

به نام خدا

# اسرار رؤیا و کابوس

فرشاد میرشکاری سرکره

[https://www.instagram.com/farshad\\_g.o.d/?hl=en](https://www.instagram.com/farshad_g.o.d/?hl=en): اینستاگرام نویسنده:

انتشارات سیمرخ خراسان ۱۳۹۳

سرشناسه: میرشکاری سرکره، فرشاد، ۱۳۶۶ -  
عنوان و نام پدیدآور: اسرار رویا و کابوس / فرشاد میرشکاری سرکره.  
مشخصات نشر: مشهد: سیمرخ خراسان، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.  
شابک: ۱-۷۷-۶۰۲۹-۶۰۰-۶۰۰-۹۷۸:۴۰۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست نویسی: فیفا  
موضوع: رویایی آگاهانه  
موضوع: خواب  
موضوع: خواب دیدن  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ م۹ ر/ ۱۰۹۹ BF  
رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۲۳۰۳



مشهد - مطهری شمالی ۶۴ - پلاک ۳۷

۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰ - [www.SimorghKhorasan.ir](http://www.SimorghKhorasan.ir)

نام کتاب: اسرار رؤیا و کابوس  
مؤلف: فرشاد میرشکاری سرکره  
ناشر: انتشارات سیمرخ خراسان  
ویراستار: فرشاد میرشکاری سرکره  
طرح جلد و صفحه آرا: روح الله برزنونی  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
قطع: رقعی / چاپ اول / ۱۳۹۳  
چاپ: دقت  
شابک: ۱-۷۷-۶۰۲۹-۶۰۰-۶۰۰-۹۷۸  
قیمت: ۴۰۰۰ تومان

## فهرست

۵	مقدمه
۷	فصل اول - کنترل خواب چیست؟
۹	آیا تابه حال رویاهای دلخواه خود را دیده‌اید؟
۱۰	کنترل خواب در یک نگاه
۱۰	قبل از خواب
۱۱	در عالم رویا
۱۱	بیدار شدن
۱۲	ذهن ناخودآگاه چیست؟
۱۳	کابوس
۱۵	مراحل کنترل رویا
۱۹	فصل دوم - ایجاد تناقض
۲۲	تمرین تولید تناقض وزنی
۲۳	تمرین تولید تناقض شکلی (ظاهری)
۲۴	تمرین تولید تناقض لمسی
۲۴	تمرین تولید تناقض مکانی، زمانی

۳۱	فصل سوم - غلبه بر ترس ها و کابوس ها
۳۳	مهم ترین کابوس ها و راه های مقابله با آنها
۳۳	تمرین از بین بردن ترس از سقوط در خواب
۳۶	تمرین معلق ماندن در هوا
۴۵	آسیب دیدن توسط موجودات خطرناک
۴۵	راه های غلبه بر ترس از موجودات خطرناک
۴۷	مرور خاطرات
۴۷	نیروی سازنده و مخرب تلقین
۴۹	تمرین آسیب ناپذیری در خواب
۶۰	ترس از تنهایی و مکان های ترسناک
۶۰	تمرین نترسیدن از مکان های ترسناک
۶۰	بختک
۶۱	دو راه برای فرار از بختک
۶۷	فصل چهارم - کسب قدرت بسیار زیاد و نامحدود
۶۸	مرور خاطرات
۶۸	تمرین افزایش قدرت در خواب
۸۰	حرف آخر

## مقدمه

کتابی که اکنون در دست شماست «اسراز رویا و کابوس»، یا چگونه از رویایمان لذت ببریم، یا روش کنترل رویای شفاف، یا *Advanced Lucid Dreaming*، روشی عملی برای از بین بردن کابوس‌ها و لذت بردن از خواب است. این کتاب حاصل بیش از ده سال تجربه‌ی شخصی بنده است. لذا وظیفه‌ی خود دانستم که تجربیاتم را به دیگران نیز بیاموزم. به شما اطمینان می‌دهم که: با اتمام این کتاب متفاوت، به تمامی کابوس‌هایتان پایان خواهید داد و تمامی رویاهایتان لذت‌بخش و شیرین خواهند بود.

در همین ابتدا یادآور می‌شوم مهم‌ترین شرط یادگیری تمرینات این کتاب، فقط داشتن «اعتماد به نفس» می‌باشد؛ و هیچ محدودیتی برای یادگیری این روش‌ها وجود ندارد. تمامی امکانات آموزشی در اختیار شماست (فضای کافی و زمان لازم؛ که همه‌ی این‌ها در خواب شما وجود دارد)؛ و البته روش صحیح خوابیدن؛ که حتماً باید به پهلو راست یا به پشت بخوابید. قبل از خواب، حتماً سه الی چهار نفس عمیق بکشید تا آرامش لازم را کسب نمایید. سپس فقط به رویای دلخواه خود فکر کنید تا زمانی که به خواب بروید!

هیچ تردیدی نداشته باشید؛ و از همین امروز شروع کنید. به شما قول می‌دهم در صورت یادگیری تمامی نکات آموزشی این کتاب، همه‌ی توانایی‌های زیر را کسب نمایید:

- پرش از بلندی، بی‌وزنی و در حالت پیشرفته‌ی آن «پرواز»
- قدرت بسیار زیاد (در حد سوپرمن)، بدون خستگی بعد از خواب

• ایجاد تغییر شکل و جابجایی اجسام و حتی افراد (فقط با تمرکز)

• ایجاد فضاهای لذت بخش، در یک چشم به هم زدن!

