

رۇيائىنى كىتىل شىدە و

ارتىباط بارۇپاھا

(ھىر رۇيائىنى - ۱)

نویسنده: پاترىشما گارفىلد

مترجم: تىنا پورشاھىد

نشر حىم

گارفیلد، پاتریشیا، ۱۹۳۴ -

Garfield, Patricia.

رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها/نویسنده پاتریشیا گارفیلد، ترجمه تبنا پورشاهید، تهران، حم، ۱۳۸۳.

ISBN 964-7344-24-4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان دیگر: هنر رؤیابینی.

عنوان اصلی:

Creative dreaming: plan
and control your dreams to develop
creativity, overcome fears... c1995.

ولژ نامه.

۱. خواب دیدن. الف. پورشاهید، تبنا، مترجم. بیعنوان. چ. عنوان: رؤیابینی
کنترل شده و ارتباط با رؤیاها. د. عنوان: هنر رؤیابینی.

۱۵۴/۶۳

BL۱۰۷۸/۵۲۸

۱۳۸۳

۸۴-۳۱۷۲۱

کتابخانه ملی ایران

تفہر ح

تلفن: ۲۸۴۸۷۷۷

صندوق پستی: ۳۴۸-۱۶۳۳۵

پست الکترونیک: ha-mim@sorna.net

رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها

(هنر رؤیابینی - ۱)

نویسنده: پاتریشیا گارفیلد

مترجم: تینا پورشامید

ویرایش و تطبیق: مریم مداح، با همکاری آزاده مصاحبی

طراح و صفحه آرا: حمیدرضا ایران فرد

ناظر فنی: نوید قنبری

حرف و چین: نسreen سعیدلو

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۴

شاپک: ۹۶۴-۷۳۴۴-۲۴-۲

۱۳.....	مقدمه
۱۳.....	رؤیا و رویارویی دیدگاه‌ها (قسمت اول)
۱۵.....	رؤیا، رؤیابینی و هنر رؤیابینی (از دیدگاه روح‌زایی) (قسمت اول)
۱۹.....	پیشگفتار
۲۱.....	بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره رؤیابینی سنوی و آگاهانه
۲۷.....	تأسیس انجمن مطالعات رؤیابینی
۲۸.....	آینده فعالیت‌های رؤیابینی

بخش اول

چگونه رؤیاهایمان را کنترل کنیم؟

فصل ۱

۳۳.....	کنترل کردن رؤیاهایمان را بیاموزید
۳۷.....	شکل‌پذیری رؤیا
۴۳.....	نظر محققان در زمینه کنترل رؤیا
۴۸.....	مزیت رؤیابین خلاق نسبت به رؤیابین معمولی

فصل ۲

۵۳.....	از رؤیابینان کهن بیاموزیم
۶۶.....	نقش اعتقادات در استفاده از نیروهای درونی
۷۴.....	مروری بر چگونه می‌توانیم از رؤیابینان کهن بیاموزیم

فصل ۳

- از رؤیابینان خلاق بیاموزیم..... ۷۷
- مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان خلاق بیاموزیم..... ۱۰۵

فصل ۴

- از رؤیابینان بومی آمریکا بیاموزیم..... ۱۰۷
- نقش آرامش در رؤیابینی..... ۱۱۹
- مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان بومی آمریکا بیاموزیم..... ۱۳۱

بخش دوم

چگونه در رؤیاهایمان هوشیار باشیم؟

فصل ۵

- از رؤیابینان سنوی بیاموزیم..... ۱۳۵
- ثابت ماندن رؤیاهای غربی..... ۱۵۰
- مسائل جنسی در سیستم سنوی..... ۱۶۲
- رؤیاهای پرواز در سیستم سنوی..... ۱۶۵
- مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان سنوی بیاموزیم..... ۱۷۱
- پیشنهادهای برای اعمال سیستم سنوی در کنترل رؤیا..... ۱۷۱
- خلاصه‌ای از کنترل رؤیا در سیستم سنوی..... ۱۷۲
- راه‌کارهایی برای اعمال کنترل بر رؤیا در سیستم سنوی..... ۱۷۵
- دیدگاه من در مورد رؤیابینی به روش سنوی..... ۱۷۹

فصل ۶

- رؤیابینی آگاهانه..... ۱۸۹
- می‌توانید هوشیار بودن در طی رؤیاهایتان را بیاموزید..... ۱۹۰
- چگونگی دستیابی به آگاهی در رؤیا..... ۱۹۲
- پدیده گریزان..... ۲۰۲

۲۰۵	 بیداری‌های کاذب
۲۰۷	 رؤیاهای پرواز
۲۱۶	 اهمیت کنترل رؤیا
۲۲۲	 توانایی‌های رؤیابینان در روش رؤیابینی آگاهانه
۲۳۱	 مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان آگاهانه بیاموزیم

فصل ۷

۲۳۵	 از رؤیابینان یوگی بیاموزیم
۲۴۹	 از تصاویر رؤیایی خود نترسید
۲۵۹	 مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان یوگی بیاموزیم

بخش سوم

چگونه در کنترل کردن رؤیاهایمان پیشرفت کنیم؟

فصل ۸

۲۶۳	 چگونه رؤیاهایمان را در دفتر روزانه یادداشت نماییم؟
۲۷۶	 یک استثناء
۲۷۸	 تغییر حالت‌ها در رؤیا
۲۸۱	 نمونه‌ای از روش ثبت رؤیا
۲۸۷	 مروری بر پیشنهادات ارائه شده برای ثبت روزانه رؤیاها

فصل ۹

۲۹۱	 چگونه در کنترل کردن رؤیاهایمان پیشرفت کنیم؟
۲۹۵	 تأثیر ماه‌های قمری بر به یادآوری رؤیاها
۲۹۸	 ساخت روانی
۳۱۵	 رؤیاهایمان را به خدمت خود درآورید

مقدمه

از من خواسته شد تا مقدمه‌ای برای کتاب درویابینی کنترل‌شده و ارتباط با رؤیاها، تهیه کنم. چندی پیش متنی را برای نشریه هنر زندگی متعالی نوشتم که گمان کردم همین متن برای مقدمه این کتاب مناسب باشد؛ لذا همان را برای نشر ارسال نمودم.

