый человек обладает большими познаниями и большим запасом информации, чем ребенок, его сны сложнее в понимании и богаче символами. Очень часто сны отражают действительные проблемы взрослых людей. Так, кошмары свидетельствуют о трудности в общении с другими людьми, о проблемах на работе и одиночестве.

Позже была предложена иная классификация, на сей раз по половой принадлежности. Было установлено, что сны мужчин отличаются от снов женщин. Так, сновидения представительниц прекрасной половины человечества носят более эмоциональный характер, нежели мужские сны. Последние более агрессивны и сдержанны. Кроме того, различаются символы, которые видят мужчины и женщины. Сны об оружии, машинах, футболе снятся в основном представителям сильной половины человечества. Для женщин очень важна их внешность, поэтому для них характерны сны с присутствием украшений, косметики, одежды – одним словом, всего, что связано с внешним видом. Мужчине же вряд ли приснится поход по магазинам (разве что в ночном кошмаре!) или примерка бижутерии.

Проводились исследования снов представителей сексуальных меньшинств. Их сны соответствовали их образу жизни и сексуальным желаниям.

Существует классификация снов по эмоциональной окраске, когда за основу берутся эмоции, которые сон вызывает у человека. Различают аффективные, экспрессивные, нейтральные и счастливые сны.

Аффективные сны самые худшие. После них человек, как правило, просыпается уставшим, не отдохнувшим, а если эти негативные сны имеют тенденцию повторяться, возможно даже развитие депрессии. Как вы уже догадались, к этой группе можно отнести ночные кошмары.

Экспрессивные сны человек запоминает особенно хорошо. Они связаны с эмоциями и чувствами, испытанными человеком. К примеру, вам может сниться сильная радость, хотя причины ее вы можете и не помнить. Возможны сны, в которых вы испытываете испуг, интерес, печаль и так далее.

Нейтральные сны мы быстрее всего забываем. Их можно назвать «серыми», так как особой информации они не несут и эмоционально никак не окрашены. На них невозможно заострить внимания.

И, наконец, счастливые сны – это те, после которых человек просыпается счастливым, бодрым и умиротворенным. Такие сны снятся, когда мы находимся в состоянии творческого подъема, приятных раздумий и, конечно, влюбленности. В счастливых снах нет места агрессии, негативным эмоциям или злобе. Они продолжительны и снятся, как кажется, очень долго.

Также сны делятся по степени яркости. Яркость – это признак, по которому данный сон либо запоминается человеком, либо забывается. Выделяют яркие, контрастные сны, цветные, черно-белые, неясные и туманные и темные сны. Если человек занимает активную жизненную позицию, бурно реагирует на все события, деятелен, то и сны у него будут яркими и насыщенными. Цветные сны запоминаются лучше, тогда как черно-белые и темные, напротив, в памяти не откладываются.

Тематика снов, естественно, различна. Бывают сны мифологические, религиозные, профессиональные, сексуальные, сны о животных или растениях, о географических или астрономических объектах, природных стихиях или катастрофах, сны о еде, одежде, частях тела. Сны могут отражать чувства человека, его действия, поступки и намерения.

Кроме того, иногда нам снится, что мы видим яркие цвета, разнообразные по гамме и насыщенности. Эти сны считаются зрительными. Если во сне мы слышим звуки (шум, музыка, крик, чьи-то голоса), можно говорить об аудиальных (слуховых) сновидениях. Обычно люди, видящие слуховые сны, лучше запоминают то, что они слышали в сновидениях. Сны, в которых мы испытываем холод или явственно ощущаем жару, прохладу, наслаждаемся прикосновением ветра или чувствуем боль, относятся к осязательным, или моторно-чувственным снам. Иногда мы видим сны, в которых едим вкусную пищу или чувствуем приятный запах, и в этом случае можно говорить об обонятельных и вкусовых сновидениях.

Существует такое понятие, как специальные сновидения, которые видят самые разные люди вне зависимости от их социального положения и личностных качеств. Об этих снах мы поговорим отдельно.

Специальные сновидения

Таких сновидений существует довольно много. Остановимся на основных. Итак, можно выделить следующие сновидения: в состоянии летаргии, творческие, экстрасенсорные, вещие, реалистические, сны-откровения, осознанные, серийные, повторяющиеся, проблемные, сны-размышления, шаманские, так называемые сны во сне, сны – «матрешки», сны-фантазии, абстрактные, о реинкарнации, сны экранной памяти, коллективные, гипнотические, психоделические, сны-галлюцинации, сны-иллюзии, свободные ассоциации.