• حذف تمامی کابوس‌ها و بختک‌ها!

بازهم متذکر می‌شوم: اعتماد به نفس داشته باشید. شما می‌توانید، خودتان به

تمامی کابوس‌هایتان پایان دهید.

توجه

«تمامی نکات و آموزش‌های این کتاب، فقط نظرات شخصی بنده بوده و

فقط بر پایه‌ی تجربیات من می‌باشند.»

## فصل اول



کنترل خواب چیست؟

## کنترل خواب چیست؟

ما انسان‌ها حدود یک‌سوم از عمرمان را می‌خوابیم؛ یعنی یک فرد ۶۰ ساله، حدود ۲۰ سال از زمان حیاتش را در خواب بوده است. پس این موضوع نیاز به توجه جدی دارد و نباید با آن سرسری برخورد کرد. **خواب محلی است برای تجلی آرزوها و ترس‌ها؛** خواب‌ها شامل انواع مختلفی هستند که حدود ۹۰٪ آن‌ها را رویاهای ناخودآگاه تشکیل می‌دهند. ما در اینجا می‌آموزیم که چگونه رؤیاهای ناخودآگاه خود را کنترل کنیم و به کابوس‌هایمان پایان دهیم.



پیش به سوی بهشت شخصی خودمان!



## آیا تابه حال رویاهای دلخواه خود را دیده‌اید؟

اکثر ما حداقل یک‌بار توانسته‌ایم رویای شفاف را تجربه کنیم! اگر خوب فکر کنید به یاد می‌آورید! حتماً رویایی را به یاد دارید که در اواسط آن، ناگهان به خود گفته‌اید: «الآن دارم خواب می‌بینم»؛ و این فرصت را غنیمت شمرده و به دنبال علایق خود در عالم رویا رفته‌اید! شاید توانسته‌اید بی‌وزنی و حتی پرواز را یک یا چند بار تجربه کنید؛ و یا کارهای خارق‌العاده‌ی دیگری انجام داده‌اید! و البته بدترین و ناخوشایندترین بخش از یک رویای شفاف، وقتی است که ناگهان بیدار می‌شوید! ممکن است سعی نمایید بخواهید تا دوباره همان رویا را ببینید؛ ولی نتوانید! حتماً شفافیت بیش از حد این رویاها، شما را شگفت‌زده کرده‌است.

آیا کسب این توانایی‌ها (در عالم رویا) فقط شانسی و گذرا بوده‌است؟ چگونه می‌توانیم رویاهای دلخواه خود را حداقل بیش از یک‌بار تجربه نماییم؟ آیا این کار غیرممکن است؟!

تصور کنید، همیشه می‌توانید رویای شفاف، لذت‌بخش و قابل کنترل را تجربه نمایید. و تمامی رویاهایتان این‌گونه خواهند بود! و از همه بهتر اینکه، هر زمان که اراده کنید، بیدار می‌شوید! اگر شما هم مثل من این آرزو را در سر دارید، بدانید که آمادگی لازم را برای برداشتن اولین قدم (در راه کنترل عالم رویاها) خواهید داشت!

بازهم تکرار می‌کنم: با اتمام این کتاب و البته انجام صحیح تمرینات آن،

برای همیشه از شر کابوس‌ها خلاص خواهید شد! و از آن بهتر اینکه، همه‌ی رویاهایتان را خودتان کنترل می‌کنید؛ یعنی همیشه آن رویایی را می‌بینید که دوست دارید ببینید!

«هرگز آرزوهایتان را سرکوب نکنید! زیرا زندگی ما فقط با آرزوهایمان

معنی پیدا می‌کند»

## کنترل خواب در یک نگاه

### ۰ قبل از خواب:

#### ۱) روش صحیح خوابیدن

به پهلوئی راست یا به پشت می‌خوابیم و قبل از خواب سه الی چهار نفس عمیق می‌کشیم. سپس بدن خود را شل می‌کنیم تا به خواب برویم. تأکید می‌کنم: خوابیدن به شکم سبب محدودیت شدید در کنترل رویاها می‌شود و به اصطلاح دست و پای شما را می‌بندد.

#### ۲) موضوع رویا

پس از دراز کشیدن، موضوع و فضای رویای مورد نظر را در ذهنمان تجسم می‌کنیم و مرتب آن را با خود تکرار می‌کنیم. برای مثال: اسم ماشینی را که دوست داریم! و تا لحظه‌ای که به خواب می‌رویم، فقط به آن موضوع فکر می‌کنیم. برای تأثیرگذاری بیشتر این تمرینات، حتماً موضوع و شرح رویاهایتان را در جداولی که در پایان هر تمرین قرار دارد، یادداشت نمایید.

## • در عالم رویا:

### ۳) ایجاد تناقض در عالم خواب

اگر موارد قبل را به طرز صحیح انجام داده باشیم؛ در ابتدای شروع رویا، به واقعی بودن آن شک می‌کنیم، اما کاملاً مطمئن نیستیم. ولی برای لذت بردن از رویا، باید مطمئن شویم که این فضا واقعی نیست! پس تلاش می‌کنیم تناقضات موجود در خواب را تشخیص داده و متوجه شویم که در حال رویا دیدن هستیم. روش‌های کامل و صحیح این کار، در فصل دوم این کتاب به تفصیل آمده است.