پریا (شباب حسامی)

رؤیا و رویارویی دیدگاه‌ها

(قسمت اول)

همچون بسیاری از موضوعات باطنی دیگر اختلاف نظرهای زیادی در دیدگاه‌های ارائه شده پیرامون رؤیا وجود دارد. مردم موضع‌گیری‌های مختلفی نسبت به رؤیا دارند. بعضی‌ها آن را جدی می‌گیرند اما اکثر مردم توجه چندانی به آن ندارند.

در مورد اثر رؤیا در زندگی انسان می‌توان به تأثیرات مختلفی اشاره کرد و مصداق‌های متعددی را برشمرد اما برای شروع، شاید ذکر همین نکته کافی باشد که اغلب بزرگان بشری در رشته‌های ظاهری و باطنی کسانی بوده‌اند که مسیر رؤیای برتر خود را دنبال کرده‌اند. آنها سرانجام به جایی رسیدند و کاری را کردند که قبلاً رؤیایش را دیده بودند. اما با این حال نظرات مختلفی درباره رؤیا ارائه شده است که بعضی از آنها تفاوت زیادی با یکدیگر دارند.

فروید، یونگ، آدلر، کوریر، هارت و هر گروه از روان‌شناسان و روان‌کاوان هر کدام موضوع را از یک زاویه تعریف می‌کنند. شرقی‌ها، ساحران، روح‌گرایان و ماتریالیست‌ها هم موضوع را طور دیگری می‌بینند. تحقیقات آزمایشگاهی هم درباره توانایی‌های درونی انسان مین جمله رؤیا مبهوت مانده است و هر روز حرف جدیدی می‌زند و اعتراف می‌کند واقعیت‌های باطنی (و شاید بیش از همه، رؤیا) بیش از آن چیزی است که ما تصور می‌کردیم.

از طرفی اهمیتی که ادیان برای رؤیا و رؤیابینی قائل شده‌اند بسیار چشم‌گیر است تا حدی که اکثر پیامبران رؤیابین هم بوده‌اند و کلمه "نبی"^(۱) به معنای کسی است که رؤیاهای الهی می‌بیند و انبیاء کسانی بوده‌اند که از طریق امکان رؤیا، با غیب الهی در ارتباط بوده‌اند.^(۲)

در بعضی از مکتب‌های باطنی نیز موضوع رؤیا و تأثیر آن در زندگی انسان بسیار مهم شمرده شده و حداقل در سه مکتب اسرارگرا، تولتک، اکنکار و روح‌زایی (احیاء)، می‌بینیم که آنقدر به این موضوع توجه شده که پیرامون آن از دانش رؤیابینی یا هنر رؤیابینی سخن به میان آمده است.

البته قطعاً قدمت هنر رؤیابینی خیلی بیشتر از تاریخ این مکتب‌ها یا سایر مکتب‌های باطنی می‌باشد و به هزاران سال قبل از اینها باز می‌گردد. شاید ریشه همه جریان‌های اسرارگرا و روش‌های مربوطه را بتوانیم در ادیان بسیار کهن بیابیم. از میان سه جریان تعلیمی ذکر شده، آموزش‌های تولتک و روح‌زایی با جدیت فراوان و توأم با واقع‌بینی‌های باطنی به موضوع پرداخته‌اند اما در اکنکار به نسبت، تلاش مهم و واقع‌بینانه‌ای در این باره صورت نگرفته است. به طور کلی نظر مکتب‌های باطنی به نظر ادیان شباهت دارد و رؤیا را راهی برای ارتباط با غیب (تجربه اسرار) و سفر به جهان‌های دیگر می‌دانند. اما از نظر استادان هنر رؤیابینی که تعداد آنها نیز در طول تاریخ محدود بوده است، اثر رؤیا بر زندگی انسان قاطع و تعیین‌کننده است تا جایی که آنان به عناوین مختلف گفته‌اند رؤیاها زندگی را می‌سازند و

۱- در این تعریف انبیاء، رسولان و امامان تفکیک می‌شوند.

۲- در گفتار جداگانه‌ای نظریات مختلفی که تاکنون درباره رؤیا ارائه شده است، بیان می‌شود.

زندگی، رؤیاها را به وجود می‌آورد.

اگر بخواهم مقایسه‌ای منصفانه مطابق آنچه که درباره شمنیزم (تولتک) و روح‌زایی دانسته‌ام، بین این دو جریان داشته باشم نتیجه این تحقیق و تفکر چند ساله این است که بگویم تعلیمات شمنیزم که خود در مقایسه با بسیاری از مکتب‌های باطن‌گرا از جامعیت و عمق بیشتری برخوردار است، در مقایسه با روح‌زایی مانند مقایسه جوی آب با روخانه‌ای عمیق و عریض است. (نه تنها درباره رؤیابینی بلکه در بسیاری از شاخه‌های علوم باطنی)

شاید این مقایسه به نظر عده‌ای متعصبانه باشد خوب در بدو امر حق با آنان است اما وقتی در عمل یا حتی در تئوری به مقایسه پردازیم آن وقت ممکن است حتی نیازی به قضاوت نهایی هم نباشد چون در هر قدمی از این مقایسه نتیجه‌ای به دست می‌آید که برای یک ذهن عاری از تعصب یا حتی کم‌تعصب کفایت می‌کند تا متوجه عظمت نهفته در این آموزش‌ها گردد بنابراین در توضیح مطلب، محوریت حرف‌هایم را تعلیمات روح‌زایی (احیاء) قرار می‌دهم و موضوع را بیشتر با این دیدگاه دنبال می‌کنم اما مسلماً نگاهم را بر جریانات دیگر باز می‌گذارم.

