

خوابها  
و  
زندگی روحانی

این کتاب ترجمه ای است از :  
Les Reves et la  
Vie spirituelle  
by: Anselm Grun

---

عنوان : خوابها و زندگی روحانی

سطح : مقدماتی

نویسنده : آنسلم گرون

[WWW.IRANCATHOLIC.COM](http://WWW.IRANCATHOLIC.COM)

## فهرست

- ۱۰ فصل اول: خواب در کتاب مقدس
- ۲۰ فصل دوم: خواب در سنت روحانی
- ۳۱ فصل سوم: تعبیر روان شناسی و تعبیر روحانی خواب
- ۴۷ فصل چهارم: قوانینی برای یک نگرش روحانی به خوابها
- ۶۱ نتیجه گیری

ملاقات خودمان خدا را ملاقات خواهیم کرد. و برعکس، به محض آنکه به خدا نزدیک می شویم، به خودمان نیز نزدیک می شویم.

رهبانیت پیشین بیان می کند که به تفکرات و احساسات باید به عنوان یک گام سرنوشت ساز در روند رشد روحانی توجه شود. اما خواب ها نیز در کتاب مقدس و سنت روحانی مورد توجه قرار گرفته اند. ما مشاهده کردیم که خدا در خواب ما را خطاب می کند. در زمان حاضر، بسیاری از مردم نومیدانه از خودشان می پرسند که چگونه باید خدا را بیابند و خدا چگونه آنها را خطاب می کند. آنها با شک از خود می پرسند که آیا این واقعاً خداست که در دعا با آنها صحبت می کند و یا اینکه فقط یک تلقین می باشد. به همین دلیل راهبان راه و روش تشخیص ارواح را گسترش داده اند. آنها بدین طریق وسیله ای برای ما فراهم کرده اند که به ما اجازه می دهد در دعا، کلامی را که خطاب به ما می باشد به طور ملموس حس کنیم.

معمولاً ما در دعا بسیار فعال می باشیم. همیشه صحبت می کنیم و هنگامی که ساکت می شویم، منتظر هستیم که خدا چیزی به ما بگوید. بدین طریق خدا را وا می داریم که حضور خود را محسوس سازد. ما می خواهیم او را با قدرت وارد چهارچوب کلی خود بکنیم. اما خدا اجازه نمی دهد که ما به او دیکته کنیم که چگونه و چه وقت باید با ما صحبت کند.

در خواب، فعالیت ما کنار گذاشته می شود و یا به شدت کاهش می یابد. دیگر در برابر توصیه ها مقاومت نمی کنیم. و بدین طریق خدا می تواند بیشتر و آسانتر وارد زندگی ما شود. ما می گوئیم که خواب ها از ضمیر ناخودآگاه ما ناشی می شود، اما می توانیم بگوئیم چرا یک خواب در یک زمان مشخص دیده می شود ما خواب را در ارتباط با تجربیات زمانی خود قرار می دهیم. اما حتی این لحظه نیز دلیلی روشن که باعث نمایان شدن چنین خوابی باشد نیست. به همین دلیل، این که به همراه پیشینیان باور کنیم که خدا خواب ها را می فرستد و با آنها قصد گفتن چیزی را به ما

## خوابها و زندگی روحانی

### مقدمه

کتاب های زیادی در مورد روان شناسی خواب ها نوشته شده، اما آثار روحانی کمی وجود دارند که در این مورد که این خواب ها در روند روحانی زندگی ما چگونه باید مورد توجه قرار گیرند صحبت می کنند. و با این وجود، از دید پیشینیان، خواب ها موقعیتی بودند که در آن خدا با ما صحبت می کرده است. کتب روان شناسی به طور معمول اطلاعاتی در رابطه با خواب های بیماران برای ما فراهم می کنند که در عین حال هم در روان درمانی و هم در معالجه کاربرد دارد اما به جنبه مذهبی آنها به ندرت اشاره می شود. به همین منظور ما در اینجا مفهوم روحانی آنها را بررسی خواهیم کرد: ما در روحانیتی قرار داریم که انسان را در تمام ابعادش مدنظر قرار می دهد، در روحانیتی کلی که نشانه هایی از آن را در رهبانیت باستانی می یابیم. ما آنها را بسط می دهیم.

در روند روحانی، قبل از هر چیز، سه قلمرو را در نظر می گیریم که در آنها خدا به ملاقات ما آمده و با ما سخن می گوید: تفکرات و احساسات ما، جسم ما و خواب های ما. خدا در کلامش که توسط نوشته های مقدس منتقل شده است ما را خطاب می کند. هم چنین از خلال وجود خودمان با ما سخن می گوید: و ما در وجود خودمان است که می توانیم این سه قلمرو را تشخیص دهیم، سه قلمروئی را که باید برای پذیرش شخصی کلام خدا در نظر گرفت. از نظر Evagre le Pontique بدون یک ملاقات ساده با خویشتن، یک ملاقات واقعی با خدا وجود ندارد. اگر این ملاقات را کنار بگذاریم، زندگی روحانی به جهشی به جلو تبدیل می شود. ما ضمن

می باشد و ما تنها در کنار او واقعی می باشیم. قدیس آگوستین می گوید: «خدا از خودمان به ما نزدیک تر است.»

ما با خودمان بیگانه شده ایم. ما در حقیقتی زیست می کنیم که نه تنها با خدا بلکه با خود ما نیز بیگانه است. در خواب ها (که ما در مورد آنها آگاهی محدودی داریم) حقیقت روحانی وارد زندگی ما می شود. خدا می تواند در اینجا وارد شود و تقاضای سخنی بکند. در این هنگام، تصویری در ما نمایان می شوند که ظاهراً هیچ ربطی با آگاهی دنیوی ما ندارند بلکه دقیقاً ذات آن را بر ما آشکار می کنند. این تصورات دنیا و زندگی ما روزگار دیگری را به ما نشان می دهند. گذشتگان به همراه دلیل و برهان می گویند که خدا در خواب با ما صحبت می کند. و در خواب دیگر نمی توانیم کلام خدا را در پس سخنان خودمان کتمان کنیم و دیگر نمی توانیم نقشی را به او اختصاص دهیم: او بازیگر است ما تماشاچی.

با این حال، خواب ها بدون ابهام نمی باشند. بر ما واجب است که همیشه آنها را با حقیقت زندگی خودمان و کلام خدا مقایسه کنیم. مهم است که بنگریم آیا در خواب هایمان اجازه می دهیم که توسط خدا مورد خطاب قرار گیریم یا اینکه از آنها برای رسیدن به اهداف خود استفاده می کنیم. این خطر وجود دارد که آنها را به عنوان وسیله قدرت به کار گیریم و در پس آنها پناه گیریم. و دیگر اجازه ندهیم نه توسط انسان و نه توسط خدا مورد کمک قرار گیریم. در این هنگام تنها به گرد خویشتن می گردیم، به درون نگری بسنده می کنیم و به دنیای درون گردن می نهیم. از آنجایی که برای ارزیابی دنیای درون معیاری نداریم و اجازه نمی دهیم توسط دیگری، برای مثال همراهی کننده روحانی، مورد داوری قرار گیریم در خویشتن فرو رفته و بر محور دنیای ساختگی خود متمرکز می شویم. کسی که ایمان دارد که می تواند با تعمق بر خواب های خود بسنده کند، خود را فریب می دهد چنین فردی دیگر در برابر خواب خود مانند کسی که

دارد، موجه است. ما نمی توانیم باعث ایجاد خواب ها شویم: فقط می توانیم منتظر آنها بمانیم و آنها را به عنوان یک موهبت و لطف بپذیریم.

بررسی در مورد خواب ها در روند روحانی، در وهله اول بررسی در مورد واقعیت روحانی آنهاست. چه چیزی واقعیت دارد؟

فلاسفه همیشه در مورد این سؤال بحث می کنند. آیا ما می توانیم واقعیت را درک کنیم و یا تنها ظاهر را درک می کنیم؟ چه چیزی حقیقت دارد؟ دنیای روحانی تفکرات یا محتوای محسوس؟ حکمت ما بعد طبیعه به ما می آموزد که خدا حقیقت واقعی است و ما تنها هنگامی حقیقی می باشیم که با خدا بمانیم. اگر ما این بیان حکمت ما بعد طبیعه را در رابطه با زندگی مان در نظر بگیریم در می یابیم که خیلی کم بر طبق آن زندگی می کنیم. ظاهراً با آن هماهنگی داریم اما در نگرانی ملموس ما برای شناخت حقیقت، تنها چیزی حقیقت دارد که خودمان آن را به انجام می رسانیم. ما در مرکز حقیقت خاص خودمان قرار داریم. ما در حول این مرکزیت خودمان، کار می کنیم، غذا می خوریم، فکر می کنیم، احساس می کنیم، برنامه ریزی می کنیم. خدا تنها پیرامون این مرکزیت قرار دارد تا ما او را تصدیق کنیم.

ما زندگی روحانی و دعای خود را سازماندهی می کنیم و در این هنگام است که خدا قادر است وارد زندگی ما شود. اما در اینجا نیز ما کارگردانانی هستیم که نقشی را که خدا باید اجرا کند به او می دهیم. در نهایت موضوع در اینجا حقیقتی است بدون خدا. ما ارباب می باشیم و خدا در حاشیه گذارده می شود. حتی اگر با تقوا باشیم، این ما هستیم که توسط فعالیت زاهدانه خود، جایگاه مرکزی را می گیریم و نه خداوند. در مقابل این حقیقت زندگی مان که خدا در آن حضور ندارد، خواب ما را به سوی حقیقت روحانی دیگری هدایت می کند. اگر این حقیقت را در رابطه با حکمت ما بعد طبیعه در نظر بگیریم، این خداست که حقیقت راستین

## فصل اول

## خواب در کتاب مقدس

عهد عتیق و جدید بی وقفه در مورد رویاهایی که خدا در آنها انسان را خطاب می کند صحبت می کنند. به همین دلیل، به طور خلاصه به چند خواب اشاره می کنیم، البته نه برای توضیح آنها بلکه برای نشان دادن بازده آنها. بدین طریق کتاب پیدایش خواب یعقوب را روایت می کند. او هنگامی که از دست برادر خود عیسو فرار می کرد در بیابان سنگی را به عنوان بالش انتخاب کرده، بر روی آن خوابید و در خواب دید:

و خوابی دید که ناگاه نردبانی بر زمین برپا شده که سرش به آسمان می رسد و اینک فرشتگان خدا بر آن صعود و نزول می کنند، در حال خداوند بر سر آن ایستاده می گوید: «اینک من هستم یهوه خدای پدرت ابراهیم و خدای اسحاق این زمینی را که تو بر آن خفته ای به تو و به ذریت تو می بخشم» (پید ۲۸:۱۲-۱۳).

خواب، موقعیت یعقوب را نشان می دهد، از نظر ظاهری، او ناامید شده است و در برابر برادرش فرار می کند ولی خواب به او نشان می دهد که خدا همراه اوست و او را برکت می دهد. این خواب برای یعقوب عملی مثبت و شفا بخش می باشد. او می تواند بدون ترس زندگی کند و راه خود را بدون ترس ادامه دهد. زیرا او نزدیکی خدا را که او را از قید انسان ها خلاص می سازد درک می کند. هنگامی که بیدار می شود، درک می کند: یهوه در این مکان است و من ندانستم (۱۶:۲۸). خدا خودش با یعقوب در خواب صحبت می کند و وعده یک ذریت و دارایی بزرگی را به او می دهد. قبل از هر چیز به او وعده می دهد که با وی می ماند:

«اینک من با تو هستم، و تو را در هر جایی که روی محافظت فرمایم تا تو را بدین زمین باز آورم زیرا که تا آنچه را به تو گفته ام بجا نیآورم تو را رها نخواهم کرد» (پید ۲۸:۱۵).

گویی در مقابل فرد دیگری جای گرفته، قرار نمی گیرد، بلکه در خواب خود فرو رفته، خود را گم می کند.

خدا در افکارمان، احساساتمان، در جسم و در خواب هایمان با ما صحبت می کند. اما قبل از هر چیز در کلامش که توسط کتاب مقدس و انسان هایی که ملاقات می کنیم منتقل شده است، با ما صحبت می کند. در رهبانیت در انتظار سخنی هستیم که خدا توسط پاپ و یا پدر روحانی با ما می گوید. پس اهمیت اطاعت از اینجا مشخص می شود، یعنی هنگامی که فردی می خواهد درباره خواب خود فکر کند و اگر اطاعت وجود نداشته باشد، این خطر ما را تهدید می کند که از خواب فاصله نگیریم و ناآگاهانه در آن غرق نشویم.

تمام مسیرهای روحانی که سنت گسترش داده مانند: روزه، دعا، کتاب راهنما، اطاعت، قرائت متون مقدس، تعمق و غیره اجازه می دهند که هنگامی که در خوابها فرو می رویم تسلی پیدا کنیم. توجه کنید که لوازم روحانی ای را که قدیس بنوئیت در قانون خود برمی شمرد را به کار گیریم. از آنجایی که رابطه میان خواب و رویه روحانی امروز گم شده این کتابچه کوچک به نگارش درآمده است. این کتابچه ما را دعوت می کند که مفهوم روحانی خوابها را در مسیر خودمان به سوی خدا کشف کنیم و همراهی را بیابیم که به ما نشان دهد دقیقاً چگونه گام برداریم و چه مسیری برای ما بهتر است.

\* \* \*

اطمینان برمی‌خیزیم. بعد از برخی دیگر از خواب‌ها احساس بدی به ما دست می‌دهد: وحشت زده از خواب می‌پریم و تمام روز ناراحت و نگران می‌باشیم. زندانیان غمگین بودند زیرا نمی‌توانستند خواب‌های خود را تعبیر کنند. ما نیز هنگامی که نمی‌دانیم چه بکنیم و هنگامی که حدس می‌زنیم آنها مفهومی با اهمیت برایمان دارند، سردرگم و کلافه می‌شویم. یوسف به آنها می‌گوید: «آیا تعبیرها از آن خدا نیست؟» (پید ۴۰:۸). اگر این خداست که در خواب‌ها با ما سخن می‌گوید، پس تنها خودش نیز می‌تواند به ما کمک کند تا مفهوم تصاویر ذهنی را که دریافت می‌کنیم را درک کنیم. ما برای تشخیص دادن خواب‌هایمان به دعا کردن نیازمندیم. رجوع کردن به کتاب‌های روان‌شناسی غیرضروری است: باید از خواب‌هایمان با خدا صحبت کنیم تا بدانیم که واقعاً چه چیزی می‌خواهند به ما بگویند.

یوسف خواب ساقی بزرگ را تعبیر کرد ولی خواب رئیس خبازان را به طور منفی تعبیر کرد: او بعد از سه روز بردار آویخته خواهد شد. بنابراین خواب‌ها صرفاً مفهوم مثبت ندارند. آنها حقیقت خاص ما را به ما می‌گویند: حتی اگر مرگ آور باشد. و دقیقاً به همین گونه است که آنها می‌خواهند ما را به سوی راستی هدایت کنند و زندگی مان را تغییر دهند. پیامبران دروغین در عهد عتیق تمام رؤیاهای خود را به صورتی تعبیر می‌کردند در حالی که پیامبران راستین، حقیقت را اعلام می‌کردند زیرا حقیقت آزاد می‌باشد. تعبیر خواب فرعون در عین حال هم مثبت و هم منفی می‌باشد. خواب ما را قادر خواهد ساخت تا به شیوه‌ای خاص در شرایط اقتصادی عمل نماییم. بنابراین کمک خواهد کرد تا با عدالت عمل نماییم. ما را حکیم می‌کند نگاه مرا به فراسوی رویدادهای روزانه می‌برد و به سوی آینده هدایت می‌کند. اما این آینده ثابت شده نمی‌باشد. یک نگاه به آینده تنها یک هدف دارد: بدین مفهوم که من به شیوه‌ای خاص آن را

خواب برای یعقوب، حقیقت دیگری غیر از حقیقتی که در واقع در آن زیست می‌کند را آشکار می‌سازد. فرار و ترس از عیسو: این دنیای آگاهی اوست. اما این دنیا حقیقت راستین را پنهان می‌سازد: خدا کسی است که او را همراهی و محافظت می‌نماید. یعقوب برای آنکه بر این امر واقف شود احتیاج به یک جواب دارد. بی‌شک تنها توسط تأمل و دعا نمی‌تواند به این آگاهی دست یابد. او درگیر و دار توجهات پرهیزکارانه خود باقی مانده است. او برای آنکه چیز نوین و کلی‌تری را کشف کند باید خدا را در خواب ملاقات نماید.