### ۴) کنترل رویاها

در این مرحله از خواب، یقین داریم که در حال دیدن رویا هستیم؛ اما باید بدانیم که در عالم رویا تا چه حد دست ما باز است؟! و قادر به انجام چه کارهایی هستیم؟! پس (اگر قبلاً تمرینات این کتاب را انجام داده و توانایی‌های لازم را کسب نموده باشید؟!)، درحالی که کاملاً آسیب‌ناپذیر و نیرومند هستید، از رویایتان لذت خواهید برد.

## • بیدار شدن:

### ۵) روش صحیح بیدار شدن

برای بیدار شدن، فقط یک لحظه چشم‌هایتان را ببندید و یک دور کامل ۳۶۰ درجه (به دور خودتان) بچرخید! و با آرامش بیدار شوید.

«هرگز برای بیدار شدن از یک رویای کنترل‌شده، از روش سقوط از بلندی، استفاده نکنید! زیرا با شوک شدید از خواب، بیدار خواهید شد! و لذت رویای خود را از بین می‌برید.»

به یاد داشته باشید، همان‌گونه که یک کابوس می‌تواند برای مدت طولانی ما را آزار دهد. با تمرین صحیح و مستمر، یک رویای شیرین هم می‌تواند همیشگی و تکرار شونده باشد!

تمامی تصاویر استفاده‌شده در این کتاب، الگو گرفته از رویاهای خود ما هستند. پس همان اندازه که تصاویر مربوط به کابوس‌ها آشنا به نظر می‌رسند؛ و همه‌ی ما کابوس‌های ترسناک را تجربه کرده‌ایم. تصاویر لذت‌بخش و شاید باورنکردنی رویاها نیز امکان‌پذیر و در دسترس خواهند بود! پس با من تکرار کنید:

«خواستن توانستن است»

## ذهن ناخودآگاه چیست؟

ذهن ما از دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه تشکیل شده است. بخش خودآگاه ذهن دربرگیرنده‌ی تمامی افکار و احساساتی است که ما از آن‌ها آگاهی داریم. ناخودآگاه جایی است برای آرزوها و خاطرات خارج از دسترس که بر اندیشه‌ها و اعمال ما تأثیر مستقیم دارند؛ و ترس‌ها و خاطرات اضطراب‌آوری که از نفوذ آن‌ها به ذهن خودآگاه جلوگیری نموده‌ایم را در بر می‌گیرد.

## کابوس

یک کابوس در واقع فضایی است، ساخته‌ی ضمیر ناخودآگاه که برگرفته از ترس‌ها و اضطراب‌های ذهنی خود ماست. ما ناخواسته کابوس‌ها را می‌سازیم و بلا‌ی جانمان می‌شوند. سقوط از بلندی، ترس از افراد و موجوداتی که ما را تعقیب می‌کنند، مکان‌های ترسناک، بختک و...، اکثر کابوس‌های ما را تشکیل می‌دهند. چاره‌ی کار چیست؟ آیا ما محکوم به تحمل کابوس‌ها هستیم؟ آیا کنترل کابوس‌ها، خارج از توان ماست؟ فراموش نکنید که **تمامی کابوس‌ها توسط ذهن ناخودآگاه خود ما ساخته می‌شوند!** پس کافیت برای رهایی از شر کابوس‌ها، محتوای ذهن ناخودآگاه خود را تغییر دهیم؛ و به جای یک کابوس ترسناک از یک رویای شیرین لذت ببریم.



## توجه

• تمامی تمرینات این کتاب به ترتیب اولویت و به صورت پلکانی تنظیم گردیده‌اند! پس به یاد داشته باشید: فقط پس از یادگیری کامل یک تمرین، توانایی انجام تمرینات بعد را خواهید داشت! و این زمان ممکن است چند روز یا حتی چند ماه به طول بینجامد!

• در پایان هر تمرین، با توجه به میزان دشواری تمرینات، جداولی قرار دارد؛ و باید پس از انجام تمرین (در صورت موفقیت یا شکست) موضوع و شرح رویای خود را به صورت مختصر در آن‌ها یادداشت نمایید. این کار به شما کمک می‌کند تا بیشتر به رویاهایتان فکر کرده و آن‌ها را فراموش نکنید! و در صورت شکست در یک تمرین، سعی کنید در خواب‌های بعد آن را جبران نمایید.

## مراحل کنترل رویا

### ۱) ایجاد تناقض (تشخیص تفاوت‌های عالم رویا از عالم واقعیت)

برخی از رویاها بسیار شفاف، طبیعی و واقعی به نظر می‌رسند؛ چنان‌که حتی تجربه‌ترین افراد (در زمینه‌ی کنترل خواب) نیز دچار تردید می‌شوند؛ که آیا این رویاست یا واقعیت؟! این مشکل به این خاطر است که هنگام مشاهده‌ی یک رویا، ذهن ما فضاهای عالم رویا را بر اساس عالم واقعیت، مشابه‌سازی نموده و ما را سردرگم می‌سازد!

چگونه متوجه این نکته می‌شوید که این فضا فقط یک خواب است؟ چه مدت پس از ورود به عالم رویا، متوجه می‌شوید که در حال خواب دیدن هستید؟ آیا در خواب هم قوانین عالم واقعیت حکم فرماست؟ چاره‌ی کار، فقط ایجاد یک تناقض است؛ تا بتوانیم رویاها را از واقعیت تمیز دهیم.

