

# چرا خواب «رد شدن در امتحان» می‌بینیم؟

آیا برایتان پیش آمده است که خود را سر جلسه امتحان مقابل برگه سوالات ببینید و جواب هیچ‌کدام از سوال‌ها را ندانید و یادتان هم نیاید که چطور از این جلسه سر در آورده‌اید و بعد ناگهان از خواب بیدار شوید و وحشتزده با خود نجوا کنید: دوباره این کابوس را دیدم.

به گزارش «مادران و دختران» به نقل از ایسنا، هر چقدر این خواب عجیب و غریب باشد و هر چند سال هم که از فارغ‌التحصیلی شما گذشته باشد، کابوس امتحان خواب رایجی است که گاه و بیگاه سراغمان می‌آید و به درس خواندن یا آزمودن میزان دانش ما در حوزه‌ای خاص هم ربطی ندارد.

## چرا خواب «رد شدن در امتحان» می‌بینیم؟

کارشناسانِ رویا و خواب در این زمینه می‌گویند این خواب به خودانتقادی و داشتن توقع زیاد از خود در زندگی برمی‌گردد. اگر در خواب در جلسه امتحان حضور دارید، می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که اضطراب دارید، به‌ویژه زمانی که همه‌چیز بد پیش می‌رود.

علاوه بر این، اگر در خواب با امتحانی مواجه‌اید که برای آن آمادگی ندارید، می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات درونی باشد که با آنها درگیر هستید.

کارشناسان می‌گویند این نشان می‌دهد شما عمیقاً می‌دانید که برای اهداف شخصی‌تان آن‌طور که باید تلاش نکرده‌اید و آماده نیستید. شاید هم کاری در محل کار را به تعویق انداخته‌اید، یا ترس تمام شدن مهلت انجام دادن کاری آزارتان می‌دهد.

## چطور خواب‌های بهتری ببینیم؟

به گزارش ایندپندنت، اگر می‌خواهید خواب‌های دلچسبی ببینید، اول از همه آگاهانه تصمیم بگیرید که آنها را به خاطر آورید. وقتی برای خواب آماده می‌شوید، به این موضوع فکر کنید. از حالت پیش‌خواب (هیپناگوژیک/ لحظات قبل از خواب که ذهن تصاویری

بین خواب و بیداری می‌بیند) استفاده کنید و بر تصویری خوشایند یا پرمعنا متمرکز شوید و اجازه دهید ذهنتان آرام و رها شود. صبح‌ها هم خواب‌هایتان را تا جایی که می‌توانید یادداشت کنید.

**نوشتن خواب‌ها یا حرف زدن درباره آنها مانند روان‌درمانگری است.**