

Rüyalarımızı Neden Önemsemeliyiz?

Dilek Evren tarafından yazıldı.

Pazartesi, 19 Ekim 2009 13:32 - Son Güncelleme Salı, 19 Şubat 2013 07:14

Genel olarak insanlar, rüyalarını çözemedikleri zaman onların saçma sapan olduklarını; gerçekleştiğine tanık oldukları zaman ise mucize yaşadıklarını düşünüyorlar. Oysa rüyalar saçmalık olmamakla birlikte, onların görüldüğü gibi gerçekleşmesi de mucizevi ve şaşılacak bir durum değildir. Bütün rüyalar önemli bilgiler ve mesajlar içerir sadece bizler onları çözemediğimiz için bir anlam yükleyemeyebilir, bu yüzden mesajı doğru alamayabiliriz.

Rüya alemi yapması gerekeni yaparak bize anlatmak istediklerini bazen açık bir görüntü bazen ise simge dilini kullanarak karmaşık bir şekilde göndermektedir. Onları çözememek bu mesajları değersiz ve saçma yapmaz.

Maalesef ki rüyalar, az önce bahsettiğim gibi insanların onları çözemedikleri için saçma ve gereksiz olduğunu düşünmeleri gibi türlü nedenlerle günümüzde halen hak ettiği değeri görememektedir. Rüyalarımızı neden çözmeye çalışmamız gerektiği ve bu durumun bize ne kazandıracığı konusunda bilgi sahibi olabilirdik sanırım o zaman rüyalara olan ilgi ve önem artacaktır.

Rüyaları önemsememizin öncelikli sebeplerinden biri onun önemli ve yanılmayan bir danışman olmasıdır. Bazen hayatımızda kriz dönemleri yaşarız ve bu dönemler ruhsal dengemizi alt üst eder. Ne yapacağımızı bilemeyerek çaresizlik içinde kalırız. Halbuki böyle durumlarda en doğru cevaplar farkında olmadığımız en iyi danışmanımız olan rüyalar aleminden gelir.

Bununla ilgili yaşadığım bir anıyı örnek verebilirim. Tanıdığım bir hanım uzun zaman önce bana bir rüyasını anlatmıştı. Yorumu göre rüyası, gelecekte yapacağı bir iş konusunda oldukça ekonomik zorluklar yaşayacağı mesajını veriyordu. Kendisine dikkatli olmasını söyledim ama sanırım iş ve başarı hırsı ona bu konuşmayı çabuk unutturdu. Bir süre sonra gerçekten yeni bir iş kurmuş ve arkasından çok ciddi ekonomik sıkıntılar yaşamaya başlamış. Bu duruma çare bulmaya çalışırken aklına geçmişte rüyası hakkında yaptığımız konuşmalar gelmiş ve beni arayarak rüyasını önemsememesinin üzüntüsünü anlatmıştı.

Tabii ki rüya alemi bizleri üzüp kahretmek için bu mesajları göndermez. Tedbir alabilmemiz ve daha dikkatli davranmamız konusunda bizi uyarır. Kişi eğer bu uyarıyı dikkate alsaydı kaybını önlemenin bir yolu olmazdı belki ama yapacağı daha az masraf ve daha dikkatli harcamalarla zararının limitini düşürebilirdi.

Rüyalarınız yoluyla kötü haberleri önceden öğrenmenin size korkudan başka bir şey kazandırmayacağını düşünenlerdenseniz, bence bir kez daha düşünün derim. Hz.Yusuf'un firavunun rüyasını yorumlayarak gelecek kuraklığa karşı tedbir alması ve ülkesini bu şekilde açlıktan kurtarması, insanlara rüyalarını dikkate alarak olası problemlere karşı akıl ve iradesini kullanmasını öğütlemiyor mu sizce de?

