

## ฝันช่วยดับเครียด



เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงเพราะร่างกายใช้ความฝันนี้เองเป็นตัว "สมานแผล" และ "เยียวยา" อาการเศร้าหมองของชีวิตที่เกิดขึ้นอยู่เป็นระยะ ซึ่งหน้าที่ปองดองอารมณ์ไม่สดใสของความฝันนี้มีผู้ศึกษาโดยละเอียดจริงจังเลยครับ

นั่นคือ ดร.โรซาลิน คาร์ทไรท์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยนิตารักษ์-เพรสไบทีเรียน แห่งศูนย์การแพทย์เซนต์ลูกลินซิกคาโก ได้ทำการศึกษาอย่างละเอียดในอาสาสมัครจนพบว่าผู้ที่มีความเครียดแล้วนอนหลับไป นิทราจะช่วยได้มากโดยตื่นขึ้นมาอย่าง "รู้สึกดี" ขึ้นกว่าเก่า ผิดกับเมื่อเฝ้ากลุ่มอาสาสมัครที่มีอารมณ์ปกติไม่ดีไม่ร้ายมาให้นอนหลับสนิทแล้วตื่นขึ้นมาจะไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก

โดยในระหว่างนอนหลับฝันมีกลไกที่เข้าใจง่ายๆ คือ ตากลอกไปมาอย่างรวดเร็ว (REM stage) นั่นคือการเห็นความฝันอยู่ในโลกแห่งฝันนั้นอยู่ส่วนในสมอง เมื่อผ่านการสแกนจะพบว่าส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์อย่าง "อะมิกดาลา (Amygdala)" ทำงานดีขึ้น มี "สารเคมีเครียด (Norepinephrine)" ลดลงอย่างเห็นได้ชัด สรุปง่ายๆ คือ อารมณ์ดีขึ้น เคมีเครียดลดลง จากการหลับฝัน

แต่นั่นยังไม่จบสำหรับเรื่องความฝัน เพราะจริงแล้วมันเป็นมหากาพย์เรื่องยาวที่เรียนกันได้เกินปริญญาเอกทีเดียว เพราะผู้เชี่ยวชาญว่าความฝันที่เกิดมาจากการอารมณ์ในชีวิตประจำวันนั้น มันมีผลมากต่อชีวิตของเรา ดังนั้นจึงมีการศึกษาต่อจึงพบว่าความฝันจะช่วยฟื้นฟูอารมณ์หรือทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้นั้นต้องเป็น ฝันตอน "ใกล้ตื่น" ซึ่งก็ตรงกับของไทยเรา "ฝันใกล้รุ่ง" มาจากเทพดาท่านนรีมิตให้มีจิตสังหรณ์ จึงเชื่อว่าเป็นฝันที่บอกความจริงได้ นักวิจัยยุคใหม่ให้น้ำหนักกับฝันสุดท้ายเช่นกัน

ด้วยในคืนหนึ่งคนเราฝัน-ดับ สลับกันไปอย่างนี้หลายรอบ การฝันในรอบแรกๆ ยังเกี่ยวข้องกับอารมณ์ก่อนนอนมากอยู่แต่เมื่ออนไปมากๆ จะเข้าสู่ฝันช่วงต่อๆ ไปได้เร็วขึ้น ถ้าท่านเก็บภาพที่ดีไว้ ภาพที่เพ่งกอดลูก ยิ้มให้กัน กราบคุณพ่อคุณแม่ท่านหรือภาพการทำบุญประกอบกุศลกรรมอันทำให้ใจชื่นบานสมองก็จะใช้ข้อมูลบวกที่เก็บเป็นต้นทุนอยู่มากนี้สร้างเป็นฝันดีจนท่านมีฝันดีโดยอัตโนมัติ และเมื่อถึงฝันสุดท้ายก็ยังคงเป็นฝันดีที่น่าชื่นใจอยู่

ตื่นขึ้นมาท่านก็จะสดชื่นเพราะมีด้าเบสที่ดีแบบติดตาอยู่ เหมือนได้ดูภาพยนตร์ดีๆ ที่มีเราเป็นตัวแสดงด้วย ช่วยให้มีความสุขสดชื่นไปได้ทั้งวัน แต่กระนั้นก็อย่าเพิ่งไปเชื่อฝันมากครับ เพราะองค์สมเด็จพระจอมไตรก็ได้ทรงสอนไว้ว่าให้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและการทำความดีว่ามีผลเป็นที่สุด หาใช่ดวงชะตาบาปเคราะห์หรือความฝันใดๆ จะมาดลบันดาลให้เป็นไป