رؤیا، رؤیابینی و هنر رؤیابینی (از دیدگاه روح‌زایی)

(قسمت اول)

در تعلیمات روح‌زایی، هنر رؤیابینی مانند بعضی از رشته‌های دیگر تعلیم احیاء، آنقدر گسترده، عمیق، شاخه شاخه و گوناگون است که ارائه تعریفی فشرده و بسته از آن به سادگی امکان‌پذیر نیست. بنابراین در این سخن کوتاه تلاش نمی‌کنم هنر رؤیابینی را تعریف کنم بلکه می‌کوشم تا در جهت آشناسازی مشتاقان، چشم‌اندازی از هنر رؤیابینی (در روح‌زایی) را ترسیم کنم. به پیروی از روش ایلیا «میم» در ارائه تعلیم، به تمثیلی می‌پردازم که آن را از او شنیده‌ام. یک بار او درباره هنر رؤیابینی در روح‌زایی این طور گفت که هنر رؤیابینی مانند داشتن تلویزیونی خلاق است که برنامه‌ریزی و کنترل و راهبرد آن در اختیار دارنده آن

است. در این گفتار به طور خلاصه همین موضوع و آنچه در این بار شنیده‌ام یا فهمیده‌ام را تا جایی که حافظه‌ام یاری می‌کند، توضیح می‌دهم. چون این مطالب (مطلب فعلی و بعضی از مطالبی که در ادامه این متن می‌آید) غالباً بازنویسی شنیده‌ها است بنابراین انتقال عین مطالب کمی دشوار است.

تصور کنید تلویزیونی داریم که می‌تواند داستان‌های ما را هر چه که باشند به فیلم یا انیمیشن تبدیل کند. هم‌چنین اگر بخواهیم می‌توانیم در همه فیلم‌ها و داستان‌ها حضور داشته باشیم و جریان داستان را واقعاً تجربه کنیم. این تلویزیون قابل برنامه‌ریزی است و برنامه‌ریزی‌اش، داستان‌هایی است که ما به آن می‌دهیم. این داستان‌ها می‌توانند معمولی یا خارق‌العاده، تخیلی یا واقع‌بینانه باشند.

ممکن است درباره هر چیزی باشند. می‌توانند داستان‌هایی واقعی یا غیرواقعی باشند. برای تلویزیون تفاوتی نمی‌کند، هر دو نوع داستان را برای ما و حداقل در زندگی درونی ما، به تحقق می‌رساند. اندازه واقعی بودن این تجربه‌ها نیز تحت کنترل ماست. شدت وقایع می‌تواند بسیار بیشتر از وقایعی باشد که در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنیم و طبعاً می‌تواند کمتر از آن هم باشد. اگر در فیلم‌هایی که شخص به آن وارد شده اتفاق بدی برایش بیفتد واقعاً ناراحت می‌شود، اگر بدنش زخمی شود واقعاً درد می‌کشد و از تن‌اش خون می‌آید، اگر تجربه‌های لذت‌بخشی داشته باشد، جداً لذت می‌برد. یکی از تفاوت‌های این نوع زندگی آن است که شخص می‌تواند اثراتی را کم و زیاد کند یا وقایع را به عقب ببرد و به شکل دیگری شروع کند. می‌تواند صدها سال زندگی را بدون آن که ظاهراً سرعت آن تغییر کند در چند لحظه با جزئیات کامل تجربه کند. بعد از تجربه هر داستان و در واقع هر قطعه از زندگی، یا یک زندگی طولانی، در زمان کوتاه این امکان وجود دارد که از داستان خارج شود اما می‌تواند هنوز هم شخصیت و تأثیرات درون فیلم را در خود حفظ کند. یا این که از همه آنها تخلیه شود. حتی این امکان وجود دارد که شخص وارد داستانی شود و دیگر هرگز از آن خارج نشود و برای همیشه در آن داستان زندگی کند.

وقتی فرد به یک داستان رؤیا وارد می‌شود همه چیزهای او می‌تواند خیلی واقعی یا تنها به صورت مجازی تغییر کند. هویت، شخصیت، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، روابط، خاطرات، احساسات و همه بودن شخص، قابلیت تغییر کردن و دگرگون شدن را داراست. در هر داستان رؤیا امکان این‌که انسان دوباره متولد شود و همان طور متولد شود که می‌خواهد، وجود دارد. موجودی با ویژگی‌ها و قابلیت‌های جدید. می‌تواند خیلی واقعی‌تر از تجربه‌های این جهانی به آرزوهایش برسد. اگر به یک آرزوی بی‌نهایت جذاب هم رسید، قادر است تمام جسم خود را هم به آنجا ببرد و برای همیشه در آنجا ساکن شود.

می‌تواند فقط روحش را به درون داستان ببرد و در یکی از قالب‌ها قرار دهد یا فقط تصویرش را به آن جا منتقل کند یا همه زندگی‌اش را. الزامی نیست که او حتماً به درون داستان برود بلکه می‌تواند از بیرون هم به تماشای آن بپردازد. در بالای این تلویزیون لوله‌ای مکنده وجود دارد که اگر او قصد داشته باشد واقعاً به درون داستان برود، باید سرش را به آن حفره نزدیک کند تا او را به درون خود بکشد و به درون داستان بیندازد. اما قبل از رفتن لازم است قصد برگشت را هم همراه خود ببرد چون اگر بدون بلیط برگشت برود تضمینی برای بازگشت آن نیست و ممکن است برای همیشه در آن‌جا بماند.

امکانات زیادی در این تلویزیون خلاق وجود دارد که به آنچه گفته شد محدود نمی‌شود مثلاً این تلویزیون هزاران کانال دارد که وقتی برنامه آنها فعال شود او می‌تواند از نقاط دیگر هستی، از اخبار و وقایع جهان‌های دیگر مطلع شود. کانال‌های دیگری هم هستند که با به کار انداختن آنها می‌تواند از آینده‌ها، آینده‌های مختلف، آینده چیزهای مختلف و نیز از گذشته‌ها مطلع شود.

بنابر آنچه گذشت می‌توانیم نتیجه بگیریم که هنر رؤیابینی راهی برای تجربه حیطه‌های دیگر زندگی است، جهان‌هایی که در درون و بیرون اند. دنیا‌هایی در گذشته و حال و آینده. جهان‌هایی که بعضی‌شان واقعیت عینی دارند و بعضی دیگر فاقد آن هستند.