Летаргический сон

Наверняка вам приходилось встречаться с заметками в газетах о том, как какой-либо человек проспал пять или даже больше лет. Такой сон представляет собой загадку, разгадать которую пытались не одно поколение врачей. Человек может впасть в летаргический сон из-за нервного потрясения, шока, и тогда это – защитная реакция организма, помогающая сохранить жизнь. В летаргию могли впадать йоги – усилием воли они практически отключали все функции своего организма и погружались в сон.

Творческие сны

Об этих сновидениях уже заходила речь ранее. Такие сны человек может как бы заказывать себе сам, заранее настраиваясь на то, что он хотел бы увидеть. По-другому процесс внушения себе определенного сна называется программированием сна. Однако творческое сновидение может возникнуть и без предварительной установки. В таком случае можно говорить о незапрограммированном творческом сне, или субъективном погружении сознания. Такой сон может возникнуть в результате того, что человек, сосредоточив все свое внимание на определенной задаче, находится в поисках какого-то решения. Подобным образом составил свою периодическую таблицу элементов Д. И. Менделеев. Неустанно размышляя над своей творческой проблемой, он заснул, и таблица приснилась ему во сне. Другой исследователь, Г. Гилпрехт, смог расшифровать в таком сне иероглифы, над которыми он мучился уже довольно продолжительное время. Творческие сны видели многие писатели, пытающиеся найти сюжет для произведения, художники, видевшие в снах картины, написав которые, они становились известными и знаменитыми, музыканты и поэты. Многие ученые делали свои открытия, запрограммировав себя на подобный творческий сон. Причем увиденное сновидение было очень четким, явственным, и человек надолго запоминал его. Как правило, подобные сны снятся людям творческим, обладающим выраженными способностями, но находящимся в состоянии поиска или неопределенности. Однако и обычные люди могут вызывать у себя творческие сны. Если очень захотеть увидеть сон, помогающий понять себя, найти ответ на жизненный вопрос, путем длительных тренировок и труда можно научиться вызывать у себя творческие сны. Сновидение, в которое человек погружает себя сознательно, уже находится под контролем сознания. Поэтому можно достичь потрясающих результатов в этом деле.

Экстрасенсорные сны

Эти сны изучает парапсихология, поэтому по-другому их называют парапсихическими. В таких снах человек может читать мысли других людей, а также обращаться к событиям прошлого. Иногда такие сны снятся во время расследования какого-либо криминального преступления или при поиске клада. Способность спящего видеть, что происходит в данный момент в отдаленном месте, называется биолокацией. Кроме того, сюда относятся так называемые сны с проявлением дежавю.

Вещие сны

Наверняка вы много слышали о вещих снах. О них говорится во многих религиозных источниках начиная с библейских сказаний, в которых пророки, цари и правители видели подобные сновидения. Но пророческих снов, которые сбывались бы по-настоящему, известно немного. Сновидения такого типа играют очень важную роль в жизни человека, который видит их. Они яркие и отчетливые и надолго запоминаются. Мы уже рассказывали о великих снах индейцев. Следует отметить интересную закономерность: в великих снах события, длящиеся в реальной жизни всего несколько секунд, кажутся человеку тянущимися бесконечно, словно даже в течение всей жизни. Возможна и обратная ситуация: то, что в реальности занимает долгое время, в таких снах может пролететь почти незаметно. Научкой еще не доказано существование вещих снов, однако следует отметить, что известно немало случаев, свидетельствующих, что они есть.

Реалистические сновидения

Это – разновидность вещих снов. Отличие состоит в том, что в вещих снах человек видит символы, указывающие на будущее, тогда как в реалистических сновидениях события не замаскированы и являются такими же, как и в настоящей жизни, то есть спящий видит будущее таким, каким оно должно быть в дальнейшем.

Откровение

Такие сновидения также являются видом вещих снов и обычно снятся человеку, когда ему угрожает опасность, словно предупреждая его о грозящей беде. Они могут также указывать на значительное событие, которое должно произойти в будущем. Эти сны очень важны для тех, кто их видит, и имеют очень интересную структуру. Так, человек может видеть сон наподобие диафильма – одновременно несколько событий, происходящих настолько быстро, что невозможно сосредоточить внимание на одном из них. Кроме того, спящий может видеть иероглифы, непонятные знаки, символы, геометрические фигуры, образы божеств и мандалы. Понять, что означает такое визуальное изображение, зачастую бывает очень трудно, почти невозможно. Вероятно и звуковое сопровождение – например, голоса, музыка и другие звуки, способные помочь человеку разобраться в его сне.

