

ความฝัน

โลกที่ทับซ้อน...เงาสะทอนแห่งความจริง



“ความฝันที่เราไม่เข้าใจ ก็เปรียบได้กับจดหมายที่ยังไม่ได้เปิดอ่าน”
คำกล่าวของซิกมันด์ ฟรอยด์ เจ้าของทฤษฎีจิตวิเคราะห์
(psychoanalysis) อันลือลั่น พู้นำเราไปสู่เส้นทาง
แห่งความเข้าใจในความฝัน จุดแสงสว่างให้มนุษย์มองเห็นความจริง
ที่ซ่อนเร้นอยู่ในซอกหลืบของจิตสำนึก ด้วยความพยายาม
ในการพิสูจน์ว่า ความฝัน มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นลอยๆ อย่างไร้กฎเกณฑ์

ความฝันคืออะไร? เหตุใดเราจึงฝัน? ความฝันกำลังบอกอะไร
กับเรากันแน่? ในช่วงชีวิตของคนเราคงต้องเคยเกิดคำถาม
เหล่านี้ในใจ ผู้คนทุกยุคทุกสมัยต่างพยายามค้นหาความลับ
ของความฝัน โดยทั้งร้อยรอยได้เป็นหนังสือเกือบพันเล่ม และทฤษฎี
ต่าง ๆ อีกมากมายให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาค้นคว้าต่อไป

เหตุแห่งความฝันคือการนอนหลับ ซึ่งนับเป็นปรากฏการณ์
ธรรมชาติที่สำคัญ แต่ได้มีผู้กล่าวไว้ว่า การหลับเป็นช่วงเวลาสำคัญ
ของชีวิตที่มักจะถูกกลืม โดยปกติการหลับของคนเราแบ่งเป็น 2 ลักษณะ
คือ **ลักษณะแบบตาไม่กระตุก (Non-rapid eye movement sleep หรือ non-REM)** ซึ่งช่วงนี้จะเป็นช่วงที่หลับลึก หลับสนิท ต่างทั้งสองข้างจะหยุด
การเคลื่อนไหว การหายใจเปลี่ยนเป็นแบบสม่ำเสมอ และหายใจช้าลง
ส่วนลักษณะการนอนหลับแบบที่ 2 คือ **ลักษณะแบบตากระตุก (rapid eye movement sleep หรือ REM)** หรือมีอีกชื่อเรียกว่า ช่วงหลับฝัน
โดยในระยะนี้จะเป็นการหลับที่คลื่นไฟฟ้าสมองมีลักษณะเหมือนกับ
ในขณะที่ตื่นอยู่ การหลับแบบนี้เป็นการหลับที่ประกอบด้วยการกระตุก
(การเคลื่อนไหวเร็ว ๆ) ของตาทั้ง 2 ข้างเป็นพัก ๆ ภายใต้งานตาที่หลับ
อยู่ ซึ่งความฝันจะเกิดขึ้นจากการนอนหลับในช่วงนี้ และจากการทดลอง
หากผู้ที่หลับถูกปลุกให้ตื่นในระยะ REM นี้ เมื่อตื่นมาส่วนใหญ่จะบอกว่า
ตนเองกำลังฝัน และจะจำความฝันได้อย่างแม่นยำ

เมื่อแรกเริ่มมนุษย์ในยุคโบราณมีความเห็นเกี่ยวกับความฝัน
ที่แตกแขนงออกไปเป็นหลายทาง ต่างคนต่างก็มีความเห็นและการแปล
ความหมายที่แตกต่างกัน จนสามารถแบ่งแยกได้เป็นกลุ่มหรือลัทธิ
ความเชื่อ ในยุคโบราณความฝันถูกมองว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ
อำนาจเบื้องบน เป็นสิ่งที่ได้มาจากพระเจ้าหรือพวกมาร ต่อมาในสมัย
ของ**อริสโตเติล** นักปราชญ์ชาวกรีก ก็เริ่มมีแนวคิดที่ว่าความฝัน
ไม่ได้มาจากพระเจ้าหรือโลกอื่น แต่เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวมนุษย์
เกิดจากธรรมชาติมาแปลความรู้สึกของผู้ที่หลับให้วิจิตรพิสดารยิ่งขึ้น
โดยอริสโตเติลลงความเห็นว่าความฝันนั้นบอกแค่เพียงเหตุร้าย
แต่อย่างเดียว ไม่มีความหมายในแง่ดีและเป็นประโยชน์เฉพาะในทาง
แพทย์เท่านั้น ส่วนชาวยุโรปผู้มีการศึกษาในสมัยก่อน ส่วนใหญ่
มักเชื่อว่าความฝันเป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย ไม่มีอะไรน่าสนใจ แต่ในทาง

