

Düýş ýormak üçin näme edilýär?

Category: Geň-taňsy wakalar, Kitapcy, Medisina, Sözlär

написано kitapcy | 26 январа, 2025

Düýş ýormak üçin näme edilýär? DÜYŞ ÝORMAK ÜÇIN NÄME EDILÝÄR?



Adamlar ýyllar boýy düýşde gören zatlaryny arhiw görnüşinde huşunda saklaýar. Bu arhiwler adam beýnisi boýunça nämeleri aýdyp bilýär? Häzirkizaman tehnologiýasy düýşleri aňlamagy aňsatlaşyp bilýärmi?

Dünýäniň birnäçe ýurdunda ýüzlerçe düýşüň ýazgysy saklanýar. Häzir akyly telefonlarda bu işi edýän birnäçe programma bar. Eýsem-de bolsa, bu düýş arhiwlerini döretmek pikiri nädip orta atyldy we düýşleriň manysyny ýormakda bize ýardam edip bilýärlermi?

Ilkinji düýş arhiwi amerikan psihology Bert Kaplanyň pikiridi we Ikinji jahan urşy wagtynda başlandy. Uzak wagtlao ýatdan çykan bu ýazgylar ýakynda Rebekka Lemow tarapyndan «Düýş maglumat gory» ady bilen kitap görnüşine getirildi.

Antropologlar birnäçe ýyllap dünýäniň dürli sebitlerindäki taýpalar bilen duşuşyp, bu arhiwe maglumat topladylar.

Geçirilen gürründeşlikler mikrokartlara ýazylyp, dürli ýerlerdäki arhiwlerde saklanypdy. Lemow hem kitaphanalary ýekän-ýekän aýlanyp, ençeme ýyllap ellenmän ýatan bu ýazgylary öwrenipdir we her dürli adamlaryň düýşlerinden habardar bolupdyr.

Häzir sanly ulgamyň berýän mümkinçilikleri has köp maglumatyň has kiçi ammarlarda (çiplerde, fleşkalarda) saklanmagyny mümkin edýär.



Zigmund Freýdiň düýşlere berýän manylarynyň döwri geçen bolubam biler, emma düýşleriň näme many aňladýandygyna düşünmäge synanyşýanlaryň sany köpelmese azalanok

Hemmämiziň bilşimiz ýaly kämahal bize manyly bolup görnen düýşleri görýäris, olary görme sebämizi düşündiribem bilýäris. Emma düýşlerde köplenç täsin we düşündiriş talap etmeýän detallar bar.

Lemow «Düýşler birkemsiz görnüşde bize gelip ýetmeýär, ony söz bilen beýan etmek kyn. Hem tehnologiýanyňam bulary aňsat çözüp biljegine ynanamok» diýýär.

• **Düýş programmalary**

Käbirleri bolsa tehnologiýanyň üsti bilen düýşleriň manysyny tapmagyň aňsat boljagyny pikir edýär. «Dreamboard», «Shadow»

ýaly programmalar ulanyja düýşleri bolşy ýaly ýazga geçirme mümkinçiligini berýär. Programmany taýýarlanlar bu görnüşde düýşleri aňlamaga ýarajak käbir maglumatlary we mysallary anyklamaga synanyşýar.

Emma «Shadow»-y esaslandyryjy Hanter Li Soýkyň aýdyşy ýaly, bu iş olar ýalam aňsat däl. Heniz jemgyýetçilige açyk däl «Shadow»-yn 10 müň beta agzasy bar we bularyň düýşlerinden ugur alyp, käbir nusgalar kämilleşdirilse-de, Soýk bu maglumatlaryň anyk däldigini öňe sürýär.



Aý tegelenýän günleri jynsy meýilli we agressiw duýguly düýşleriň artmagy tötänlikmi?

Soýk «Az sanly mysallarymyzdan ýola çykyp, aý tegelenýän günlerinde jynsy meýilli we agressiw duýguly düýşleriň has köp görülyändigini we bu programmany işläp düzenimizden bäri her aý dolanda şeýle bolýandygyny aýdyp bileris» diýýär.

Emma Soýk maglumat goruny kiçi bolandygy üçin muny düýpli subutnama hökmünde orta atyp bolmaýandygyny-da aýdýar.

«Shadow» programmasy ulanyjynyň öz sözlerinden ugur alyp, käbir açarsözleri kesgitlep her ýurt üçin geçginli bolup biläýjek mysallary orta atmaga synanyşýar. Mysal üçin, Soýk «düýn agşam Ýaponiýada näçe afam äpet jandar Godzillany gördi»

soragyna programmanyň gödek jogap biljekdigini aýdýar: «Köp adam gorkunç düýşleri görýär we bular ýaly düýşler aňa siňýär... Aýallaryň düýşünde has köp obraz bar, olaryň düýşi has janly bolýar».

- **Düýşleri ýormak**

Boston uniwersitetiniň Medisina fakultetinden neýropsiholog Patrik Maknamara bolsa «Dreamboard» programmasyna geňeşdarlyk edýär. Haýsy görnüşini we elementiň näme bilen baglanyşyklydygyny tapyp, «düýş koduny» emele getirmäge synanyşýar. Ol «bu kodlardan ýeterlik toplanymyzda düýşleriň näme many aňladýandygyny ýa-da aňlatmaýandygyny bilip bileris» diýýär.



Neýrologlar beýnini barlamak arkaly biz uklanymyzda düýşlerimizi daşyndan görüp boljakdygyny aýdýar
Ýöne edil häzir beýle kodum ýokdugyny, düýş ýorup bilýändigini aýdýanlara ynanmaly däldigini nygtaýar. Ol «Düýşleriň manysy ýok diýemok, ýöne edil häzir onuň manysyny bilmeýändigimizi, ylmyň haýsydyr bir ýorma tilsimini goldamaýandygyny aýdýaryn» diýýär.

Düýşleri analizlemegiň problemalaryndan birem häzirki gün üçin

barlagçylaryň özlerine gürrüň berilenlere esaslanmaga mejbur bolmagydyr. Bu gürrüňler hemişe dogry ýa-da doly bolup bilenok. Käbir adamlaryň ýörite we aýtmasy kyn (oraşan) düýşleri barada açyk dil ýarmazlygyna düşünse bolýar.

Bular ýaly meseleleri aradan aýyrmak üçin Tokio uniuersitetinden ylmy-barlagçylary beýnidäki belli işjeňlikleri belli suratlar bilen deňeşdirmegi üpjün edýän algoritmany öz içine alýan enjam oýlap tapmaga synanyşýar.

«Science» ylmy-populýar žurnalynda çap edilen makalada bu enjamyň gije beýnini synlap, adamlaryň näme düýş görýändigini dogry çaklaýandygy gürrüň berilýär.

Düýşler adamyň iň çuň duýgularyna we isleg-arzuwlaryna açylan penjireler hasaplanýandygy üçin bir gün olary aňlap biljek sistemany kämilleşdirme pikiri häzirden adamlary tolgundyryýar.

Kris BARANYUK.

«BBC Future», 08.09.2016 ý. Geň-taňsy wakalar