هم چنین خواب‌ها در داستان یوسف نقش بسیار مهمی بازی می‌کنند. در ابتدا او خودش خواب می‌بیند (پید ۳۷:۵-۶) و سپس رؤیاهای فرعون را تعبیر می‌کند (پید ۴۰:۴). او خواب می‌بیند که بافه‌هایی که برادرانش بسته بودند در مقابل بافه او سجده کردند و نیز آفتاب و ماه و ستاره‌ها در برابر او سجده کردند. او در خواب می‌بیند که کوچکترین است و به حساب آورده نمی‌شود. خواب مقام و منزلت او را به وی نشان می‌دهد. اما خواب باعث تنهایی او نیز می‌شود زیرا برادرانش به خاطر خوابی که دیده بود و به خاطر ویژگی‌هایش او را مورد آزار قرار دادند. با این حال آنها نتوانستند جلوی تحقق خواب‌های یوسف را بگیرند. آنها می‌خواستند یوسف را از بین ببرند و در تحقق آنچه که به او وعده داده شده بود سهیم شوند. خواب برای خود یوسف به منزله یک همراه در تمام مشکلات و رنج‌هایش بود. او می‌دانست که اسارت، واقعی نمی‌باشد بلکه خدا تنها می‌خواست توسط تمام این راه‌های فرعی، آنچه که در رؤیا بدو وعده داده بود را به تحقق برساند.

یوسف در زندان رؤیاهای هم‌سلولان خود را تعبیر کرد. یوسف هنگام بامداد مشاهده کرد که آنها ملول هستند (پید ۴۰:۶). خواب‌ها روی انسان اثر می‌گذارند. ما بعد از برخی از خواب‌ها خوشحال و سرشار از

که ثمره تصور ما نمی باشند. در عهد عتیق مانند عهد جدید، خدا به طور منظم توسط رؤیاهای خود را مکشوف می سازد. خدا می خواهد در خواب به ملاقات ما آید در این هنگام است که ناگهان حجاب جلوی چشمان ما برداشته می شود و ما به یک شناخت واضح دست می یابیم. ناگهان راز زندگی خود و راز خدا را که به نفع ماست را کشف می کنیم.

سموئیل در نیمه های شب توسط خدا مورد خطاب قرار گرفت. او سه مرتبه از خواب برخاست زیرا خدا او را فرا می خواند. هر سه مرتبه او متوجه نشد. آخرین مرتبه او پاسخ می دهد: «بفرما زیرا که بنده تو می شنود» «۱- سمو ۳: ۹». سخن برای یک کشیش آمریکایی، تبدیل به یک تجربه کلیدی شد. او که از خواب های وحشتناک رنج می برد، برای مشاوره نزد یک روان درمان رفت. روان درمان از او پرسید که آیا هرگز به این فکر کرده است که هنگامی که نخوابد، خدا نمی تواند با او صحبت کند. او سموئیل را به یاد آورد. باید مثل او می گفت: «بفرما زیرا که بنده تو می شنود!» کشیش این توصیه را دنبال نمود و از آن زمان به بعد زمان های بی خوابی برای او با اهمیت تر بودند. در شب هنگام بود که بهترین ایده ها برای کتاب هایش به ذهن او خطور می کرد. او دفترچه یادداشتی تهیه کرد تا افکار مهم ترش را یادداشت کند. و با این حال، کمبود خواب او را اذیت نمی کرد و در صبح هنگام احساس آسودگی می کرد. شب برای او راز بود، محل تجربیات شدیدتر او از خداوند بود. خدا با ما نیز در شب سخن می گوید. هم اکنون، هنگامی که دفترچه را می بندیم، خدا خیلی راحت تر می تواند به نزد ما پیش آید. با این حال، پذیرش و هوشیاری باطنی برای درک کلامش ضروری می باشند.

شائول کمی قبل از مرگش، سکوت خدا را تجربه کرد. او کاملاً ناامید شده بود و دیگر نمی دانست که چه باید بکند.

پذیرفته و عمل نمایم. در روایت یوسف، نقش خواب ها می تواند این باشد که ما را در برابر زندگی مان قرار دهد و ما را مجبور سازد که به حقیقت روبه روی خودمان بنگریم و پاسخ درست را در ما رشد دهد. خواب ها چشمان ما را به سوی آینده باز می کند تا بتوانیم آن را بپذیریم.

اسرائیلیان متوجه شدند که خدا در خواب با ما سخن می گوید. خدا خودش در کتاب اعداد به آنها می گوید:

«اگر در میان شما نبی ای باشد، من که یهوه هستم خود را در رؤیا بر او ظاهر می کنم و در خواب به او سخن می گویم. اما بنده من موسی چنین نیست او در تمامی خانه من امین است با وی روبه رو و آشکارا و نه در رمزها سخن می گویم و شبیه خداوند را معاینه می بیند» (اعد ۱۲: ۶-۸).

در خواب ها، خداوند با ما سخن می گوید البته با شیوه ای مبهم و راز گونه. با این حال، باید اگر می خواهیم کلام خدا را بشنویم و بدانیم به چه شیوه ای باید به درستی عمل کنیم، خود را به او سپرده و به او گوش دهیم. ما در زندگی و آگاهی خود معمولاً در برابر خداوند نابینا و ناشنوا هستیم. آنچه که خدا می خواهد به ما بگوید از اختیارمان خارج می شود. ما تنها به افکار خودمان گوش می دهیم و یا معمولاً به کسانی که گرد ما را گرفته اند گوش فرا می دهیم در حالی که در برابر صدای خدا ناشنوا باقی مانده ایم. به همین دلیل خدا باید در خواب خود را محسوس سازد. بدین طریق خواب ها برای قوم اسرائیل چیزهای مقدسی هستند که خدا در آنها ما را لمس کرده و با ما سخن می گوید. خدا تنها با ما صحبت می کند هم چنین او خود را در این رؤیاهای نمایان می سازد در کتاب مقدس، خواب ها، رویدادهای غیرعادی که بتوانیم از جریان آنها فیلم برداریم، نمی باشند. موضوع، همیشه ظهور در مقابل انسان هاست، ظهوری که در روح ما خود را نمایان می سازد و می توانیم با نگاه باطنی خود آن را درک کنیم. موضوع توهم نمی باشد بلکه موضوع حقایقی است که به صورت خواب ها برای ما پیش می آیند، حقایقی

می شود. و یوسف اطاعت می کند: او مریم را در نزد خود می پذیرد. خبری اختیاری به دور از وجود خودش به او داده می شود خواب او، او را به سمت عمل کردن سوق می دهد. اچ. هارک، روانشناس و الهی دان در تحقیق در مورد خواب های زمان تولد عیسی به این نتیجه می رسد:

«متی، در شخص یوسف، چهره ای را توصیف می کند که خدا را در خواب درمی یابد. طبق نظر متی، خواب، تأملی است بر کلام خدا. خدا در خواب به واسطه یک فرشته وارد می شود. کلمه تکنیکی (Chrematizo) که در متن یونانی به معنی ابتدایی می باشد، مشخص کننده پذیرش یک رهنمود الهی توسط ندای غیبی می باشد. متی باور دارد که تمام انسان ها، در خواب، آنتی دارند که اجازه می دهد صدای خدا را دریافت می کنند. حکیمان در تعبیر خواب ها استاد می باشند، به همین ترتیب، یوسف که به نوشته های مقدس وفادار است، درک می کند که چنین خوابی، به گونه ای بی قید و شرط به این نوشته ها مربوط می شود.»

هنگام تولد فرزند الهی، مجوسیان مشرق زمین برای پرستش او به راه می افتند. آنها نیز به خواب ها، اعتماد دارند. ولی آنها این خواب ها را در ارتباط با علم اخترشناسی و دانسته های تاریخی خود قرار می دهند. و بدین ترتیب به هدف خود دست می یابند. ستاره، راه را به آنان نشان می دهد، آنها جویای فرزند اورشلیم می باشند: او را پیدا کرده، در جلوی او سجده کرده و او را پرستش می کنند. سپس، خدا در رؤیا به آنها می گوید که از راه دیگری به سمت سرزمین خودشان برگردند. و آنها اطاعت می کنند مانند یوسف که فرشته ای بر او ظاهر شده و گفت که دوباره باید به مصر فرار کند. و باز هم در خواب بود که یوسف متوجه می شود چه زمانی باید به اسرائیل برگردد. بنابراین رویداد تولد عیسی، سرشار از خواب ها می باشد در خواب است که یوسف راز مریم و فرزند الهی را که باردار است را در می یابد. هم چنین باز هم در خواب است که او متوجه می شود چه چیزی را در نهایت اطاعت انجام دهد. خواب ها خواهان این می باشند که در زندگی

او که از پا درآمده بود، برای مشورت پیش یک احضار کننده ارواح رفت و توسط او سموئیل را که وفات یافته بود را فرا خواند تا راهی را که باید دنبال کند را به او نشان دهد. هنگامی که سموئیل، شائول را سرزنش نمود، شائول بدو پاسخ داد و گفت:

«در شدت تنگی هشتم چون که فلسطینیان با من جنگ می نمایند و خدا از من دور شده مرا نه به واسطه انبیا و نه به خواب ها دیگر جواب می دهد. لهذا تو را خواندم تا مرا اعلام نمایی که چه باید بکنم؟» (۱ سمو ۲۸: ۱۵).

شائول سرگردان شده است زیرا رؤیاها از او دور شده اند. در واقع، خدا همیشه توسط خواب او را هدایت کرده است. او تنها توسط تعمق متوجه آنچه که درست است نمی شود بلکه توسط شنیدن کلام خدا متوجه آن می شود. خدا توسط انسان های دیگر و از خلال خواب هایی که کسی نمی تواند باعث ایجاد آنها شود و موهبتی از جانب خدا می باشند با او صحبت می کند. اگر خدا ساکت شود، حتی در خواب، ما سرگردان می شویم. ما در اعماق درونی خودمان، اعتقاداتی داریم که نتیجه یک استدلال ساده نمی باشند بلکه ریشه های عمیق تری دارند. و یکی از این ریشه ها، خواب است که به ما اطمینان باطنی بر آن چیزی را می دهد که به آن ایمان داریم. بر طبق این قسمت از کتاب مقدس، توجه کردن به خواب هایمان خرافه پرستی نیست بلکه ترس از خداست. ما در خواب امیدواریم که خدا را بشنویم، به همین دلیل به خواب ها توجه می کنیم... ما از آنچه که بی وقفه قدم های ما را هدایت می کند شاد می شویم تصاویر خواب هایمان جهتی را که باید دنبال کنیم را به ما نشان می دهند.

در عهد جدید، در انجیل متی، برای اولین بار خواب نقش مهمی را بازی می کند. تولد عیسی به دنبال یک رؤیا بود. در رؤیا بود که یوسف نامزد مریم متوجه شد که نامزدش از روح القدس باردار شده است. بدین ترتیب آنچه که اتفاق افتاده و آنچه که باید انجام دهد بر او آشکار



را گسترش می‌دهد و آنها را به سوی آن سوق می‌دهد که به شیوه‌ای غیرمعمول عمل کنند.

رؤیای شبانه پولس رسول نیز، چیزی مشابه همین را نشان می‌دهد. شخصی از اهل مکادونیه در خواب بر او ظاهر شد و به او التماس نمود: «به مکادونیه آمده ما را امداد فرما» (اع ۱۶: ۹). پولس از این دعوت اطاعت کرد و به یقین دانست که خداوند او را فراخوانده است تا انجیل را در مکادونیه بشارت دهد. بنابراین، توسط یک خواب بود. که رسالت در اروپا آغاز شد: این تصمیم جدی که نتایج مهمی را به دنبال داشت، در دنباله یک تأمل استراتژیکی گرفته نشد. باز هم یک خواب بود که پولس را به روم هدایت کرد. هنگامی که در دریا تمام ملوانان امید خود را از دست داده بودند، فرشته‌ای در خواب بر پولس آشکار شده و به او اعلام کرد همه سالم و تندرست نجات می‌یابند. پولس به تمام خدمه کشتی که به او گوش فرا دادند، این پیام امیدبخش را داد. بنابراین می‌بینیم که خواب‌ها از چه اهمیت فوق‌العاده‌ای برای انسان‌ها برخوردار می‌باشند. در روزگار ما، کسانی را که اطمینان به نجات را بر پایه یک خواب استوار می‌کنند را مسخره می‌کنند.

بنابراین، خواب مفهومی دوگانه در کتاب مقدس دارد. خواب حقیقتی را که در ارتباط با من و حقیقتی را که در ارتباط با دیگر انسان‌ها است را حالت شخصی من و در مورد راز زندگی من، اما حقیقتی را در مورد شرایط سیاسی یا مذهبی قوم یا تنها یک شخص را نیز آشکار می‌سازد. خواب، ارزیابی علمی مرا تصحیح کرده و تکمیل می‌کند، اما در عین حال افق‌های نوینی را نیز می‌گشاید. خواب اجازه می‌دهد که راستی در نور حقیقتی خود آشکار شود. خدا در خواب حقیقت را به من نشان می‌دهد و بادبانی را که حقیقت را پنهان می‌کند را از میان برمی‌دارد. علاوه بر این، خواب مکان ملاقات مستقیم با خداست. خدا تنها در خواب پیام‌هایی را در مورد

واقعی سودمند واقع شوند یوسف تابع خواب‌هایش می‌باشد. پیلاتس به خواب همسرش که تعبیرش این بود که عیسی تبرئه شده و نباید دست پیلاتس بر عیسی بلند شود گوش نمی‌دهد. دعوی حقوقی مشخص کننده بی‌گناهی یا گناهکار بودن عیسی نیست. اما خواب واضح است. بدین ترتیب، معمولاً در خواب است که ما ذات حقیقی چیزی را درک می‌کنیم. نگرش علمی ما، وابسته به ظواهر است و معمولاً توسط بازتاب‌های ما، منحرف شده است. اما در خواب، خدا بر ما آشکار می‌سازد که ذات حقیقی دیگران چگونه است و چگونه می‌توانیم نسبت به او رفتار کنیم.

از نظر لوقا، اولین باری که خواب نقش مهمی را ایفا می‌کند، در کتاب اعمال رسولان است. بدین ترتیب، پطرس در رؤیا متوجه می‌شود که باید مسیحیت را رو به امت‌ها بگشاید زیرا دیگر شریعت یهود یک ارزش مطلق برای ایشان ندارند. خواب او «مشخص کننده برگشت به ابتدای تاریخ رسالتی جوامع ابتدایی است.» پطرس شخصاً به تفکر یهود بسیار وابسته بود. او ملحق شدن امت‌ها در جوامع مسیحی را نهمی می‌کرد. در این هنگام، خدا در رؤیا به او خطاب کرده و به او سفره بزرگی را نشان داد که پر از حیوانات چهارپایی بود که برای یهودیان ناپاک بودند. خدا به پطرس می‌گوید: «برخاسته، ذبح کن و بخور» خدا در مقابل امتناع او می‌گوید: «آنچه را که خدا پاک کرده است تو حرام مخوان» (اع ۱۰: ۱۳-۱۵) علت خواب مقاومت او بود. او برخاسته و به سه مردی که فرستاده کرنیلیوس بودند همراه شده به منزل کرنیلیوس رفته و او را تعمیم داد. بدین ترتیب او شیوه عمل‌اش را به واسطه رؤیایش بهبود بخشید. این حقیقت نشان دهنده آن است که در کلیسای اولیه چه مفهوم بزرگی برای خواب قائل بودند: خواب برای هدایت رسالت حیاتی می‌باشد، خواب انسان‌های مقاوم را از پا در می‌آورد و توسط خود انسان‌ها، برای عمل خداوند، فضایی بسیار باریک نزد ایشان می‌گشاید، خواب، افق دید آنها

## فصل دوم

## خواب در سنت روحانی

در کلیسای اولیه، برای خواب یک نقش مثبت قائل بودند، این نقش بر سنت یونانی و کتاب مقدس تکیه داشت. ترتولیان در رساله خود در مورد روح می گوید: «آیا تمام انسان ها نمی دانند که خدا توسط خواب بهتر نمایان می شود؟» در اعمال شهیدان است که رؤیاهای، نقش مهمی را بازی می کنند. پولیکارپ سه روز قبل از مرگش خواب می بیند که بالش اش آتش گرفته است. او در خواب اعلام مرگش بر بوته هیزم را مشاهده می کند. روایت شهادت فلیسیته و پرتو در بردارنده سلسله خواب هایی است که به این دو زن آنچه را که باید تحمل کنند و آنچه را که بعد از این عذاب در نزد خداوند در انتظارشان است را نشان می دهد. این خواب ها قدرت تحمل شکنجه ها را به آنها می بخشد. این خداست که به وسیله روش هایی در وجود انسان ها به ایشان تسلی و آسایش می دهد. پدران یونانی، تحت تأثیر ارزش فوق العاده ایی قرار گرفته بودند که خواب ها در دنیای اطرافشان از آن برخوردار بودند.

