

Сновидения - что было, что будет, чем сердце успокоится?

Сны самым тесным образом связаны с нашей реальной жизнью. Они в закодированном виде посылают нам важную информацию. Вероятно, каждый из вас замечал такую закономерность: если мы о чем-то беспокоимся, то к вечеру наша тревога усиливается, а утром все становится на свои места. Сновидения помогают нам избавиться от накопившегося за день напряжения.

Наши сновидения – это волшебные сказки, приключения, нелепые ситуации, триллеры и вестерны. Сны кажутся нам чем-то потусторонним, вызывают любопытство, иногда суеверный страх. Только в снах за короткое время мы можем испытать блаженство и страх, любовь и падение, побывать в неведомых землях и полетать... Самое необычное, что мы являемся творцами собственных снов и, проснувшись, пытаемся разгадать: «А что это было?» Очень часто мы этого сделать не можем.

Что происходит, когда мы видим сны

Обычно мы начинаем смотреть «ночное кино» примерно через час после засыпания. Один сон может продолжаться до десяти минут. За ночь мы можем увидеть от 4 до 6 сновидений. Очень часто, проснувшись, человек не помнит, что он видел во сне. У него в мозгу проносятся какие-то обрывки виденного, которые никак не складываются в единое целое.

Сны бывают черно-белыми и цветными. Ученые полагают, что цветные сны видят только около 20% людей. Их видят люди эмоциональные, те, кто имеет богатое воображение, и творческие натуры. Будете вы видеть цветной сон или черно-белый, зависит также от вашего самочувствия и настроения. После напряженного дня и изнурительной работы во сне можно смотреть только «черно-белое кино».

Черные-белые сны связаны с нашим ближним подсознанием. Они хорошо запоминаются. Например, такой сон человек может помнить 2-3 недели. Считается, когда люди видят только черно-белые сны, они в своей жизни рассчитывают только на свой разум.

Цветные сны отражают в полной мере нашу эмоциональность и затрагивают «более глубокие слои» человеческой психики. Они производят более сильное впечатление на спящего. При этом, смотря «цветное кино», человек лучше отдыхает во сне. Влияние красочного сна может продолжаться до трех месяцев. Ученые-психологи полагают, что чем ярче и чётче выделен цвет во сне, тем большее значение он имеет для человека.

В снах, как в зеркале, отражается представление человека о себе самом, о его взаимоотношениях с другими людьми и о событиях его жизни. В своих сновидениях он видит цвета, слышит звуки, ощущает запахи, испытывает жару или мерзнет от холода, страдает от боли, т.е. в полной мере он переживает те же эмоции, что и в реальной жизни. Сны бывают очень динамичными: мы можем спастись от погони, прыгать с крыши, сражаться с врагами, целоваться. Все это кажется настолько реальным, что очнувшись, мы в первый момент не осознаем, где сон, а где явь.

Наше подсознание во время сна выполняет психотерапевтическую функцию и помогает справиться с напряжением, которое накопилось за день.

Какие бывают сны

Сновидения очень разнообразны. Одни связаны с нашим прошлым, настоящим или будущим, другие отражают наше психологическое состояние. Рассмотрим основные виды снов.

Компенсационные сны. В них человек может пережить ту же ситуацию и проблему, которая происходила с ним в реальной жизни. Иногда такой сон повторяет ситуацию с точностью «до наоборот». Допустим, в детстве мальчик мечтал, чтобы ему купили управляемую модель самолета, но родители почему-то не вняли желанию сына. Во сне он наигрался с этой моделью вдоволь. После пробуждения он почувствовал удовлетворение и успокоение.

По пробуждении после таких снов вы чувствуете облегчение, успокоение, иногда даже бодрость и хорошее настроение – как будто освободились от груза. И как бы ни было

приятное пробуждение с чувством полного удовлетворения, нужно понимать, что в реальной жизни это уже никогда не повторится. Тем не менее во время таких снов наше подсознание приводит в норму наше психологическое состояние и дает выход накопившимся отрицательным эмоциям.

