

کاوش در رؤیابینی آگاهانه

مؤلفین: دکتر استفن لابرچ

و هوارد رینگولد

مترجم: فرزاد شفیعی

انتشارات امیرمحمد

تلفن: ۶۶۷۴۳۵۱۷-۶۶۷۳۷۵۶۲ تهران

تلفکس: ۶۶۷۰۸۰۷۱ و همراه: ۰۹۱۲۱۰۰۹۹۴۶

سرشناسه: لارچ، استفن، ۱۹۴۷ - م.
Laberge, Stephen

عنوان و نام پدیدآور: کاوش در رؤیابینی آگاهانه/مؤلفین استفن لارچ، هوارد ریگولد؛ مترجم: فرزاد شفیی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات امیر محمد؛ موسسه فرهنگی هنری خانه پارسی دوستان، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۲-۳۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Exploring the world of lucid dreaming, ۱۹۹۰

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «هنر رؤیا دیدن» با ترجمه شرکت تعاونی خدمات پژوهشی اگسیر زندگی جاوید در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

یادداشت: عنوان روی جلد: آموزش گام به گام چگونگی تجربه رؤیاهای آگاهانه: کاوش در رؤیابینی آگاهانه

عنوان روی بلد: آموزش نام به نام چگونگی تجربه رؤیاهای آگاهانه: کاوش در رؤیابینی آگاهانه

عنوان دیگر: هنر رؤیا دیدن

موضوع: رؤیابینی آگاهانه

شناسه افزوده: راینگولد، هوارد

شناسه افزوده: Rheinbold, Howard

شناسه افزوده: شفیی، فرزاد، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰/۹/۱۵۶۰۹۹۰۹۹

رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۶۱۱۳۰۲

تاریخ درخواست: ۱۳۹۰/۱۰/۱۳

تاریخ پاسخگویی: ۱۳۹۰/۱۰/۱۷

کد پیگیری: ۲۶۱۰۰۷۲

این کتاب با مشارکت موسسه فرهنگی هنری خانه پارسی دوستان به چاپ و نشر رسیده

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

نام کتاب: کاوش در رؤیابینی آگاهانه

نویسنده: دکتر استفن لارچ و هوارد ریگولد

مترجم: فرزاد شفیی

شمارگان: ۳۲۰۰ جلد

حروف چینی و صفحه آرایی: فرزاد شفیی

ویراستار: عبدالله رفیعی

لیتوگرافی (طیف نگار) چاپ و صحافی: کهنمونی زاده

بهاء: ۱۲۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول- ۹۱

ناشر: امیر محمد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۲-۳۲-۲

تقدیم به جویندگان حقیقت...

«... از بخت سمرهیم آوردن آثار و نشانه‌های کوفه‌نویس، به بن «مستجاب رحیم» که مشهور است اینست که خود را در همه متبر به بن «مستجاب» تا آنکه به او در هیچ چیز جاهل نیامیزد...»