### ۲) غلبه بر ترس‌ها و کابوس‌ها

کابوس‌ها چیزی جز توهم و خیال‌بافی نیستند؛ و از ضمیر ناخودآگاه نشأت می‌گیرند. یک کابوس در واقع هجوم ذهن ما علیه خود ماست! و این اتفاق با افکار و توهّمات منفی تشدید می‌گردد.

چرا ما از خواب دیدن می‌ترسیم؟ آیا کابوس‌ها توان آسیب زدن به ما دارند؟ آیا باید ذهن ناخودآگاهمان را به حال خود رها کنیم؟ آیا خواستن توانستن نیست؟! پس بیایید برای رهایی از شر کابوس‌ها، ذهنمان را از افکار منفی خالی نموده و با افکار مثبت پر کنیم.

### ۳) کسب قدرت بسیار زیاد و نامحدود

هیچ وقت فراموش نکنید که حدود ۹۰٪ (نود درصد) خواب‌ها و تمامی کابوس‌ها توسط ذهن ناخودآگاه ما ساخته می‌شوند؛ و کنترل ذهن ناخودآگاه شاه کلید کنترل خواب است! پس باید ابتدا این کلید را به دست آوریم؛ یعنی اول باید بتوانیم ذهنمان را کنترل کنیم.

آیا ما در خواب، محدود هستیم؟ آیا کابوس‌ها از ما قوی‌تر هستند؟ آیا دوست ندارید در هنگام خواب دیدن (و به خصوص زمانی که کابوس‌ها به سراغتان می‌آیند) کمی نیرومندتر و آسیب‌ناپذیرتر باشید؟!

در عالم رویاها هیچ چیز غیرممکن نیست! و این امر به میزان اعتماد به نفس ما بستگی دارد؛ یعنی ما می‌توانیم (در عالم خواب) به هر اندازه که دوست داریم توانمند باشیم. ما در عالم رویاها کاملاً فناپذیر و به شدت قوی هستیم؛ و در واقع قدرت ما فقط حاصل قدرت ذهنی ماست. با انجام تمرینات صحیح، تمرکز کافی و بهره‌گیری از دو عامل بالا، می‌توانیم تمامی نیروهای موجود در عالم خواب را تحت کنترل خویش درآوریم.



پرواز بر فراز ابرها



## توجه

در ادامه، به ترتیب مراحل کنترل رویا را خواهید آموخت.

پس به یاد داشته باشید:

• با توجه به تمریناتی که پیش رو دارید، ممکن است تمام هر تمرین، حدود یکی دو ماه به طول بینجامد! پس در مطالعه‌ی این کتاب هرگز عجله نکنید؛ و با آرامش خاطر و تمرکز ذهن، تمامی تمرینات را به‌راحتی پشت سر بگذارید.

• در صورت موفقیت در هر تمرین، برای کسب توانایی کافی و خیره شدن، دوباره آن تمرین را تکرار نمایید.

• در صورت شکست، علت را بررسی کرده و سعی کنید در تمرینات مجدد، نواقص را برطرف نمایید؛ و هرگز دلسرد نشوید؛ زیرا همیشه امکانات لازم در اختیار شماست!

«تمامی تمرینات این کتاب، فقط در عالم خواب انجام می‌شوند!»



## فصل دوم



ایجاد تناقض

## ایجاد تناقض

همه چیز در عالم رویاها ساخته و پرداخته‌ی ذهن خود ماست.

ایجاد یک تناقض ملموس، اولین قدم برای کنترل رویا است. به این معنی که ما ابتدا باید بتوانیم تفاوت‌های بین عالم رویا و واقعیت را تشخیص داده و از اینکه الآن در حال مشاهده‌ی یک رویا هستیم یا نه، مطمئن شویم. تا در مراحل بعد بتوانیم از شر کابوس‌ها رهایی یابیم.

حدود ۹۰٪ (نود درصد) رویاها فقط زائیده‌ی ناخودآگاه ما هستند و در نتیجه برای تسلط بر آن‌ها، باید بتوانیم محتوای ذهن ناخودآگاه خود را تغییر دهیم؛ که این کار مستلزم تمرینات کافی است. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه ذهن خود را با افکار مثبت پر نموده و از شر تمامی کابوس‌ها رهایی یابید.

و اما ایجاد تناقض؛ تصور کنید الآن در حال رویا دیدن هستید. چگونه متوجه این نکته می‌شوید که این فضا فقط یک خواب است؟ جواب ساده، اما کمی پیچیده است! پس لطفاً کاملاً به این متن توجه نمایید: در عالم رویاها تمامی قوانین طبیعی حکم فرماست (اما فقط در ظاهر)!

در واقع (در عالم رویاها) حتی نیروی جاذبه نیز ساخته و پرداخته‌ی ذهن خود ماست! پس فریب ظاهر واقعی رویاها را نخورید، چون چیزی جز تصورات خود ما نیستند.

تناقضات خواب را می‌توان به دسته‌های متعددی تقسیم نمود: تناقض وزنی، شکلی، حسی، زمانی، مکانی و ...؛ که ایجاد حتی یکی از آن‌ها هم برای

## ایجاد تناقض | ۲۱ |

تشخیص رویا از واقعیت کافی است. شما می‌توانید با تناقضات دیگر نیز تمرین نمایید. برای مثال: خم کردن یک میله آهنی! رد شدن از دیوار! و حتی ذوب کردن سنگ با دست! تمامی این آموزش‌ها حاصل تجربه‌ی من در طول بیش از ده سال گذشته می‌باشند. پس شک نکنید! کاری که من در سن شانزده سالگی بتوانم انجام دهم، کار سختی نخواهد بود!