ตรงกันข้าม ชาวตะวันออก เช่น จีน และอียิปต์โบราณ ต่างเชื่อว่า
ความฝันมีความสำคัญและมีความหมาย เป็นเสมือนดังการพยากรณ์
เหตุการณ์ล่วงหน้าหรือกลางสังหรณ์

เหล่านี้เป็นแค่เพียงตัวอย่างความเชื่อเกี่ยวกับความฝัน
ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกลุ่มคนต่าง ๆ ซึ่งยังมีอีกเป็นจำนวนมากนอกเหนือ
จากที่ยกตัวอย่างมานี้ แต่หนึ่งในแนวคิดที่แตกต่างและทำให้เรา
ได้สัมผัสกับธรรมชาติอันน่าพิศวงของความฝันแบบที่ไม่เคยมีใคร
ทำได้มาก่อน ก็คือการเริ่มต้นศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความฝันของ
ซิกมันด์ ฟรอยด์ ที่มุ่งค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องจิตสำนึก (consciousness)
เป็นหลัก และลึกซึ้งลงไปในระดับที่ลึกกว่านั้นที่เรียกว่า จิตใต้สำนึก
(subconscious) และจิตไร้สำนึก (unconscious) โดยใช้การวิเคราะห์
ความฝันอย่างเป็นระบบ ด้วยการวิเคราะห์ตนเอง (self-analysis)
และเก็บบันทึกความฝันของตนเองเพื่อทำการวิเคราะห์ จนกลาย
มาเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เขาได้ใช้ในการเขียนหนังสือ **Interpretation of
Dreams** หรือ **“การแปลความฝัน”** ซึ่งเป็นผลงานที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับ
มโนทัศน์เรื่องจิตไร้สำนึกของเขา เพราะเป็นงานชิ้นแรกที่ฟรอยด์พัฒนา
แนวความคิดที่ว่า เราสามารถแปลและวิเคราะห์ความฝันได้อย่างเป็น
ระบบ และความฝันเป็นเสมือนกุญแจสำคัญที่ใช้ไขเข้าสู่ความลับ
ของจิตไร้สำนึกที่แฝงเร้นอยู่ภายในตัวมนุษย์

โดยเขาได้เสนอว่าความฝันเป็นเรื่องของประสบการณ์ในอดีต
และมีความหมายที่สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์เหล่านั้น ฟรอยด์
เชื่อว่าการที่เราฝันเป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า จิตไร้สำนึกของมนุษย์
มีจริงและทำงานอยู่ตลอดเวลาทั้งหลับและตื่น ความฝันยังเป็นหนทาง
นำเราไปสู่ความเข้าใจในจิตไร้สำนึก และความทรงจำที่เก็บกดเอาไว้
ตั้งแต่เด็ก เป็นสื่อที่ระบายและลดความวิตกกังวล รวมทั้งตอบสนอง
ความต้องการของมนุษย์เพื่อทดแทนความผิดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง

และเมื่อมองกลับมามาทงฝั่งประเทศไทยของเรา ก็พบว่า มีผู้ที่สนใจ
ศึกษาเรื่องของความฝันอยู่เช่นกัน **พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ**
ผู้ทรงคุณวุฒิและนักปราชญ์คนสำคัญของไทย ได้ค้นคว้าและรวบรวม
เรื่องราวเกี่ยวกับความฝันในแง่มุมต่าง ๆ ไว้ในหนังสือชื่อ **“ความฝัน”**
ซึ่งได้แยกความฝันออกเป็น 4 ประเภท ประเภทแรก คือ **ความฝัน**

ที่เกิดจากเหตุภายนอก หรือเกิดจากร่างกายรับสัมผัสจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวขณะหลับ รวมถึงการมีความรู้สึกและโรคภัยไข้เจ็บด้วย โดยได้มีนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศสชื่อ **โมรี** ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความฝัน ด้วยการให้เพื่อนกระทำการสิ่งต่าง ๆ ขณะที่เขากำลังหลับ อาทิ การเอาน้ำหอมให้ดม ส่งผลให้เกิดความฝันว่าไปเมืองโคโร ประเทศอียิปต์ และเข้าไปในร้านน้ำหอมชื่อยองมารีฟาน่า หรือเมื่อเอาเหล็กร้อนไปอังใกล้ ๆ หน้า ทำให้ฝันว่ามีโจรมาปล้นเงิน โดยวิธีปล้ำเอาเท้าของเขาไปลงไฟ เป็นต้น

