Düýş ýormak üçin näme edilýär?

Category: Geň-taňsy wakalar,Kitapcy,Medisina,Sözler
написано kitapcy | 26 января, 2025
Düýş ýormak üçin näme edilýär? DÜÝŞ 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 añlamagy añsatlaşyp bilýärmi?
Dünýäniñ birnäçe ýurdunda ýüzlerçe düýşüñ ýazgysy saklanýar. Häzir akylly telefonlarda bu işi edýän birnäçe programma bar. Eýsem-de bolsa, bu düýş arhiwlerini döretmek pikiri nädip orta atyldy we düýşleriñ manysyny ýormakda bize ýardam edip bilýärlermi?
Ilkinji düýş arhiwi amerikan psihology Bert Kaplanyñ 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 dünýäniñ dürli sebitlerindäki taýpalar bilen duşuşyp, bu arhiwe maglumat topladylar.

Geçirilen gürrüňdeşlikler 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 añlamaga ýarajak käbir maglumatlary we mysallary anyklamaga synanyşýar.
Emma «Shadow»-y esaslandyryjy Hanter Li Soýkyñ aýdyşy ýaly, bu iş olar ýalam añsat däl. Heniz jemgyýetçilige açyk däl «Shadow»-yn 10 müñ beta agzasy bar we bularyñ düýşlerinden ugur alyp, käbir nusgalar kämilleşdirilse-de, Soýk bu maglumatlaryñ anyk däldigini öñe sürýär.

Aý tegelenýän günleri jynsy meýilli we agressiw duýguly düýşleriñ artmagy tötänlikmi?
Soýk «Az sanly mysallarymyzdan ýola çykyp, aý tegelenýän günlerinde jynsy meýilli we agressiw duýguly düýşleriñ has köp görülýändigini 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 ulanyjynyñ öz sözlerinden ugur alyp, käbir açarsözleri kesgitläp 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 görnüşiň 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

barlagçylaryñ özlerine gürrüñ berilenlere esaslanmaga mejbur bolmagydyr. Bu gürrüñler hemişe dogry ýa-da doly bolup bilenok. Käbir adamlaryñ ýörite we aýtmasy kyn (oraşan) düýşleri barada açyk dil ýarmazlygyna düşünse bolýar.

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

«Science» ylmy-populýar žurnalynda çap edilen makalada bu enjamyñ gije beýnini synlap, adamlaryñ näme düýş görýändigini dogry çaklaýandygy gürrüñ berilýär.

Düýşler adamyñ iñ çuñ duýgularyna we isleg-arzuwlaryna açylan penjireler hasaplanýandygy üçin bir gün olary añlap biljek sistemany kämilleşdirme pikiri häzirden adamlary tolgundyrýar.

Kris BARANÝUK.

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