گریگور اهل نازیانزوس می گوید: «در خواب است که او بیشتر الهامات خود را می یابد.»

اسقف سینسیوس قیروانی در رابطه با این موضوع بسیار معروف می باشد. او در سال ۴۱۵، در عقاید نویسنده های یونانی که در مورد خواب ها نوشته شده بود (Artemon de Milet ou Artemidore) در ص (Ephese) کتاب خود در مورد این سوژه را به چاپ رسانید. سینسیوس توصیه کرد که یک نشریه برای خواب ها در نظر گرفته شود زیرا تعبیر آنها:

حقیقت برای ما نمی فرستد بلکه به ملاقات ما نیز می آید. او از جانب ما می جنگد مانند یعقوب در زمان مبارزه شبانه اش (بید ۲۳:۳۲-۳۳) خدا خود را می شناساند، او در رؤیاهای آشکار می شود و اجازه می دهد که او را در تصاویری که در خواب آشکار می شوند ببینم.

به طور کلی، خواب ها در کتاب مقدس، فراهم کننده لوازم دقیقی می باشند. خدا به ما نشان می دهد که چه بکنیم و چه راهی را در پیش بگیریم. او به ما نشان می دهد که چگونه تصمیم بگیریم و کمکمان می کند تا در زندگیمان جهتی را بیابیم. فرمان دقیق خداوند در بردارنده امری آزاد کننده و بی ابهام است. هنگامی که خداوند در خواب فرمانی را می دهد، ما تنها باید اطاعت کنیم حتی اگر مفهوم آن را درک نکنیم. خواب یک تفریح فکری نیست بلکه مستقیماً به ما مربوط می شود. خواب در بردارنده حقایقی در مورد نحوه عمل ماست: خواب در فعالیت های ملموس این دنیا تحقق می یابد. خواب مشخص کننده تصمیمات و توسعه های تاریخی مهم است. خواب برانگیزنده رویدادی است که نتایج آن متوجه همه انسان ها می شود. خدا توسط خواب در تاریخ مداخله می کند و تاریخ را بر اساس اراده اش هدایت می کند.

\* \* \*

خواب‌های خود را برای کشیشان که آنها را تعبیر می‌کنند، تحریف می‌کنند. آنها توسط این شیوه است که شفای خود را از خداوند می‌گیرند. در این هنگام است که تعبیر یک عمل مذهبی است اما شیوه‌های روان‌درمانی کنونی را جلوتر می‌اندازند.

در رهبانیت قدیم، اوآگره، روان‌شناس در میان نویسندگان روحانی، خواب را در روند زاهدانه جای می‌دهد. از نظر او، بزرگترین هدف انسان آرامش و آزاد شدن از شور و هیجان (apatheia) است: هماهنگی باطنی انسان، آرامش روح، رهایی از امیال، پاکی قلب، الحاق محبت خدا. اوآگره در کتاب‌هایش راه‌هایی را که توسط آن می‌توان به آرامش و لاقیدی دست یافت و نشانه‌هایی را که نشان می‌دهند ما در آرامش باطنی قرار داریم و به محبت خدا دست یافته ایم را تشریح می‌کند.

یکی از نشانه‌های آرامش و آزاد شدن از شور و هیجان از نظر انسان، «نبود

امیال و جنبش‌های آشفته در خواب‌هاست.»

اوآگره این حقیقت را بیان می‌کند که امیال و جنبش‌هایی که مشخص‌کننده روز در حالت بیداری هستند، در خواب‌هایمان نیز بر ما تأثیر می‌گذارند. بدین ترتیب، کینه صرفاً توسط خشم و پرخاشگری آشکار نمی‌شود بلکه در خواب‌هایمان نیز آشکار می‌شوند. کینه در طول شب، تجربیات بدی را به وجود می‌آورند که جسم ما را تضعیف می‌کند.

جنبش انسانی با ضعف عمل می‌کند و به تدریج در خواب توهمات به او هجوم می‌آورند که در آنها حیوانات وحشی به او حمله می‌کنند.

اوآگره خواب‌های منفی را به اهریمن خشم نسبت می‌دهد. بنابراین بر ما واجب است که از با عصبانیت خوابیدن بپرهیزیم. از سوی دیگر، ما می‌توانیم توسط خواب، متوجه شویم که خشم و کینه تا چه حدی در ما نفوذ یافته است.

اجازه نده خورشید تا وقتی که عصبانی هستی غروب کند و گرنه در طول استراحت شبانه، شیاطین خواهند آمد و تو را می‌ترسانند و برای جنگ روز

«به ما فرصت می‌دهد که در زمان بدبختی یا بیماری‌ها از خود محافظت کرده و خوشبختی آینده را عمیقاً و از قبل احساس کنیم.»

او باز هم می‌نویسد:

من به هیچ وجه متعجب نمی‌شوم که برخی باید توسط خواب‌هایشان گنجینه‌ای را کشف کنند. و برخی دیگر، شب کاملاً ناآگاه می‌خوابند و برمی‌خیزند و سپس مانند شاعران با استعدادی هستند که در خواب قریحه شاعری دارند. هم چنین صحبت کردن در مورد کسانی که در خواب‌هایشان از خطری که ایشان را تهدید می‌کند آگاه می‌شوند، غیرضروری است و یا کسانی که طالب یک دارو برای درمان خود در خواب‌هایشان می‌باشند. آنچه که در عین حال شگفت‌انگیزتر و رازگونه‌تر است این می‌باشد که خواب روح را به سوی تفکرات عمیق‌تری در مورد ذات حقیقی چیزها هدایت می‌کند و به آن توانایی فراتر رفتن از ذات. و متصل شدن به قلمرویی روشن را عطا می‌کند که روح از آن ناشی می‌شود و آنقدر دور است که روحی دیگر نمی‌تواند به یاد آورد که از آنجا می‌آید... از اینجاست که روح درمی‌یابد که همیشه هنگامی که هوشیار هستیم یک انسان است که ما را آگاه می‌سازد اما همیشه خداست که در خواب به ما الهام می‌کند.

از نظر سینسیوس خواب تنها یک مفهوم درمانی ندارد: بلکه بیشتر محل تجربه خداست. ما در خواب با حقیقت خدا یکی می‌شویم و توسط این حقیقت با ذات حقیقی چیزها واحد می‌شویم. ما در دنیای افکار به منشأ آنها دست می‌یابیم. به منشایی که از آنجا آمده ایم و خواب ما را دوباره در آن فرو می‌برد. خواب ذات همه چیز را و راز خاص موجودیت آن را برای ما روشن می‌سازد.

سینسیوس سنت زیارت‌های یونانی و آنچه را که «خواب در معبد» می‌نامندش را می‌شناسد. زائران از راه فرا می‌رسیدند، توسط دعا و روزه خود را برای خوابیدن در فضای مقدس معبد و دریافت کردن خواب‌های قداست و سلامتی از خداوند آماده می‌سازند. صبح از خواب برمی‌خیزند

در امتداد دره‌های پر آب است که در این راه با افرادی نظامی و مارهای سمی یا حیوانات خطرناک روبه‌رو می‌شویم. آنها در این خواب‌ها باید ما را به وحشت بیندازند، و ما را به فرار کردن وادارند و باعث شوند احساس عذاب کنیم. ما باید ضمن کمک گرفتن از مسیح در طول شب زنده‌داری هایمان، خود را در مقابل این ملاقات‌ها حفظ کرده و در برابر این زمینه‌قبلی هوشیار باشیم. اگر در خواب چهره‌های مبهمی بر تو آشکار شد، می‌توانی آنها را به تجربیات قدیمی مفید نسبت دهی. اگر آنها به روشنی اجازه دادند که شناخته شوند، همیشه منعکس‌کننده زخم‌های علنی است. این قسمت نشان می‌دهند که اوآگره با چه تأکیدی به خواب‌ها می‌پردازد و چگونه آنها را آنالیز کرده و با چه روشی از این خواب‌ها، نتایجی در رابطه با حالت روح مان اقتباس می‌کنیم. او در اولین متن، از ملاقات با سایه‌ای صحبت می‌کند. افراد نظامی، مارهای سمی و حیوانات خطرناک، تداعی‌کننده سایه هستند. عکس‌العمل ما در مقابل سایه فرار است. این نشانه این است که ما حقیقت را در نیافته‌ایم. اوآگره راه دیگری را به ما نشان می‌دهد. ما نباید فرار کنیم بلکه با دقت، زمینه‌قبلی و آمادگی خودمان را بنگریم. بر ما واجب است که با سایه خود روبه‌رو شده و مسیح را به کمک بطلبیم. ما با کمک این یاری، می‌توانیم از فرار دوری کرده و با سایه روبه‌رو شده و بدین ترتیب آن را بپذیریم.

اوآگره در دومین متن، نگرشی قابل توجه و جذاب را ایراد می‌کند: در خواب، چهره‌های مبهم منعکس‌کننده تجربیات گذشته می‌باشند و در مقابل چهره‌های روشن و واضح اهانت‌های کنونی را مدنظر دارند. تصاویر مبهم به ما می‌گویند که بر ما واجب است که تجربیات گذشته و تجربیاتی را که اکنون در حال تجربه آنها هستیم را با هم تلفیق کنیم. تصاویر روشن ما را بر آن وامی‌دارند که با دقت حالت کنونی خود را نگریند و با زخم‌هایمان خود را وفق دهیم و آنها را به مسیح نشان دهیم تا شفایشان بدهد. از نظر ج. یودا بامبرگر، روان‌شناسی که کتاب اوآگره را ترجمه کرده است، این متن نمونه‌ای است «از یک نگرش دقیق به پویایی

بعد تو را حریص تر می‌سازند. توهمات احمقانه شب، ثمره خشم هستند. و هیچ چیزی به اندازه جنبش‌های غیرقابل کنترل انسان، انسان را وادار به رها کردن مبارزه نمی‌کند.

نه تنها تصاویر خواب توسط خشم به وجود می‌آیند، بلکه روی انسان‌ها تأثیر نیز می‌کنند. این تصاویر آمادگی‌هایی را افزایش می‌دهند که در آن روز بعد از آغاز می‌کنیم. ما احساس می‌کنیم که از خستگی از پا درآمده‌ایم یا طبق اصطلاح اوآگره سست و ضعیف شده‌ایم. اوآگره خواب‌های منفی و مثبت را می‌شناسد. این خواب‌ها حالت ما را بازتاب می‌دهند. ما می‌توانیم در این خواب‌ها، متوجه شویم که تا چه درجه‌ای در راه تطهیر قلبمان پیش رفته‌ایم. اوآگره می‌گوید که بسیاری از خواب‌هایمان، از شیاطین الهام می‌گیرند. این خواب‌ها قصد دارند ما را تضعیف کرده و بیمار سازند. شیاطین توسط خواب شبانه قصد دارند ما را از خدا دور کنند. اوآگره ما را تشویق می‌کند که به مسیح پناه ببریم.

از نظر او، خواب‌های منفی، ما را بر آن می‌انگیزد که به سوی مسیح بازگردیم تا او روح بیمار ما را شفا داده و به ما آرامش عطا کند.

اما برای آنکه این آرامش، فضایی را در ما پیدا کند، بر ما واجب است که با امیال روح مبارزه کنیم. قسمتی از این درون‌نگری و مبارزه زاهدانه، شب هنگام در خواب، جریان دارد. دو قطعه از رساله عملی این موضوع را آشکارا نشان می‌دهند:

شیاطین برای تقویت طمع‌های ما تلاش می‌کنند. برای همین منظور آنها هنگامی که خوابیده‌ایم، خیالات باطلی را ایجاد می‌کنند که باعث دیدن گردهمایی‌های دوستان، ضیافت‌های والدین، جذابیت زنان و تمام چیزهایی دیدنی که مسبب لذت هستند، می‌شوند. هدف تمام اینها بیمار کردن ما و تضعیف امیالمان می‌باشد. هم چنین امکان دارد که شیاطین روی تأثیرپذیری ما اثر بگذارند. به همین دلیل آنها در خواب راه‌هایی را به ما نشان می‌دهند که

برای انسان کافی نمی باشد که توسط تلاش های زاهدانه و دعای بی وقفه خود را عادت به نظم دهد.

هم چنین باید اعماق روح انسان تغییر یابد اعماقی که تا آخرین زوایای پنهانی آن تصاویر ناخودآگاهی که برای دنیای بیرون دست نیافتنی هستند، پنهان شده اند. بر انسان واجب است که توسط راه هایی که مدت هاست فراموش شده اند به دنبال کشف این تصاویر باشد، تصاویری که رفتارها و طرز عمل را تحت تأثیر قرار می دهند. این تصاویر تنها هنگامی در نور اصلی تعمق کامل و سنجیده می شوند و می توانند در روح تمام انسان ها نفوذ کنند که عمل نجات و کمال به طور کامل به تحقق برسد.

راه تعمقی که اوآگره به ما توصیه می کند، تنها هدفش هدایت ما به سوی هدفی است که توسط مسیح وعده داده شده است و شامل: برگشت به خویشتن، سکوت، دعا، روزه، مبارزه بر ضد شرارت ها و هم چنین توجه به خواب هاست. این تنها هنگامی امکان پذیر است که روح خدا کاملاً در ما نفوذ کند تا ما قادر باشیم تعمق کرده و بدون حواس پرتی دعا کنیم. دعا کردن بدون حواس پرتی: بر طبق نظر اوآگره چنین دعایی هدف زندگی ماست. این دعا ما را به سوی یک حکمت عمیق تر، به سوی محبت و «به سوی نقطه اوج حقیقت» هدایت می کند. ما تنها هنگامی به این هدف دست می یابیم که حواس پرتی های خود را نگریسته و با آنها مبارزه کنیم. تصاویر باطنی ما باید عوض شوند. این موضوع ابتدا مستلزم این است که صادقانه خواب هایمان را بنگریم و ضمن نگریستن به افکارمان، به آنها توجه کنیم. تنها بدین گونه است که آرامش و بی قیدی قابل دسترس می شود که طبق عقیده اوآگره ما در این آرامش و بی قیدی کاملاً به سوی خدا هدایت می شویم و روح و آرامش او در ما نفوذ می کند. ما تنها هنگامی می توانیم در خدا آرامش گیریم که او از پیش آگاهی و ضمیر ناخودآگاه ما را تطهیر کرده و شفا داده باشد. به همین دلیل است که توجه

خواب»، توسط اوآگره که بدین ترتیب نتایج روان پزشکی معاصر را به جلو می اندازد.

اوآگره در متن دیگری می نویسد:

آیا ما به آرامش و رها شدن از شور و هیجان رسیده ایم یا نه: افکار روزمان و خواب های شب مان این موضوع را به ما نشان می دهند آرامش و رها شدن از شور و هیجان حالت سلامت روح است.

در باب بعدی، او شرح می دهد که کدام نوع از خواب ها، آرامش و رها شدن از شور و هیجان را به ما نشان می دهند:

هنگامی که روح انسان، شروع می کند به دیدن نور خاص خود، هنگامی که انسان دیگر اجازه نمی دهد توسط چهره های، خواب هایش نگران شود، هنگامی که روح انسان در مقابل رویدادهای زندگی آسوده می ماند، در این هنگام است که قطعاً چنین انسانی به آرامش و رها شدن از شورها دست یافته است.

دیدن نور خاص برای انسان بدین مفهوم می باشد که انسان راهی را به سوی خودش یافته است، بدین مفهوم است که او با خودش و با مرکز عمیق تر خودش که خدا در این مرکز در انسان زیست می کند، یکی شده است. بنابراین آرامش و رهایی از شورها نشانه تحقق خویشتن است، به همان نحوی که سی. ج. یونگ متوجه این نکته شده است. و آرامش رهایی از شورها در ارتباط با خواب ها می باشد که دیگر انسان را نگران نمی کند بلکه در او آرامش و هماهنگی ایجاد می کند. این رؤیاها نشان می دهند که انسان دیگر نباید به طور مداوم بر ضد تمایلاتش مبارزه کند بلکه باید بر آنها تسلط یابد، و نشان می دهد که انسان سرشار از آرامش و محبت خداست. خواب ها به ما نشان می دهند که ما در مسیر بلوغ خودمان، در چه نقطه ای قرار داریم و تا چه حدی به نزدیکی با خدا نائل شده ایم. طبق عقیده اوآگره راه به سوی رشد کردن خودمان در آینده تنها از تقوای ما که از خارج به داخل می رسد عبور نمی کند.

