

GIẤC MƠ VÀ NHỮNG SỰ PHẢN ÁNH CỦA CHÚNG

Gần đây (tháng 11 năm 2008), trên một số báo điện tử có đăng bài "Bí ẩn của những giấc mơ" nói về việc các nhà khoa học Trung Quốc khám phá về sự phản ánh tình trạng sức khỏe của các giấc mơ. Trong thực tế thì các giấc mơ

I. MỘT SỐ PHẢN ÁNH CỦA NHỮNG GIẤC MƠ

Đầu tiên có thể nói rằng giấc mơ phản ánh tình trạng sức khỏe của cơ thể.

Có sức khỏe, đó là điều kiện cho mọi hoạt động sống. Có sức khỏe tốt người ta sẽ thu được nhiều thành quả trong mọi công việc, dễ dàng giành thắng lợi trước đối thủ của mình. Trong nguy hiểm, người ta sẽ có những quyết định đúng đắn, kịp thời, có những hành động chính xác, mau lẹ. Công việc nặng nhọc, người ta vẫn thực hiện được không mấy khó khăn. Khi sức lực sung mãn, người ta sẽ thấy cuộc đời là vô cùng tươi đẹp, và tấm lòng mình cũng trở nên vị tha, nhân hậu. Trong những lúc này, giấc mơ cũng không tỏ ra kém cạnh gì so với những điều người ta cảm thấy trong lúc thức. Giấc mơ đem đến cho con người trong thời kỳ sức khỏe đang tràn trề nhựa sống niềm vui hạnh phúc, hào quang chiến thắng, tình cảm dạt dào. Nói tóm lại đó là những giấc mơ hồng. Bạn sẽ thấy mình đánh bại những con chó hung dữ, đập nát đầu con rắn độc nguy hiểm, thực hiện được những công việc khó khăn, chiến thắng đối thủ bằng những hành động khéo léo, khôn ngoan. Với những giấc mơ loại này, bạn sẽ muốn được mơ thêm nữa, và thật tiếc khi phải chia tay với nó. Nhưng đó không phải là sự mất mát gì mà là sự báo hiệu cho bạn thấy mình đang ở trong thời kỳ sức khỏe tốt và ổn định, có thể làm việc đạt hiệu quả cao.

Ngược lại với loại giấc mơ trên là những giấc mơ về sự thất bại. Bạn thấy mình bị các loài vật hung dữ tấn công, bị kẻ thù của mình đuổi đánh, nhưng bạn thấy mình vô phương chống đỡ. Bạn nhìn thấy cá nhưng bị người khác bắt được, còn mình thì không. Thấy mình làm gì cũng đổ vỡ, cũng không thành công. Đây là sự thông báo quý báu cho bạn trong công việc của thời kì tiếp sau. Bạn phải rất cẩn thận khi làm việc, phải suy nghĩ chắc chắn trước khi hành động hoặc nói năng, nếu là công việc nguy hiểm thì có thể phải thay đổi, cần hạn chế tham gia giao thông, nếu là công việc không thể thay đổi hoặc việc đi lại không thể dừng được thì cố gắng giữ cho mình tỉnh táo, tập trung thần kinh cao độ cho công việc và sự đi lại trên đường. Những điều này là cần thiết vì bạn đang ở trong thời kỳ sức khỏe bị sụt giảm, hệ thần kinh của bạn đang rất mệt mỏi, bạn khó có thể thu được kết quả trong công việc, nhưng lại dễ gặp thất bại, nhiều khi còn nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Nếu trong mơ thấy lửa, bạn đừng nghĩ đó là điềm lành mà ngược lại cơ thể của bạn đang bị nhiễm độc. Điều này liên quan đến gan của bạn hoặc là gan bị suy yếu, không hoàn thành được chức năng lọc độc của gan, hoặc là trong thức ăn có độc tố với hàm lượng chưa đủ gây ngộ độc cấp cho bạn, nhưng gan không lọc hết được. Chất độc ngấm vào cơ thể, tác động lên hệ thần kinh giống như tác động của ánh lửa khiến bạn mơ thấy đám cháy.

Giấc mơ gặp lửa thường chỉ xuất hiện trong giai đoạn đầu của trường hợp gan bị suy yếu, còn trong giai đoạn sau, khi cơ thể nhờn với độc tố thì mặc dù gan vẫn có thể đang suy sụp, chất độc

trong thức ăn không được lọc vẫn ngấm vào cơ thể, mà giấc mơ thấy lửa có thể sẽ không xuất hiện.