ความฝันประเภทที่สอง คือ **ความฝันที่เกิดจากเหตุภายใน** ซึ่งมีสาเหตุมาจากความจำและความปรารถนาของเรา ทั้งที่เกิดจากความตั้งใจและไม่ตั้งใจ ดังเช่นคนใช้คนหนึ่งของพรอเพิร์ต ที่ฝันว่าตนเองได้ไปทำงานอยู่ในร้านขายเครื่องดื่มชื่อ กอน ตูสซาวกา โดยยืนยันว่าตนเองไม่เคยรู้จักร้านชื่อนี้มาก่อน แต่เมื่อหายป่วยจึงพบว่าตนเองเคยเดินผ่านโฆษณาของร้านนี้ที่ปิดประกาศไว้ตรงหัวมุมถนนแห่งหนึ่ง

ความฝันทั้ง 2 ประเภทแรกนั้น เป็นความฝันที่พอจะใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์มาเป็นเครื่องอธิบายได้ แต่สำหรับความฝันอีก 2 ประเภทที่เหลือ ยังหาข้ออธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดได้ค่อนข้างยาก ความฝันประเภทที่สาม คือ **ความฝันที่ให้ความรู้และความคิดใหม่ ๆ** เป็นความฝันที่ช่วยบอกให้เรารู้เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น หรือช่วยเตือนสติให้เราทำในสิ่งที่ถูกต้อง ยกตัวอย่างเหตุการณ์ของชายคนหนึ่งที่เป็นคนเจ้าชู้ มักจะหาโอกาสสนอกใจภรรยาอยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่ภรรยาของตนเป็นผู้หญิงที่ดีเยี่ยมพร้อมทุกอย่าง ในวันหนึ่งได้หลับฝันไปว่าภรรยาของตนมีชู้ ซึ่งในฝันเขาได้เกิดความรู้สึกเสียใจและขมขื่นที่สุดในชีวิต จนกระทั่งตกใจตื่นขึ้นเห็นภรรยานอนหลับอยู่ข้าง ๆ จึงทราบว่าเป็นความฝัน ทำให้เขาได้รับรู้ความรู้สึกที่ไม่เคยรู้มาก่อนว่าการโดนนอกใจจากคนรักนั้นเสียใจเพียงใด ทำให้เขาเกิดความเห็นใจและหยุดนอกใจภรรยาของตนมาตั้งแต่วันนั้น

สุดท้ายคือความฝันประเภทที่สี่ ที่แฝงไว้ด้วยความพิศวง และยากจะหาคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์มาเป็นข้อพิสูจน์ได้ คือ **ความฝันที่บอกเหตุการณ์ล่วงหน้า** หรือบุรพนิมิต ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยครั้ง และมีคนจำนวนไม่น้อยที่ได้สัมผัสกับความลึกลับของความฝันประเภทนี้ โดยได้มีผู้คิดค้นทฤษฎีมาอธิบายความฝันในลักษณะนี้มากมาย บ้างก็ว่าต้องเป็นความฝันที่เกิดในเวลา 2 ถึง 3 ชั่วโมงหรือต้องเกิดในขณะที่ร่างกายนอนหลับสนิทไร้ซึ่งความกังวลใด ๆ แต่ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายเกี่ยวกับความฝันประเภทนี้ว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกรรมของแต่ละบุคคล และในบางครั้งเราสามารถสัมผัสกรรมของตนเองได้ด้วยจิตใจ ในรูปแบบของความฝันให้รู้เหตุการณ์บางอย่างล่วงหน้า ดังเช่นความฝันของพระนางมารีอังกัวเนตราชินีแห่งประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเคยฝันเห็นตนเองและพระเจ้าหลุยส์ที่ 16 พระราชสวามี ถูกมีดอันใหญ่เลื่อนลงมาตัดพระคอ ติดต่อกันเป็นเวลาหลายครั้ง ซึ่งท้ายที่สุดในเวลาต่อมา ทั้งสองพระองค์ก็ได้ถูกพวกกบฏในเหตุการณ์ปฏิวัติฝรั่งเศส ปลงพระชนม์ด้วยเครื่องกิโยติน หรือมีดขนาดใหญ่ดังที่พระนางฝันเห็น ทั้ง ๆ ที่เครื่องกิโยตินยังไม่ถูกประดิษฐ์ขึ้นในช่วงเวลานั้นเลยก็ตาม