یک تحقیق روانشناسی مشخص نموده است که ۱۰٪ تمام موجودات بشری دارای مکاشفات هستند. خیلی‌ها از ترس اینکه به عنوان دیوانه تلقی شوند می‌ترسند از کشف و شهودهای خود در خواب صحبت کنند. نباید از مکاشفات ترس داشت. خدا می‌خواهد در خواب خود را نمایان ساخته و با ما صحبت کند. با این وجود، نباید در اهمیت دادن به آنها افراط شود. عارفان در تمام زمان‌ها کشف و شهودهایی داشتند اما آن‌ها به عنوان مهم‌ترین نشانه زاهد بودن خویش در نظر نگرفتند. بلکه برعکس آنها با اعتماد بیش از حد به این خواب‌ها مبارزه کردند.

تصور ما همیشه در این کشف و شهود سهم دارد. خواب‌ها در روح ما جریان دارند و تنها اراده خدا و خود خدا که در خواب نمایان می‌شود، می‌تواند ضامن روح ما باشد. باید این کشف و شهودها را به عنوان خواب بپذیریم: ما در خواب وارد شده و در آن آنچه را می‌طلبیم که خدا قصد دارد به ما بگوید. اما نباید تنها انسان‌های استثنایی را شایسته آن بدانیم و یا اینکه این خواب‌ها را به صورت یک آیین نیایشی در آوریم.

عارفان باور دارند که خدا می‌تواند در خواب بر ما ظاهر شود زیرا در خواب ما در حالتی قرار داریم که به خودمان نزدیک‌تریم. دیگر حواس پرت و یا اسیر دنیای بیرون نیستیم و بدی ترتیب چشم باطنی ما رو به دنیای روح و رو به خداوند گشوده است. بدین ترتیب، عارفانی در قرن شانزدهم می‌تواند بنویسد:

یک استاد تعلیم می‌دهد که در برخی انسان‌ها، حضور فرشتگان معمولاً بیشتر در حالت خواب آشکار می‌شود تا در حالت بیداری زیرا انسان در خواب بیشتر در برابر گوناگونی چیزهای بیرونی آرام‌تر است تا در حالت بیداری نگاه بر تاریخ روحانیت نشان می‌دهد که خواب‌ها همیشه به شیوه‌های گوناگون و با جذابیتهای متنوع در رویه روحانی مورد توجه قرار می‌گیرند. استادان روحانی در مبارزه برای شناخت اراده خدا، همیشه فکر می‌کرده‌اند که خدا اراده خود را از خلال خواب آشکار می‌سازد. به همین دلیل خواب در همراهی روحانی شیوه

به خواب‌ها، عنصری با اهمیت در مسیر تعمق است که قصد دارد همیشه بیشتر و بیشتر ما را به سوی خدا و در خدا هدایت کند.

در سنت مسیحی، خواب‌ها در زندگی مقدسین مرتب اهمیت پیدا می‌کند. به همین گونه است که ژروم دگرگونی خود را از یک عالم بی‌دین بودن به یک عالم مسیحی بودن را ناشی از یک خواب می‌داند. پاکوم در خواب به رسالت زاهدانه خویش آگاه شد. هم چنین او توسط یک خواب بود که کشف کرد چگونه یک راهب ایده آل را با محبت مسیحی به همین نوع وفق دهد... بدین ترتیب آیا او توسط خواب نبود که تبدیل شد به پدر رهبانیت. در مورد بنوئیت باید دانست که او در خواب بر شاگردانش ظاهر شده و طرح دیر آنها را به ما آنها منتقل کرد. بنابراین بدین گونه بود که او تبدیل شد به استاد درونی آنها و ایشان را در مسیرشان همراهی و هدایت کرد. فرانسیس در خواب بود که بر رسالتش آگاهی یافت. او در خواب دید که چگونه کلیسای خدا را احیا کند. تمام افراد در ابتدا فکر می‌کردند که موضوع فقط کلیسای کوچک و مخروبه Portioncule است. به دنبال این خواب، به روشنی بر فرانسیس آشکار شد که موضوع وظیفه‌ای بسیار بزرگتر است. هنگامی که برادران به تدریج بیشتر شده و بیشتر او را تحسین کردند و هنگامی که از پاپ تقاضای موافقت برای ایجاد یک گروه مذهبی نمودند، اینوسنت سوم خواب دید که فرانسیس کلیسای لتران را حمایت می‌کند. و به دنبال آن، پذیرفت که قدیس فرانسیس را بنیان‌گذارند. هم چنین تأسیس دومینیک با خواب‌ها همراه بود: دومینیک در خواب، درختی را دید که بر روی آن پرندگان سیاه و سفید وجود داشتند. درخت قطع شد. این امر باعث شد تا او گروه راهبان خود را بر پایه‌های جدیدی بسازد. بسیار از بیوگرافی‌های قدیسین، خواب‌ها و مکاشفات را تعریف می‌کنند. از نظر ما، مکاشفات استثنایی بوده و تنها برای قدیسین اتفاق می‌افتد. با این وجود کلسی می‌گوید که

در این هنگام متوجه می شویم که شرارت‌ها و رفتارهای نادرست تا چه حدی در ما نفوذ پیدا کرده‌اند. شاید فکر می‌کنیم که می‌توانیم برای مدت‌ها بر آنها غالب آییم. و در حقیقت، زندگی آگاهانه ما دیگر شامل عصبانیت و نفرت نیست، اما خواب‌ها به ما نشان می‌دهند که هنوز درگیر کدورت، کینه و دلخوری هستیم، خواب ما را به سوی یک شناخت بی‌رحمانی از خودمان هدایت می‌کند. و آنچه را که برای انجام دادن باقی مانده است را به ما نشان می‌دهد. اما پیشرفت‌های انجام شده را نیز نشان می‌دهد. خواب وسیله‌ای است که اجازه می‌دهد، میزان پاکی دل، آزادی باطنی و درجه اتحاد خود با خدا را اندازه بگیریم.

\* \* \*

مهمی است برای شناخت صادقانه اراده خدا، در عین حال که محلی است برای یک تجربه شدید خداوند. برای بسیاری از عارفان، محبت به خدا توسط خواب‌ها و کشف شهودها بسیار شدیدتر شده است.

راهبان به سوی یک دعای سخت کوشانه‌تر، محبت عمیق‌تر و زندگی مداوم در حضور خداوند هدایت می‌شوند. آنها در اوج غنی بودن در زندگی روحانی زیست می‌کنند. در خواب، به طور کلی، جنبه اراده‌گرای ما که نقش مهمی را در روند روحانی بازی می‌کند به نحو قابل ملاحظه‌ای اتصال برقرار می‌کند. این ما نیستیم که در دعا و تعمق چشمان خود را رو به خداوند می‌گشاییم بلکه این خداست که در ما عمل می‌کند. خدا در این حالت به ملاقات ما می‌آید و با ما صحبت می‌کند. در این جاست که متوجه می‌شویم که به چه دلیل توجه به خواب‌ها، برای فیض خداوند حق اولویت قائل است و ما را از تلاش‌های روحانی که باعث منقبض شدنمان می‌شود آزاد می‌سازد. ما در خواب احساس می‌کنیم که به خداوند نزدیک شده‌ایم. خدا در خواب برای شفا دادن ما عمل می‌کند. او در ما یک آرامش مثبت و مفهوم باطنی نزدیکی خویش را برمی‌انگیزد. او وضعیت زندگی روحانیمان را بهبود می‌بخشد و در قلب ما با ما سخن گفته و اعتماد باطنی به حضور صمیمی خویش را به ما عطا می‌نماید.

در داستان روحانیت مفهوم سومی برای خواب در نظر گرفته می‌شود: خواب محل یک ملاقات صادقانه با خویش است که از آنجا شناخت خویش ناشی می‌شود. خدا در خواب، در مورد حقیقت وجودی خودمان به ما می‌گوید. و این حقیقت چاپلوسانه نیست. رهبانیت قدیم این جنبه را بیشتر خاطر نشان می‌سازد. هنگامی که شیاطین در خواب ما عمل می‌نمایند تا تصویری را در ما ایجاد کنند که ما را به وحشت می‌اندازد، این به ما نشان می‌دهد که در مسیر روحانی خود در کدام نقطه قرار داریم

یک نقش ترمیمی وجود دارد یعنی نگرش آگاهانه مرا تکمیل می‌سازد. اگر در طول روز با دوستی صحبت کنم، ضمیر هوشیارم اجازه می‌دهد که بسیاری از عناصر فراموش شوند از آنجا که ذهن را بسیار مشغول می‌کنند، نمی‌توانم حقیقت آنها را ببینم. خواب عناصر ناخودآگاهی را که از دوستم کسب کرده است را به ما نشان می‌دهد برای مثال، اینکه او بیمار می‌باشد و یا خلق و خوبی مبهم دارد. طبیعتاً می‌توانم بگویم که خدا قصد دارد در خواب حقیقت وجودی دوستم را بر من آشکار کند. حداقل ترین نکته این است که خدا توسط مشاهدات ناخودآگاه من، جنبه‌های مهم دوستم را به من نشان می‌دهد و گرنه به گونه‌ای دیگر نمی‌توانم آن را ببینم. از آنجا که نگاه هوشیار ما معمولاً تحت تأثیر این امر مسلم می‌باشد که در رابطه با حقایق خواسته‌های خودمان را در نظر بگیریم، گوش دادن به ضمیر ناخودآگاهمان قابل اهمیت می‌باشد. این ضمیر ناخودآگاه نگرش ما را تکمیل می‌سازد. خدا در آنچه که من خواب می‌بینم، نابینایی مرا بر من آشکار می‌سازد تا مرا به سوی حقیقت هدایت کند.

قاعده اصلی تعبیر خواب‌ها، شروع توسط سطح هدفمند می‌باشد در وهله اول باید از خود بیرسم که خواب‌ها در مورد انسان‌ها، شرایط، کارها، در مورد شغل، و تعهداتم در انجمن‌ها چه می‌گویند. برای مثال، فردی در مورد شریک خود خواب می‌بیند: او را به شام دعوت کرده و با گیاهان خوراکی که درهم کوبیده شده از او پذیرایی می‌کند. این فرد حدس می‌زند که خواب او را از امری که احتمال پیش آمدن وجود دارد محافظت می‌کند و نتیجه این پیشامد را به تعویق می‌اندازد. گذر زمان نشان می‌دهد که او حق داشته است زیرا شریکش یک کلاهبردار است خواب ابعاد وجودی شریکش را که ضمیر خودآگاه او قادر به حس آن نبود را بر او آشکار می‌سازد زیرا او به بازنمودهای خود بسیار وابسته بوده است. خدا توسط خواب او را از گرفتن تصمیمی اشتباه که باعث از دست دادن پول بسیاری می‌شد، محافظت نمود.

## فصل سوم

### تعبیر روان‌شناسی و تعبیر روحانی خواب

اگر بخواهیم بیانات کتب مقدس و تجربیات نقل شده توسط سنت برای روزگار ما قابل قبول باشد، بهتر است که ابتدا آنها را با معلومات روان‌شناسی مدرن رو در رو قرار دهیم. موضوع این نیست که به طور آشکارا به شیوه‌ای کاملاً روانشناسی، خواب‌ها را مورد بررسی قرار دهیم بلکه بیشتر موضوع این است که این معلومات را در ذهن داشته باشیم. برای پی بردن به مفهوم نشانه‌ها و تصاویر، خواندن کتاب‌هایی در رابطه با روانشناختی خواب بسیار مفید است زیرا ضروری است که در ابتدا، زبانی را که خدا با آن به ما خطاب می‌کند را بیاموزیم. اما وظیفه اصلی متنی بر این باشد که از خودمان بپرسیم که خدا چه چیزی در زبان خواب می‌خواهد به ما بگوید. من باید از خواب‌هایم با خدا سخن گویم، من در حضور خداوند، توسط تعمق در تصاویری که به دست آورده‌ام، فرو می‌روم و بدین ترتیب تبدیل به آن چیزی می‌شوم که او از من انتظار دارد. تعبیر خواب‌ها طبق گفته ژوزف فارونی کار خداست. هنگامی که از خلال خواب‌هایم دعا می‌کنم، می‌توانم بفهمم چگونه خدا من و شرایطم را ارزیابی می‌کند و می‌فهمم که چه باید بکنم و چه چیزی را باید به انجام برسانم.

یک روانشناس در تعبیر خواب یک سطح بی‌غرض و یک سطح هدفمند را متمایز می‌کند. از نقطه نظر هدفمند بودن، خواب‌ها روشن‌کننده طبیعت حقایق خارجی حاضر در خواب من می‌باشند. بدین ترتیب، یک خواب ممکن است مرا آگاه سازد که نردبانم خراب است و یا اینکه در خانه خود را با کلید نبسته‌ام. معمولاً خواب مسئولیت تجربیات روزانه را بر عهده می‌گیرد و مانند مصالح ساختمانی ساعت‌ها باقی مانده روز را به عهده می‌گیرد تا مرا به نسبت به چیزهای مهم متوجه سازد. در طرح هدفمند بودن،



لحظه باید از خود سؤال کنم که به چه دلیل قدرت کافی برای به انجام رساندن کارهایی که از من انتظار دارند، ندارم. یا بیرسم آیا من با کوه مشکلاتم قبل از اینکه از پیش آمادگی داشته باشم مواجه می شوم؟ من می توانم بیاندیشم: چشمه های قدرت من کجاست؟ اگر من از چشمه های قدرت با خدا صحبت کنم، درک می کنم که او می خواهد مرا به چشمه باطنی که من آن را پنهان کرده ام. به فیض خود که در آن قرار گرفته ام باز فرستد. خواب اشاره ای به یک شیوه عمل دقیق نیست. من در بیداری کاملاً به آنچه که باید انجام دهم توجه نمی کنم. اما حس می کنم که چه موضوعی روزهای آینده و یا هفته های آینده مرا مشغول می کند. در فاصله ای که میان خود و خداوند ایجاد شده است، من به خستگی بیش از حد، به ضعف، به انسداد سرچشمه خودم، بیشتر حساس می شوم. ضمن توجه به این مسئله، چیزی در درون من شروع به جنبیدن می کند و خدا می تواند دوباره فیض خویش را بر من بگستراند.

خواب های سقوط، خاص می باشند. من در یک پرتگاه بی انتها می افتادم. از خود می پرسم: کجا لغزیدم؟ چه موقع به سختی بالا خواهم رفت؟ کجا از راه گمراه شدم؟ خواب، قصد ندارد ما از افتادن از روی پله ها در آینده ای نزدیک بترساند. خواب قصد دارد مرا برای یافتن حد خودم تشویق کند، مرا ترغیب کند که از خود بیرسم بر چه نقطه ای تکیه دارم. خواب مرا بر آن می انگیزد که به خاد تکیه کنم، و بر این امر واقف شوم که هیچ ضمانتی برای من وجود ندارد که ناکام نشوم و یا اینکه نیفتم بلکه خداست که حامی من می باشد و من می توانم روی او حساب کنم. برای تعبیر کردن کافی است بر تصاویر خواب تأمل کرده و یا آنها را با زبان تصویری عمومی شرح دهم. و به دنبال آن می دانم که از یک پلکان مادی صحبت نمی کنم بلکه از وضعیت باطنی خودم صحبت می کنم می دانم که سقوط تعریف کننده حالت قلب من است.