Кроме того, человек может видеть различные цветковые или световые вспышки, потоки света, отблески, переливы. В данном случае можно говорить о деятельности энергетических центров организма.

Осознанные сны

Эти сны подчинены сознанию человека, поэтому получили такое название. Спящий человек во сне может контролировать свое поведение, совершать осознанно какие-либо действия и поступки.

Серийные сны

Эти сновидения являются как бы серией событий, следующих друг за другом. Сцены, которые видит человек, имеют определенную взаимосвязь. Всего спящий может увидеть до 6—8 серий.

Повторяющиеся сновидения

Само название этого типа снов говорит за себя. Человек видит сон, в котором одна и та же сцена или событие повторяется на протяжении длительного времени. Известны случаи, когда в течение всей жизни человек видел один и тот же сон, повторяющийся из ночи в ночь. Хорошо, когда при этом снится положительное событие, однако если каждый раз спящий видит один и тот же кошмар, он начинает испытывать страх перед засыпанием.

Такие сны можно объяснить беспокойством человека по поводу каких-либо проблем, решить которые ему не удалось. Сон словно сигнализирует о необходимости предпринять срочные меры, чтобы исправить ситуацию, поэтому и повторяется раз за разом. Если человек не пытается как-то решить свои проблемы, сон не оставляет его, заставляя обратить внимание на нужный аспект жизни. Пренебрежение такими снами ведет к еще большему усугублению ситуации.

Когда сон не вызывает отрицательных эмоций, а является положительным по содержанию, значит, событие в этом сновидении представляет особую важность для человека. Именно для того, чтобы застраховать себя от ошибок в дальнейшем, необходимо попытаться расшифровать сигнал, который посылает через этот сон подсознание.

Проблемные сновидения

Эти сны являются разновидностью повторяющихся сновидений. Они зачастую носят негативный характер и возвращают спящего к ситуации, к которой он относится отрицательно. Поэтому частые проблемные сновидения ведут к ухудшению психологического состояния человека. Они могут не указывать никаких способов решения проблемы, из-за которой снятся. В таком случае вполне возможны ухудшение психического и нервного состояния человека, что влечет различные нервные и психические расстройства.

Если во сне человек видит выход из тупиковой ситуации и в конце концов совершает действия, ведущие к разрешению проблемы, такие сновидения прекращаются. Человеку начинают сниться сны совершенно иные по своему происхождению и характеру.

Сны-размышления

Подобные сны снятся людям, которые размышляют над какой-либо ситуацией, прокручивают в голове самые разные ее решения. Они символичны и наполнены самыми разными образами из реальной жизни.

Шаманские сны

Если вы думаете, что подобные сновидения видят только шаманы диких племен, вы ошибаетесь. Шаманские сновидения может увидеть любой человек. Это сны, в которых люди общаются с духами, являющимися в образах животных. Различные звери – медведи, змеи, волки, ягуары, – а также колдуны выполняют роль мудрых наставников, помощников, которые способствуют нахождению оптимального решения. Они советуют, как выбраться из трудной жизненной ситуации, решить проблему. Нередко эти духи оберегают спящих от несчастий.

Сон во сне

В данном случае необычно то, что человек во время своего сновидения как бы просыпается, но не по-настоящему, а во сне. Ему снится, что он видит сон, затем пробуждается, а после снова засыпает и досматривает свое сновидение. Так может повторяться несколько раз за ночь.

Сон – «матрешка»

Это вариант сна во сне, не имеющего логического завершения. После него человек просыпается с ощущением, что не дошел до сути сна. Допустим, ему снится комната, в которой что-то происходит. Он открывает дверь, чтобы увидеть, что там такое. Однако вместо этого он видит перед собой еще одну дверь, открывает и ее и снова видит дверь. Так может продолжаться до бесконечности, и спящий так и не узнает, что же там творится.

Сны-фантазии

В таких снах нет никакой упорядоченности или логической последовательности. В них смешаны в кучу нереальные фантастические события, образы и символы, вызывающие у спящего определенные эмоции. Довольно часто они нелепы и непонятны. Подобные сновидения возможны во время сна после обеда или у тех, кто спит очень подолгу.

Абстрактные сновидения

В этих снах отсутствует сюжет, а имеются лишь непонятные образы, не несущие никакого содержания. Подобные сны запутанны, неясны, представления и образы в них расплывчаты и туманны. Нередко такие сны видят люди, у которых сознание функционирует на высоком уровне.

