Автор: Bluddragon
02.10.2014 13:28 -

Управляемые сны и сновидения

Над загадками сновидений во время сна люди ломают головы с того времени, как стали home sapiens. И лишь в 1953 году кое-что начало проясняться.
Американские ученые Клейтман и Озерински провели серию длительных наблюдений за спящими людьми. Они установили, наложив на головы спящих электроды с чувствительными датчиками, что существует не «один сон, а два». Во время первого мозг излучает медленные импульсы, во время второго быстрые. В это же время происходит, соответственно, медленное или быстрое движение зрачков под веками. Вторую фазу сна «быстрого движения» назвали парадоксальной. Во время нее мозг работает, а организм остается в состоянии глубокого покоя. Происходит лишь некоторое сокращение мускулов на лице, кончиках пальцев рук и ног.
Дальнейшие исследования, в том числе других ученых, показали, что во время первой фазы сновидение зарождается, а во время второй становится насыщенным, проснувшийся может его рассказать. Специалисты утверждают, что зародыш «видит» сны 24 часа в сутки, новорожденный – 10-12 часов.
Чем старше человек, тем короче парадоксальные сны, в среднем час-полтора за ночь, а это 20 тысяч снов в течение всей нашей жизни! Вспоминаю мать, которая «...чуть-чуть вздремнет и снов увидит кучу, все рассказать – хватило бы на час...» Оказывается, у молодых сны и чаще, и продолжительнее, просто они не научены их запоминать.
В Африке, Малайзии, Индии детей приучают к тому, чтобы они, проснувшись, сразу рассказывали сны себе или окружающим, у них издавна существуют приемы стимулирования сновидений. Оказывается, это немаловажно, особенно для детей. Замечено, что дети, у которых непродолжительный парадоксальный сон, отстают в школе, а у дебилов, хотя они спят не меньше других, длительность парадоксального, «быстрых движений» сна, гораздо ниже нормы. Ученые полагают, что люди спят не только для отдыха, а и «...для того, чтобы познать, обогатить ум». Новорожденным нужно познавать мир с нуля, а старикам для сновидений хватает воспоминаний и картинок из мыльных сериалов.
Фрейд, в книге «Толкование сновидений», сравнивает личность человека с айсбергом. Над водой наше сознание, а под водой прослойка подсознания и «масса бессознательного». Чем меньше эта подводная масса, тем выше сознание, следовательно, чаще будут «умные» сны, а не кошмары.
Общеизвестно, что сны подарили многим ученым великие открытия. Альберт Эйнштейн во сне установил взаимосвязь между пространством и временем. Нильс Бор – структуру атома. Иоганн Мендель – законы наследственности. Александр Флеминг – пенициллин. Анри Рейнольде – авторучку. Всемирно известный писатель Р. Стивенсон, ложась спать, настраивал себя на то, чтобы в сновидениях к нему пришли «захватывающие истории», и они приходили. Именно таким путем он написал многие свои научно-фантастические романы.

В основе изобретения Элиасом Хоуэ швейной машины тоже был сон. Долгое время у него ничего не получалось, он уж решил отступиться, но однажды утром вспомнил приснившийся сон: за ним с воинственными криками и копьями в руках гнались каннибалы, в острие копий были отверстия. Расскажи он этот сон толкователям, чего бы только не услышал! А Хоуэ решил попробовать в своей конструкции иглу с отверстием у острия. Так родилась швейная машина.

Почему бы и нам с вами не попробовать направлять свои сны? У меня это уже иногда получается. Бывает, засидишься допоздна над упорно неподдающейся строфой стихотворения, переворочаешь, как писал Маяковский, горы словесной руды, а нужного, емкого, образного слова так и не найдешь. Раздосадованный, лягу спать, думая о том же. Проснусь утром, вспомню сон, глядишь, какая-то картинка, эпизод и натолкнула на искомое слово.

Перед тем, как заснуть заставьте себя задуматься: ответ, на что вы бы хотели получить во время сна. И помните, если вы не приучите себя вспоминать (и запоминать) ваши сновидения сразу же после пробуждения, результатов не будет. Не разочаровывайтесь в случае неудачи. На все нужно время. Спокойных снов вам и приятных сновидений, дорогие читатели!
Николай Хроменко