ความฝันเป็นเหมือนเงาที่ติดตามเราไม่เคยห่าง แต่ยังมีคำถามที่เกิดขึ้นว่า หากเราไม่ฝันจะได้ไหม? หญิงชราวัย 73 ปี เกิดอาการหัวใจวายแล้วกลับฟื้นขึ้นมา ส่งผลให้เธอเกิดอาการ**ฝันหาย**

คือไม่สามารถฝันได้อีกต่อไป สาเหตุเกิดจากสมองส่วนที่ทำหน้าที่ทำงานผิดปกติ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นพร้อมกับการรับภาพที่ไม่ชัด ในทางการแพทย์เรียกอาการนี้ว่า **ชาร์โกต์-วิลبرانด์ (Charcot-Wilbrand syndrome)** ตามชื่อของนายแพทย์ 2 ท่าน ที่เป็นผู้ค้นพบกลุ่มอาการจากเหตุการณ์นี้ส่งผลให้คณะวิจัยจากโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยซูริก ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ทำการวิจัยผู้ป่วยรายนี้เพื่อค้นหาว่าตำแหน่งใดบนสมองที่ทำให้เกิดความฝัน เป็นเวลาเกือบปีที่คณะแพทย์ได้ติดตามดูพฤติกรรมการฝันของคนไข้รายนี้ และพบว่าเธอหลับสบาย พร้อมทั้งอัตราการรอกลูกตาขณะหลับ (REM) ก็อยู่ในภาวะปกติ ชัดแย้งกับหลักการเดิมที่เคยเชื่อกันว่าหากค่า REM อยู่ในระดับปกติคนไข้รายนี้ก็ควรจะฝัน

หรือแท้จริงแล้ว ความฝันไม่ได้มีกฎเกณฑ์ตายตัว และไม่มีหลักการใดมากำหนดได้ แล้วความฝันต้องการสื่อสารอะไรกับเรา

เรื่องราวของความฝันยังคงเป็นความลับเช่นเดียวกับหลุมดำในอวกาศ ที่ไม่ว่านักวิทยาศาสตร์สาขาใดก็ต้องการค้นหาคำตอบ นักวิจัยทุกยุคทุกสมัยต่างค้นคว้าและค่อย ๆ เข้าใกล้ความเป็นจริงแห่งความฝันเข้าไปทีละนิด ความฝันเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ไม่สำคัญอะไร แต่นำแปลกที่มนุษย์เรายังคงกระตือรือร้นที่จะหาความจริงที่ซ่อนอยู่ในความฝันเสมอ แล้วคุณล่ะ? ต้องการรู้ความลับของความฝันหรือไม่ จะขำอยู่ทำไม รีบไปหยิบหมอนแล้วร่วมเดินทางสู่โลกแห่งความฝัน เพื่อค้นหาความจริงอันไม่มีวันสิ้นสุดร่วมกัน...

Dreams

Overlapping World...Reflection of Reality

"Dreams we don't understand are like unopened letters," said Sigmund Freud, the renowned psychoanalysis theorist who has led us to the understanding of dreams, lighting up man to see the hidden fact beneath the consciousness by trying to prove that dreams just happen unsystematically.

What is a dream? Why do we dream? What is a dream telling us? In our life, these questions might pop up. People in every period have tried to search for a secret of dreams by leaving traces as almost a thousand books and a host of theories for the next generation to study.

The cause of dream is sleep, a significant natural phenomenon. However, some say that sleep is an important

period of life usually forgotten. Normally our sleep is classified into 2 types. The first type is Non-rapid eye movement sleep or non-REM, a period of deep sleep with both eyes stop moving, and steady and slower breath. The second one is rapid eye movement sleep or REM or dreaming sleep, in which Electroencephalography is like when one is awake. This kind of sleep is composed of jerks (quick movements) of both eyes at intervals under the sleeping eyelids. Dreams occur during this sleep period. From the experiment if the sleeping one is woken up during the REM period, most would say they are dreaming and can accurately remember their dreams.

Man in ancient times had several different opinions regarding dreams. Each had his own opinion and different interpretation so much that it can be separated into groups or creeds of beliefs. Then, dreams were regarded as involved with the upper power, what we got from gods or demons. Later in the Aristotle times, a Greek philosopher, there was an idea that dreams did not come from gods or other worlds but were related with man. They were from nature interpreting the feeling of sleeper to be more complicated. Aristotle believed that dreams told only bad incidents. They did not have good meaning and were beneficial for medical science only. Most well-educated Europeans back then believed that dreams were meaningless and were not interesting. On the contrary, the east e.g. China and ancient Egypt believe that dreams were important and meaningful. They were forecast or premonition.