Сновидения о реинкарнации

Это сны о перевоплощениях человека в его прошлых жизнях. Подобные сновидения отличаются высокой содержательностью, образы, предстающие в них, конкретны, ясны и точны. Сны о перевоплощении похожи на фильм с понятным сюжетом. Перед спящим разворачивается картина событий, происходивших в его предыдущей жизни. Человек может являться каким-либо историческим персонажем – рыцарем, королевой, священником, рабом, – участвовать в битвах, войнах, присутствовать на балах и светских приемах, строить крепости. Вариантов существует огромное множество.

Сновидения экранной памяти

Это – один из вариантов снов о прошлом. Человек может видеть сон о своем детстве, о событиях прошлого, какой-либо волнующей его проблеме или конфликтной ситуации. Во сне могут возникать мистические символы или образы.

Коллективные сны

Это довольно интересный вид сновидений. К ним можно отнести вещие сны, которые снятся одновременно большому количеству людей, например о мировых катастрофах, катаклизмах, войнах, бедствиях.

Гипнотический сон

Гипнотический сон, как правило, наступает в особых состояниях сознания, когда на человека воздействуют гипнозом. Этот сон не является естественным.

Сны лунатического происхождения

Эти сны возникают сами по себе, без участия чужой воли. Человек не может контролировать своих действий и отправляется в путешествие по иллюзорному миру своих сновидений. Лунатики не могут сознательно вспомнить свои сны.

Психоделические сны

Это сны, которые возникают вследствие действия наркотических или лекарственных веществ и вызывают у человека психоэмоциональные переживания. Подобные сны вызывают, например, препараты опия, белладонны и многие другие вещества.

Сны-галлюцинации

Человек видит такие сны, не засыпая, то есть наяву. Причиной этих сновидений является изменение общего состояния организма, возникающее вследствие переутомления, голода, нарушения психических функций и т. д.

СНЫ-ИЛЛЮЗИИ

Сны-иллюзии, как и сны-галлюцинации, снятся наяву и представляют собой искаженное, неправильное восприятие действительности. Человек убежден, что видит те или иные образы, хотя на самом деле ничего подобного не происходит.

Свободные ассоциации

Это усугубленный вариант снов-иллюзий. Действительность в сознании человека искажается настолько, что он теряет ощущение реальности и не может ориентироваться в окружающем мире.

Что такое сон и сновидения

Есть люди, которые уверены, что не видят снов и спят без сновидений. Однако каждый человек видит за ночь 4-5 снов. Сны видят все люди – это необходимое условие нормального функционирования психики. Но почему-то некоторые люди помнят свои сновидения, а другие нет. Попробуем разобраться.

Различают быструю и медленную фазы сна. В результате исследований было установлено, что период, соответствующий быстрому движению глаз, называется быстрым сном. В ночь человек видит от 20 до 30 быстрых снов. Казалось бы, такое количество сновидений невозможно и за несколько ночей, однако наши сны проходят очень быстро. Некоторые из них длятся всего-навсего секунду!

Люди, которые по каким-либо причинам редко видят сны (например, пожилые или больные с психическими расстройствами), пребывают в тревожном, беспокойном состоянии, которое даже тяжелее, чем у тех, кому снятся кошмары. Поэтому сны – необходимое условие для стабильной деятельности нервной системы человека.

Люди, не помнящие своих сновидений, наяву замкнуты, малообщительны и очень сдержанные в эмоциях. У них фаза быстрого сна мала по сравнению с теми, кто помнит сновидения.

Один ученый рассказывал, что однажды он налил себе чашку кофе и внезапно задремал. Тогда ему приснился очень длинный сон, и, проснувшись, он подумал, что спал 2-3 часа. Однако, посмотрев на чашку с кофе, он увидел, что от нее все еще идет пар. Ученый спал от силы 5 минут, хотя и не мог поверить в это.

Однако при желании можно научиться не только запоминать и пересказывать свои сны, но и контролировать их, то есть видеть во сне то, что хочется. Зачем нужно «заказывать» сны? Ведь гораздо интереснее видеть то, что непредсказуемо. Вызывая тот или иной сон, можно найти ответ на интересующий вопрос, решить проблему. К примеру, писатель может вызвать у себя сон, в котором увидит сюжет новой книги, ученый получит решение задачи, не поддающейся решению наяву. «Заказать» можно сон, в котором переживаются положительные эмоции и добрые чувства. Научиться контролировать сновидения может каждый человек, и в этой главе будет рассказано, как можно добиться этого. Единственным условием является наличие у самого человека желания.

Как научиться запоминать сновидения

Сны у каждого человека индивидуальны, ведь каждый из нас живет своей жизнью, отличной от других.