دومین قاعده شیوه تعبیر خواب مربوط به سطح درونی می شود: تمام اشخاص و چیزهایی که در خواب من ظاهر می شوند، از شخصیت من ناشی می شوند و گویای نکته ای از حالت باطنی من می باشند خواب به صورت تصاویر به من نشان می دهد که به کجا می روم. به دفعات، این تصاویر هدفشان بیشتر توصیف خود وضعیت درونی من است تا توصیف معقول آنها، با این حال، آنها امکان تعبیرهای زیادی را ممکن می سازند البته نه به این معنی که هر جور که بخواهیم می توانیم آنها را تعبیر کنیم: باید مفهوم این تصاویر را در رابطه با داستان خاص خودم و وضعیت باطنی لحظه ای خود درک کنم. در نتیجه توسل جستن به واژگان نشانه ها رویاگونه و باور داشتن اینکه دیدن یک ماشین در خواب همیشه به من اشاره دارد و یا اینکه دیدن یک اسب در خواب نشانه سرزندگی من است غیر ضروری است. من باید آنچه را که از ذهن ناشی می شود را با خود ربط دهم. شناخت سنبل ها شاید مفید باشد، اما باید برای توصیف صادقانه سنبل ها به خودمان، آزادی توصیف را حفظ کنیم. در دنباله این روش، چند نشانه رویاگونه را معرفی خواهیم نمود و خواب های خاص می توانند، پیشنهاداتی را برای یک تعبیر شخصی فراهم کنند. یونگ معمولاً تکرار می کند که یک تعبیر کاملاً درست از خواب ها وجود ندارد: هم چنین ضروری است که وضعیت هر شخص را سنجیده و بدین ترتیب خواب ها را در رابطه با این وضعیت قرار دهیم.

اگر من خواب اتومبیلی را ببینم که قصد راندن آن را دارم اما اتومبیل به هر کجا که می خواهد می رود و اجازه نمی دهد که من برانمش، این می تواند گویای این باشد که من کنترل خودم را از دست داده ام، که نیروهای ناخودآگاه بیگانه مرا با خود می برند. و یا خواب می بینم که از یک شیب با اتومبیل بالا می روم. می خواهم سرعتم را بیشتر کنم ولی هیچ عکس العملی در اتومبیل مشاهده نمی کنم و نمی توانم حرکت کنم. در این

به اسارت گرفته شده ام. جنگ نشانه دهنده یک پارگی درونی است. در اینجا نیز، مفید خواهد بود که بر خواب تعمق کرده و در ارتباط با خدا به آن نگریم. خدا توسط خواب چیزی را به من می گوید که از اختیار من خارج شده است. به حالتی که نامطلوب من است باز می گرداند.

من تنها توسط دعا در این امر آگاه نمی شوم زیرا من ضمن دعا کردن می توانم در این خطر باشم که با صحبت کردن خود، احساسات پیش آگاهانه ای را که قصد نمایان شدن دارند را بیوشانم.

در مقابل، در خواب، دیگر نمی توانم چیزی را پنهان کنم. خدا بدون رعایت حال، آنچه را که از من است را به من می گوید. او چشم مرا رو به یک شناخت اساسی تر از خودم می گشاید و ابعاد پنهانی وجودم را بدون آنکه بتوانم جلوی کارش را بگیرم بر من برملا می کند.

درست است، خواب ها تنها ابعادی منفی را که ما سرکوب کرده ایم را بر ما آشکار نمی کنند. معمولاً خواب ها خبر خوبی را در بردارند. آنها هنگامی که ما بیشتر پیشروی کرده ایم به ما نشان می دهند که ما چیزی در وجود ما به تحقق رسیده است، نشان می دهد که ما با خودمان که نمی خواهیم چیزی را بپذیریم، وفق داده شده ایم. برای مثال، می خواهیم از یک دریاچه عبور کرده و به دریاچه دیگری برسیم: این امر به ما نشان می دهد. که به شیوه ای خاص پیش رفته ایم، به ما نشان می دهد که قبلاً به یک ساحل رسیده ایم و مرحله جدیدی شروع شده است. و یا در منزلمان اتاقی را که کشف می کنیم که هرگز قدم به داخل آن نگذاشته ایم. خانه، تصویر کلی روان ماست: ما در زندگی مان ابعاد جدیدی را گشوده ایم. خانمی برای من تعریف می کرد که در خواب وارد یک سالن عجیب با سبک باروک در منزلش شده است که هرگز قبلاً ندیده بوده است. بنابراین چیزی در وجود این زن، چیزی عجیب، زیبا، آزاد و بی قیدانه، گشوده شده است، چیزی که معرف سبک باروک است. چنین خوابی یک

بسیاری از خواب ها مربوط به زجر کشیدن می شود. به محض آنکه خواب می بینم یک نفر مرا زجر می دهد، این نشانه این است که چیزی را در درون خود نپذیرفته ام. آزار رساننده، سایه من است. این سایه می تواند یک انسان، یک شخصیت مبهم باشد که ابهام خودم را. برای من تداعی می کند و یا دشمنی باشد که به من می آموزد که من در حال مبارزه با خودم هستم یا حیوانی باشد که واپس زدگی های مرا نشان می دهد. شیری که مرا دنبال می کند نشان دهنده ستیزه جویی من است که باعث می شود من چیزی را قبول نکنم بلکه قدرتی مثبت دارم که با آن همه چیز را رد کنم.

یک مار می تواند نشان دهنده تمایلات جنسی ام و یا نشان دهنده حقه بازی من باشد. هرگز حیوانات، نشانه بدون ابهام نیستند. هم چنین خوب است که در خواب، این نشانه را با آنچه که از ذهن ناشی می شود، با آنچه که حیوان در من تداعی می کند، آنچه که به یادم می آورد مرتبط سازم. عکس العمل خوب در برابر خواب های عذاب و زجر، ادامه دادن تعمق بر خواب و مجسم کردن این است که دگرگون شده ام، مجسم کردن این است که با نگاهی دوستانه به آزار رساننده می نگرم حتی مجسم کنم که او را در آغوش کشیدم. این بدین مفهوم خواهد بود که من تهدید را پذیرفته و قسمتی از این سایه گنجانده شده است. البته نمی توانم این سایه را توسط ملاحظه عقلانی که نتیجه آن یک تصمیم واقعی است تلفیق دهم بلکه باید خود را گویی که در آینده می نگرم، بنگرم و با آن آشتی کنم. نتیجه چنین تعمق در من قابل ملاحظه نیست. اما من امیدوارم که این سایه به عقب رانده شده در من آگاهانه تر شده و بدین ترتیب از وجود خود من ناشی شود.

خواب های جنگ و اسارت می تواند در همین مفهوم جای گیرند. آنها نمایان می سازند که من در جنگ با خودم هستم، که من با دشمن درونی خود مبارزه می کنم یا اینکه من زندانی خودم هستم و توسط نیروهای ویران کننده

در این مفهوم است ما قصد داریم خواب‌هایمان را در نظر بگیریم، و از خود بپرسیم مفهوم آنها چیست، اما قبل از هر چیز باید از خود پرسید که ما چه نتیجه‌ای می‌توانیم از آنها برای زندگی خودمان برداشت کنیم. بدین ترتیب، وقتی در خواب می‌بینیم که لباس به اندازه کافی نپوشیده‌ایم، نشان دهنده این است که پوشش زندگی ما چه قدر فقیرانه است، نشان می‌دهد که چه فقر باطنی داریم و چه فقر شدیدی در پس ظاهر سرشار از اطمینان ما پنهان شده است. اگر در خواب ببینیم که بدون کفش وارد کلیسا شده‌ایم، دعوتی است که حقایق ساده و پیش پا افتاده زندگی روزمره را جدی بگیریم، و در ابرها غرق نشویم بلکه ارتباط خود با نیروهای طبیعی را حفظ کنیم.

خواب‌های سرقت بسیار متعدد می‌باشند:

سارق به حریم خانه خواب‌های ما را تجاوز می‌کند معمولاً سارق کسی است که به دنیای باطنی ما متعلق است. این سارق، اعماق خارج از کنترل روح ما را آشکار می‌سازد. و به دنیای آگاهی ما هجوم می‌آورد، دنیایی که قانون را تهدید می‌کند، دنیایی که به مالکیت اعتراض می‌کند معمولاً، این خواب، یک میل را پنهان می‌کند، به طور اتفاقی تفکر آدم‌کشی را نیز کتمان می‌کند.

خواب یک سرقت در بطن خود، مثبت یا منفی نیست. می‌تواند نشانه قدرت‌هایی باشد که به زور وارد خانه من می‌شوند زیرا من جلوی ورود آنها را می‌گیرم. بنابراین باید ابتدا این قدرت‌ها را با خود مانوس کرده و با رضا و رغبت به آنها اجازه ورود بدهم. هم‌چنین این خواب می‌تواند نشانه قدرت‌های بیگانه‌ای باشد که در که وارد منزل من می‌شوند و آن را غارت می‌کنند زیرا در وجود من، همه چیز گشوده می‌باشد و من از خودم غافل شده‌ام. تمام درها باز است به طوری که افکار و احساسات خطرناک بی‌وقفه می‌توانند در من نفوذ کنند. من باید ضمن دادن جای بیشتر به خدا از خود محافظت کنم تا خدا آنها را دور ساخته و بدین ترتیب جسم مرا در مقابل قدرت‌های بیگانه دست نیافتنی سازد.

نظم کاملاً مثبت دارد. ما روز بعد را کاملاً متفاوت می‌بینیم خدا خبر خوبی را در مورد حالت درونی ما، به ما اعلام می‌کند.

اما معمولاً خواب‌ها ضد و نقیض هستند. نمی‌توانیم آنها را به صورت مثبت یا منفی توصیف کنیم. باید برای شنیدن و مشاهده کردن در خواب نفوذ کنیم. خیلی‌ها می‌ترسند بر خواب‌هایشان از روبه‌رو نگاه کنند، آنها می‌ترسند که خواب‌ها مفهومی بد داشته باشند. ولی این درست نیست. خواب‌ها هرگز مفهومی ثابت ندارند. خواب‌ها وضعیت خودمان و امکان خطر را برای ما آشکار می‌کنند تا ما را نسبت به این خطرات و قدرت دوری کردن از آنها هوشیار و آگاه سازند. حتی خواب‌هایی که در مورد خطرات هستند نیز ارزشمند هستند این خواب‌ها نمی‌خواهند ما را به وحشت بیاندازند بلکه ما را به سوی آن هدایت می‌کنند که چیزهایی را در دست بگیریم که در مهلکه نیافتیم. موضوع تعبیر خواب‌هایمان در زندگی است. اما معمولاً ما با یک نیروی مقاومت مواجه می‌شویم. آپلی، شاگرد یونگ، این مقاومت را با پیامی که در مورد خواب است شرح می‌دهد:

ما معمولاً ترجیح می‌دهیم خود را از آنچه که خواب بر ما آشکار می‌سازد خلاص سازیم. برای مثال، از برخی ارتباطات با اطرافیانمان که برای ما زیان بار است، ما تا به حال از ترس از دست دادن آنها، به آنها وابسته بودیم ولی هم‌اکنون باید این افراد را رها کنیم. ما با اراده خود، چشمانمان را بر روی حقیقتی می‌بندیم که در مقابل این حقیقت ترسو و کم‌جرات هستیم و نمی‌خواهیم آن را بپذیریم، ولی اکنون زمانی است که باید حقارت خود را بپذیریم. ما نمی‌خواهیم درک کنیم که بسیاری از قدرت‌های شریک‌گری رام نشده و ناقص در وجود ما قرار دارند. کسی که همیشه در برابر وظایف دنیای بیرون و جامعه شانه خالی می‌کند نمی‌خواهد که پایان این دنیای ترسنده و حقیر را قبول کند. آگاهی ما به خواب توکل می‌کند و باید به سؤال اصلی و عمده پاسخ دهد: «اگر واقعاً این برای تو پیش می‌آید، از این پس چه باید بکنی آیا انسانی که توسط خواب آگاه شده است، هدف از آگاهی او این است که به گونه دیگری با تو رفتار کند، آیا هدف این است که تبدیل به فرد دیگری شوی؟»

و حتی در یک گام برداشتن عاجز هستیم. در اینجا موضوع، در نظر گرفتن راه کنونی و حقیقی زندگیمان می باشد. برای مفید خواهد بود که این تصاویر را در آزمون هوشیاری خود بگنجانیم و از خداوند بپرسیم که توسط خواب چه چیزی در مورد حالت کنونی ما و قدم هایی که از قبل باید به انجام می رسانیم می خواهد به ما بگوید.

گاهی اوقات، در خواب، راه باریک تر می شود. ما باید مانند زمان تولدمان گذرگاه را در هم بشکنیم. یک زندگی نوین و سریع تر فراتر از این گذرگاه تنگ در انتظار ماست. معمولاً ما در چهارراه های قرار می گیریم، اما نمی دانیم که کدام راه را انتخاب کنیم. هم چنین گاهی اوقات پلاکاردهایی با نام های عجیب راهی را که باید پیش بگیریم را به ما نشان می دهند. این خواب های محتوای روانشناختی را برای ما یادآوری می کنند که هدفشان در اینجا آگاه کردن ما می باشند، گاهی اوقات حیوانی ظاهر می شود که راه را می شناسد، حیوانی که غریزه و میل ما را به تصویر می کشد و یا ممکن است کودکی کوچکی و یا یک فرشته ظاهر شود که ما را با اطمینان به نفس هدایت می کند. بعد از این خواب ها جا دارد که از خدا به خاطر نشان دادن راه و دادن رهنمودهایی برای دنبال کردن راه سپاسگزاری کنیم.

بسیار پیش می آید که خواب می بینیم که باید امتحانی بدهیم و این خواب صرفاً در زمان امتحانان دوران تحصیل و یا امتحانان حرفه ای دیده نمی شود. این خواب ها همیشه نشان دهنده این باشند که در زندگی ما، همیشه آزمونی وجود دارد که باید در آن موفق شویم. ما در مورد تکالیفی که باید در مدرسه زندگی حاضر انجام دهیم، تفکر می کنیم.

تمام تکالیف ما، تمام تکالیف اجباری ما چه زمانی به ما داده شده اند، برای مثال تنظیم کردن زمانی مناسب و خواسته شده برای مبارزه ای مهم و برای موفق شدن در آزمون های زندگیمان. در خواب انتظار یک پاسخ وجود دارد ولی

معمولاً ما خواب می بینیم که برای گرفتن یک قطار یا شرکت در یک گردهمایی بسیار دیر رسیده ایم. این خواب نمایانگر آن است که در زندگی خیلی دیر به همه چیز می رسیم، که مسیر خوبی نداریم زیرا به گذشته خود خیلی وابسته ایم زیرا برای راه خودمان، چیزهای بسیار کهنه ای را در می داریم. و یا خواب می بینیم که چمدان خود را فراموش کرده ایم. در این هنگام باید از خود بپرسیم که برای مسیر باطنی و درونی خودمان چه چیزی کم داریم، چه چیز مهمی را برای با خود بردن از قلم انداخته ایم. ممکن است به کمبود سکوت لازم یا دعا اشاره داشته باشد، امکان درد نشان دهنده این باشد که از فیض خدا غافل شده ایم. و یا ممکن است نشانه قدرت های مهم و یا توانایی هایی باشد که ما اجازه نداده ایم رشد کنند. هنگامی که پولی را فراموش می کنیم، بیانگر آن است که انرژی لازم یا ارزش شخصیتی کاملاً ضروری برای سفرمان را کم داریم. معمولاً ما در خواب هایمان بسیار دیر می رسیم زیرا از لحظه حال غفلت ورزیده ایم. و یا مسیر بدی را در پیش گرفته ایم. خواب نمی تواند به صورت واضح تری به ما بگوید که باید به راهی که در آن وارد شده ایم دقت کنیم. کجا با کمبود ارتباط با دیگران مواجه می شویم؟ کجا در مسیر اشتباه و یا راه بد قرار می گیریم؟ اگر بعد از چنین خوابی، یک آزمون آگاهی انجام دهیم، چیزهای زیادی را که پنهان باقی مانده است را می یابیم. خواب کلیدی است که به روح ما اجازه می دهد در فضای باطنی را گشوده و وضعیت کنونی ما را بهتر منعکس کنند.

راه، یک حکایت بسیار رایج است که زندگی ما را به تصویر می کشد، ما در خواب معمولاً جاده هایی را می بینیم، معمولاً می بینیم که راه های ناشناخته ای را و یا راه های شناخته شده ای را که ناگهان متوقف می شوند را می پیماییم. ناامید می شویم و به دنبال یک مقصد مشخص می گردیم: یک شهر، یک خانه. و یا می بینیم که مثل میخ، بر زمین میخکوب شده ایم

هنگامی که در خواب هایمان، موش ها را می بینیم، از خود می پرسیم، یک رنج مخفیانه و یک نگرانی بزرگ در کدام قسمت زندگیمان پنهان شده است. پرندگان موجودات روحانی هستند. آنها به صورت یک عقاب افکار بلند مرتبه را نشان می دهند و به صورت یک کلاغ افکار تاریک را نشان می دهند. مرغ هایی که در خواب می بینم تخم گذاری می کنند «به یک جمع برون گرای بدون تفکر عمیق» اشاره دارد.

