

## 10 เรื่องจริงเกี่ยวกับความฝัน ที่คุณอาจไม่เคยรู้

นำเสนอเมื่อ : 14 ส.ค. 2556

### 1. ไม่มีใครรู้สาเหตุจริง ๆ ของความฝัน

ความฝันดูเหมือนจะเป็นเรื่องพิศวงที่คงต้องค้นหาสาเหตุกันต่อไปไม่รู้จบ เนื่องจากไม่มีใครที่สามารถอธิบายสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เราฝันได้อย่างชัดเจนเลยแม้แต่คนเดียว แต่ก็มีผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนอนหลับพยายามจะอธิบายสาเหตุของความฝันด้วยการคาดเดาที่ว่า ความฝันเป็นส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึก และเป็นกระบวนการทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราในแต่ละวัน นอกจากนี้เขายังมีความคิดว่า ความฝันเป็นเสมือนกระบวนการช่วยคัดกรองความคิด และจิตใต้สำนึกของคนเรา ซึ่งก็มีหลายคนที่ค้นพบวิธีแก้ปัญหาชีวิตจากความฝันอีกด้วย

### 2. ความฝันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งคืน

หลายคนมักจะเข้าใจผิดว่า ความฝันมักจะเกิดในช่วงที่เราเริ่ม ๆ จะเคลิ้มหลับ จนไปถึงระยะหลับลึก หรือช่วงที่เรียกกันว่า การนอนหลับ REM (Rapid Eye Movement) ซึ่งเมื่อตื่นมาเราก็จะสามารถจดจำเรื่องราวที่ฝันได้อย่างชัดเจนมากที่สุด และส่วนมากมักจะเป็นความฝันที่ไม่เป็นเรื่องราวสักเท่าไร เช่น ฝันว่าได้กระโดดออกจากเครื่องบิน และเหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น แต่ฝันในช่วง 3 ใน 4 ของการนอนหลับ มักจะเป็นเรื่องที่มาจากจิตใต้สำนึก และมีความเป็นจริงผสมรวมอยู่ด้วย

### 3. คุณจะสามารถจำความฝันได้ก็ต่อเมื่อสะดุ้งตื่น

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาได้กล่าวว่า เราจะสามารถจำเรื่องราวในความฝันได้ก็ต่อเมื่อเราสะดุ้งตื่นขึ้นมาในระหว่างการนอนหลับและฝัน แต่ถ้ายกเว้นไปเรื่อย ๆ ไม่มีการสะดุ้งตื่น ความฝันเหล่านั้นจะถูกกลืนหายไปมากที่สุด พอตื่นขึ้นมาเราก็ลืมเรื่องที่เราฝันไปนั่นเอง

### 4. อาหารรสจัดจะทำให้เราจำความฝันได้มากขึ้น

เมื่อเรารับประทานอาหารรสจัด เราจะนอนหลับได้ไม่สนิทเท่าที่ควร ดังนั้นหากเราฝัน เราก็จะมีโอกาสสะดุ้งตื่นได้มากขึ้น ทำให้สามารถจดจำความฝันได้ แต่ถ้ายับประทานอิมจัด จิตแพทย์ก็อธิบายว่า เราจะจดจำความฝันได้แหวบ ๆ เหมือนการเรียกคืนความทรงจำมากกว่า

เพราะเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเพียง ก็จะทำให้หลับลึก แต่ถ้าอึดเกินไป ก็อาจจะสะดุ้งตื่นช่วงสั้น ๆ บ้าง แต่หากสะดุ้งตื่นไม่ถึง 2 นาที ก็อาจจะจำความฝันไม่ได้ เนื่องจากสมองของเราไม่สามารถดึงความทรงจำในระยะสั้น ๆ ออกมาจากความทรงจำระยะยาวในสมองได้

## 5. เราสามารถเปลี่ยนแปลงความฝันได้

นักจิตวิทยาบอกว่า คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงฝันร้ายของตัวเองได้ โดยการเขียนเรื่องราวขึ้นมาใหม่ คล้าย ๆ การสะกดจิตตัวเอง ด้วยการบอกกับตัวเองตอนสะดุ้งตื่นจากฝันร้ายว่า เรื่องน่ากลัวที่เพิ่งเจอมานั้นเป็นเพียงแค่ความฝัน และหลังจากที่ปลอบใจตัวเองเสร็จแล้วก็จะนอนหลับต่อ ซึ่งระยะเวลาที่นอนหลับต่อจากนี้ จิตใต้สำนึกก็จะสั่งให้สมองดึงความทรงจำของฝันร้ายก่อนหน้านี้มาเรียบเรียงเรื่องราวใหม่ ซึ่งก็มีคนไข้อยู่หลายคนที่เคยผ่านประสบการณ์นี้ เป็นต้นว่าฝันว่าตัวเองตกลงไปในทะเลที่มีฉลามว่ายวนอยู่มากมาย และเขาก็สะดุ้งตื่น แต่พอหลับต่อก็กลับไปฝันคล้าย ๆ เรื่องเดิม แต่เปลี่ยนจากปลาฉลามเป็นปลาวาฬสุดน่ารักแทน