Có thể gan không bị bệnh nhưng có những thời kỳ suy yếu tạm thời thì giấc mơ thấy lửa cũng có thể xuất hiện. Giấc mơ về lửa không khẳng định được là gan có bị bệnh hay không, nhưng việc chú ý đến gan và chức năng gan trong thời kì đó cũng là một việc làm cần thiết.

Loại giấc mơ về nước liên quan đến thân nhiệt và sự làm việc của thận. Có khi bạn mơ thấy mình đang được thả trôi bơi lội trong một hồ nước trong lành, mát rượi, nhưng cũng có khi phải ngập lặn trong những vùng nước tù đọng, bẩn thỉu. Việc làm hạ thân nhiệt của cơ thể, nhất là ở các tế bào biểu bì da, trong lúc ngủ đã đem lại giấc mơ về nước. Nếu nguồn nước cho máu đưa tới cho các tế bào sạch sẽ, bạn có thể mơ thấy mình được tắm nước trong. Ngược lại thận không lọc được cặn bã, để máu đưa các chất cặn bã này tới mọi nơi trong cơ thể cùng với nước, bạn sẽ thấy mình tắm trong nước bẩn. Tùy theo tốc độ làm hạ thân nhiệt mà bạn có thể thấy mình mơ gặp cả hồ nước mênh mông hay một vùng nước nhỏ. Tùy theo nồng độ chất thải trong máu mà bạn thấy được nước bẩn hoặc quá bẩn.

Bạn có thể có giấc mơ về nước nếu trong bữa ăn tối trước khi đi ngủ, bạn dùng nhiều món ăn sinh nhiệt và dễ làm tăng thân nhiệt, bạn cũng không uống nhiều nước trước khi ngủ, khiến bạn phải thức dậy lúc nửa đêm vì khát. Lúc này, nếu bạn uống nhiều nước lọc hoặc nước đun sôi để nguội và đi vào giấc ngủ ngay thì bạn dễ được hưởng cảm giác sáng khoái của giấc mơ được tắm trong làn nước mát mẻ sạch sẽ.

Giấc mơ rụng răng thông báo cho bạn rằng trong lúc bạn ngủ, vì một lí do nào đó, loại vi khuẩn gây viêm lợi đột ngột tăng mức hoạt động, tác động mạnh lên các đầu dây thần kinh cảm giác trong lợi, và chúng đang phá huỷ lợi của bạn, điều tốt nhất bạn nên làm sau khi thức dậy là tìm cách chữa viêm lợi.

Cũng một cơ chế tương tự, loại vi khuẩn gây sâu răng lại tạo nên những giấc mơ gãy răng. Nói cách khác, giấc mơ bị gãy răng thông báo cho bạn biết bệnh sâu răng của bạn đang tiến triển mạnh.

Các giấc mơ liên quan đến các bệnh về tim thường là những giấc mơ hãi hùng. Người ta thấy mình bị trói buộc, bị đè nén, bị tấn công, thấy những hình khối to lớn đang lăn về phía mình nhưng vô phương chống đỡ. Có khi thấy cơ thể mình tự nhiên phồng lên rất lớn đến nỗi chính mình cũng không mang nổi mình. Cũng có khi bạn thấy mình bị bắn tung vào không trung hoặc đang rơi xuống vực với tốc độ chóng mặt. Tất cả những cái đó đã làm cho bạn thấy khủng khiếp nhưng lại không thể thực hiện được một hành động nào để chống lại, chỉ còn một cách duy nhất đó là kêu cứu. Và bạn cũng chỉ có thể thoát khỏi giấc mơ khi đã vùng vẫy hết sức mình, hoặc có người nào đó lay gọi bạn.

Các bệnh về tim hoặc các khuyết tật của tim đều làm cho tim bị yếu. Chức năng tuần hoàn máu bị kém, nên lượng ô xi và dinh dưỡng cần thiết của cơ thể thường xuyên bị thiếu, ngược lại chất cặn bã và thán khí sinh ra trong hoạt động của cơ thể bị ứ đọng. Khi người thức và làm việc, hệ vận

động, ngoài việc kích thích tim làm việc, còn hỗ trợ cho việc đưa máu tới mọi nơi trong cơ thể. Nhưng khi ngủ, tim phải hoàn toàn thực hiện chức năng này, và do bị yếu nên đã không làm tròn được chức năng của nó, lượng máu được tim đưa tới các cơ quan trong cơ thể quá ít, làm cho các cơ quan đó, nhất là hệ vận động, không tích lũy được năng lượng cho hoạt động, tạo nên cảm giác cơ thể không hoạt động được như khi bị đè nén hoặc trói buộc và dân gian gọi là bóng đè.