Поэтому и в снах, которые отражают переживания и даже события реальной жизни, каждый видит что-то свое. Очень часто мы чувствуем, что во сне продолжается наша реальная жизнь. Сновидения обогащают внутренний мир человека новыми эмоциями и чувствами и могут служить определенным целям.

Видя сны, можно анализировать собственное психическое состояние, а научившись правильно толковать сновидения, человек может изменить и свою реальную жизнь. Если сон сигнализирует об опасности или проблеме, то, вовремя распознав ее, можно избежать негативного события. Управляя своими снами, можно достичь устранения сомнений и колебаний.

Когда мы видим сновидения, нам кажется, что это происходит с нами на самом деле, в реальной жизни. Однако, проснувшись, мы осознаем, что видели всего лишь сон, и пытаемся рассказать его близким. Понятия «содержание сновидения» и «сновидение» отличаются друг от друга, так как сон – это некое сочетание ощущений, которые испытывает спящий. Содержание сна – это воспроизведение событий, происходящих в сновидении. Но часто содержание сновидения не соответствует самому сновидению, поэтому необходимо научиться передавать смысл сна так, чтобы он был максимально приближен к событиям во сне.

Итак, чтобы научиться запоминать пережитое во сне, следует воспользоваться методом создания нереального, воображаемого пространства. Иными словами, когда мы устанавливаем отношения между предметами и пространством, окружающим их, то развиваем свою память и лучше запоминаем события. Помочь также могут упражнения для тренировки памяти.

Теперь непосредственно о самих упражнениях.

Упражнение первое

Оно помогает подготовиться к восприятию сновидения. Днем, находясь в состоянии бодрствования, попробуйте представить, что вы спите и все, что происходит с вами, всего лишь сновидение. Приглядитесь к другим людям, к зданиям, деревьям и убедите себя, что это всего лишь сон. Ощутите себя в иллюзорном мире ваших снов, переместитесь в нереальное пространство. Это упражнение будет более эффективным, если выполнять его 3—4 раза в неделю.

Упражнение второе

Это упражнение помогает научиться восстанавливать в памяти увиденные во сне предметы. Для начала попробуйте представить, что вам приснился какой-либо предмет. Пусть это будет книга. Рассмотрите ее со всех сторон, обратите внимание на рисунок на обложке, пролистайте, рассмотрите страницы. Потом закройте глаза и в точности воспроизведите в памяти, как выглядела эта книга. Постарайтесь вспомнить все до мельчайших подробностей, включая шрифт, которым написано название книги. Вспомните, каковы размер книги, цвет бумаги, на которой напечатан текст. Это упражнение следует повторять как можно чаще, но использовать разные предметы – ручку, лампу, чайник, пепельницу и т. д.

Упражнение третье

Это упражнение способствует развитию так называемой запасной памяти. Его лучше всего выполнять в маленькой комнате с минимальным количеством мебели и вещей. Обязательно наличие в ней нескольких больших предметов.

Сперва пройдитесь по комнате, осмотритесь. Заметьте, что где находится, дотроньтесь до вещей, чтобы лучше запомнить их. Можете даже взять их в руки, чтобы рассмотреть детали.

Запомнив расположение вещей, сядьте на пол и закройте глаза. Теперь воспроизведите в памяти, как вы ходили по комнате, вспомните расположение предметов. Восстановите детали, представьте себе, что вы еще раз обходите комнату. Если вы будете часто выполнять это упражнение, то сможете развить у себя фотографическую память. Вы научитесь запоминать огромное количество деталей и вещей. При выполнении данного упражнения следует задействовать все органы чувств – зрение, слух, обоняние, осязание.

Упражнение четвертое

Предыдущее упражнение усложняется. Это вы можете делать, когда находитесь у себя в квартире или в доме ваших знакомых или друзей, но при этом надо хорошо знать расположение комнат и мебели в них. Иначе говоря, дом может быть любым – выберите тот, который легче всего представить.

Закройте глаза и глубоко вдохните – вы почувствуете, как ваши легкие заполняет воздух того дома, который вы хотите представить. Воссоздайте все ощущения, которые вы испытываете, поднимаясь по лестнице, открывая дверь и входя в квартиру. При этом запомните подъезд дома, лестницу, крыльцо. Все ощущения необходимо зафиксировать. Отдохните, а потом представьте себе помещение, куда вы хотите войти. Отметьте про себя, из чего сделан дом (какие материалы использованы при его строительстве), есть ли вокруг него ограда. Например, дом может быть кирпичным, возможно, у него имеется низкое крыльцо с одной ступенькой и т. д. Все наблюдения надо фиксировать в памяти. Кроме того, следует обратить внимание на то, что окружает дом, растут ли рядом деревья, есть ли возле него газон или асфальтированная дорожка.

