Сновидения как отражение нашего подсознания
Толковать сны начали с самых древних времен. Люди пытались найти какой-то скрытый смысл в собственных снах. Во многих книгах их пытаются растолковать, как какой-то знак свыше, как предупреждение о чем то. Многие до сих пор пытаются понять: «К чему же приснился данный сон? Почему именно он?». С психологической точки зрения сны сняться людям не просто так. То, что человек видит ночью – это его внутренний мир, его подсознание, его страхи, его мысли. Иными словами сны создаются по душевному состоянию.
Не раз было замечено, если на протяжении нескольких дней думать о чем-то, то невольно во снах человек будет наблюдать именно эту ситуацию. Тем самым можно сделать вывод, что каждый составляет свои сновидения самостоятельно. Или, например, произошло какое-то значимое событие, которое позволило затронуть душевное состояние человека. Будь то великая и непреодолимая радость, либо очень стрессовый и неприятный момент. После этого сон не заставит себя долго ждать, и человек увидит похожее событие ночью во время сна.
Бесспорно, что-то правдивое есть в книгах о толковании снов. Но это всего лишь общее мнение. Это означает, что не для каждого организма подойдет такое толкование. Подсознание человека – это его внутреннее «Я». Каждый индивидуален, у каждого свои проблемы и события. Поэтому ни одна книга не передаст точного толкования снов.
После каждого сна можно провести собственный анализ. Представить, что видение, которое пришло ночью, это некое письмо, которое зашифровано. Перебирая все личные ситуации и проблемы, а также психологическое состояние, душевное состояние человека, его индивидуальные особенности, характер, можно понять, почему именно это приснилось. А также с точностью наоборот. Рассказав сновидение знающему человеку, можно узнать о личность намного больше, чем он сам о себе знает.
Толковать собственные сны должен не иначе как сам человек, который его увидел. Только он наиболее точно сможет рассказать о смысле сна и причине его появления.
Ниже приведен список некоторых снов, которые открыто намекают каждому, что это лишь отголоски подсознания.
1. Эффект дежавю
Просыпаясь каждое утро в одно и то же время, проделывая одни и те же процедуры (умывание, завтрак, сбор на работу/учебу), начинается процесс откладывания в подсознании человека моментов, которые должны происходить постоянно в его жизни. У многих бывало такое, что он видит все эти процедуры во сне, потом звенит будильник,  и человек понимает, что все было как наяву, что он уже это сделал. Так происходит в тот момент, когда к определенному времени, подсознательное состояние начинает воспроизводить то, что ощущает ежедневно.  И выходит некий эффект дежавю.
2. Непонимание происходящего
Часто во снах могут появляться непонятные для человека моменты, после которых, просыпаясь, он в первые секунды не осмысливает кто он, где он, и что произошло. В такие моменты подсознание перемешивает все что личность переживает на протяжении некоторого времени. То есть, если у человека нет определенного графика работы, систематизированного дня, и ежедневно он выполняет различные процедуры, осуществляет разного по своему роду деятельность, то подсознание начинает мешать все, что происходит вокруг. В таких случаях лучше упорядочить расписание дня.
3. Идеальная жизнь
Бывают такие сны, которые несут в себе что-то необъяснимо хорошее, и просыпаться не хочется совсем. В такие моменты подсознание пытается выбраться из плохих жизненных моментов, мыслей, и показать, что в скором времени все наладиться. Так сказать, душевное состояние требует и ищет покоя и хорошие моменты в жизни. В этом случае нужно немного обратить внимание на сон и его некоторые важные моменты. Возможно это именно то, что не хватает на данный момент личности, и то, отчего зависит дальнейшие положительные моменты и ситуации. Происходит это от того, что человек на протяжении долгого времени думает о плохом, находится в стрессовой ситуации. При этом имеет огромное желание что-то наладить в собственной жизни, но теряется в догадках как это сделать.
4. Страхи
Насколько бы не был человек оптимистом, как бы он не улыбался всем, всегда найдется то, чего он боится. Страхи бывают разными. Есть те, которые незначительны для жизни и души, а есть те, которые могут перевернуть все на свете. Именно в последнем случае, человеку свойственно постоянно думать о том, чтобы этого не произошло. К примеру, такой страх бывает связан со смертью самого себя, либо очень близкого человека. На фоне этого подсознание может зафиксировать данные мысли и воспроизвести ситуацию во сне. Многие люди начинают подозревать, что такие сновидения вещие и стоит как-то уберечься от этого. На самом деле это не так. Сны подобного характера возникают на фоне постоянной тревоги и стресса, что это может случиться. Чтобы избавиться от подобных неприятных снов, достаточно воспитать в себе черту производить больше позитивных мыслей.
5. Сказка, фантастика
Человек может увидеть ночью не только свои страхи и мечты, а также что-то из нереального и фантастического. Бывает такое, что после пробуждения и воспоминания о снах, можно сесть и написать хорошую сказочную книгу. Все это происходит от того, что в подсознание не происходит ничего сверх удивительного, хорошего, радостного. Человек невольно начинает подумывать о каких-то ситуациях, которые ему нужны. Такое происходит от недостатка эмоций в жизни. В основном у таких людей слишком спокойная и стабильная жизнь.
Сновидения бывают различного вида, но в основном по вышеперечисленной классификации можно проанализировать все сны. Это не является болезнью или чем-то страшным. Чтобы избавиться от снов, которые неприятны, достаточно что-то поменять в жизни, либо в самом человеке. Подсознание – это то, что можно менять на протяжении всей жизни.
Когда человек засыпает, он отдыхает душой и телом. В это время просыпается второй, внутренний мир. Он начинает совершать то, что человек не может, не хочет, желает, боится осуществить в реальном мире.
Однозначно, что-то правдивое есть в книгах о толковании. Они побуждают к тому, что сон это весточка с внутреннего мира человека, которая дает понять что нужно поступить так или иначе с самим собой.
Можно сделать вывод, что человек не просто так видит сны. С помощью сновидений он может работать с самим собой, и сочетать свое внутреннее «Я» с внешним миром. Таким образом, человек добивается гармонии и счастья.