معلق بودن در هوا! و کنترل آتش!

حالا بیایید هر یک از تناقضات: وزنی، شکلی، حسی، زمانی و مکانی را تولید نماییم. البته ایجاد هر یک از این تناقضات، به حدود دو الی چهار هفته تمرین مستمر نیاز دارد! ولی چون ما فقط در زمان خواب تمرین می‌کنیم؛ همیشه زمان، مکان و امکانات کافی در اختیار داریم!

### تمرین تولید تناقض وزنی

فرض کنید در عالم خواب هستید، فقط کافی است سعی نمایید یک جسم نسبتاً سنگین را با کمترین انرژی بلند کنید! یا یک جسم ده کیلویی را با یک انگشت بردارید! اگر اعتماد به نفس کافی داشته باشید، کار ساده‌ای خواهد بود. همواره به یاد داشته باشید: این فقط یک رویاست! وزن اجسام نیز حاصل تصورات شماست! پس شک نکنید و به خود تلقین نمایید که: این جسم خیلی سبک است! مطمئناً تمرینات اول، کمی سخت خواهند بود. ولی این کار صد درصد عملی است.

#### ایجاد تناقض وزنی از چند مرحله‌ی ساده تشکیل می‌شود:

- (۱) به واقعی بودن رویاها شک می‌کنیم.
  - (۲) برای ایجاد یک تناقض وزنی، جسم مورد نظر را با دست گرفته و فقط به آن نگاه می‌کنیم.
  - (۳) حالا چند بار به خود می‌گوییم: این جسم خیلی سبک است.
  - (۴) پس از حدود ده ثانیه تمرکز، جسم را به آرامی بلند می‌کنیم.
۰. این موارد در تولید اکثر تناقضات صادق هستند.



بلند کردن اجسام فوق سنگین (و معلق بودن در آسمان)!

### تمرین تولید تناقض شکلی (ظاهری)

تصور کنید الان در حال خواب دیدن هستید و می‌خواهید از واقعی نبودن آن مطمئن شوید. تمرین به این صورت است که: سعی کنید با تمرکز روی اجسام (و حتی افراد)، شکل ظاهری آن‌ها را تغییر دهید! پس از چند ثانیه چشم خود ببندید و باز کنید؛ تا تغییرات لازم در جسم مورد نظر ایجاد شود. کار مشکلی نیست! چون ناخودآگاه ما برای تولید کابوس‌ها از همین راه استفاده می‌کند!

و تا چشم به هم می‌زنیم، خود را در فضای کابوس می‌یابیم! در واقع همین کابوس‌ها بودند که مرا با قدرت ذهن و تمرکز آشنا کردند؛ و من هم از این نیروی آن‌ها علیه خودشان استفاده کردم.

### تمرین تولید تناقض لمسی

آیا آتش می‌تواند در عالم رویا نیز، ما را بسوزاند؟ البته که نه! بیایید آتش‌بازی در خواب را تمرین کنیم! کافی است در عالم خواب، یک آتش روشن کرده و دست خود را کم‌کم به آن نزدیک کنید. با تکرار این جمله که: این فقط یک خواب است و این آتش نمی‌تواند به من آسیبی برساند. پس از چند ثانیه تلقین و تمرکز، دستتان را وارد آتش نموده و از آتش‌بازی لذت ببرید!

### تمرین تولید تناقض مکانی، زمانی

این هم یک تناقض ساده‌ی دیگر! فکر کنم برای کسب مهارت در این کار، نیازی به تمرین زیاد نباشد. چون در هنگام خواب، اغلب برای ما اتفاق می‌افتد که تا رویمان را برمی‌گردانیم و یا چشم به هم می‌زنیم، می‌بینیم که فضای اطراف به کلی تغییر کرده است! خب ما این توانایی را به کنترل خود درمی‌آوریم! تمرین به این‌گونه است که: فضای دلی‌پذیر مورد نظر خود را تصور نموده و چند لحظه روی آن تمرکز کنید. حالا با بستن و باز کردن چشمتان، از فضای جدید لذت ببرید! و یا اینکه (برای تشخیص تناقض زمانی) از خود بپرسید: امروز چه روزی است؟ و ساعت دقیقاً چند است؟ زیرا در عالم رویا،



زمان معنی ندارد.

شما می‌توانید از هر روش دیگری نیز برای ایجاد تناقض استفاده کنید. این کار بسیار آسان است: به واقعیت رویاها شک کنید! و قوانین خواب را به هم بزنید! فقط تمرکز کنید و تغییرات دلخواه را در ذهنتان مجسم نمایید. سپس چشمتان را به هم بزنید و از این تغییرات لذت ببرید.