Rüyaları dikkate almamızı gerektirecek en önemli konulardan birisi de sağlık problemlerimizdir. Rüyalarımız, hastalıklarımız ve onun seyri ile ilgili de bilgiler verebilir. Mesela, 10 yaşın altındaki çocukların zaman zaman rüyalarında içlerine bir canavarın girdiği, bir canavarın onu yuttuğu ya da yediği gibi canavarlarla boğuştuklarını gördüklerini dinledim. Çalışmalarım sonucunda çocukların soğuk algınlığı virüsünü rüyalarında canavar olarak gördüklerini fark ettim. Çocuklar bu rüyaları ya hasta olmadan bir, iki gün önce ya da hasta oldukları sırada görüyorlardı.

Rüyalarımızı Neden Önemsemeliyiz?

Dilek Evren tarafından yazıldı.

Pazartesi, 19 Ekim 2009 13:32 - Son Güncelleme Salı, 19 Şubat 2013 07:14

Bildiğiniz gibi virüs vücudumuza bulaştıktan 1-2 gün sonra hastalık belirtileri çıkmaya başlıyor. Çocuklar eğer bu evrelerde bu tip bir rüyadan bahsederse hasta olduğunu anlayabilir, onları soğuktan koruyarak ve dikkatli bir bakımla daha çabuk iyileşmesini sağlayabiliriz.

“Burada özellikle belirtmek istediğim bir konu var: Rüyada görülen canavarın tek anlamı virüs değildir ama konumuz hastalık olduğu için bu anlama değindim.”

Bunların dışında, rüyaların tarihte pek çok düşünür, yazar ve mucide de ilham kaynağı olduğunu unutmamak gerekir. Nasıl ki; Elias Howe dikiş makinesi icat ederken iğneyi makineye nasıl yerleştireceğini rüyasından aldığı ilhamla sağlamış, Edgar Allan Poe ve Voltaire gibi yazarlar rüyalarından ilham alarak eserler yaratmışlar, Friedrich Kekule benzenin yapısını rüyasında çözerek kimyada bir devrim yaratmış, Otto Loewi sinir akımına ilişkin araştırmalarını rüyasından ilham alarak sürdürmüş ve Tıp ve Fizyoloji dalında Nobel ödülü almışsa vs. rüyaların yaratıcılığa olan katkısını da unutmamak gerekir.

“Peki şimdi ne yapmalı, bütün gün işimizi gücümüzü bırakıp kendimizi rüyalara mı adamalıyız?” diye düşünenler olabilir. Her sabah oturup gördüğümüz rüyaları ısrarla hatırlamaya çalışmanın ya da bu konuda gereksiz yere kafa yormanın bir mantığı ve gerekliliği yok. Yapmanız gereken şey, özellikle çok net hatırladığınız gerçekmiş gibi hissettiğiniz, sizi tedirgin eden rüyaları dikkate almanız gerektiğidir.

Pek çok insan rüya görmediğini söyleyerek yanılıya düşüyor. Bilimsel araştırmalar göstermiştir ki insanlar uyku sırasında birden fazla rüya görüyor ama bunları hatırlayamayabiliyor. Rüyalarınızı her zaman hatırlayamasanız bile emin olun ki rüya alemi önemli haberci rüyaları size mutlaka hatırlatır. Bu yüzden üzerinde çalışmak ve onu çözebilmek için hatırlayabildiklerinizi, rüyanızı gördüğünüz gün itibariyle yazmanızda fayda var. Ayrıca başkalarının da sizinle ilgili gördüğü rüyaları dikkate alın. Rüya aleminin size ulaştıramadığı bilgileri bu yolla öğrenebilirsiniz.

Bütün bunlarla beraber rüyaları yanlış yorumlamak hem kişilerin rüyalara önem vermemesine hem de yanlış yönlendirmelere sebebiyet verebilir. Bu yüzden yorumcunun güvenilirliği ve doğru kişi olması da çok önemli. Bu seçimi yaparken dikkatli olmanızda, her yoruma ve yorumcuya ehemmiyet vermemenizde fayda var.

Rüyalar, hepimizin sahip olduğu tanrısal bir armağandır. Gelecekte insanlığın, rüyaların hayatımıza olan katkılarının daha çok farkına varacağına ve onlardan istifade etmeyi öğreneceğine inanıyorum. Sizlerin de bu armağanın farkında olmanız, değerini bilmeniz ve güzel rüyalar görmemiz dileğimle...