یادداشت مترجم

همراه با رشد علوم مختلف، انسان همواره توانسته است شناخت بهتری از دنیا و امور ممکن در آن بدست آورد و چه بسا اموری که در گذشته ناممکن می‌نمود با پیشرفت علوم و اکتشافات مختلف، امکان‌پذیر و قابل دستیابی شده و درک انسان را از دنیا متحول کرده است. برای مثال شاید کاری که تلویزیون و یا تلش انجام می‌دهند در گذشته در دید بسیاری، خارج از قلمرو امور طبیعی و یا حتی امور امکان پذیر تلقی می‌شده است. ظهور وسایلی جدید برای حمل و نقل و ارتباطات تصویری متفاوت از دنیا در ذهن انسان امروزی ایجاد کرده و همچنین زندگی وی را به کلی تغییر داده است. به همراه فواید حاصل از این تغییرات، افلات و آسیب‌های به وجود آمده از رشد و پیشرفت سریع و یا شاید تا حدودی کنترل نشده بشر در دهه‌های گذشته، نیز بسیار قابل توجه است. همچنین در بسیاری موارد، عدم تعادلی که این پیشرفت‌های سریع در توانایی‌ها و امکانات در دسترس انسان با ماهیت او به عنوان موجودی زنده و ساکن کره زمین بدید آورده‌اند، بسیار مشکل ساز بوده و موجب ناهماهنگی و برهم زدن آرامش درونی وی شده است. چرا که با پیشرفت فیزیکی و ظهور این ابزارها و همچنین حذف تدریجی بسیاری از تقابل‌های مستقیم وی با محیطش، کارکرد وی از موجودی زنده و دارای روح و عواطف که تحت تأثیر نیروهای موجود در طبیعت و محیط پیرامونش بوده، به شعوری مستقل و ماشین‌گونه که راننده ابزارهای مختلف ساخته خود می‌باشد، تغییر یافته است. این جریان وی را به سمت زندگی جدیدی هدایت کرده که در آن برای ایجاد ارتباط با هم نوعانش لزوماً نیازی به نقل مکان ندارد، برای نقل مکان لزوماً نیازی به راه رفتن و انجام اعمالی فیزیکی مانند گذشته ندارد. بسیاری از کارهایی که در گذشته برای وی زمان گیر و پرخطر بوده، با ظهور این ابزارها و شیوه‌ها، ایمن و سهل‌الوصول شده‌اند... با گذشت زمان و دستیابی به این امکانات، رفته رفته شکاف بیشتری بین توانایی‌های ذاتی انسان با شکل زندگی و جهت‌گیری‌های قبلی وی و همچنین

چارچوب‌های روانی‌اش ایجاد می‌شود. تفاوت و دگرگونی زندگی انسان از نسلی به نسل دیگر موجب ناکارآمدی بسیاری از شیوه‌های زندگی نسل گذشته برای نسل بعدی شده است. با ظهور این دگرگونی‌ها و بروز بسیاری از آسیب‌ها، بشر برای بدست آوردن آرامش، نیازمند بازایی وضع متعادل خود از طریق رشد متناسب فکری-روانی و همچنین باز شناختن ماهیت {گمشده} خود می‌باشد.

آیا انسان امروزی ابزاری در دست دارد تا بتواند با کمک آن برای حفظ تعادل روانی خود، ایجاد تناسب میان شیوه زندگی و توانایی‌های جدیدش و یافتن مسیر صحیح زندگی خود از درون روابط جدید و پیچیده اجتماعی و همچنین دریافت مفاهیمی که در زندگی جدید امروزی کم رنگ‌تر شده و وی را به سوی زندگی‌ای متفاوت از آنچه برای آن تکامل یافته است هدایت می‌کند، راهی بیابید؟

آیا این پیشرفت‌ها توانسته‌اند با ابزارهای بی شماری که برای زندگی آسان‌تر در اختیار انسان قرار داده‌اند، چگونگی زندگی صحیح و استفاده اخلاقی و درست از این ابزارها را نیز به وی بیاموزند؟ و چگونه انسان می‌تواند انعطاف روانی لازم برای پذیرش امکانات و شرایط جدیدش را بدست آورد؟

ظهور مشکلات جدید که اغلب در قلمرو روانی و درونی به وجود آمده‌اند، بشر باری دیگر برای یافتن تعادل و آرامش در سطوح مختلف به جستجو پرداخته و در درون خود به دنبال توانایی‌هایی جدید می‌گردد. اکتشافات اخیر در روانشناسی و بررسی علمی شیوه‌های مراقبه و متون کهن، منجر به زنده شدن و کشف راه‌های بسیاری برای کمک به انسان شده است. در این جریان، نگاه دقیق و خردمندانه محققین و دانشمندان به پدیده رؤیا به عنوان وسیله ارتباطی ضمیر ناخودآگاه و قلمرو درونی انسان، توانسته است به این رخداد درونی که از بررسی‌های علمی دور بوده، پرتو افکند.