رؤیا به ما اجازه خروج از محدوده‌های زمان و مکان و سفر کردن به زمان‌ها و مکانی دیگر

را می‌دهد. در رؤیا می‌توانیم خواسته خود را تحقق ببخشیم و این خواسته‌ها هر چیزی می‌تواند باشد. تحقق آرزوها در رؤیا می‌تواند خیلی واقعی‌تر از عملی شدن آنها در این جهان باشد و نیز ممکن است این‌طور نباشد. این بستگی به مهارت رؤیابین دارد.

در رؤیا می‌توانیم همان کاری را بکنیم که دوست داریم، یا به صورتی خیالی یا به صورت صد در صد واقعی. اگر بخواهیم می‌توانیم تنها از طریق چشم یا با روح‌مان یا با تمامیت وجودمان، یا جسم و جان و روح به آن تجربه‌ها وارد شویم. از طریق رؤیابینی امکان برقراری ارتباط و تبادل جریان با ابعاد دیگر هستی و بسیاری از موجودات دیگر که حتی آنها را حدس نمی‌زنیم در اختیار ما قرار می‌گیرد. می‌توانیم دریافت‌های خود را از جهان‌های دیگر به این جهان بیاوریم یا چیزهایی را از این زندگی به آنجا منتقل کنیم. به واسطه رؤیاها گفتگو با بسیاری از حیطه‌های اسرار و تماس با غیب امکان‌پذیر می‌شود و رابطه مستقیم و هموار برای ارتباط با روح الهی گشوده می‌شود. خلاصه باید گفت که در جهان رؤیا و برای استاد رؤیابینی، انجام هر کاری ممکن است و هیچ کار، نشدنی نیست. این کارها هم می‌توانند خیلی واقعی باشند و هم خیلی خیالی. از این دید، رؤیا راهی است برای تجربه زندگی‌های بی‌شمار دیگر که به موازات زندگی ما در این جهان، جریان دارند و هنر رؤیابینی شیوه عبور از این راه و برقراری ارتباط و تجربه این زندگی‌های دیگر است.

پیشگفتار

کتابی که در دستان شماست، زندگی افراد بسیاری را تغییر داده است. طی ۲۰ سال گذشته، از زمان چاپ اول این کتاب، صدها و بلکه هزاران نفر تحت تأثیر این کتاب قرار گرفته‌اند. به هر کجای آمریکا می‌روم، افرادی را می‌بینم که از تأثیر این کتاب در زندگی‌شان یا من صحبت می‌کنند.

به نظر من، رؤیابینی خلاق یک مسئلهٔ عمومی است و هر فردی قادر است با کمک رؤیاهایش، به اصلاح و بهبود زندگی روزمرهٔ خود کمک کند.

این کتاب، عشق، توجه و رؤیا را در کنار هم آورده است. من هیچ کدام از این اصول را به تنهایی کشف نکرده‌ام، بلکه تنها آنها را در کنار هم قرار داده‌ام که نتیجهٔ کار، طرحی از انواع رؤیابینان با فرهنگ‌های مختلف و در زمان‌های مختلف شد. با وجودی که این کار به نام من ثبت گردید، ولی در واقع شامل گزارشات، تجارب و مشاهدات افراد مختلفی است که در زمان‌های مختلفی زندگی کرده‌اند.

زمانی که ۱۴ سال داشتم، مادرم علاقه و اشتیاق بسیاری به یونگ و فروید داشت. در عرض ۲۵ سال گذشته شکل و شالودهٔ ثبت رؤیاهایم بسیار تغییر کرده‌اند و نقطهٔ عطفی در زندگی‌ام رخ داده است. در سال ۱۹۷۲ زمانی که در بیستمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی با دکتر جوکامیا ملاقات کردم تغییراتی اساسی در خود مشاهده نمودم. وی در صحبت‌هایش اشاره می‌کرد: «اگر می‌خواهید به مالزی بروید چرا سراغی از رؤیابینی

سنوی نمی‌گیرد؟» (و من پاسخ می‌دادم. «کی؟»). پس از آن دکتر «جوکامیا» من و تعدادی از دانشجویانم را در آزمایشگاه رؤیابینی خود پذیرفت و چند شب تجارب رؤیابینی‌مان را با آنسفالوگراف مورد بررسی قرار داد.

در «گومیک مالزی» دکترى به نام موتیلال که در بیمارستان مخصوص بیماران مبتلا به نقرس کار می‌کرد، مرا به تعدادی از سنوی‌ها^(۱) معرفی نمود. او صحبت‌هایم با دکتر «ایوان پولین» و دکتر «جفری بنجامین» را که هر دو در دانشگاه سنگاپور بودند، را ترجمه می‌کرد.

هیجان ناشی از امکان کنترل هوشیارانه رؤیاها مرا به تحقیق و بررسی کارهای «کیلتن استوارت»^(۲) و «مری آرنولد فراستر»^(۳)، «مارکوس د. هروی»، «د. سینت دنای» و... واداشت. یکی از همکارانم به نام «برالیو مونتالوو» در فیلادلفیا هر آنچه در مورد کارلوس کاستاندا می‌دانست در اختیارم گذاشت. وی اطلاعاتی نیز در مورد «جیووانی گارچی»^(۴) به من داد. من از کتابخانه غنی «برکلی» استفاده کردم. یکی از دوستانم به نام «سیدنی هارمن» نیز مرا با وضعیت چاپ و نشر نیویورک آشنا ساخت. دکتر «آرتور مک‌دونالد» از «لیم دیر»^(۵) «مونتاتا»، در مورد بخش مربوط به هندوها کمک‌های شایانی به من کرد.

با مطالعه این کتاب، تکنیک‌ها و اصول کنترل رؤیا در اختیاران قرار می‌گیرد. به جای اینکه منتظر فردی متخصص در امور رؤیابینی شوید تا رؤیاهایتان را تعبیر و تفسیر کند، خودتان می‌توانید با کمک تکنیک‌ها و اصول کنترل رؤیا بر کیفیت زندگی روزمره‌تان بیفزایید و رؤیاهایتان را کنترل نمایید. با انتشار این کتاب، مبحث رؤیابینی سنوی و رؤیابینی آگاهانه دچار انقلاب و دگرگونی عظیمی شد و حقایق جدیدی در مورد

این روش مطرح گردید که برای خوانندگان بسیار جالب و جذاب است.

بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره رؤیابینی سنوی و آگاهانه

رؤیابینی سنوی

فصل پنجم کتاب با عنوان «از رؤیابینان سنوی بیاموزیم» واکنش‌های متفاوتی را برانگیخته است. دیدگاه‌های مختلفی درباره رؤیابینی سنوی وجود دارد. آیا این موضوع واقعاً حقیقت دارد؟ آیا واقعاً شخص می‌تواند در حالت رؤیابینی تصاویر ترسناک و منفی را به تصاویری مثبت و زیبا تبدیل کند؟ و آیا چنین تغییراتی در زندگی روزمره ما تأثیری مثبت دارند؟ افراد زیادی پاسخ این سؤالات را در رؤیاهای خود یافته‌اند و البته پاسخ آنان مثبت بوده است؛ گروهی هم نسبت به رؤیابینی سنوی شکاک و بدبین هستند و اعتقاد دارند: «شاید بتوانیم رؤیاهایمان را تغییر دهیم و آنها را کنترل کنیم، ولی بهتر است این کار را انجام ندهیم. بهتر است در رؤیاهایمان دخالت نکنیم. ممکن است انجام چنین کاری خطرناک باشد.» معترضین دیگری، اطلاعات مردم‌شناختی گردآوری شده در باب رؤیابینی سنوی را مورد چالش قرار داده‌اند. این افراد، «کیلتون استوارت» فقید را که منبع اصلی این اطلاعات است، داستان‌سرا و افسونگری خوش‌نیت خوانده‌اند. مردم‌شناس دیگری به نام «ناون»^(۱) که در مائزی درباره قوم‌شناسی تحقیق کرده بود، به صورتی مرموز کشته شد و دست نوشته‌هایش هم سوزانده شدند. شاید آنچه در دست داریم تنها مقاله‌ای از «استوارت» و مقاله دیگری از «ناون» باشد.

«جی. ویلیام دامهاف»^(۲) پروفسور دانشگاه کالیفرنیا در «سانتا کروز» در کتابش به نام «اسرار رؤیا» افسانه‌ای را که به زعم وی حول رؤیابینی سنوی شکل گرفته، بی‌اعتبار

ساخته است. نویسنده دیگری به نام «آن فارادی» ادعا می‌کند که سیستم سنوی به طور کامل و واقعی نشان داده نشده و تنها بخشی از تکنیک‌هایی که به آن نسبت داده می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد. مردم‌شناسی به نام «رابرت دنتون»، از دانشگاه ایالتی نیویورک در بوفالو نیز این مسئله را زیر سؤال می‌برد. شبکه خبری بی.بی.سی گروهی را به مالزی فرستاد تا اطلاعاتی در این زمینه کسب کنند. این گروه تقریباً دست خالی برگشتند. البته «جرمی تیلور»، رئیس انجمن مطالعات رؤیابینی، دیدگاهی مخالف با بقیه دارد و بر این عقیده است که قبایل سنوی روش‌های ارائه شده در فصل ۵ این کتاب را اجرا می‌کرده‌اند. ولی به علت جنگ جهانی دوم و هجوم ژاپنی‌ها به شبه جزیره مالزی، مردم آن کشور دیگر به چنین روندی ادامه ندادند. «تیلور» اعتقاد دارد مردم نیمه چادرنشین سنوی که در جنگل‌های مرتفع کامرون اسکان داشتند مجبور شدند در مناطق مشخص شده دولت اندونزی ساکن شوند. کارشناسان آن منطقه قادر نبودند اطلاعاتی را که سنوی‌ها به محققان دادند ترجمه نمایند و سنوی‌ها تنها از طریق مترجمان ارتشی و حکومتی اقامتگاه‌های حفاظت شده‌شان با دنیای خارج ارتباط داشتند. به عقیده «تیلور» مسائل سیاسی حتی بر رؤیابینی و تمرینات مرسوم آن نیز سایه افکنده است.

به عقیده من، ما اطلاع دقیقی از سیستم سنوی و روش‌های «استوارت» در دست نداریم. «دامهاف» اعتقاد دارد باید موقعیتی متقاعدکننده در پیش بگیریم و روش سنوی را روش «استوارت» بنامیم. نکته جالب توجه این است که روش‌های ارائه شده موفقیت‌آمیز بوده است و بسیاری از آنها شبیه رسم و رسومات قبایل اروپایی قدیمی هستند که با روح‌های شرور و مزاحم در ارتباط هستند. در حکایات و افسانه‌ها آمده است که برای پیروز شدن بر اهریمن در یک کابوس، باید آن را با نام حقیقی‌اش صدا بزنید. در افسانه‌ها آمده است برای تحت سلطه آوردن اهریمن، شخص باید انگشت یا پنجه پای اهریمن را بگیرد و با گرفتن سرش به موهایش چنگ بزند یا یکی از موهایش را بکند.

حتی در افسانه‌ها آمده است که شخص می‌تواند روح پلید را مجبور به افشای راز کند و از او بخواهد گنج‌هایش را آشکار ساخته و به او قدرت، سلامتی و طول عمر اعطا نماید؛ می‌تواند او را وادار کند که مثل غول چراغ جادو، به او خدمت کرده و آرزوهایش را برآورده سازد. دست و پنجه نرم کردن با یک تصویر ترسناک در کابوس نیز، فواید فراوانی را به دنبال خواهد داشت. هیچ‌کس نسبت به اجرای این رسم و رسومات تردید نمی‌کند. شما نیز برای اینکه ببینید این روش‌ها عملی هستند یا نه به حرف من احتیاجی ندارید. سعی کنید خودتان با کابوس‌های شبانه‌تان روبه‌رو شوید و آنها را مشاهده کنید. رؤیاهایتان، رؤیاهای شخصی شما هستند و این شما هستید که باید تصمیم بگیرید با آنها چه رفتاری داشته باشید و چه واکنشی نشان دهید.

