«ذهن بیدار؛ نگاهی علمی به رویای شفاف» منتشر شد

26 مهر 1405

کتاب «ذهن بیدار؛ نگاهی علمی به رویای شفاف» در پنج بخش شامل «مبانی و نظریه‌های رویا و هشیاری»، «زیربناهای عصبی و زیستی رویاهای شفاف»، «القا، تثبیت و آموزش رویاهای شفاف»، «کاربردهای بالینی و روان‌شناختی» و «جمع‌بندی و افق‌های آینده» تالیف شده است.

لیلا جوادی‌مطلق، هدف از انتشار این کتاب را ارائه چارچوب علمی منسجم و قابل‌اتکا برای فهم پدیده رؤیاهای شفاف و جایگاه آن‌ها در مطالعه آگاهی انسان می‌داند.

وی بیان کرد: این اثر می‌کوشد با پرهیز از ساده‌سازی افراطی و ادعاهای غیر مستند، پیوندی معنادار میان نظریه‌های علمی و تجربه انسانی برقرار کند. در مجموع این کتاب می‌کوشد رؤیاهای شفاف را نه به عنوان پدیده‌ای اسرارآمیز یا صرفاً جذاب، بلکه به عنوان حوزه‌ای قابل مطالعه، قابل فهم و قابل تأمل علمی معرفی کند.

نویسنده در پیشگفتار کتاب درباره انگیزه نگارش آن نوشته است:

«انگیزه نگارش این کتاب نه صرفاً پرداختن به موضوعی جذاب، بلکه پاسخ دادن به نیازی علمی و آموزشی بوده است؛ نیاز به متنی که بتواند میان یافته‌های پژوهشی معتبر و درک عملی و قابل لمس از ذهن پلی بزند. در بسیاری از منابع موجود یا با متونی کاملاً نظری و تخصصی روبه‌رو هستیم که ارتباط محدودی با تجربه خواننده برقرار می‌کنند یا با نوشته‌هایی عامه‌پسند که از دقت علمی لازم برخوردار نیستند. این کتاب تلاشی است برای پر کردن این فاصله.

در نگارش این اثر کوشیده‌ام رویکردی بین‌رشته‌ای اتخاذ کنم؛ رویکردی که از دستاوردهای روان‌شناسی شناختی، علوم اعصاب، مطالعات خواب و تجربه‌های تأمل‌شده انسانی بهره می‌گیرد. با این حال آگاهانه از ساده‌سازی افراطی یا ارائه نسخه‌های قطعی پرهیز شده است. هدف ارائه چارچوبی آگاهانه برای فهم و بررسی رؤیاهای شفاف است، نه تحمیل تفسیر یا نتیجه‌ای از پیش تعیین‌شده.

این کتاب جایگزین مداخلات درمانی تخصصی نیست و باید در چارچوب سلامت روان و جسم مورد استفاده قرار گیرد. امید است این کتاب بتواند خواننده را به نگاهی دقیق‌تر، مسئولانه‌تر و آگاهانه‌تر نسبت به ذهن خود دعوت کند و زمینه‌ساز گفت‌وگویی علمی و سازنده در این حوزه باشد».

کتاب «ذهن بیدار؛ نگاهی علمی به رویای شفاف» نوشته لیلا جوادی‌مطلق، با تیراژ ۲۰۰ نسخه، در ۲۷۸ صفحه از سوی انتشارات شمع آوید منتشر شد.

انتشارات رویای آبی