رؤیابینی آگاهانه (به معنی رؤیا دیدن و آگاهی از اینکه در حال تجربه یک رؤیا هستید) یکی از توانایی‌های طبیعی مغز است که علی‌رغم وجود متون کهن مربوط به آن، به تازگی مورد بررسی علمی قرار گرفته و در سال‌های

اخیر توجه بسیاری را به خود معطوف ساخته است. رؤیابینی آگاهانه که می‌توان آن را به عنوان راهی برای ارتباط با قلمرو درونی و ضمیر ناخودآگاه انسان دانست، می‌تواند شناخت انسان را از خود و توانایی‌هایش بالا برده و به وی در دریافت مفاهیم بسیاری کمک کند. آشنایی انسان با دنیای درونی و بسیاری از جنبه‌ها و توانایی‌های فراموش شده‌اش از طریق رؤیابینی آگاهانه می‌تواند به وی در درک بهتر ماهیت خود و دنیای اطرافش کمک کرده و قلمرو توانایی‌های روانی وی را گسترده‌تر سازد. همچنین فکر می‌کنم این حقیقت که فرد پس از تجربه چند رؤیای آگاهانه، وضعیت درونی خود را مشاهده می‌کند باعث پیشرفت اخلاقی او نیز می‌شود. من شخصاً فواید رؤیابینی آگاهانه را بیشتر از بسط آگاهی و افزایش هوشیاری، یافته‌ام. چرا که بلافاصله پس از یادداشت برداشتن از رؤیاهایم و تجربه چند رؤیای آگاهانه دریافتم رؤیاهایی که تجربه کرده‌ام به ربانی بسیار عجیب و غنی تأثیر اعمالم در زندگی حال و گذشته را بازتاب می‌کنند. و حقیقتاً پس از مشاهده آثار رفتارها و اعمال نادرست بر ضمیر ناخودآگاهم بیشتر مشتاق اصلاح آنها شدم، چه بسا در زندگی روزمره و بدون کمک رؤیابینی آگاهانه شاید حتی از آنها مطلع نمی‌شدم. بعلاوه هیجان و انگیزه بسیار زیادی برای حرکت و افزایش توانایی‌هایم با مشاهده نتایج درونی آنها بر روح و دنیای درونی‌ام بدست آوردم. نکته قابل توجه دیگر اینست که نباید به تعلیم رؤیابینی آگاهانه به چشم جهان‌بینی و یا اصولی از پیش تعیین شده، نگریست. رؤیابینی آگاهانه می‌تواند به شما در بدست آوردن درکی صحیح‌تر از خود و زندگی‌تان کمک کند و از این طریق به عنوان توانایی یا ابرازی جدید به شما خدمت کند. در نهایت این شما هستید که همچنان سکان‌دار سرنوشت خود هستید و می‌توانید از این توانایی جدید در بهتر شدن درک‌تان از دنیا، زندگی، ضمیر ناخودآگاه و تمایلات آن، انگیزه‌های درونی خود و بعلاوه ایجاد خلاقیت و انگیزه، پاک‌سازی روحی، اصلاح چارچوب‌های اخلاقی و همچنین قابلیت‌های بی‌شمار رؤیابینی آگاهانه استفاده کنید. مطالب این کتاب حاوی تمریناتی

برای دستیابی به این توانایی است و نه یک ایدئولوژی که از طریق درک و عمل به آن مستقیماً به رشد روانی و روحی دست یابید. همچنین توصیه می‌کنم که برای درک بهتر مطالب این کتاب به آنها به دیده‌ای عملی نگریسته و سعی در درک مفاهیم آنها داشته باشید، و نه صرفاً انجام آنها به صورت یک سری دستورالعمل، زیرا در این صورت می‌توانید از رؤیابینی آگاهانه به عنوان یک توانایی سودمند بهره ببرید. همان‌طور که در کتاب نیز ذکر شده است، یادگیری این توانایی بسته به استعداد، انگیزه و عواملی دیگر می‌تواند از چند روز تا چندین ماه به طول انجامد اما با پشتکار و داشتن روحیه مثبت می‌توانید دیر یا زود این پدیده طبیعی را تجربه کنید. همچنین بسیاری ممکن است، در گذشته بدون انجام تمرین خاصی رؤیاهای آگاهانه‌ای را تجربه کرده باشند. بسیاری دیگر نیز ممکن است این توانایی را در گذشته و دوران کودکی داشته و کم‌کم با عدم توجه به آن، چگونگی تجربه‌اش را فراموش کرده باشند. تجربه اولین رؤیای آگاهانه، قطعاً تجربه شگفت‌انگیز و کم نظیری در زندگی‌تان خواهد بود در پایان مایلم از آقای مجید فرازمند برای زحماتشان در تصحیح و ویراستاری متن کتاب تشکر کنم. امیدوارم کتاب حاضر بتواند به شما در یافتن مسیرتان کمک کند: «اگر در مشاهداتان حساس و دقیق باشید، می‌توانید گنجینه عظمی را به هنگام کاوش در دنیای رؤیاهایتان کشف کنید-امکان دارد بتوانید خود حقیقتی‌تان را بیابید.»