## 6. สมองของเราทำงานหนักตลอดแม้กระทั่งตอนหลับและฝัน

ในช่วงการนอนหลับแบบ REM ไม่ใช่ช่วงเวลาที่สมองจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่เป็นช่วงเวลาที่สมองจะถูกกระตุ้นให้ทำงานหนักอย่างคาดไม่ถึงด้วยจินตนาการของความฝัน ซึ่งก็จะทำให้เราฝันโรสาระในเวลาต่อมา เพราะเมื่อเราหลับ สมองก็จะทำงานผ่านภาพความฝัน พอสะดุ้งตื่น สมองก็ต้องประมวลเหตุการณ์และคัดกรองความฝันและความจริงออกจากกัน และเมื่อร่างกายหลับต่อ สมองก็จะทำงานผ่านภาพความฝันอีกรอบนั่นเอง

## 7. ใม่ง่ายที่สมองจะแยกแยะระหว่างความฝันกับความจริง

หลายครั้งที่ความรู้สึกของเรากำกวมระหว่างความฝันกับความจริง ซึ่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็ได้อธิบายว่า สมองของเราจะเรียงลำดับความคิดเหมือนสเกลตาชั่ง ที่จะนับถอยหลังเรื่อย ๆ จนกว่าเราจะตื่นในเช้าวันรุ่งขึ้น แต่หากมีความฝันเกิดขึ้น ก็จะทำให้จังหวะการเรียงเรียงข้อมูลของสมอง จึงอาจจะทำให้เราสับสนระหว่างความจริงกับความฝันในชั่วขณะเมื่อรู้สึกตัวตื่นใหม่ ๆ แต่พอตั้งสติดี ๆ หรือตื่นเต็มตา สมองก็จะสามารถแยกแยะข้อมูลได้เอง

## 8. ความฝันช่วยให้กระตุ้นระบบความจำ

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ทดสอบนักเรียนจำนวนหนึ่งให้จดจำเส้นทางผ่านระบบ 3D และให้จับหลับประมาณ 90 นาที พรอม ๆ กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้จดจำเส้นทางผ่านระบบ 3D และพบว่า กลุ่มที่หลับไปทั้ง ๆ ที่หยุ่งได้ยินเสียงบรรยายอยู่ จะสามารถจดจำเส้นทางได้ดีกว่ากลุ่มนักเรียนที่จับหลับแบบไร้เสียงรบกวน ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ก็ได้อธิบายว่า ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะสมองของคนเรามีความสามารถในการจดจำเรื่องราวที่เป็นรูปภาพได้ดีมากกว่าเรื่องราวในแบบอื่นนั่นเอง

## 9. ความฝันไม่สามารถทำนายอนาคตได้

เมื่อเราฝันดี ก็เป็นธรรมดาที่เราอยากจะให้ฝันเป็นจริง แต่ในความเป็นจริงก็เป็นไปได้ยาก โดยจิตแพทย์ก็อธิบายเพิ่มเติมว่า โดยปกติแล้วที่เราฝันดี ก็เกิดจากความต้องการลึก ๆ ภายในใจ สั่งให้จิตสำนึกและสมองจินตนาการเป็นภาพฝัน ซึ่งทำให้ความฝันมีเค้าโครงเรื่องราวของความจริงผสมอยู่ด้วย และพอตื่นขึ้นมาเราก็อยากจะให้ความเป็นจริงที่เราปรารถนานั้นกลายเป็นปฏิกิริยาดังความฝันต่างหาก

## 10. เรามักจะฝันถึงเรื่องที่ไม่สามารถเป็นจริงได้

ซิกมันด์ ฟรอยด์ จิตแพทย์ชาวเยอรมัน ผู้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยา เชื่อว่า ความฝันเป็นความปรารถนาลึก ๆ ภายในจิตใจของมนุษย์ มักจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องราวที่คนเราอยากจะทำเป็นอย่างมาก แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่สามารถทำได้ เช่น เรื่องความรุนแรงทางเพศ หรือการคุกคามทางเพศ เป็นต้น ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงเก็บรวบรวมความปรารถนาเหล่านี้เอาไว้ และแสดงออกมาในรูปแบบของจินตนาการในความฝันขณะนอนหลับแทน

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)