These were samples of beliefs about dreams that change according to groups of people. There were many more, but one of the different ideas that allows us to touch the amazing nature of dreams no one can ever do is the study of dreams of Sigmund Freud. He researched about consciousness and deep down than that was subconscious and unconscious. He analyzed dreams systematically through self analysis and recording his dreams for analysis. They became basic information he used in writing a book *Interpretation of Dreams*, the most important work about mentality regarding unconsciousness. It is the first work Freud developed the concept that we can interpret and analyze dreams systematically. Dreams were important keys to the secret of unconsciousness concealed within man.

He proposed that dream was the past experience. Its meaning reflected these experiences. Freud believed that the fact that we dream is a proof that human unconsciousness exists and works all the time both sleep and awake. A dream leads us to the understanding of unconsciousness and memories suppressed since childhood. It is the media to express and relieve tension, as well as satisfy human needs to indemnify disappointment in real life.

Looking back to Thailand, there was the one who was interested to study about dreams also. He was Major General Luang Vichitvadhakan, Thailand's qualified person and significant sage. He researched and collected stories about dreams in many aspects in a book called *Dreams*. Dreams are divided into 4 types. The first one was dreams is from outside cause or from our body receiving touches from things around us during our sleep, including feeling and illness. A French scientist named Mori experimented about outside factors that affect dreams by letting his friends doing things while he was sleeping. For example, smell perfume making him dream that he went to Cairo in Egypt and went to a perfume shop name Marie Farina, or put hot iron near his face making him dream that he was robbed of his money and the thief put his foot on fir.

The second kind of dream is from the inside, caused by our memory and desire both intentionally and unintentionally. For example, one of Freud's patients dreamed that he worked in a beverage store named Gon Tusaoga. He confirmed that he did not know the store of this name before, but upon his recovery, he found that he had walked past the advertisement of this store at the corner of a street.

The first two kinds of dreams can be explained in scientific terms but the remaining two are harder to do so. The third kind of dream is the dream to provide new knowledge and idea. It is the dream that helps us know the happening event or warns us to do the right thing. For example, a gallant man usually cheats on his wife though she is a very good woman. One day he dreams that his wife has an affair, upon which he is the most sorry and miserable. Upon waking up, he finds his wife sleeping beside him and realizes it is a dream. He then perceives the feeling he has never felt before how it feels to be cheated on by his beloved. He sympathizes with his wife and stops the behavior since then.

The last type is the one concealed with miracles and hard to be scientifically explained and proved. It is the dream that can tell future events or future vision, which occurs frequently. A lot of people have experienced the mystery of this dream. Theories have been researched to explain this kind of dream. Some say this dream must occur from 2.00 a.m. to the dawn or during deep sleep without any worry. However, Buddhism has explained that this kind of dream is related the Karma of each person. Sometimes we can perceive our Karma with our own mind in the form of dream to know some events in advance. For example, Queen Marie Antoinette of France, in her dreams, she saw a large knife moving down to cut off the necks of her and King Louis XVI, her husband, several times. Eventually, both were killed by guillotine in the French Revolution though then the guillotine or the large knife in her dream had not been invented.

A dream is like a shadow that closely follows us. Nevertheless, a question arises whether it is possible for us not to dream. A 73-year-old woman had a heart attack and recovered. After that her dreams were gone. She cannot dream again. This is because the brain part that does this duty malfunctions. It usually occurs together with the unclear picture perception. In medical science this symptom is called Charcot-Wilbrand syndrome according to the names of two doctors who found the syndrome. From this event, a research group from Zurich University of Switzerland researched on this patient to find out which part of brain causes dream. It is almost a year that doctors monitored dream behavior of this patient. They found that she was in a comfortable sleep and the eye movement during her sleep (REM) was normal, which contradicts with the old principle that if the REM is normal, this patient should dream.

Or actually, dreams do not have any fixed rules and there are no principles to this. Then what does dream want to communicate with us?

Stories of dreams are still mysteries like the black hole in space. Scientists of any field want to find answers. Researchers of all periods want to do research works and have gradually approached the truth about dreams. Dreams may seem very near and insignificant; however, it is strange that man is still enthusiastic to search for the truth in dreams. What about you? Do you want to know the secret of dream? Why so slow? You should hurry getting a pillow and travel to the world of dreams to search for infinite truth together.