کارشناسان رؤیابینی، دربارهٔ کنترل رؤیاها بسیار صحبت کرده‌اند. شاید کلمهٔ کنترل به شما احساس قدرت داده و حس کنید می‌توانید کل رؤیایان را برنامه‌ریزی کنید. باید گفت کنترل کردن تمام جنبه‌ها و زوایای یک رؤیا و تأثیرگذاری بر تمام آن غیرممکن است و برای دستیابی به کنترل رؤیا آموزش‌های خاصی مورد نیاز است.

در ادامهٔ مبحث رؤیابینی، به رفتارهای مناسبی که باید طی رؤیابینی داشته باشیم اشاره خواهیم کرد. در این کتاب، نحوهٔ روبه‌رو شدن با خطرهای رؤیایی و غلبه بر ترس و مقابله با دشمنان رؤیایی را مطالعه خواهید کرد.

باید بگویم که فائق آمدن بر شخصیت‌های تهدیدکننده در رؤیا، گامی خطیر در روند یادگیری مقابله با مشکلات زندگی است. من به عنوان یک روان‌شناس بالینی از اهمیت مبارزه و تسلیم نشدن، به خوبی آگاهم. ولی باید بگویم کشتن یک دشمن در خواب با کشتن در بیداری تفاوت دارد، به طوری که دشمنی که در رؤیا کشته می‌شود می‌تواند دوباره به صورت یک دوست متولد شود، در حالی که در بیداری این طور نیست. هدف این است که شخصیت‌های رویا به حامیانی مفید و همراه در بیداری تبدیل گردند.

برای رسیدن به چنین اهدافی، رویکردهای بسیاری وجود دارد. در طی این سال‌ها،

برای جنگیدن با دشمنان رؤیایی روش‌های مختلفی پیشنهاد شده است. به نظر من، نظرات «پل تولی»^(۱) در این زمینه کارساز است. (فصل ۵).

نباید انتظار داشت همه با نظر من موافق باشند. بسیاری از متخصصین امور رؤیا اعتقاد دارند کشتن دشمن در رؤیا برای شخص خطرناک است. یک هیئت غیررسمی بررسی رؤیاها که به تازگی ایجاد شده است، ادعا می‌کند که می‌تواند در زمینه نوع واکنشی که فرد باید در رؤیاها داشته باشد، راهنمایی‌هایی را ارائه نماید.

من در برابر افرادی که می‌گویند: «این کار را انجام ندهید» و آنها که می‌گویند: «باید این کار را انجام دهید» به یک نسبت ایستادگی می‌کنم، چرا که رؤیابینان، خود مالک رؤیاهایشان هستند، هیچ کس حق ندارد شما را از ورود به محدوده رؤیایتان بازدارد و یا مجبورتان سازد که طبق نظر وی در رؤیا رفتار نمایید. اما رویارویی با بعضی مسائل، چه در خواب و چه در بیداری، لازم است.

شما چه دشمنان رؤیایی‌تان را بپذیرید، یا از آنها سؤال و جواب کرده یا با نوری طلایی آنها را احاطه کنید و... گامی مثبت در کنترل رؤیاهایتان برداشته‌اید. انتخاب روش با خود شماست. بهتر است از بحث بیشتر درباره اینکه آیا قبایل ستوی آنچه را که استوارت می‌گفت، انجام می‌دادند یا خیر صرف نظر کنیم و نحوه رویارویی با وقایع رؤیا را به خود رؤیابینان بسپاریم. به نظر من گزینه‌های موجود را بررسی کرده و بهترین روش را انتخاب نمایید. شما آزادید هر طور که مایلید با رؤیاهایتان رفتار کنید و به روش خودتان دنیای جادویی رؤیاهایتان را کشف نمایید.

رؤیابینی آگاهانه^(۱)

وقتی برای اولین بار به ذکر تجارب رؤیابینی آگاهانه پرداختم، این مبحث برخلاف رؤیابینی سنوی چندان جنجال برانگیز نبود و با ناباوری رد شد. مهم‌ترین تحقیقات انجام شده در این زمینه در ۲۰ سال گذشته، توسط «استفان لایرج»^(۲) صورت گرفت. زمانی که در سال ۱۹۷۴ این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید، مباحث رؤیابینی آگاهانه تنها در حد بحث و حکایت بود و بسیاری از محققان باور نداشتند که شخص می‌تواند هم خواب باشد و هم هوشیار. این افراد بحثی درباره رؤیابینی آگاهانه انجام ندادند و آن را در بدترین شکل خود، تخیلاتی لجام‌گسیخته و در بهترین شکل، «بیداری کوچک»^(۳) می‌دانند و اظهار می‌کنند که در رؤیابینی آگاهانه، شخص کمی بیدار است، ولی فکر می‌کند که خواب است. این افراد اعتقاد دارند که حتی اگر گزارش‌های رؤیابینی آگاهانه حقیقت داشته باشند، آن قدر نادرند که نباید به آنها اهمیتی داد. از نظر بعضی افراد، رؤیابینی آگاهانه هم‌رده فراروان‌شناسی و علوم خفیه است. «استفان لایرج» از دانشگاه استنفورد نظر این افراد را تغییر داد.

«لایرج» در این فکر بود که چه طور می‌توان آنچه را که طی خواب رخ می‌دهد مشاهده، سنجش و ارزیابی کرد. وی جواب سؤال خود را در حرکات سریع چشم یافت، زیرا هنگام پرئود REM^(۴) که زمان دیدن رؤیاست، حرکت چشم‌ها برخلاف دیگر ماهیچه‌های بدن متوقف نمی‌شود. پیش‌تر دریافته بودند که بین حرکات سریع چشم رویابین و جهت نگاه او در رؤیا ارتباطی وجود دارد.

«لایرج» تعریفی را برای حرکات سریع چشم در رؤیا ارائه داد: نوعی علامت‌دهی که توسط آن می‌توان با دنیای خارج ارتباط برقرار کرد و شامل نگاه کردن به بالا و پایین در

۳- Micro Awakening

۲- Stephen LaBerge

۱- Lucid

۴- Rapid Eye Movement حرکت سریع چشم

۵ شماره است: بالا، پایین، بالا، پایین، بالا.