Để tránh gặp những giấc mơ này, hoặc để khỏi thấy hãi hùng nếu vẫn gặp chúng, trước khi đi ngủ, bạn nên áp dụng một số biện pháp sau:

- Vận động nhẹ nhàng trước khi đi ngủ, bạn có thể đi dạo, tập những bài thể dục nhẹ, biện pháp này giúp cho bạn tích lũy được năng lượng, đồng thời thải bớt cặn bã cho hệ vận động, tạo kích thích nhẹ cho tim, chú ý đừng làm quá vì kết quả có thể ngược lại.

- Chuẩn bị cho mình một tinh thần tốt để có một sự bình tĩnh cần thiết, bạn sẽ không bị hoảng hốt khi thấy giấc mơ đó và sẽ dễ tìm được cách thoát khỏi giấc mơ một cách tốt nhất. Và bạn cũng sẽ không bị căng thẳng khi tỉnh lại sau giấc mơ .

- Chọn tư thế ngủ tránh cho tim bị đè nén và các mạch máu bị gập ép. Bạn không nên nằm ngửa và đặt tay lên vùng tim, không ăn no trước khi đi ngủ, không nên nằm co quắp. Bạn có thể nằm nghiêng về phía phải để tim của bạn ở vị trí cao nhất và không bị các cơ quan nội tạng chèn ép, nằm thẳng người, gối đầu cao sao cho đầu vẫn ở tư thế thẳng với mình cổ không bị ngoẹo hoặc cúi gù.

Biện pháp quan trọng nhất: phải xác định được bệnh tật của mình và điều trị khỏi bệnh.

Không chỉ phản ánh tình trạng sức khỏe, giấc mơ còn phản ánh những nhu cầu sinh lí của cơ thể.

Thiếu chất dinh dưỡng thường tạo nên những giấc mơ được ăn. Nếu cơ thể thiếu một loại chất dinh dưỡng có trong loại thức ăn ta đã từng được ăn thì trong mơ ta thấy mình được ăn loại thức ăn đó. Điều tốt nhất lúc này là nên bắt trước và làm theo giấc mơ để duy trì sức khỏe.

Với những người được cung cấp chế độ dinh dưỡng đầy đủ và liên tục thì loại giấc mơ về ăn uống ít hoặc không có. Đây là loại giấc mơ của người nghèo. Nhưng thiếu chất thường xuyên hoặc chưa từng được ăn loại thức ăn có chứa hàm lượng chất dinh dưỡng cao thì cũng ít được gặp giấc mơ loại này.

Bạn cũng có thể gặp giấc mơ này khi bữa ăn hàng ngày của bạn chỉ cung cấp được lượng dinh dưỡng và năng lượng vừa đủ cho hoạt động của các bạn trong khoảng thời gian giữa hai bữa ăn mà không có tích lũy dự trữ (hoặc khả năng tích lũy dinh dưỡng của bạn là kém). Vì lí do nào đó, bạn không được dùng bữa ăn trước khi đi ngủ, thì bạn cũng có thể gặp giấc mơ về ăn ở dạng bữa ăn nhiều món này. Nhưng nếu bữa tối bạn vẫn được dùng mà bạn đêm vẫn mơ được ăn nhiều thứ, thì đó là sự báo hiệu về việc bạn bị thiếu dinh dưỡng nghiêm trọng trong cơ thể của bạn.

Vì lý do nào đó mà những thói quen trong sinh hoạt hàng ngày bị đảo lộn, như bạn có cuộc đi chơi xa, công việc bận rộn, ăn uống quá mức làm rối loạn bài tiết của cơ thể, việc bài tiết không thực hiện đúng theo thói quen mà bị kéo dài về thời gian. Lượng chất thải không được bài tiết tích lũy được trong đại tràng, trong bàng quang trở nên quá mức khiến bạn cảm thấy bực bội, khó chịu. Nhưng trong lúc ngủ, chúng lại tạo cho bạn giấc mơ được bài tiết. Đối với trẻ nhỏ thì giấc mơ này giúp chúng thực hiện hành vi bài tiết ngay nơi ngủ (điều này không kể đến những đứa trẻ sơ sinh mà chỉ kể đến những đứa trẻ bắt đầu ý thức được về sự bài tiết của mình). Đối với người hình thành những thói quen bài tiết trong những điều kiện nhất định thì những giấc mơ này quả là những sự khó chịu. Bạn thấy luôn có một sự cản trở nào đó cho hành vi bài tiết (tất nhiên là trong mơ) của mình. Bạn đừng hi vọng mình thoát khỏi giấc mơ kiểu khó chịu này nếu không giải quyết được vấn đề bài tiết.

