

夢は人生を覚醒させることとはま、たく異
なりますが、その違いが何であるかを明確に
定義することはひじょうにこんなんです。夢
を見ている時、ほとんどのいつも私たちは目を
覚ましていると確信しており、実際の経験の
ようにご解しています。

原則として、睡眠中、多くの不可能な出来
事が私たちの夢の中で起こります。たとえば、
死人だ友達と会話し、とぶこともできます。
いろいろな不可能な事件がおこります。私た
ちはアイデンティティも失います。

たとえば、昨日の夢で私はアルバート・アイ
ンシュタインでした。おも白いですよ。ね。
それだけでなく、昼寝をしている時にも時
々夢をみます。しかし、すべての夢が良いわ
けではありません。不眠症の人は悪夢のため
に良く眠れません。うつ病と不安感も不眠症
を引き起こします。但し、寝坊する夢を見る
人はわりと多いようです。仕事を重荷にがん
じている場合、もしくは張り切りすぎている

場合も、しょく場にちこくする夢を見やすい
ようです。つまりは、頭の中が会社のことで
い、ばいにな、ているじょうたいだといえま
す。心の中からあふれ出した不安やストレス
が、夢の中にしんにゅうしてきてしまうので
す。

どちらにても睡眠中でも、想像力は働き、
色々なことを現実のように体けんします。さ
らに、不可能な組み合わせでも、ほぼ無限の
世界を作ることができます。そこから新しい
発見やアイデアが生生まれてくるのだと思
います。