Теперь внимательно рассмотрите, как выглядит дверь, какого она цвета и из какого материала сделана.

Потом войдите в дом. Представьте, что вы стоите на пороге, отметьте, как выглядят стены, пол, потолок. Сколько этажей в доме? Осмотрите прихожую, потом мысленно идите по коридору. Все, что встречается на вашем пути, фиксируйте в памяти. Пройдите в кухню и посмотрите, где находятся стол, плита, холодильник, что лежит в шкафах, пуста ли раковина, что находится на полках. Вспоминать расположение предметов можно, задавая себе наводящие вопросы – так вам будет легче восстановить в памяти окружающее.

После кухни идите осматривать остальные помещения. Зайдите в ванную, спальню, гостиную, рабочий кабинет. Обойдите все помещения в доме. Наиболее примечательные предметы фиксируйте, но в то же время старайтесь рассмотреть и мелкие детали, незаметные с первого взгляда. Сядьте на стул или в кресло, подумайте, что вы испытываете при этом. Прилягте на кровать или диван и также отметьте свои ощущения.

После этого поднимитесь и пройдите к двери. Внимательно посмотрите вокруг, не произошло ли каких-то изменений с того момента, как вы вошли. Воспроизведите мысленно все, что вы видели, заходя в комнаты. Потом откройте дверь и выйдите на улицу. Теперь повернитесь к дому спиной и «просыпайтесь». Переходить от состояния сна к бодрствованию надо медленно, воображая, что вы только что проснулись.

Конечно, сначала запомнить местонахождение всех предметов будет трудно, многое просто ускользает из памяти. Однако, повторяя это упражнение снова и снова, вы сможете лучше подготовиться к процессу запоминания снов.

Упражнение пятое

Перед выполнением этого упражнения внушите себе, что вы сознательно просыпаетесь, то есть как можно точнее зафиксируйте свои ощущения во время просыпания. Перейдя в состояние бодрствования, продолжайте лежать на кровати. Не двигайтесь, ста-

райтесь зафиксировать все ощущения, которые испытывает только что проснувшийся человек. Отметьте, какое у вас дыхание, есть ли мышечное напряжение. Задача этого упражнения – уловить переход от сна к бодрствованию. Его надо осуществлять каждый день в течение 2 недель. На данном этапе не старайтесь запоминать свои сны – только контролируйте процесс пробуждения.

Упражнение шестое

Оно служит подготовкой к записи снов. Купите специальный блокнот или тетрадь, положите рядом ручку или карандаш. Потом выполните пятое упражнение. Не запоминайте содержание сна, однако запишите сон, если у вас в памяти что-то отложилось.

Упражнение седьмое

Теперь переходите непосредственно к записи сновидений. Не спешите приступать сразу к записи снов – сначала убедитесь, что можете запоминать и воспроизводить их в памяти. Приведем основные способы записи сновидений.

Способ первый

После пробуждения не старайтесь сразу же записать увиденный сон. Удержите в памяти отдельные фрагменты, которые помогут вам восстановить все сновидение целиком. Вы можете почувствовать, что сон ускользает от вас, однако попробуйте вспомнить отдельные его части. Не двигайтесь, чтобы не «спугнуть» обрывки сна. Воспроизведите все последовательно. Потом откройте тетрадь и аккуратно и подробно опишите увиденное во сне. Записав все, что удалось вспомнить, подумайте о своем сновидении еще раз. Возможно, вы вспомните еще что-нибудь. Если это произойдет, запишите в тетрадь то, что удалось воскресить в памяти. Это поможет вам восстановить весь сон целиком.

Способ второй

Его стоит применять в том случае, если сон разбудил вас ночью. Бывает, что, проснувшись ночью, человек от начала до конца помнит увиденное. Но вполне вероятно, что в памяти отложатся только отдельные факты, неупорядоченные и не связанные друг с другом. В таком случае следует зафиксировать на бумаге наиболее яркие детали, чтобы утром вспомнить весь сон целиком. Запишите отдельные фразы, слова, которые потом помогут выстроить упорядоченную картину происходящего во сне.