فرزاد شفیع‌ی - پاییز ۱۳۸۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	سخن ناشر
۷	تقدیم
۹	یادداشت مترجم
۱۳	فهرست مطالب
۱۷	فصل اول - دنیای رؤیابینی آگاهانه
۱۷	شکلی های رؤیابینی آگاهانه
۲۱	چرا این کتاب؟
۲۲	خط منی ما
۲۳	زندگی کوتاه است
۲۵	تجربه رؤیابینی آگاهانه
۲۶	تمرین: وضعیت آموزشی حال حاضر شما
۲۸	رؤیای آگاهانه و زندگی در بیداری
۳۱	فصل دوم - آماده شدن برای یادگیری رؤیابینی آگاهانه
۳۱	یاد بگیرید که چگونه یاد بگیرید
۳۲	مغز خوابیده، ذهن رؤیابین
۳۴	ذهن در خواب
۳۷	مسافرت شب هنگام فردا در خواب
۳۹	پیامی از دنیای رؤیا
۴۱	چرا رؤیاها واقعی بنظر می‌رسند؟
۴۳	عملی که در رؤیا انجام می‌شود بر مغز و بدن تأثیر واقعی دارد
۴۴	آرزش های اجتماعی و رؤیابینی آگاهانه
۴۶	نگرانی‌ها در مورد رؤیابینی آگاهانه: پرسش و پاسخ‌ها
۵۳	رؤیاهای خود را بشناسید
۵۳	چگونه رؤیاهایتان را بیاد آورید؟
۵۶	دقتی برای ثبت رؤیاهایتان داشته باشید
۵۸	نمادهای رؤیا، دروازه‌هایی به آگاهی
۶۲	فهرست نمادهای رؤیا
۶۲	آگاهی درونی
۶۶	تمرین: نمادهای رؤیاهایتان را دسته‌بندی کنید
۶۸	تمرین: تعیین هدف برای موفقیت
۶۹	چگونه تلاش‌هایتان را برای گرفتن بهترین نتیجه، زمان بندی کنید؟
۷۱	تمرین: زمان بندی برای رؤیابینی آگاهانه
۷۲	آخرین آمادگی‌ها، عمیقاً ریلکس شوید
۷۳	تمرین: تن-آرامی تدریجی
۷۴	تمرین: تن-آرامی ۶ نقطه‌ای
۷۷	فصل سوم - بیدار شدن در دنیای رؤیا
۷۷	رؤیابینی آگاهانه آسان‌تر از آنست که فکر می‌کنید
۷۸	روش و شیوه‌ای پیدا کنید که برایتان بهترین کارکرد را دارد
۷۹	آزمون وضعیت سنجشی
۷۹	ساختن پلی بین دو دنیا
۸۰	مهارت انتقادی
۸۲	تمرین: شیوه آزمون وضعیت سنجشی
۸۳	نکاتی در مورد آزمون وضعیت
۸۵	انگیزه برای غربی‌ها
۸۵	شیوه انگیزشی