مارها معمولاً در خواب آشکار می شوند. از نظر فروید آنها همیشه یک مفهوم جنسی دارند. ولی این یک نگرش بسیار یک جانبه است. با این حال مار یک نشانه بسیار با اهمیت است.

مارها تصویری از قدرت های خاص و ابتدایی می باشند. هم چنین، طبق نظر بسیار از تجربیات روانشناسی، نشانه بزرگی از قدرت روانی است. کسی که خواب یک مار را می بیند، با قدرت های بیگانه از خود مواجه می شود، با قدرت هایی که می توان گفت مانند این حیوان ما قبل تاریخ از اعماق روح آشکار می شوند.

این قدرت ها می توانند خطرناک یا مفید باشند. مار می تواند فرآیند شفا در روح ما را نشان دهد و یا تجربه یک دگرگونی باطنی به واسطه احیا توسط روح القدس را نشان دهد. تمام حیواناتی که در خواب های ما نمایان می شود، دوسوگرا هستند. اینکه به راحتی مفاهیمی را که در اینجا گفته می شود را مدنظر قرار دهیم کافی نخواهد بود. بهتر است توسط گفتگو با این حیوانات شروع کنیم. در این هنگام در ارتباط با قدرت های سرکوب شده مان که می خواهند ادغام شوند، وارد می شویم. ما فرآیندهای روانی یک دگرگونی روحانی را از قبل حدس می زنیم و خطراتی را که ما در زندگی روحانیمان تهدید می کنند را مورد توجه قرار می دهیم. گذشتگان می گفتند که خدا این حیوانات را در خواب برای ما می فرستد تا ما را حمایت کرده و نجات دهد و ما را نسبت به خطراتی که تهدیدمان می کند، متوجه سازد.

سؤال در بردارنده زندگی است و توسط قدرت های سرنوشت از ما پرسیده می شود. گاهی پیش می آید که استادی ناآشنا روی برگ امتحانی سرک بکشد و آنچه را که دوست داریم پنهانش کنیم را ببیند و یا ممکن است که درخواست کند با یک زبان بیگانه که هرگز یاد نگرفته ایم و برایمان بیگانه است صحبت کنیم. با این حال در زندگی حالتی پیش می آید که مجبور می شوم احساسات خود را بالاخره بیان کنم.

ما باید بر این خواب های «تحصیلی» تأمل کنیم تا کشف کنیم که تکلیف کنونی ما چه می باشد و چه عملی باید در مورد خودمان انجام دهیم تا در امتحانی که خدا از ما می گیرد موفق باشیم.

ما انواع جانوران را در خواب هایمان می بینیم که غرایز و امیالمان را به ما یادوری می کنند. هرگز نمی توانیم بگوییم که فلان جانور، چه مفهوم خاصی دارد. اما بهتر است که به طبیعت این جانور بیاندیشیم تا خود را بهتر بشناسیم و دقیقاً بدانیم که محتوای رویه روحانی که در پیش گرفته ایم چیست. «اسب قبل از هر چیز معرف انسان منضبطی است که به یک نظم کامل رسیده است.»

هنگامی که در خواب، اسب ها وحشی می شوند بدین مفهوم است که «هماهنگی درونی زندگی احساسی فردی که خواب می بیند، مختل شده است.»

سگ، معرف غریزه من است، غریزه ای که معمولاً آن را به صورت دشمن می دیدم ولی اکنون دوست خود می بینمش کسی که خواب می بیند که همیشه توسط یک سگ دنبال می شود، کسی است که با قدرت های ناآگاه خود ارتباط خوبی دارد. او در برابر غریزه خود هوشیار و در امان می باشد.

شیر، پادشاه حیوانات است. او نشانه قدرت های بزرگ روحانی است که باید آنها را به عهده گرفت تا به یک توانمندی نوین و قطعی دست یابیم، نشانه غریزه ای است که مستقل شده و برای پاره کردنمان، به ما حمله می کند.

این اتحاد با خدا معمولاً توسط خواب‌های سرشار از معنایی روحانی اعلام می‌شوند: خواب می‌بینیم که در کلیسا نشسته ایم و کاری می‌کنیم و یا اینکه در مراسم عبادی مقدس شرکت کرده ایم. به دفعات پیش می‌آید که در خواب در کلیسا چیزهایی را می‌بینیم که قبلاً هرگز در بیداری آنها را ندیده بودیم. برای مثال می‌بینیم که روی محراب گل و لای جمع شده است این اصلاً بدین مفهوم نمی‌باشد که آنچه که در وجود ما مقدس تر بوده است، آلوده شده است. بلکه دین مفهوم می‌باشد که همه چیز در ما متجلی شده است حتی چیزهایی که به ظاهر تاریک و خدشه دار شده می‌آیند. تمام چیزهایی که در کلیسا می‌بینیم جایگاه خود را دارند. شاید ما آنها را به اندازه کافی در ایمانمان نگنجانده ایم. شاید ما هنوز در دودستگی باطنی میان مذهب و قدرت‌های حیاتی، میان الهام مذهبی و سوسه‌ها زندگی می‌کنیم. خواب‌هایی که در کلیسا جریان دارند. می‌توانند آنچه را که در روح ما می‌گذرد را نشان دهند، می‌توانند آنچه را که باید انجام دهیم و یا آنچه را که تابحال از آن غفلت ورزیده ایم را نشانمان دهند.

هنگامی که کلیسا در خواب‌هایمان همیشه فعال می‌باشد، نشانه وضعیت ایمان من می‌باشد. اما در این زمینه، همیشه شگردهایی برای تعبیر وجود ندارد. همیشه باید سعی کنیم در آینه خواب‌هایمان، در عین حال هم خودمان و هم وضعیت لحظه به لحظه خودمان را تعبیر کنیم. این امر تنها در صورتی امکان پذیر است که میان خواب و حقیقت گفتگویی وجود داشته باشد. در این هنگام است که خواب مفهوم حقیقت زندگی‌مان را برای ما روشن می‌کند و در مقابل وضعیت حقیقی ما، به ما اجازه می‌دهد که از پیام‌های خواب‌هایمان رازگشایی کنیم.

تحقیقات روانشناختی، برای درک زبان خواب‌ها مفید می‌باشند، با این حال، این زبان از نظر ما، تنها زبان روح ما نیست، تنها زبان ناآگاهی ما نیست بلکه همان گونه که سانفورد، الهیدان و شاگرد یونگ می‌گویند

خیلی از مردم خواب می‌بینند که جغدی می‌میرد. آنها می‌ترسند که خبر مرگ خودشان و یا عزیزشان بدین گونه اعلام شده باشد. اما این خواب‌ها در رابطه با مرگ روحانی ما می‌باشند و هدفشان احیای روحانیت در ماست.

بسیاری از تجربیاتی که از خواب‌ها به دست آمده نشان می‌دهد که خواب مرگ را دیدن هرگز خبر دهنده مرگ جسمانی نمی‌باشند و بنابراین پیشگویی‌های نگران‌کننده نیستند. خواب‌هایی که از مرگ صحبت می‌کنند، در آنها فوت شدن در تصاویر غیرعادی نمایان می‌شود یا در آنها خودمان می‌میریم و یا در خاکسپاری خودمان شرکت می‌کنیم تنها نشان دهنده این نکته می‌باشند که: از لحاظ روحانی چیزی مرده است ارتباط با انسان‌های مرده در خواب، نکته‌ای را در زندگی به ما نشان می‌دهد.

خواب یک کودک را دیدن همیشه مژده یک خبر خوب است. چیزی نوین در ما آشکار می‌شود: یک نیروی حیات نوین که رخوت کهنه را در هم می‌شکند. ما مرکزیت راستین خودمان را، مرکزیتی را که دروغین نمی‌باشد بلکه حقیقی می‌باشد را لمس می‌کنیم. خواب یک آبستنی را دیدن، مژده چیز نوینی را می‌دهد و اجازه می‌دهد فکر کنیم که خود را یافته ایم، که همه چیز در ما نوین و نیکو شده است. یک مژده نوین خوب مشابه نیز توسط خواب‌های عروسی اعلام می‌شود. ازدواج میان زن و مرد، تصویری است از اتحاد دو چیز متضاد، تصویری است از رابطه میان *anima* و *animus* یعنی جان و روح، یک اتحاد مقدس است. خدا خودش در درون ما، تضادها را پیوند می‌دهد و توسط این کار او، ما تبدیل می‌شویم به مکانی برای حضور او. دیگر هیچ چیزی در وجود ما جدا از زندگی الهی نمی‌باشد. همه چیز، در اوج این زندگی شرکت می‌کند، همه چیز از این زندگی صحبت می‌کند. خواب‌های ازدواج و فرزندما را باطناً خوشحال می‌کنند. ما به گونه‌ای دیگر از خواب برمی‌خیزیم، سرشار از احساس پیش‌آگاهی که ما را در راه به سوی رشد و اتحاد با خدا یک قدم به جلو می‌برد.

شده ایم. نه برای ما و نه برای تمام کسانی که برای ابراز کلامی و با تمرین های روحانی بن بست ایجاد کردن در راه های خدا در خواب ها، جنبه خوبی ندارد.

ما مانع تغییر شکل و بهبود قسمت های مهم زندگی مان می شویم. بسیاری از بویایی ها، اصالت ها، قدرت، حقیقت، آزادی، فضا، محبت و خوشبختی و جذابیت ها در زندگی روحانی ما، وجود ندارند. تمام رویه روحانی که سایه را نمی پذیرند همیشه به سوی یک کشش خطرناک هدایت می کنند. انسان به همین سادگی میان اراده شایسته خود و میل به محبت به خداوند و میان اطاعت از خداوند از یک طرف و اطاعت از سایه خویش که در وابستگی او به دنیا در احتیاجاتش و در وسوسه هایش خلاصه می شود، قرار دارد. منشأ روان رنجوری های نهادی و مذهبی در اینجا قرار دارد. در این صورت ایمان مسیحی، عل رغم پیام محبت اش به یک رفتاری ظالمانه نسبت به انسان ها منتهی می شود که از آنها توقعات زیادی دارد و آنها را از بین می برد.

بدبختانه، هنگامی که در مورد گذشته بررسی می شود، مشاهده می شود که کلیسا با گمراهان بسیاری مواجه است زیرا، انسان ها را به یک اطاعت غیرقابل تحمل وامی داشته است. به همین دلیل وقت آن رسیده است که از سنت غنی کلیسا بهره گیریم و یک روحانیت کلی را توسعه دهیم: چنین روحانیتی، ویژگی تمام مکاتب بزرگ مسیحی است: چه مکتب رهبانیت اولیه مانند مکتب عرفانی یونان، چه مکتب روحانی قدیس ایگناتیوس، چه عرفان استاد اکهارت و بسیاری از زنان بزرگ. یک روحانیت کلی نمی تواند اجازه دهد که جسم در نظر گرفته نشود و یا خواب ها رها شوند. باید تمام انسان ها در نظر گیرند که می توانند مانند انسان های نجات یافته باشند.

\* \* \*

زبان فراموش شده خداست. ما می خواهیم به آنچه که خدا در خواب قصد دارد به ما بگوید، به آنچه که تنها در این زبان می تواند به ما بگوید گوش دهیم. زیرا ما معمولاً سخنان او را که در طول روز خطاب به ماست را نمی شنویم. و یا معمولاً آنچه را که در دعا یا سکوت می شنویم را تغییر شکل می دهیم و آرزوهای خودمان را وارد آن می کنیم و بدین طریق اجازه می دهیم آنچه که ناخوشایند است اتفاق بیافتد. در خواب خدا حقیقت وجودی خودمان را بر ما آشکار می سازد بدون آنکه بتوانیم از این امر جلوگیری کنیم. معمولاً موضوع حقیقتی است ناخوشایند که تابحال موفق شده ایم آن را رد کنیم. در خواب دیگر خودمان تصمیم نمی گیریم: نیروی دیگری دخالت می کند علم روانشناسی آن را من می نامد، اما ما می توانیم بگوییم که خدا در اینجا می خواهد سخن بگوید، حتی روانشناس در طرز عمل خود، می تواند چیزی از این خواسته والای من یا از این عمل خدا فراگیرد:

معمولاً در روال نظرخواهی، به شناخت حقیقتی که یک خواسته والا در ما ایجاد می کند، کمک می شود. علم روان شناختی علمی آن را «من» می نامد. این روال در مسیر باطنی روشن بینانه ما شرکت می کند، در مسیری که ما نمی توانیم خودمان در آن در مسیر سرنوشت، در کجا قرار داریم، و این چیزی است که ما هب آن احتیاج داریم تا بدانیم گام های ما در چه مسیری هدایت می شوند انسان ضمن آنکه عملاً بر آگاهی داشتن به من خاص خویش اعتماد دارد و ضمن آنکه از قدرت های نوین تجربه دارد، به آرامشی دست پیدا می کند که هرگز تا قبل از آن، آن را حس نکرده بود. هر بار که انسان با مشکلات جدیدی مواجه می شود یا هر بار که مبارزات او را متوقف می سازد یا بحث مهمی را با خود مطرح می کند، می داند که روحش زمینه ای را برای خواب هایش فراهم می کند. او با اطمینان می بیند که راه به سوی منزل همیشه باز خواهد بود. هنگامی که ما تحت تأثیر مفهوم عمیق یک خواب بزرگ هستیم، به نظرمان می رسد که به خواب کاملاً نزدیک شده ایم، و به خویشتن نزدیک

می باشد که مجموعه تصاویر را در زبان عام در نظر می گیرد. کلسی کشیش و روان شناس آمریکایی که با یک علاقه روحانی سال ها در مورد خواب هایش بررسی می کرد از تجربه خود صحبت می کند:

در حدود بیست سال در مورد خواب های دیگران بررسی می کردم و در حدود بیست و پنج سال در مورد خواب های خودم بررسی می کنم. هرگز ندیدم که یک خواب کسی را به اشتباه بیاندازد به طوری که تعبیر خواب پای در زمین ندارد بلکه به طور نمادین تعبیر می شود. علاوه بر این، من کشف کرده ام که خواب می خواهد به ما نشان دهد که چگونه به یک اتحاد کلی با تمام موجودات دست یابیم. کار کردن بر روی خواب ها معمولاً موجب یک احساس رضایت می شود. با این حال، نباید بر رضایت خاطری های خود بسنده کنیم زیرا به محض آنکه احساس می کنیم تمام مشکلات حل شده است، و همه چیز در نظم خود قرار دارد، خدا زمینه های جدیدی را به ما نشان می دهد که باید به آنها بپردازیم. علی رغم اینکه مدت طولانی است که به خواب هایم پرداخته ام، هر سال دوباره چیزهای تازه ای کشف می کنم و می فهمم که باید توجه خود را بر چه چیزی استوار کنم تا بهتر بتوانم با تصویری که خدا از من دارد، تطابق پیدا کنم.

در تعبیر خواب ها، اینکه قبل از هر چیز در تصویری که خدا از ما دارد نفوذ کنیم و آن را درک کنیم دارای اهمیت می باشد. ما باید بیشتر با قدرت های آگاهانه خود خودمان را با خدا متحد کنیم و بیشتر و بیشتر توسط روح خدا تغییر یابیم. ضمیر ناخودآگاه، تنها زمینه روانشناسی نیست بلکه بعدی است که خدا در آن عمل می کند، و بعدی است که می تواند در آن خدا را آسان تر از بعد خودآگاه که توسط خودمان بر آن حکمرانی می کنیم، بیابیم. کشیش کلسی عقیده دارد که: «دنیای باطنی، دنیای خواب، بیشتر از دنیای خارج در دسترس عمل خدا می باشد.»