«لابرج» دریافت که سیگنال‌های چشم واقعاً مهم هستند و در این خصوص با محقق دیگری در مرکز تحقیقات رؤیابینی دانشگاه استنفورد آزمایشاتی انجام داد. او درخواست کرد که مطالعه رؤیاهای آگاهانه، در دوره دکترای سایکوفیزیولوژی این دانشگاه گنجانده شود که درخواست وی مورد موافقت قرار گرفت.

بعد از چند شب تلاش بی‌ثمر، اولین رؤیای آگاهانه را در آزمایشگاه تجربه کرد. وی در رؤیا انگشتش و متعاقب آن چشمانش را به بالا و پایین حرکت داد. حرکات چشم وی به وضوح روی نمودار دستگاه دروغ‌سنج به صورت سیاه و سفید به ثبت رسیدند. «لابرج» تحقیقات خود در زمینه خواب‌های آگاهانه و حرکات سریع چشم (REM) و سیگنال‌های ارسالی از خواب به دستگاه را گردآوری نمود و از نتایج این آزمایشات در تهیه پایان‌نامه خود استفاده کرد.

شش ماه طول کشید تا نتایج تحقیقات وی در یک مجله روان‌شناسی به چاپ برسد. در سال ۱۹۸۱ تحقیقاتش آن قدر وسعت یافته بود که حتی افراد بدبین و شکاک، به رؤیابینی آگاهانه اعتقاد پیدا کرده و مجبور شدند عقیده‌شان را تغییر دهند و بسیاری مشغول تحقیق در این زمینه گردیدند. از آن زمان به بعد، مطالعه رؤیابینی آگاهانه به عنوان بخشی از علوم رایج پذیرفته شد.

در همین زمان، خبر رسید که یک فراخوان‌شناس بریتانیایی به نام «کیت هرن»^(۱) از سال ۱۹۷۵ یعنی دو سال زودتر از «لابرج» تحقیقاتی را در زمینه رؤیابینی در دانشگاه «هال» و «لیورپول» انجام داده است. وی برای انجام آزمایشات خود از فرد رؤیابینی به نام «آلن ورسلی»^(۲) کمک گرفته بود. «هرن»، به مدت ۶ سال یافته‌هایش را مخفی نگه داشت. «لابرج» و «هرن» اطلاعی از یافته‌های یکدیگر نداشتند، ولی به هر حال

«لابرج» مطالعات وسیعی در زمینهٔ رؤیابینی آگاهانه انجام داد و اسناد و مدارک وی روح تازه‌ای در رؤیابینی آگاهانه دمید و پس از کشف REM در سال ۱۹۵۴، تحقیقاتش تازه‌ترین و اصلی‌ترین موضوع مقاله‌ها، کتاب‌ها و آزمایش‌های علمی در کل دنیا بود. «لابرج» به فعالیت‌های خویش برای ایجاد تغییر و تحول در سیستم رؤیابینی ادامه داد. در فصل ۶، توضیحات مفصلی در این زمینه ارائه شده است.

تأسیس انجمن مطالعات رؤیابینی

زمانی که این کتاب را برای اولین بار می‌نوشتیم، رؤیابینان یا تحت نظر یک متخصص بودند و یا برای خودشان کار می‌کردند، ولی هیچ متخصص حرفه‌ای در این زمینه نداشتیم، اما امروزه صدها نفر در کل دنیا می‌توانند با رؤیاهایشان ارتباط برقرار کنند و از آنها استفاده نمایند. در اواسط دههٔ ۱۹۷۰ توجه و علاقه به مبحث رؤیا موجب شد تلاشی برای سازماندهی تخصصی رؤیاها صورت گیرد. من یکی از اعضای مرکز تحقیقات بین‌المللی رؤیا بودم. در آن زمان، بیشتر تمرکز روی مطالعهٔ علمی رؤیا بود و معنا و مفهوم رؤیاها چندان مورد توجه قرار نمی‌گرفت. بنابراین وقتی «استرفون کاپلان-ویلیامز» برای برگزاری یک کنفرانس و تشکیل یک سازمان رؤیابینی از من و دو تن دیگر (جرمی تیلور و گیل دلانی) دعوت به همکاری کرد، با کمال میل پذیرفتم. در اکتبر ۱۹۸۲ کار خود را آغاز کردیم و خیلی زود به «استفان لایرج» و «جان ون دیم» پیوستیم. ما شش نفر به عنوان یک کمیتهٔ تحقیقاتی، طرح اولین کنفرانس را در سال ۱۹۸۴ در سانفرانسیسکو دادیم.

سازمان تازه تأسیس، جنگ و جدل‌های خاص خود را داشت. البته پیشرفت مناسبی هم می‌کرد. امروزه این سازمان به نام «انجمن مطالعات رؤیابینی» شناخته شده است و کنفرانس‌های سالانه‌ای در بعضی از ایالت‌های آمریکا و کشورهای مختلف برگزار کرده است.

این گردهمایی‌های بین‌المللی، توانایی‌های خیره‌کننده رؤیابینی را نشان می‌دهند. مقالات و کارگاه‌های آموزشی بسیاری نیز در زمینه رؤیابینی وجود دارد. البته اشخاص سرشناسی مثل «رابرت بوسناک»، «روزالیند کاررایت»، «جی. ویلیام دامهاف»، «ارنست هارت من»، «جی. آلن هابسن»، «میلتون کرامر»، «استنلی کیرپنر»، «استفان لاجر»، «جرمی تیلور»، «رابرت ون دو کسِل» و خودم و... مقالاتی در این همایش‌ها ارائه داده‌ایم که برای دانشمندان، عاشقان ادبیات و هنر، فراروان‌شناسان، هنرمندان و اهل عرفان جالب توجه است. در پایان همایش‌ها، یک مهمانی برگزار می‌گردد که در آن اغلب شرکت‌کنندگان در قالب شخصیت‌های رؤیایی مورد علاقه‌شان ظاهر می‌شوند.