Утром попробуйте вспомнить увиденное сновидение. Если в вашей памяти по-прежнему сохраняются лишь отрывочные воспоминания, не имеющие никакой структуры и связи, вспомните самые яркие моменты, которые отложились в вашем сознании. Когда вы вспомните, постарайтесь «привязать» к ним другие образы, чтобы получилось более или менее цельное воспоминание. Чем-то этот прием напоминает четвертое упражнение, когда, путешествуя по дому, вы вспоминали детали интерьера комнат. Конечно, вспомнить сон так довольно трудно, в большинстве случаев остаются лишь расплывчатые представления.

Способ третий

Этот способ заключается в том, что сон вы воспроизводите «задом наперед», то есть сначала вспоминаете конец, потом последовательно все события в обратном порядке, а заканчиваете воспоминанием уже самого сюжета. Записывать сон следует точно в таком порядке, в каком вы его вспомнили. Вспомнив сон, запишите его в нормальном порядке, то есть от начала до конца. Не пытайтесь в точности записать сюжет сна – лучше всего рассказать о наиболее запомнившихся вам эпизодах с позиции участника этих событий.

Выполнив это упражнение, постарайтесь не забыть сон сразу, а продолжайте вспоминать его во время завтрака, сборов на работу и т. д. Полезно также сон кому-нибудь рассказать. Когда вы говорите вслух, вы лучше воспроизводите увиденную картину и смотрите на сон как бы со стороны. Иногда перечитывайте запись своего сна, вспоминая новые детали. Не пытайтесь выбирать сны, которые интересно записывать, лучше запоминать все сны, которые видите. Если даже вам не нравится сюжет сна, запишите его. Не судите об

увиденном сновидении сразу – вполне возможно, что в обработанном виде оно окажется богатым информацией, а анализ сна позволит сделать интересные выводы.

Записывать сны надо и тогда, когда вы убеждены, что прекрасно помните их. Даже сохранив воспоминание о ярком сне, вы можете за день забыть его, и в вашей памяти останется лишь расплывчатое представление об увиденном. События, происходящие днем, могут заслонить собой воспоминания даже о самом интересном сне. Приучитесь вести запись сновидений ежедневно.

Вполне возможно, вам иногда будет казаться, что вы зря тратите время, занимаясь какой-то ерундой. Такие мысли вполне естественны, ничего особенного в них нет. Вам может показаться, что ведение записей сновидений – глупое занятие, и вы только теряете время, пытаясь научиться запоминать сны. Однако подумайте, что вы всего лишь пробуете заниматься новым для себя делом и исследования, которыми вы занимаетесь, могут оказаться очень интересными и увлекательными. Вскоре вы справитесь с негативным отношением к этому занятию и оно захватит и заинтересует вас. Тогда вы сможете продолжить заниматься начатым творческим делом.

Упражнение восьмое

Это упражнение нужно для того, чтобы научиться отделять главное в сновидении от второстепенного.

Если вам снится очень много снов, которые вы не успеваете записывать, очень важно суметь выделить в них основное. Иногда мы запоминаем детали, которые оказываются совершенно лишними и не несут никакой информации. Их записывать совершенно не обязательно, гораздо полезнее воспроизвести в памяти более ценные и полезные сведения. Кроме того, когда вам снится большое количество сновидений, лучше всего записать самые важные.

Что делать с записями сновидений

Информацию о снах, записанную вами, необходимо обработать. Самое важное в записи сновидений – это установление ассоциативных связей. Если мы забываем хотя бы об одном фрагменте сна, то рискуем получить неполную, искаженную картину сновидения. Но сны запоминаются не целиком, и с этим ничего нельзя поделать, поэтому очень важно связывать последующее видение или образ с предыдущим. Тогда одно понятие будет ассоциироваться с другим и, таким образом, будет достигнута целостная картина сновидения.

Требования к пересказу снов

Не менее важным является умение грамотно рассказать увиденный сон. Часто мы сталкиваемся с тем, что собеседник, пытаясь рассказать нам о каком-нибудь фильме или пересказывая книгу, настолько путается в своих мыслях, что рассказ получается бессмысленным и несвязным. Поэтому мы не можем не только проникнуться положительными эмоциями по отношению к книге или фильму, но и понять рассказчика. А что касается снов, рассказать понятно свое сновидение могут лишь единицы. У большинства людей рассказ получается настолько бессмысленным и непонятным, что интерес у слушателя пропадает.

Как толковать сны? С позиции обычной логики к этому занятию подходить нельзя, так как сновидения – это не события фильма или книги. Образы, возникающие во сне, нельзя рассматривать как реальные, и проблемы в снах – это не проблемы в обычной жизни. Зачастую мы не можем понять, как соотнести сон с обыденными событиями.