**نوشتن رویاهایتان را فراموش نکنید!**



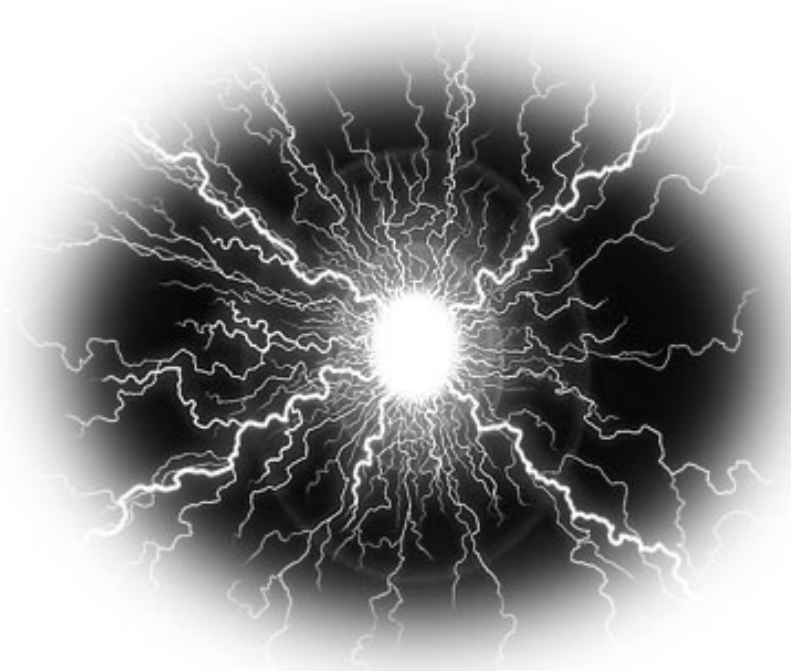








## فصل سوم



غلبه بر قوس ها و کابوس ها

## غلبه بر ترس ها و کابوس ها

کابوس ها چیزی جز توهم و خیال بافی نیستند؛ و از ضمیر ناخودآگاه نشأت می گیرند. یک کابوس در واقع هجوم ذهن ما علیه ماست.

همه ی ما از چیزهایی می ترسیم که هیچ اطلاعی از آنها نداریم؛ و برای ما ناشناخته هستند. این مشکل بیشتر در رویاهایمان بروز می نماید. زمانی که ترس های پنهان در ذهن ناخودآگاه پدیدار می گردند و رویاهای ما را به کابوس های ترسناک مبدل می سازند؛ اما مطمئناً فرار از ترس، کاری را درست نمی کند! پس بیایید با ترس هایمان روبرو شویم و کابوس ها را به زانو در آوریم!



کنترل عالم رویاها به دست ماست!

«توجه»

تمامی تمرینات زیر، فقط در خواب انجام می شوند!



## مهم‌ترین کابوس‌ها و راه‌های مقابله با آن‌ها

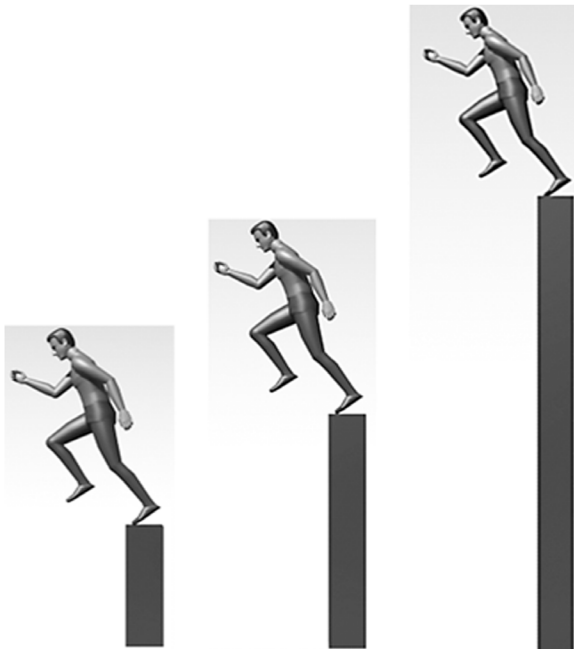
(۱) ترس از ارتفاع، یا سقوط از بلندی



یکی از ساده‌ترین و شایع‌ترین ترس‌ها، سقوط از بلندی است؛ و این ارتفاع می‌تواند حتی یک متر باشد! واقعاً چرا؟ در خواب بیشتر بلندی‌ها (از یک صندلی گرفته تا بالای یک ساختمان) به بینهایت ختم می‌شوند! یعنی سقوط ما، مساوی با بیدار شدن ماست! (چه از ارتفاع یک متری چه یک صد متری)! چه باید کرد؟ چاره‌ی کار چیست؟ آیا ما محکوم به سقوط هستیم؟ آیا جاذبه‌ی زمین در خواب هم وجود دارد؟ یا اینکه فقط حاصل تصورات خود ماست؟!

## تمرین از بین بردن ترس از سقوط در خواب

راه‌های زیادی برای از بین بردن این ترس وجود دارد؛ و شما یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها را در اینجا می‌آموزید؛ و اما راه از بین بردن ترس از سقوط: پس از اطمینان از خواب بودن! بالای یک صندلی بروید؛ و به خود بگویید: این فقط یک خواب است! جاذبه‌ی زمین خیلی کم است! پس من به سبکی یک پر هستم! سپس به پایین پپرید. چشم‌هایتان را باز نگاه‌دارید و سعی کنید بیدار نشوید. تعجب نکنید! حتی همین ارتفاع کم، هم می‌تواند موجب بیدار شدن شما شود! با تکرار این تمرین، کم‌کم سرعت سقوط شما کاهش یافته تا جایی که (در صورت سقوط) با سرعت یک پر به زمین خواهید رسید!



پریدن از ارتفاع ۱ متری  
« هفته‌ی اول »

پریدن از ارتفاع ۲ متری  
« هفته‌ی دوم و سوم »

پریدن از ارتفاع ۴ متری  
« هفته‌ی چهارم و پنجم »

به یاد داشته باشید، این تمرین را به صورت مستمر و مطابق با زمان‌بندی آن انجام دهید؛ یعنی:

- ۱) در هفت رویای اول، پرش از ارتفاع ۱ متری را تمرین کنید.
- ۲) از رویای هشتم تا بیست و یکم، پرش از ارتفاع ۲ متری را تمرین نمایید.
- ۳) و از رویای بیست و دوم تا سی و پنجم، پرش از ارتفاع ۴ متری (میزان افزایش این ارتفاع به خود شما بستگی دارد).