Tương tự, những giấc mơ tình dục báo hiệu về năng lực sinh lí.

Không chỉ có các yếu tố bên trong tác động lên hệ thần kinh tạo nên mơ, mà các yếu tố bên ngoài tác động lên cơ thể trong lúc ngủ cũng tạo nên giấc mơ.

Trong lúc ngủ, vô tình chân hoặc tay của bạn đè lên một vật nhọn. Sự tác động gây đau của vật nhọn đó không đủ làm bạn tỉnh giấc, nhưng có thể bạn sẽ gặp giấc mơ bị chó, mèo, hoặc một con vật nào đó cắn vào chân, tay mình.

Giấc mơ chật chội, vướng mắc, khó thực hiện công việc nếu bạn phải ngủ trong điều kiện bị chèn ép như khi ngủ với nhiều người hoặc đắp nhiều chăn nặng. Bạn có thể sẽ thấy mình ngồi học trong một cái bàn hẹp mà có nhiều người ngồi, mọi người ngồi sát khiến bạn cảm thấy rất khó viết. Có khi bạn lại thấy mình phải chen vai thích cánh với nhiều người trong một lối đi nhỏ. Nhưng cũng có khi bạn lại thấy mình bị cả một đám đông cuốn đi mà không có cách nào thoát ra được.

Bạn có thói quen ngủ trong điều kiện không có ánh sáng. Một lần, trong lúc bạn đang ngủ, bỗng có một luồng ánh sáng chiếu vào mặt, bạn có thể gặp giấc mơ thấy đang đi trong rừng, bị một vật cứng rơi vào mắt hay một cành cây đâm vào mắt của bạn, gây cho bạn một cảm giác nhức nhối, khó chịu. Giấc mơ này kéo dài làm cho bạn phải tỉnh giấc.

Các tác động của âm thanh, mùi vị. Sự rung động trong lúc cơ thể đang ở trong trạng thái ngủ, với một mức độ nào đó cũng có thể tạo nên những giấc mơ về tiếng động, về mùi vị, về sự chuyển động. Bạn thấy mình đang ngồi trên một phương tiện vận tải, bạn cùng lắc lư theo phương tiện vận tải đó mỗi lần gặp những cú sốc, nhưng trên thực tế, bạn vẫn đang nằm trên giường và có một người đang lay gọi bạn thức dậy.

Ngoài các loại giấc mơ ở trên xuất phát từ một vài nguyên nhân nào đó, bạn có thể còn gặp rất nhiều loại giấc mơ khác làm cho bạn phải ngạc nhiên khi thức dậy. Bạn thấy mình đang ở một nơi xa lạ, chứng kiến những chuyện lộn xộn, không đầu không cuối thấy chuyện của hôm nay lại ghép với bối cảnh trước kia. Vấn đề của người này lại ghép vào câu chuyện của người khác. Bạn đang ngồi trên xe lửa, chỉ một thoáng quay đầu đã thấy mình ở trong ca bin ô tô. Nhiều khi bạn còn

gặp may mắn vì trong mơ bạn nhận được mọi giải pháp đúng đắn, một câu trả lời chính xác mà trước đó bạn đã phải suy nghĩ đau đầu để tìm kiếm. Nhưng cũng có khi giấc mơ làm tăng cảm xúc của bạn lên một cách mãnh liệt đối với những sự việc mà lúc thức trước đó bạn đã chứng kiến.