Если знакомый или друг рассказывает вам свой сон, попробуйте выслушать его до конца. Если вы имеете навык в толковании снов, не перебивайте его, поняв значение того или иного образа. Не дослушав рассказчика, вы рискуете сделать неправильные выводы. Разгадать смысл сновидения по шаблону нельзя, ведь расшифровка сна не ограничивается сонниками, помогающими определить его значение. Нелишне будет послушать рассказ человека еще раз, тогда могут проясниться многие непонятные ранее детали.

При толковании снов большое значение имеют эмоции, которые вызывает сон, причем не только у видевшего его человека, но и у слушателя. Поэтому, если кто-то рассказывает вам свой сон, следите, какие у вас при этом возникают мысли и чувства. Не столь важны слова собеседника, сколько ваши собственные ощущения. Иногда вы можете почувствовать определенную атмосферу сна, который вам рассказывают. Повествование лучше вести таким образом, чтобы события описывались как бы в настоящий момент, тогда как нельзя лучше достигается передача чувств сновидящего.

Как анализировать сновидения

Эта книга предназначена для влюбленных, поэтому после общей части расскажем, как, в частности, анализировать сны влюбленным людям.

Если вы и ваш партнер заинтересованы в толковании сновидений, вам можно заниматься этим вместе. Существует специальный парный метод анализа сновидений. В этом случае рекомендуется сначала анализировать сны партнера, а на следующий день заниматься обработкой собственных сновидений. Иначе говоря, в первый день ваш партнер рассказывает сон вам, а во второй день – вы ему. Некоторые психологи считают, что не рекомендуется брать в партнеры близких людей, так как возможны разногласия и вы рискуете быть превратно понятыми. Однако, если вы работаете в паре с любимым человеком, совместное обсуждение снов ведет к лучшему взаимопониманию. Таким образом, анализируя сны, вы можете глубже понять волнующие вашего партнера проблемы, а он в свою очередь лучше поймет вас. Замечено: пары, в которых влюбленные делятся своими переживаниями в сновидениях, отличаются взаимопониманием и гармоничными отношениями. Это можно объяснить тем, что там, где молчит сознание, говорит подсознание. Иными словами, если любящий вас человек поймет ваши сны, он лучше поймет и вас.

При анализе снов не следует делать поспешные выводы и давать критическую оценку. Нужно в первую очередь дослушать своего партнера до конца, иначе он будет рассказывать сон с оглядкой на сделанный вами вывод. Вы можете обсудить тот или иной фрагмент сна, если что-то вызвало ваш интерес и вы хотите заострить на этом внимание. Очень важно меняться ролями: если постоянно ваш партнер будет выступать в роли рассказчика, а вы в роли слушателя, у вас возникнут проблемы с изложением своих сновидений. Слушая партнера, воспринимайте рассказанное им как случившееся в реальной жизни. Нельзя оценивать ситуацию однозначно, попытайтесь рассмотреть сон с разных позиций, отметьте всевозможные толкования и значения. Таким образом, анализ ваших снов станет увлекательным и интересным занятием как для вас, так и для вашего партнера.

Можно ли подчинять себе сновидения

Что делать, если мучат ночные кошмары? О чем они могут сигнализировать?

Нередко люди видят во сне жуткие картины, заставляющие их проснуться в холодном поту. Это означает, что в реальной, повседневной жизни они постоянно испытывают стресс. Но не всегда иллюзорные монстры пугают. Например, если нет уверенности в преданности того, в кого человек влюблен, его могут мучить сны о предательстве любимого, а при страхе потерять работу может сниться увольнение. После такого сна человек просыпается в холодном поту, с неприятными ощущениями. Иногда очнуться от кошмара очень трудно, и человек еще долго не может приступить к обычным делам. Порой бывает, что облегчение наступает только тогда, когда он рассказывает кому-нибудь свой кошмар и получает моральную поддержку от любящих людей.

Часто кошмары повторяются, заставляя человека переживать ужасные события снова и снова. В результате жертва ночных кошмаров впадает в депрессию, психика ее пребывает в угнетенном состоянии. Человек не может нормально выспаться – из-за внезапного пробуждения кажется, что за ночь не высыпался, а еще больше устаешь. Как бы ни внушал себе пробудившийся после кошмара, что ему только приснились все эти ужасы, впечатление о

жутком сне не удастся сгладить. Часто человек больше не может заснуть и всю ночь ворочается с бока на бок. Ни к чему хорошему это, естественно, не приводит. У несчастного, которого мучат кошмары, весьма вероятны проблемы со здоровьем и психическим состоянием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.