۸۶	شیوه ترکیبی تالی
۸۷	شیوه تفکری - انگیزشی
۹۰	القای نیمانیک رؤیاهای آگاهانه
۹۳	پیش نیا: های MILD
۹۳	تمرین: تقویت حافظه پراسپکتیو
۹۵	شیوه MILD
۹۷	شیوه های تلقین بنفش و هیپنوتیزم
۹۷	تلقین به نفس
۹۹	شیوه تلقین به نفس
۱۰۱	فصل چهارم - آگاهانه به خواب رفتن
۱۰۱	رؤیای آگاهانه نشاء گرفته از بیداری (WILD)
۱۰۳	توجه به تصورات هیپنوگاجیک
۱۰۴	شیوه تصورات هیپنوگاجیک
۱۰۶	شیوه لوتوس (لوفر آبی) و شعله
۱۰۸	توجه به وظایف روانی دیگر
۱۰۹	روش شمارش
۱۱۰	توجه به بدن یا ضمیر
۱۱۲	شیوه بدن های دوقلو
۱۱۵	دو بدن یا یکی؟
۱۱۵	روش یک بدن
۱۱۷	یک بدن یا هیچ؟
۱۱۸	روش بدون بدن
۱۲۰	از اینجا به کجا خواهید رفت؟
۱۲۱	فصل پنجم - ساختار رؤیاهای
۱۲۱	رؤیاهای مدل هایی از دنیا هستند
۱۲۱	مفهوم ادراک
۱۲۲	توقعات و ادراک
۱۲۴	انگیزه و ادراک
۱۲۵	الگوها: عناصر بنیادی ذهن
۱۲۶	تمرین: چگونه الگوها ما را مافوق اطلاعات داده شده می برند؟
۱۲۸	الگوها برای همه چیز
۱۲۹	فعال سازی الگوها
۱۳۱	مدلی از رؤیابینی
۱۳۱	ساختمان رؤیاهای
۱۳۳	چرا رؤیاهای به داستان ها شباهت دارند؟
۱۳۵	چرا رؤیاهای پر معنی هستند؟
۱۳۷	ساختمان رؤیاهای: دو مثال
۱۳۸	محدودیت های روانی بر رؤیابینی
۱۳۸	فرضیات می توانند خطرناک باشند
۱۳۹	اهمیت توقع در ساختمان رؤیاهای
۱۴۱	اگر فکر کنید نمی توانید، نخواهید توانست!
۱۴۳	فصل ششم - اصول و تمرین های رؤیابینی آگاهانه
۱۴۳	رؤیا دیدن یا رؤیا ندیدن، چطور بصورت ارادی در خواب بمانیم یا بیدار شویم؟
۱۴۴	پیشگیری از بیداری زود هنگام
۱۴۶	چرخش در رؤیا
۱۴۶	شیوه چرخش
۱۴۸	کارایی و تأثیر چرخش
۱۴۹	چرخش چگونه کار می کند؟