Điều đặc biệt của những giấc mơ là chúng cho chúng ta một hoàn cảnh cụ thể, có thể là lộn xộn, ở trong đó, chúng ta cũng sống, cũng làm việc, đi lại, vui chơi, cũng vui buồn, hờn giận, cũng suy nghĩ. Những hình ảnh trong mơ cũng thật như khi chúng ta đang thức, những lời nói chúng ta nghe cũng rõ ràng. Những cuốn truyện được in ấn rất đẹp mà chúng ta được đọc trong mơ cũng hấp dẫn nhưng lại chưa bao giờ xuất hiện ở một nơi nào trên thế giới. Sự thể hiện các giấc mơ cũng đa dạng, có giấc mơ tĩnh, người mơ không có biểu hiện gì khiến người ngoài biết họ đang mơ. Có giấc mơ động, người mơ thực hiện nhiều động tác trong lúc ngủ, thậm chí vùng dậy để đi lại (hiện tượng mộng du) có người nói lảm nhảm, nhưng cũng có người nói rõ ràng, mạch lạc. Có người mô tả lại được những gì đã thấy trong mơ. Nhưng có người chỉ biết mình đã mơ nhưng lại không biết mình đang mơ gì hoặc nhớ không rõ ràng. Thậm chí có người không biết rằng mình đã nói trong mơ mà khi người bên cạnh nhắc lại những gì họ đã nói thì họ còn cho là chuyện bịa. Người bên cạnh cũng sẽ được vui lây khi người đang ngủ cất tiếng cười khanh khách.

II. PHÂN LOẠI GIẤC MƠ

Giấc mơ rất đa dạng, xuất phát từ nhiều nguyên nhân và hình thức thể hiện cũng phong phú. Về đại thể có thể phân loại theo các dạng sau:

1/ Phân loại theo sự phản ánh

Phần này đã được trình bày ở trên bao gồm:

a) Phản ánh tình trạng sức khoẻ.

b) Phản ánh tình trạng bệnh tật.

c) Phản ánh nhu cầu sinh lí.

d) Phản ánh mô phỏng các tác động bên ngoài. Là sự phản ánh các tác động thực của ngoại cảnh, nhưng lại làm sai lệch nguyên nhân hoặc nguồn gốc của tác động.

e) Phản ánh sự tiếp nối của tư duy. Đây là sự tiếp tục của những dòng suy nghĩ mà vì một lí do nào đó, phải chuyển thành thứ yếu, nhường chỗ cho những dòng suy nghĩ khác hoặc một quá trình nhận thức khác.

f) Không phản ánh một cái gì (thực ra chúng vẫn mang một ý nghĩa nhất định, quý vị có thể thấy được những lí giải trong cuốn sách này).

2/ Phân loại theo nguồn gốc kích thích. Có 2 loại:

a) Kích thích ngoại sinh, là các kích thích tác động lên các tế bào thần kinh cảm giác và được truyền về não trong lúc ngủ.

b) Kích thích nội sinh là các kích thích do tự các tế bào trong não tạo nên.

3/ Phân loại theo hình thức biểu hiện gồm có:

a) Giấc mơ tĩnh: Người có giấc mơ không có sự biểu hiện ra bên ngoài.

b) Giấc mơ động: Người mơ có các hành vi hoặc lời nói trong lúc đang mơ.

Giấc mơ không phải là một món quà của thiên nhiên chỉ riêng con người mới được hưởng mà các loài động vật bậc cao cũng có những giấc mơ của chúng. Các giấc mơ có thể đem lại một điều gì đó cho người có chúng, hoặc chẳng để làm gì cả mặc dù chúng có thể có cùng một nguyên nhân hay lí do nào đó để chúng xuất hiện. Việc lí giải ý nghĩa của từng giấc mơ, xác định tính thực tiễn của chúng là một điều thú vị và nên làm vì chúng cũng mang lại những lợi ích nhất định. Để mọi người có thể làm được một phần nào của điều đó, tác giả xin được cùng quý vị độc giả lần tìm sự hình thành của hệ thần kinh, hoạt động chức năng của hệ thần kinh, từ đó xây dựng cơ sở để quý vị độc giả giải đáp riêng cho mình. Một số điều cũng xin được lưu ý nơi quý vị độc giả:

- Không có sự huyền bí của giấc mơ, nhưng vì giấc mơ quá phong phú, nên việc lí giải được tất cả những giấc mơ là việc không dễ làm.

- Sự phản ánh của các giấc mơ không hoàn toàn đúng, cùng một nguyên nhân nhưng có thể biểu hiện ở nhiều giấc mơ khác nhau, hoặc có thể tạo nên những giấc mơ có những biểu hiện giống nhau. Cho nên sự lí giải phân tích và đánh giá giấc mơ cũng rất cần tính thận trọng.