Творческие сны. С глубокой древности люди использовали этот тип сновидений для того, чтобы решить творческие задачи. Часто такие сны приходится видеть поэтам, писателям, художникам. Да и обычные люди могут почерпнуть из них полезную информацию.

Например, известный итальянский поэт Данте увидел во сне картины рая, ада и чистилища. Они были настолько реальны, что он поспешил описать в своей «Божественной комедии». Автор армянского алфавита является Месроп Маштоц. Ангел во сне показал ему этот алфавит, и автору осталось только воспроизвести увиденное на бумаге. Еще один удивительный пример. Немецкий химик Ф. Кекуле долго не мог понять, как же ему изобразить формулу бензола. Как-то во сне он увидел змею, которая кусала себя за хвост. Так у него родилась идея бензольного кольца.

Фактические сны. Это сны-воспоминания, в которых повторяется уже произошедшее событие. Они связаны с прямым влиянием предметов окружающего мира, которые подсознательно воспринимаются во время сна. Например, шум машин за окном, тиканье часов, шум воды, льющейся из крана. Эти сновидения не несут никакой смысловой нагрузки.

Повторяющиеся сны. Такие сновидения говорят о том, что нам надо пересмотреть свои мысли или действия, поскольку большая проблема далека от разрешения. Наше подсознание посылает нам сигнал, чтобы более внимательно отнеслись к возникшей ситуации. Психологи особенно подчеркивают, что такой сон обращает наше внимание на очень важную проблему в нашей жизни.

Сны с продолжением. Как правило, такие сновидения говорят, что ваша точка зрения меняется и есть надежда, что ваша главная проблема будет, в конце концов, решена.

Физиологические сны. Они связаны с состоянием здоровья или сексуальными

проблемами. Основной мотив в трактовке таких снов – это ваши глубокие внутренние чувства.

Предупреждающие сны. Такие сновидения являются указанием на то, что мы должны что-то изменить в своей жизни, чтобы предотвратить неприятное событие. В снах этого типа можно увидеть, что вы падаете в пропасть, трещины на камнях, сломанную мебель, катастрофы, землетрясения и тому подобное. Это серьезное предупреждение о крушении ваших надежд и планов.

Вещие сны. Само название говорит о том, что спящий видит события и разворачивающиеся действия, о которых он никак не мог узнать другим путем. Такие сны богаты событиями, красочные, яркие, их легко можно запомнить. Следует заметить, что не всегда такие сны сбываются наяву. Но если в таком сне вы будете слишком удивлены какой-то деталью, или событием, то это значит, что такой сон предвещает будущие неожиданные перемены в вашей жизни.

Классический пример вещего сна. Авраам Линкольн увидел как-то во сне Белый дом, а в нем гроб, накрытый чем-то белым. Он спросил у караульного солдата, кто умер. В ответ услышал, что президент США был убит в театре. Через неделю наяву произошло это печальное событие.

Сны-осознания. Вы спите, но понимаете, видите сон. В таком сне вы действуете, быстро принимаете решения. Обычно эти сновидения указывают на ваши хорошие организаторские способности и на то, что в любой ситуации вы владеете обстановкой.

Экспрессивные сны. В таких снах люди видят события и сюжеты, которые не могут произойти в реальной жизни. Такие сны присущи натурам с очень богатым воображением и глубокими чувствами.

Снами занимается специальная наука **онейрология**. Однако до сих пор ученые не могут объяснить все таинственные явления, связанные со сном.

Сновидения - что было, что будет, чем сердце успокоится

Автор: admin

31.01.2011 19:34 - Обновлено 31.10.2014 15:01

Закончить статью мне бы хотелось словами, которые где-то прочитала и надолго запомнила: «Сны – это способ вернуться туда, где тебе было хорошо, туда, где тебе казалось, что тебя любят».

Почаще возвращайтесь в такие сны. И приятных вам сновидений!

Автор - **Рита Розова**

[Источник](#)