آینده فعالیت‌های رؤیابینی

این همه توجه و تحقیق درباره رؤیابینی به کجا خواهد رسید؟ ما به درستی نمی‌دانیم، ولی نظرات و اندیشه‌های جالبی در این زمینه وجود دارد. در رؤیابینی آگاهانه، پتانسیل شفاف‌بخشی، رشد معنوی، خود درمانی و درک خود واقعی وجود دارد. مدت زیادی نیست که برای کشف اسرار آن از وسایلی چون دستگاه Navadreamer «لاجر» استفاده می‌کنیم. کامپیوتر نیز از جمله ابزارهایی است که با استفاده از تکنولوژی پیشرفته برای برانگیختن رؤیاهای آگاهانه استفاده می‌شود. در حال حاضر، رؤیابینان بسیاری، از اصول پایه‌ای رؤیابینی استفاده کرده یا روش‌های خودشان را به کار می‌گیرند. برنامه‌های کامپیوتری نیز برای هدایت و راهنمایی رؤیابینان در دسترس می‌باشند. محتوای رؤیاها، و تصاویر و طرح‌هایی که شخص از رؤیاهایش ثبت و ضبط می‌کند به ویژه بخش‌هایی که مرتب تکرار می‌شوند، کلید اصلی شناسایی و فهم آنهاست. علاوه بر این، به زودی برنامه‌های کامپیوتری نیز برای بالا بردن سطح شنیداری-تصویری رؤیاها عرضه خواهند شد. شاید روزی برسد که

برنامه‌های رؤیابینی کامپیوتری از هر بازی کامپیوتری دیگری پرتعدادتر شوند. شاید قلم و دفترچه یادداشت ثبت رؤیاهایمان بهترین دوستان ما شوند.

«رابرت بوسناک»، درمانگری که از روش یونگ استفاده می‌کند تحقیقاتی را در زمینه رؤیابینی آغاز کرده است. او در کتاب خود تحت عنوان «رؤیابینی بیمار مبتلا به ایدز»^(۱) به تغییرات جالبی که در رؤیاهای مرد جوانی که با بیماری ایدز دست و پنجه نرم می‌کرد، اشاره کرده است. او در کنفرانس خود نیز برای بیماران پیوند عضو توضیحاتی ارائه داد که همه را به تأمل واداشت.

«کلر سیلویا»ی ۴۳ ساله که بعدها برای درمان به «رابرت بوسناک» مراجعه کرد، اظهار می‌کند که بلافاصله پس از عمل جراحی پیوند قلب و ریه، رؤیاهایی در مورد اهداکننده اعضای پیوندی‌اش تجربه کرده است. این زن می‌دید که یک پسر ۱۸ ساله که چند ساعت از درگذشتش می‌گذرد قلب و ریه‌هایش را به وی اهدا کرده است. نام، چهره و برخی رفتارهای خاص آن پسر در رؤیاهای «کلر» آشکار شده بود. زمانی که «کلر» آگهی فوت پسرک را دید آنچه دیده بود، برایش تأیید شد. «کلر» احساس می‌کرد که این رؤیاها به وی کمک کرده‌اند تا اعضای جدیدش را قبول کند. وی بعد از عمل پیوند اعضای جدید خود، بیش از ۶ سال است که صحیح و سالم زندگی می‌کند.

تجربه «کلر» و اشخاصی مانند وی که تجربه پیوند عضو داشته‌اند، سوالات متعددی را در ذهن ایجاد می‌کنند. این یک واقعیت است که بلافاصله پس از عمل پیوند اعضا، بسیاری از سلول‌های عصبی عضو اهدا شده رشد کرده و اتصال و یک ارتباط عصبی بین اعضای شخص اهداکننده و بدن شخص گیرنده برقرار می‌نمایند. آیا این اطلاعات در عضو اهداکننده جای داشته و برای شخص گیرنده قابل دسترس است یا خیر؟ آیا ما حافظه سلولی داریم؟ آیا رؤیاها مسیری مستقیم به سوی این هوشیاری و آگاهی

هستند؟ نظر به اینکه پیوند عضو بسیار عادی و رایج شده است، جواب این سؤالات از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است و بسیاری از افرادی که در بدنشان عضوی پیوندی قرار دارد مایل اند پاسخ این سؤالات را بدانند.

موضوع دیگر، امکان تماس با دنیای ارواح از طریق رؤیاهاست. با وجودی که تحقیقات علمی قابل قبولی در این زمینه انجام نشده است، اما بسیاری ادعا می‌کنند که رؤیاهایی در مورد مرگ شخصی دیده‌اند و هم‌زمان با آن، شخص مورد نظر در زندگی واقعی نیز فوت کرده است. آنها هم چنین ادعا می‌کنند که رؤیاهایی را تجربه کرده‌اند که در آن شخص مرده مطلبی در مورد چیزهایی که فرد نمی‌داند به وی گفته است. تلاش من بر این است که این تجارب را در کتاب بعدی‌ام توضیح دهم، البته ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم از کل اسرار رؤیاها مطلع شویم ولی به تلاش خود در این زمینه ادامه می‌دهیم.

در حال حاضر، ما در حال بررسی مرزها و حدود رؤیابینی آگاهانه هستیم. رؤیاها را از طریق کامپیوتر بررسی می‌کنیم، رؤیاهای اشخاصی را که عضو پیوندی دارند مورد مطالعه قرار می‌دهیم، رؤیاهای افراد را در مورد مردگان بررسی می‌کنیم و یا به دنبال جنبه‌های پیش‌بینی نشده هستیم؛ اما کاوشگران آینده با مرزهای جدیدی در دنیای رؤیاها روبه‌رو خواهند شد.

زمانی که به رؤیاهایتان می‌اندیشید، نه تنها این شانس را به خودتان می‌دهید که درک بهتری از خود داشته باشید، بلکه به پیشرفت کسانی که در زمینه رؤیابینی فعالیت می‌کنند نیز کمک می‌کنید.

پاتریشیا گارفیلد

سافرانسیسکو

۱۴ فوریه ۱۹۹۵