- در هنگام تمرین، همیشه چشم‌هایتان را باز نگاه‌دارید! زیرا بستن چشم در خواب، مساوی است با بیدار شدن و یا تغییر ناخواسته‌ی فضای رویا!
- پس از اتمام موفقیت‌آمیز این تمرین، می‌توانید بی‌وزنی و سپس پرواز را تمرین نمایید!

اگر این تمرینات به صورت صحیح و منظم انجام گردد؛ در واقع شما با یک تیر، دو نشان زده‌اید! و همزمان با از بین بردن ترس از ارتفاع، توانایی پرش از ارتفاعات بلند (حدود ده متر یا حتی خیلی بیشتر) را نیز به دست آورده‌اید؛ که البته با کمی تمرکز و تصور اینکه جاذبه‌ی زمین در خواب، می‌تواند خیلی ضعیف باشد (فقط اگر ما بخواهیم)! پس از اتمام این تمرین، می‌توانید با تمرینات فشرده‌تر، توانایی معلق ماندن در هوا یا همان بی‌وزنی را کسب نموده؛ و در حالت حرفه‌ای آن به راحتی پرواز کنید! (عجله نکنید، کسب توانایی پرواز ممکن است حدود شش ماه تا یک سال به طول بینجامد).



پرواز تا نهایت کهکشانشانها

### تمرین معلق ماندن در هوا

به شما تبریک می‌گوییم. شما تا به حال توانسته‌اید ترس از سقوط را از بین ببرید. پس کمریندها را محکم ببندید! چون می‌خواهیم پرواز کنیم! برای معلق ماندن در هوا: کافی است در هنگام پریدن از بلندی، دست‌هایمان را مانند بال باز کرده و پاهایمان را جمع نماییم! و سعی کنیم در هوا معلق بمانیم! سپس به آرامی پاها را باز می‌کنیم. در تمرینات اول، همچنان سقوط می‌کنیم؛ ولی کم‌کم با سرعت یک پر به زمین می‌رسیم؛ و در کمتر از دهمین بار! دیگر سقوط نخواهیم کرد! و موفق به معلق ماندن در هوا می‌شویم. به تصویر زیر توجه نمایید.



این تمرین را طی خواب‌های بعد و با افزایش ارتفاع تکرار کنید؛ و تا چند هفته ادامه دهید؛ تا مهارت لازم را به دست آورید. زیاد به موضوعات انحرافی و تکراری خوابتان اهمیت ندهید! و فقط ذهنتان را روی تمرین متمرکز کنید. پس از حدود شش ماه تمرین، می‌توانید مانند تصویر زیر، به بالای ابرها برسید!

**در عالم رویاها، همیشه آسمان امن‌تر از زمین است!**



معلق بودن در آسمان

نوشتن رویاهایتان را فراموش نکنید!















## ۲) آسیب دیدن توسط موجودات خطرناک

چرا ما از خواب دیدن می‌ترسیم؟ منشأ این همه افراد و موجودات خطرناک (در یک کابوس) کجاست؟ چگونه ذهن ما می‌تواند این قدر نسبت به ما بی‌رحم باشد؟ آیا ما در خواب هم مثل دنیای واقعی، آسیب‌پذیر و ضعیف هستیم؟ یا اینکه فقط این گونه تصور می‌کنیم؟!

در واقع تمامی کابوس‌ها از افکار منفی و ناخوشایند ما سرچشمه می‌گیرند! و جواب همه‌ی این پرسش‌ها را باید در افکارمان جست‌وجو کنیم. تا چه اندازه به این جمله باور دارید؟ «یقین داشتن به پیروزی، سبب پیروزی و ترس از شکست، موجب شکست می‌شود». این اصل در تمامی حالات (چه در خواب و چه بیداری) صادق است! کابوس‌ها ما را از آسیب دیدن و حتی مرگ می‌ترسانند؛ و همین ترس شروع به کنترل ذهن ناخودآگاه ما می‌کند! به همین دلیل است که فضای یک کابوس رفته‌رفته بدتر و ناخوشایندتر شده تا جایی که ترس زیاد موجب بیدار شدن ما می‌گردد.

راه‌های مؤثری برای خلاصی از شر کابوس‌ها و خطرات (خیالی) آن‌ها وجود دارد؛ که در این کتاب به توضیح و آموزش سه مورد از آن‌ها می‌پردازیم.

## راه‌های غلبه بر ترس از موجودات خطرناک

۱. بیدار شدن (به روش بستن چشم‌ها!)
۲. حذف کامل فضای کابوس (به روش تغییر تصورات و نگاه کردن به پشت سر).
۳. روبرو شدن با کابوس و در هم شکستن ترس!



کابوس‌ها را بترسانید! و آن‌ها را نابود کنید.