خیلی ها، خواب هایشان را به یاد نمی آورند. حتی اراده ای که می خواهد از نزدیک به خواب ها بپردازد، کاری را از پیش نمی برد. خیلی ها عقیده دارند که اصلاً خواب نمی بینند. اما از لحاظ علمی ثابت

## فصل چهارم

### قوانینی برای یک نگرش روحانی به خوابها

اگر ما اطلاعات برخی کتاب های در رابطه با خواب ها را مدنظر بگیریم، باید برای این اطلاعات، یک ساعت در روز وقت صرف کنیم تا آنها را تجربه نماییم. من فکر می کنم که این زیاده روی است. نباید یک آیین عبادی را وقف این خواب ها کرد. خواب از نظر خیلی ها مکان ملاقات با خداست و تمام ما باید افکارمان، احساساتمان و جسممان را مدنظر بگیریم و هم چنین باید به خواب هایمان هم توجه کنیم. اگر بیشتر به دنیای خواب هایمان توجه می کنیم تا به فعالیت حقیقی و به افکارمان نتیجه آن فرار از مقابل حقیقت و در نتیجه در مقابل خداست. باید خواب ها را به عنوان عنصری کلی در رویه معنوی در نظر گرفت، که ناشی از یک اشتیاق روانشناسی نیست بلکه ناشی از یک خواسته معنوی برای گشودن تمام زمینه ها زندگی مان رو به خداوند است. موضوع یک «روان شناسی زبان» از زندگی معنوی نیست بلکه موضوع بسط رویه معنوی تا به ضمیر ناخودآگاه است.

برخی فکر می کنند که پرداختن به خواب ها بدون شناخت روان شناسی کافی یا بدون همراهی درمان شناسی خطرناک می باشد. کمک یک کارشناس مسلماً بسیار مفید خواهد بود. با این حال، نباید مداوم از اینکه تعبیری بد در مورد خواب هایمان بکنیم، ترس داشته باشیم هر کس به اندازه خود، برای تعبیر خواب هایش استعداد دارد. هر فرد اگر نسبت به تصاویر حساس باشد، می تواند در مفهوم خواب هایش نفوذ کرده و معنی آنها را درک کند. ملاقات با همین تصاویر است که در کتاب مقدس یا اسطوره ها و یا افسانه ها آن را مشاهده می کنیم. زبان خواب، تنها این



می بیند. برای فرد دیگری این یک دنیای بیگانه است: این فرد باید بیاموزد که خوابها را بنگرد، اما نباید، برای آنکه در این زمینه بر بقیه برتری داشته باشد زیر فشار باشد. در هایت، موضوع همیشه پیدا کردن یک حد درست و خوب می باشد. من معتقدم که برای این امر، کافی است در روند روحانی خود، چهار قاعده را در نظر بگیریم:

**قاعده اول: یادداشت کردن خواب.** باید اول با در نظر گرفتن دفتر روزانه خوابها شروع کرد و در طول یک مدت زمان، آنها را به صورت روزانه یادداشت کرد. به دنبال آن می توان به الهام خود اعتماد کرد: تنها خوابهایی را یادداشت می کنیم که کاملاً آنها را لمس کرده ایم هم چنین می توان از تسمین های روحانی و یا از دوران تعطیلات بهره گرفت تا عمیق تر خوابها را بررسی نمود. اگر ما خواب خودمان را تا پنج دقیقه بعد از بیدار نشدن یادداشت نکنیم معمولاً آن را فراموش می کنیم. اگر برای ما موقعیتی پیش آید که در مورد خوابها، مطالعاتی را انجام دهیم معمولاً خوابها را آسانتر به یاد می آوریم، همان گونه که نگرش الاهیاتی ما را بیشتر متوجه خوابها می کند. دعا کردن رو به خداوند در شب هنگام ما را به سوی خوابهای خوبی می برد، به سوی خوابهایی که آماده گوش کردن به آنها هستیم و می توانند کمکی به ما باشند. هم چنین می توان هدف دعای شبانه را بدین گونه توصیف نمود که ما توسط خواب، خود را در دستهای خدا رها می کنیم تا او در ما عمل نماید. این دعا می تواند امیدواری برای خوابهای نیکو باشد. ما در سرود مذهبی شب، از خدا می خواهیم که ما را از کابوس محافظت نماید. طبق عقیده راهبان خوابیدن بدون دعا و یا خوابیدن همراه با عصبانیت، ریسک دیدن کابوس را زیاد می کند. به همین دلیل دعای شبانه، جزء بهداشت روانی است: این دعا روح ما را آماده پذیرش خوابهایی می کند که خدا برای ما می فرستد.

شده است که هر کس خواب می بیند. وقتی، به شیوه ای، جلوی کسی را می گیریم که خواب نبیند، او از لحاظ روانی و جسمانی بیمار می شود. و با این حال، هیچ کاری نمی تواند بکند. برخی از روانشناسان فکر می کنند که موضوع یک سرکوبی و عقب راندن است. انسان نمی خواهد خوابهایش را به یاد آورد زیرا می خواهد از رازگشایی های ناخوشایند دوری کند. من دوراندیشی می کنم تا به یک عقب راندن احتمالی بدگمان نباشم. شاید یک چنین دوراندیشی موقتی مورد نیاز خوابها نباشد زیرا انسان به اندازه کافی آگاهانه می نگرند، زیرا صادقانه در دعا و سکوت به مبارزه با خویشتن می پردازد. شاید ضمیر ناخودآگاه برای یادآوری خوابها نقش یک حالی را داشته باشد زیرا در بعدی مافوق قدرت های انسانی، باعث می شود که انسان با خوابهایش مواجه شود. اینکه در لحظات فشارهای بزرگ و یا در لحظات خستگی خوابهایمان را به یاد نیاوریم امری است عادی. دوره هایی وجود دارد که به شدت خواب می بینیم، این خود می تواند نشانه یک به عقب راندن باشد. آ. فارادی یک متخصص انگلیسی در امور خواب، عقیده داشت که در یک روان درمانی، تنها دو یا سه بار خواب دیدن در طول هفته، در نظر گرفته می شود. هم چنین خوابها می توانند خفقان آور باشند. هنگامی که خواب دیدن بیش از حد باشد، مقاومتی را در برابر درمان به وجود می آورند، روشی را به وجود می آورند که «از پرداختن به مسائل مهم خودداری می کند». بنابراین کافی است، با کمی تمرین، آگاهانه به خوابهایمان بپردازیم و آنها را به یاد آورده و یادداشت کنیم. و ما مطمئن خواهیم بود که اگر ما کاملاً قلب خود را رو به خوابهایمان بگشاییم، خوابهای مهم نمایان می شوند. اما این خوابها را نباید با خوابهای دیگر مقایسه کنیم: در اینجا نیز احساسات پیش آگاهی متنوع هستند. اونتل ذاتاً نسبت به خوابهای حساس است: او توسط خوابهایش و به همراه آنها

می گیرند را مدنظر قرار داده و باعث شوند که من عمق وجود خود را لمس کنیم، عمقی را که در آن در ارتباط با خدا هستم.

**سومین قاعده: ادامه دادن به تعمق بر خواب.** تعمق کردن بدین مفهوم است که خود را جای آن تصاویر قرار داده، احساسات خاص خودمان را در نظر گرفته و عاقبتی را که یک شرایط به دنبال دارد را تجسم کنیم. یونگ این روش را تجسم کردن می خواند. ما ضمن هدایت شدن به یک مسیر خوب، به تصویر خواب خاتمه می دهیم برای مثال، خواب یک شکنجه، ضمن آنکه خودمان را در آن شرایط مجسم می کنیم و ضمن آنکه تلاش می کنیم از آنها رهایی یابیم و یا در مقابل آزار رساننده بیاستیم و از آن نجات یابیم، در تعمق کردن ادامه می یابد. و یا در نمونه خواب یک اتاق به سبک باروک، با دقت تمام گوشه های این اتاق را می نگریم و سعی می کنیم همان احساس خواب را تجربه کنیم و زیبایی و عظمت آن را حدس می زنم زیرا در این هنگام است که مژده خوبی که خدا در خواب به من اعلام می کند می تواند در آگاهی من نفوذ کرده و آن را تصرف نماید. برخی از خود می پرسند: این چه چیزی را به من می گوید؟ این نکته به هر شیوه ای زندگی مرا تغییر نمی دهد. خواب آنچه را که باید انجام دهم را و نتیجه آنها را به طور ملموسی به ما نمی گویند. اما ضمن آنکه توسط تعمق، در روح من وارد می شوند، تأثیر سودمند آنها می تواند در من تقویت شود. تعمق، به من اجازه می دهد که حقیقت خاص خود را لمس کرده و به ابعاد بسیاری از روح خود پی ببرم که تا قبل از این هرگز متوجه آنها نشده بودم. تعمق بر تصاویر خواب هایم، به جهت آشنا کردن من با حقیقت زندگی ام است و یک تجزیه و تحلیل عالمانه است.

هم چنین، می توانیم به جای غرق شدن در خواب، آن را بر روی صحنه بیاوریم. این بدین صورت می باشد که نقش یکی از شخصیت های خواب

**دومین قاعده: جدی گرفتن خواب هایمان و شروع کردن به گفتگو با آنها.** ابتدا باید با تصویری که تشکیل دهنده این خواب ها هستند، خود را مأنوس کنیم. این تصاویر چه چیزی به ما می گویند و ما چه ارتباطی با آنها داریم؟ سپس باید با آنها مشارکت برقرار کرد: آنها چه چیزی را برای ما تداعی می کنند؟ منظره، تعداد، شخصیت ها، سخنان و رنگ ها، چه دورانی از زندگی مان و چه شرایطی را به ما یادآوری می کنند؟ گاهی اوقات موضوع مربوط به تصاویر الگویی نمی باشد بلکه، به طور ساده ای مربوط به یک زندگی گذشته و تحقق یافته می باشد. گفتگو با خواب می تواند ما را در رمزگشایی آن یاری کند. برای این منظور تعبیری خاص و بدون ابهام که برای همه مفید باشد وجود ندارد. هر کس باید خودش به خویشتن گوش داده و آنچه را که خواب قصد گفتنش به او را دارد را کشف کند. این گفتگو با خواب و این گوش دادن نیز می تواند در دعا تغییر یابد. هم اکنون از خواب هایم با خدا صحبت می کنم. باشد که او مفهوم خواب را و آنچه را که قصد دارد مرا متوجه آن سازد را به من بگوید. این گفتگو با خدا نشان می دهد که من با یک شجاعت خاص خود، نباید خواب ها بررسی کنم بلکه باید آماده اطاعت از خدا باشم. من حاضر هستم که خود را متعهد سازم که به سمت خدا رفته، به کلامش گوش دهم، و یا اجازه و توسط او مورد سؤال قرار گیریم، قوانین را به یاد آورم و آنها را حفظ کنم. من آماده هستم که اجازه دهم خدا آنچه را که در پس زندگی به ظاهر موفق، له شده و از بین رفته است را بر من آشکار سازد. و خود را با دعا کردن مقید می سازم که با یک اطاعت کامل آنچه را که خدا از من انتظار دارد را به انجام برسانم و بدین گونه به آنچه که توسط خواب بر من آشکار می سازد عمل نمایم. من تنها در گفتگو با خدا می توانم آنچه را که خدا از من انتظار دارد را درک کنم و این گفتگو نه تنها باید تجربیات آگاهانه را مدنظر بگیرد، بلکه باید خواب هایی را نیز که ضمیر ناخودآگاه را هدف

خواب صحبت کنیم برای مثال با اتومبیل یا خانه مان. می توانیم از او بپرسیم: با توقف ات چه می خواهی بگویی؟ مادر یک چنین گفتگوی باطنی به عناصر سرکوب شده و جدا شده از شخصیتمان دست می یابیم که همگی باید در نظر گرفته شوند تا ما زنده و یکپارچه شویم، تا زندگی در کمال که عیسی به ما داده است را داشته باشیم. ما هنگامی که تنها نقاط تقواگونه روحمان را به مسیح نشان می دهیم، از رسیدن به این کمال زندگی جلوگیری می کنیم. ما باید در نور مسیح، تمام چیزهایی را که در ما وجود دارد را نمایان سازیم تا مسیح بتواند آنها را تغییر داده و حیات بخشد.

**قاعده چهارم: شامل صحبت کردن در مورد خواب هایمان با فرد دیگری و در نتیجه تعریف کردن آنها، با خواست خود به یک اعتراف شنونده یا به یک همراهی کننده روحانی است.** در دوران سخت فعالیت روحانی، مانند دوران فعالیت های فردی، گنجاندن خواب ها توصیه می شود. معمولاً مشاهده می کنم که تعریف کردن خواب ها به یک مخاطب، به کشف معنی آنها کمک می کند. دادن چند انگیزه برای بهتر درک کردن خواب برای من کافی است. در مکالمه، کسی که خواب ها را تعریف می کند و کسی که خواب ها را می شنود، یکدیگر را تکمیل می کنند و تفکراتی را بیان می کنند که بدون آنها گمراه می شوند. شنونده مانند آینه ای عمل می کند که در آن تعریف کننده می تواند خود را به طور عینی بشناسد، تعریف کننده بیشتر از آنکه توسط درون نگری خود را بشناسد، توسط این آینه خود را می شناسد. معمولاً وقتی کسی خواب خود را برایم تعریف می کند، این هیچ چیزی را برای من تداعی نمی کند. من نشانه ها را درک نمی کنم. در این هنگام است که از او می پرسم چه چیزی در ذهن دارد. و یا برخی جزئیات را به تفصیل برای خود توضیح می دهم. این شیوه نگریستن کلی و ربط دادن ابعاد مختلف خواب، باعث می شود که به یک نگرش نوین دست یابیم، نگرش نوینی که

را بگیریم و با او گفتگو کنیم. تو چه می خواهی به ما بگویی؟ تو چرا این گونه رفتار می کنی؟ و نیز می توانیم خودمان این نقش را بازی کنیم و ادامه دهیم. این شیوه «اشکال درمانی» توسط پرلز تهیه شده است. از نظر او در خواب امکان کشف ابعاد مدفون شده یک شخصیت با هدف بازسازی جوهره این شخصیت وجود دارد. هم اکنون مشاهده می کنیم که فارادی چگونه روش پرلز را شرح می دهد:

پرلز هر تصویر خواب را در نظر می گیرد که به گونه ای بشری، حیوانی، گیاهی یا معدنی به عنوان بخشی از دست داده از خویشتن که ما روی تصویری مشابه آن را طرح ریزی می کنیم عمل می کند. خواب بیننده دعوت شده است تا هر تصویر خواب را بر روی صحنه بیاورد یعنی هر شخصیت و هر موضوعی را به روی صحنه بیاورد با این هدف که به عنوان بازیگر رویدادهای خواب را دوباره به مرحله اجرا در آورد. مرحله بعد، به روی صحنه آوردن ملاقات های میان شخصیت هاست: هنگامی که این بازیگران به طور متقابل به یکدیگر هجوم می برند، معلوم می شود که خواب بیننده ردپایی مهم یافته است. اما اگر به این اقامه دعوا پایان دهد یا از آن خسته شود، نشانه این است که او شیوه فرار را در نظر گرفته است. با این حال، ضروری است که یک نفر این شخص را متوجه تمام این مسائل کند. در اینجا است که فایده عمل کردن به این کار به صورت گروهی آشکار می شود. هدف این گروه هماهنگ کردن قسمت های مختلف شخصیت است به گونه ای که رشد باطنی ما بیشتر از تضادهایمان در این برانگیخته شود. طبق عقیده پرلز بهترین شیوه مفید نمودن، خواب ها، این است به جای آنکه آنها را توسط تعبیر کردن به چند بخش تکه تکه کنیم که آنها را زنده کنیم، آنها را حیات دوباره بخشیم.

مشخص است که اگر به تنهایی بر این خواب ها را بررسی کنیم، توسل جستن به این روش ناکافی می باشد. با این حال، برخی عناصر مجزا و واحد می توانند در دنباله این روش قرار گیرند. یکی از این عناصر تعریف کردن خواب به زمان حال است. هم چنین می توانیم با شخصیت ها یا موضوعات

تصمیمات صرفاً به شیوه ای عقلانی و توسط دعا گرفته نمی شوند: خواب، کم بزرگی است که راه حل را به روشنی نشان نمی دهد. این راه حل باید در عین واحد هم در توجه و تجزیه و تحلیل خواب و هم در تعمق در حضور خدا جستجو شود. مرد جوانی از خود می پرسید که آیا باید ارتباط خود با دوستش را قطع کند و یا برعکس باید به طور قعطی با او ارتباط داشته باشد. خواب هایش پاسخی روشن برای او فراهم می کنند تشخیص روحانی که در همراهی روحانی بسیار اهمیت دارد، باید در خدمت خواب ها باشد تا انسان تشخیص دهد که اراده خدا برای انسان چیست. ولی هم چنین ضروری است که خواب ها را در پس امیال خودمان نبینیم و آنها را در نور تشخیص ارواح ببینیم و بسنجیم.