۱۵۰	در صورت بیداری ناپهنگام چکار کنیم؟
۱۵۱	جلوگیری از از بین رفتن آگاهی، برای هدایت فکرتان از نجوای درونی استفاده کنید
۱۵۳	بیدار شدن ارادی
۱۵۵	دو نوع کنترل رؤیا
۱۵۷	پرواز کردن
۱۶۰	گسترش و توسعه حواس در رؤیاها
۱۶۲	تلویزیون رؤیایی
۱۶۲	تمرین: تلویزیون رؤیایی
۱۶۳	دستکاری رؤیاهای آگاهانه
۱۶۴	نقل مکان در رؤیاها
۱۶۶	تمرین: پرورش رؤیای آگاهانه
۱۶۷	ساختن محیطهای جدید
۱۶۸	چرخش به یک صحنه جدید رؤیا
۱۷۰	تمرین: چرخش به یک صحنه جدید رؤیا
۱۷۰	تمرین: محیط را تغییر دهید، کانال را عوض کنید
۱۷۱	انجام غیر ممکن
۱۷۱	فصل هفتم - ماجراجویی‌ها و اکتشافات
۱۷۳	تحقق آرزوها
۱۷۳	روابط جنسی در رؤیا
۱۷۷	کاوش و مشاهده یک ماهیت رؤیا
۱۸۰	ماجرای جویی: از والترمیت تا سفر قهرمان
۱۸۵	تمرین: چگونه نمایشنامه ماجراجویی‌های خود را تهیه کنید؟
۱۸۷	رؤیای قهرمان
۱۸۸	تمرین: قهرمان شماید
۱۹۱	فصل هشتم - تمرین برای زندگی
۱۹۳	رؤیابینی آگاهانه و حداکثر بازدهی
۱۹۳	تمرین روانی
۱۹۵	بهبود بخشیدن به مهارت‌های فیزیکی در رؤیاهای آگاهانه
۱۹۹	تمرین: تمرین فیزیکی در رؤیای آگاهانه
۲۰۱	تمرین برای زندگی
۲۰۳	کاهش اضطراب انجام اعمال
۲۰۴	تمرین: اجرا برای مخاطبان رؤیایی
۲۰۵	افزایش اعتماد بنفس در رؤیاها و بیداری
۲۰۷	ساخت آینده‌ای مثبت
۲۰۹	فصل نهم - حل خلاقانه مشکلات
۲۱۱	رؤیاهای خلاقانه
۲۱۱	فرآیند خلاقانه
۲۱۴	وضعیت‌های ذهن و خلاقیت
۲۱۷	آگاهی خاموش
۲۱۹	مدل‌سازی روانی
۲۲۱	تولید رؤیاهای آگاهانه خلاق
۲۲۲	تمرین: حل مشکلات در رؤیاهای آگاهانه
۲۲۵	ساخت یک کارگاه رؤیای آگاهانه
۲۲۷	تمرین: ساخت یک کارگاه رؤیای آگاهانه
۲۲۹	فصل دهم - غلبه بر کابوس‌ها
۲۳۱	کابوس چیست؟
۲۳۱	علل ایجاد و چگونگی بهبود کابوس‌ها
۲۳۴	کاربردهای تشویش
۲۳۷	روبرو شدن با کابوس
۲۴۰	فلج شدن خواب‌هنگام
۲۴۵	

۲۴۷	شیوه عملی برای غلبه بر کابوس‌ها
۲۵۲	تمرین: گفتگو با شخصیت‌های رؤیایی
۲۵۶	راهنمایی‌هایی برای کابوس‌ها
۲۵۷	کابوس‌های مکرر
۲۶۴	تمرین: تجربه مجدد کابوس‌های مکرر
۲۶۵	کابوس‌های کودکان
۲۶۹	فصل یازدهم - رؤیای شفا دهنده
۲۶۹	تندرستی و سلامت
۲۷۰	یکپارچه‌سازی شخصیتی: پذیرفتن سایه
۲۷۶	جستجوی فرصت‌هایی برای رشد
۲۸۲	تمرین: جستجوی فرصت‌هایی برای یکپارچه‌سازی
۲۸۳	رها ساختن به اتمام رساندن کار ناتمام
۲۸۶	هشیاری و انعطاف روانی
۲۸۹	درمان ذهن، درمان جسم
۲۹۵	فصل دوازدهم - زندگی یک رویاست: نشانه‌های دنیایی گسترده‌تر
۲۹۸	خودآگاهی
۳۰۱	رها کردن، تسلیم شدن
۳۰۶	تمرین: جستجوی برترین
۳۰۸	بشریت در خواب است
۳۱۱	مردان و پروانه
۳۱۳	سخن آخر: ماجراجویی ادامه دارد
۳۱۵	پیوست: تمرین‌های تکمیلی
۳۱۵	تقویت اراده
۳۱۶	تمرین: درک ارزش اراده
۳۱۸	تمرین: تقویت اراده
۳۲۰	تمرین‌هایی برای تمرکز و تجسم
۳۲۰	تمرین: تمرکز بر شمع
۳۲۱	تمرین: پرورش قدرت تجسم
۳۲۹	تازه‌ای انتشارات امیرمحمد
۳۳۳	کتابهای در دست انتشار