خواب ها، معیاری برتر ندارند. خواب ها باید همیشه با کلام کتاب مقدس و با واقعیت زندگی روزانه، مقایسه شوند. در غیر این صورت، خطر ساختن یک دنیای خیالی و پناه بردن به آن وجود دارد. در این هنگام دیگر نباید اجازه داد که توسط انسان زیر سؤال برده شویم. به همین دلیل است که من همیشه بر روی یک متن از کتاب مقدس تعمق می کنم، نه بر خواب. خواب می تواند یک مکمل و یا تشکیل دهنده فضایی باشد که انسان می تواند برای فرو رفتن در نوشته های مقدس، در آن وارد شود.

اگر کسی در رویارویی با متن کتاب مقدس ناتوان باشد، نشانه این است که در تأمل بر خواب هایش، در محدوده خودش محدود شده است. در اینجا دیگر نمی تواند خواسته خدا را تشخیص دهد. برای انسان ثمربخش خواهد بود که خواب های خود را خوب جلوه دهد. اما انسان به آنها گوش نمی دهد و آنها را به خدمت می گیرد تا از نزدیک شدن به خواب، و یا نزدیک شدن به خدا با شخص همراه کننده جلوگیری کند.

هنگامی که من در مورد خواب های خلوت گزینی بررسی می کنیم، آنها را نه تنها با کلام خدا بلکه با زندگی واقعی مقیاس می کنم. خواب اگر در واقعیت گنجانده و احیاء نشود، غیرمفید خواهد بود. از نظر قدیس بنوئیت

بلافاصله نمایان می شود. این شیوه نگرش مانند یک ضامن می باشد ناگهان پیام خوب رمزگشایی می شود. نگرش کلی و ربط دادن ابعاد مختلف خواب، هر دو در اطاعت از کلام خدا، در خواب تعبیر شده قابل درک می شوند.

در همراهی روحانی، به ویژه در طول خلوت گزینی فردی، معمولاً در مورد خواب هایی که به طور منظم دید می شوند و یا در مورد خواب های اخیر، بررسی می نمایم. معمولاً خواب ها در زمان خلوت گزینی، موضوع در نظر گرفتن روزهایی برای تأمل را مدنظر گرفته، به سوی پاسخ هایی درست به مسائل هدایت می کنند و راه های ممکن برای دنبال کردن را نشان می دهند. بدین گونه است که یک راهبه، در ابتدای خلوت گزینی خود، خواب دید که در نزد پزشک خود قرار دارد: این خواب به او نشان می داد که در نزد پزشک خود قرار دارد: این خواب به او نشان می داد که این زن به طور کلی سالم است اما یک مشکل قلبی دارد. خیلی زود برای این زن آشکار می شود که ارتباط او با مسیح دچار مشکل شده است. بنابراین وظیفه او در طول این تحریفات روحانی، رسیدن به یک ارتباط شخصی با مسیح است. او در زمان اولین مکالمه، وضعیت روحانی خود را شرح داد و آنچه را که از این خلوت گزینی انتظار داشت را توضیح داد. اما خواب بیماری احتمالی قلبی، آنچه را که این زن در زندگی کم دارد و آنچه را که تلاش هایش را باید بر آن متمرکز کند را، بر این زن نمایان می سازد. تصاویر معمولاً بیشتر از تلاش های سخت کوشانه ما برای تجزیه و تحلیل وضعیت مان، حقیقت حالت ما را نمایان می سازند.

معمولاً به اندازه کافی تأکید می کنم که خواب ها در خلوت گزینی های شخصی، وظیفه ای مهم دارند. در طول این دوران سکوت، خواب ها، در یافتن راه حلی برای مشکلات جدی، به عنوان کمک محسوب می شوند. هنگامی که باید تصمیمی بگیریم، توصیه می شود که اراده خدا را در نور متون مقدس و در آزمودن انگیزه های مختلف، جستجو کنیم. اما بسیاری از

تفکرات او که می‌توان در مورد آنها یک هفته تمام بدون هیچ تضمین شخصی مذاکره کرد، نمی‌باشد.

تشخیص ارواح اگر به موقع در رابطه با خوابها مورد توجه قرار گرفته و بررسی شود، برای قضاوت در مورد آنها ضروری می‌باشد: و یا در همراهی روحانی خلوت‌گزینی و تفکر در مورد متون مقدس و جستجوی اراده خدا مفید می‌اشد. اگر فردی هیچ خوابی را به یاد نیاورد، در یک نقطه ثابت می‌ماند. از نظر برخی افراد، وسیله‌ای مناسب نمی‌باشد. از نظر آنها تعمق بر کتاب مقدس و شناخت خدا در آن و یافتن دوباره خودشان برای ایشان کافی می‌باشد. از نظر برخی افراد دیگر موضوع شناخت مستقیم خدا نمی‌باشد بلکه موضوع دست یافتن به آرامش در خداوند و اتحاد عمیق‌تر با او توسط مسیر عرفانی و رهایی بیشتر خویش است. در این راه زندگی تأملی لحظاتی وجود دارد که در آنها، خوابها سکوت می‌کنند و لحظات دیگری نیز وجود دارد که خوابها نمایان می‌شوند و حامل پیام‌های مهمی هستند. موضوع همیشه خداست، نه روش‌هایی برای جستجو و یافتن او. ما باید در روند روحانی مان خود را از خویشتن آزاد کرده، دائماً توسط روح خدا، محبت او و انسان دوستی‌اش متحول شویم زیرا، خواب، در این دنیا مکانی است برای حضور خدا، خدایی که ما را به خدمت به خودش فراخوانده و از ما معبدی برای خود ساخته، معبدی که مرکز موجودیت ما را تشکیل می‌دهد، اینکه به دنبال شیوه‌هایی باشیم که ما را در این روند یاری برسانند در وهله دوم قرار می‌گیرد. تجربه نشان می‌دهد که خوابها می‌توانند در مسیرهای طولانی همراه ما بوده و در مسیر جاده مانند تابلوی راهنما هستند.

من قصد دارم در چهار قاعده تجربیاتی را که به شخص همراه کننده روحانی نشان می‌دهد که چگونه می‌تواند خوابهای کسانی که در روند روحانی خود به او اعتماد می‌کنند را بررسی کند، خلاصه کنم.

**اولین قاعده شامل، رشد دادن حساسیت‌پذیری مناسب فرد همراه کننده**

کار آزمونی است برای اینکه مشاهده شود دعا درست است یا نه. به همین گونه واقعیت زندگی روزانه، آزمونی است برای یک تعبیر درست و صحیح از خواب. در پارسایی و زهد یک پرهیز وجود دارد، اما در خوابها نیز یک پرهیز وجود دارد. در اینجا مشخص می‌شود که به چه دلیل تجربه حقیقت سرنوشت ساز است. خواب باید به واقعیت شکل دهد و آن را حیات کند اما نباید در برابر واقعیت به دنیای غیر واقعی پناه برد. باید از خوابها نتایج را اقتباس کرد، نتایجی که باید برای همراه کننده قابل تصور و قابل درک باشد. روشی برای صحبت از خوابها و برای تعبیر آنها وجود دارد که یک احساس ناخوشی در من ایجاد می‌کند. من گاهی یک جایی احساس می‌کنم که چیزی جور در نمی‌آید، احساس می‌کنم که خواب تنها در دنیای خواب زیست می‌کند و به هیچ کار دیگری نمی‌آید در این هنگام دیگر روی تجربیات تکیه نمی‌کنم بلکه خواب را در مقابل کتاب مقدس و وظیفه تعمق و تأمل و نظم دادن زندگی روزانه قرار می‌دهم.

اما در مقابل، من مشاهده می‌کنم که برخی افراد خود را در پس قسمت‌های کتاب مقدس پنهان می‌کنند. آنها با ملاطفت تعمق می‌کنند و در توصیف تعداد زیادی از تفکرات زیبا قادر می‌باشند. من در این هنگام احساس می‌کنم که این موضوع جور نبودن یک چیز دیگر وجود ندارد: آنتل از کلام کتاب مقدس به عنوان سپری دفاعی برای محافظت در برابر سؤالات آزار دهنده استفاده می‌کند. او در پس کلمات سنگر می‌گیرد. من خیلی مستقیم در مورد خواب‌هایش از او سؤال می‌کنم، زیرا او دیگر نمی‌تواند خود را در پس سنجیده تأمل شده پنهان کند. بدین گونه او بدون آنکه بخواهد خود را نمایان می‌سازد. او نقصی را در خود نمایان می‌سازد. او نقصی را در خود نمایان می‌سازد که توسط آن من به قلب او دست می‌یابم. و این تنها هنگامی امکان‌پذیر است که امکان وجود یک همراهی روحانی وجود داشته باشد. زیرا در اینجا موضوع شخصیت او، زخم خوردگی‌هایش و آرزوهایش می‌باشد و موضوع دیگر پارسایی‌ها و

مجبور نمی‌کنیم که تعبیر ما را بپذیرد. مسئله، ساختن دوباره فرد است، مسئله اطمینان دادن به او و گشودن راهی رو به سوی آینده است. به شیوه‌ای از خواب او صحبت کنیم که او خود را آزادتر احساس کند، او خود را در احیای آنچه در وجودش زندگی دوباره یافته است پیش رفته تر شده است حس کند، احساس کند که چشمه‌ای در وجودش شروع به فوران کردن نموده است.

**قاعده چهارم که به نظر من مهم می‌باشد این است که خواب را در یک طرح روحانی قرار دهیم.** می‌توانیم به فردی که خواب دیده است پیشنهاد کنیم که برای آنکه مضمون خواب درک شود و برای او پرتمر باشد، تمرین کند. و یا به دنبال متنی از کتاب مقدس برای تعمق کردن باشیم. نباید بر خواب ثابت ماند بلکه باید توسط کلام خدا که پاسخی را فراهم می‌کند و افق‌های نوینی را می‌گشاید، در امتداد خواب قرار گرفت. هم چنین باید توسط یک تمرین روحانی که به تصویر خواب، جسم می‌بخشد و یا توسط یک آزمون آگاهی که با صراحت بیشتری، در نور خواب آنچه را که فرد آگاهانه می‌اندیشد و انجام می‌دهد را آشکار می‌سازد در امتداد خواب قرار گرفت.

بی‌شک قاعده‌های دیگری برای تعبیر خواب وجود دارد، قاعده‌هایی که متعلق به خودمان و یا دیگران می‌باشد. اما همین چهار قاعده‌ایی که ذکر کردم به نظرم برای این لحظه کافی است. فرد باید خود ببیند که کدام شیوه برای خودش مناسب است. من قصد دارم به آسانی تفکری را در مورد روش گنجاندن خواب‌ها در روند روحانی مان و اینکه چگونه خواب‌ها در همراهی روحانی مورد استفاده قرار می‌گیرند را برانگیخته کنم.

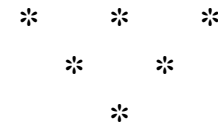
\* \* \*

**برای در نظر گرفتن خواب‌های دیگران است.** به محض آنکه متوجه می‌شویم که مخاطب متوقف شده و یا دیگر هیچ چیزی در آن حرکت نمی‌کند، توصیه می‌شود که از او در مورد خواب‌هایش سؤال شود، باید به احساسی که به ما می‌گوید آیا خواب‌ها چیزی را به پیش می‌برند و یا برعکس باعث منحرف شدن چیزی می‌شوند، و یا آیا کسی که به ما اعتماد می‌کند، سرانجام پا به فرار می‌گذارد و یا اینکه قادر می‌شود یک تعبیر مفید که توسط آن نشانه‌های خوبی را به دست آورد، را انجام دهد اعتماد کرد.

**دومین قاعده مربوط به عکس‌العمل ما به خواب دیگران است.** باید به خواب فرد دیگر گوش داد، از او سؤال نمود و به او اجازه داد تا به مفهوم خواب خویش دست یابد. می‌توان از او آنچه را که خودش فکر می‌کند را پرسید، می‌تواند در مورد تأثیری که خواب بر او گذاشته، و زمینه‌اندیشه‌ای که توسط خواب شروع شده است از او سؤال کرد، می‌توان از او پرسید که چگونه خواب حالت روحی او را شرح می‌دهد و چه نوع خواسته‌ای توسط خواب از او خواسته می‌شود. این تنها در صورتی امکانپذیر است که بتوان به تصاویر خاص پرداخت، تصاویری که برای او ارتباطاتی را که در او برانگیخته می‌شود را، تداعی می‌کنند. معمولاً این کافی است. تنها هنگامی می‌توان فکر کرد که این مسئله مناسب و به جاست که بتوان از او درخواست کرد جای یکی از شخصیت‌های خوابش را بگیرد و آنچه را که بی‌اختیار در ذهن‌اش می‌گذرد را تعریف کند.

**سومین قاعده مربوط به تعبیر ما از خواب‌های دیگران می‌شود.** به نظر من باید برای گفتن چیزی در مورد خواب دیگران شجاعت کامل داشت. با این حال، باید یک دوراندیشی بزرگ و حساسیتی خوب نیست به دیگران داشته باشیم، در ابتدا باید احساس کنیم که آیا تعبیر ما مناسب است و یا اینکه تنها تعبیر خود فرد کافی می‌باشد. هنگامی که صحبت می‌کنیم، از تعابیر حل و فصل شده دوری می‌کنیم و به ذکر نشانه‌هایی که برای فرد دیگری مهم و مفید به نظر می‌آیند بسنده می‌کنیم. هرگز کسی را

گذشتگان در خوابها، از زبان فراموش شده خدا رمزگشایی می کنیم، زندگی روحانی ما در درستی و عمیق تر شدن رشد می کند، و زنده تر و آزادتر می شود. در این هنگام است که ما با تمام روح و جسم خود به خدایی که رو به ما خطاب می کند گوش فرا می دهیم، خدایی که می خواهد ما را نجات دهد، و حیاتی را که ابدی است را به ما ببخشد، بدین ترتیب، روح خدا می تواند بر تمام قدرت هایی که در وجود ما چرت می زند و آنها را تغییر می دهند، تصرف یابد: هم اکنون غنای تصاویری که در روح ما نمایان می شوند، با زندگی روحانی مان ادغام شده و همه چیز در وجود شما دوباره احیا می شود. همین سرزندگی باطنی است که در روند روحانی مان مطرح می شود، همین کمال زندگی که می خواهد در تمام زوایای وجودمان پخش شود تا بر دنیای ما حکمرانی کند. زیرا خود عیسی می گوید: «من آمده ام تا ایشان حیات یابند و آن را زیادتر حاصل کنند» (یو ۱۰:۱۰).



## نتیجه گیری

این تفکرات در مورد خوابها در روند روحانی مان، هدفشان این است که انسانها را تشویق کنند که خوابها را با جدیت در نظر بگیرند و آنها را در زندگی روحانی بگنجانند. خدا تنها در سکوت و دعا با ما صحبت نمی کند بلکه در خواب نیز با ما صحبت می کند:

(مزمور ۷:۱۶) در شب دل من پیش خداست. و خدا می تواند به ملاقات من بیاید و با قلب من صحبت کند. در مزمور چهارم می خوانیم: (مز ۴:۵) شب هنگام بر آنچه که خدا از ما می خواهد تفکر می کنیم. هنگامی که بیدار می شویم، بی فایده است که با اضطراب به این فکر کنیم که چون صبح خیلی دیر بیدار شده ایم، دیگر نمی توانیم بخوانیم. از زمانی که داریم استفاده کنیم و همراه سموئیل بگوییم: «بگو خداوند، خادمتم می شنود» و هنگامی که می خوابیم و خواب می بینیم، می توانیم فکر کنیم که خدا خوابها را برای ما می فرستد و توسط آنها با ما صحبت کند. زندگی روحانی ما، مسئله مهم خواب و شب را در روند باطنی ما می گنجانند. در غیر این صورت ما بسیاری از ساعت های زندگیمان را به حساب نمی آوریم. ما همیشه در برابر خدا و همراه او می باشیم و خدا همیشه نزدی به ما و در وجود ماست، این موضوع شب هنگام درک می شود هنگامی که در منزل خود هستیم و هنگامی که از قطعه قطعه کردن های روزانه می گذریم و به اتحاد می رسیم، هنگامی که قلب ما باز می گردد و در ضمیر ناخودآگاهی که خدا در آن احتیاج ندارد برای صحبت با ما از دیوارها بگذرد دوباره فرو می رود. در این هنگام او در گوش ما صحبت می کند. اگر به او اعتماد کنیم، می توانیم آسان تر درک کنیم که خدا در خواب با ما صحبت می کند جایی که نمی توانیم در آن زاهد و پارسا باشیم، جایی که اثر کمی از زهد و پارسایی نمایان می شود. هنگامی که به همراه