روش‌های بالا همگی عملی هستند. روش اول منجر به بیدار شدن می‌شود؛ و در حالت دوم، شما باید ذهنتان را از کابوس منحرف کنید؛ و با فکر کردن به موضوعی دیگر، فضا را عوض نمایید؛ که موقتاً کارساز است. ولی در این دو روش ممکن است کابوس‌ها دوباره به سراغ شما بیایند! پس چندان مؤثر نیستند. من روش سوم را پیشنهاد می‌کنم، (که روش مورد علاقه‌ی من است!) و

**برای همیشه شما را در برابر تمامی کابوس‌ها ایمن می‌سازد.**

از این بردن این ترس، کمی سخت‌تر از حالت قبل است و نیاز به تمرین، تمرکز و پشتکار بیشتری دارد. ابتدا یکی از خاطراتم را برایتان تعریف می‌کنم! سپس با قدرت تلقین آشنا می‌شوید! و در پایان این قسمت با یک تمرین مفید و عملی، آسیب‌ناپذیری (در خواب) را می‌آموزید! جایزه‌ی موفقیت شما در این تمرین، فناپذیر شدن شما در تمامی رویاها خواهد بود.

## مرور خاطرات

حدود چهارده‌ساله بودم؛ و مثل اغلب مردم از کابوس‌های ترسناک و ناتوان بودن در رویاها، حسابی کلافه شده بودم. تازه یاد گرفته بودم که با تلقین و تمرکز، قدرت یادگیری دروسم را بالا ببرم؛ و این امر موجب یک جهش در معدل شد. کار ساده‌ای بود، فقط سعی می‌کردم از درس خواندن و یادگیری لذت ببرم! یک روز تصمیم گرفتم از قدرت تلقین، در عالم خواب استفاده کنم؛ تا بتوانم کمی قوی‌تر شوم؛ و شروع کردم... می‌دانستم که یک کابوس عملاً نمی‌تواند به من آسیبی بزند! پس به خودم تلقین کردم که: **من در خواب آسیب‌ناپذیر هستم!** پس از حدود یک سال بعد، در برابر اغلب کابوس‌ها مقاوم شده بودم؛ و تقریباً فناپذیر بودم! چند سال بعد، با تمرین و تمرکز بیشتر، توانستم بعضی از قوانین خوابم را تغییر دهم! و قوانین جدیدی وضع کردم: عالم رویاها در کنترل من است! هیچ آسیبی به من نمی‌رسد! قدرت من خیلی زیاد است! ذهن من نمی‌تواند مرا بترساند! حتی کابوس‌ها هم از من می‌ترسند! هر چه دوست دارم را در خواب می‌بینم! کنترل کامل خوابم به دست من است!... و از آن زمان به بعد یاد گرفتم که:

«خواستن توانستن است»

## نیروی سازنده و مخرب تلقین

در اینجا تلقین به معنی باور و یقین داشتن به قوانین و اصولی خاص است. برای مثال: من یقین دارم که خواستن توانستن است! پس هیچ شکستی نمی‌تواند

راه مرا به سمت اهدافم سد کند! و اگر هزار بار شکست بخورم، باز هم ادامه می‌دهم؛ چون یقین دارم که من می‌توانم.

هیچ وقت قدرت تلقین را دست کم نگیرید! همه‌ی ما روزانه افکار مثبت و منفی زیادی را به خود و دیگران تلقین می‌کنیم. افکار مثبت و سازنده، راه ما را به سمت خوشبختی هموار می‌سازند. ولی افکار منفی و مخرب، زندگی ما را تباه می‌کنند. پس موفقیت در زندگی به خود ما بستگی دارد! از همین لحظه شروع کنید؛ و افعال منفی را از دفتر ذهنتان پاک کنید: نمی‌توانم؛ نمی‌شود؛ خیلی سخت است؛ غیرممکن است. از افعال مثبت استفاده کنید: ایمان دارم، پس می‌توانم؛ تلاش می‌کنم؛ خواستن توانستن است.



در عالم شخصی خودتان قدم بزنید! و از آن لذت ببرید.



## تمرین آسیب‌ناپذیری در خواب

پس از اطمینان از خواب بودن! یک چاقوی تیز (خیالی) بردارید! و به خود بگویید: این چاقو نمی‌تواند مرا زخمی کند؛ چون من فقط دارم خواب می‌بینم! و سپس تیغ‌های آن را روی دست خود بکشید و زخمی نشوید! نترسید! این فقط یک خواب است! به مدت دو ماه این تمرین را انجام دهید؛ تا کاملاً خبره شوید. همین تمرین ساده ولی عملی، می‌تواند شما را در برابر تمامی آسیب‌های موجود در خواب ایمن کند.



زخمی نشدن در خواب، حتی توسط شمشیر!

**نوشتن رویاهایتان را فراموش نکنید!**























### ۳) ترس از تنهایی و مکان‌های ترسناک

اغلب ما از تنهایی و مکان‌های تاریک می‌ترسیم؛ و آثار این ترس، در رویاهایمان نمایان می‌شود؛ اما در عالم خواب هیچ آسیبی به ما نمی‌رسد! و دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد. برای از بین بردن این ترس: ابتدا باید با آن مواجه شویم و سپس آن را در هم بکوبیم. اجازه دهید تمرین را شروع کنیم.

### تمرین نترسیدن از مکان‌های ترسناک

پس از اطمینان از خواب بودن و آسیب‌ناپذیر بودن! تصور کنید در مکان ترسناک موردنظر خود هستید. چشم‌هایتان را به هم بزنید تا فضای موردنظر ایجاد شود. (البته فضای اکثر کابوس‌ها، به اندازه‌ی کافی ترسناک است! و نیازی به تصور قبلی ندارد). حالا بدون هیچ ترسی وارد آنجا شده و با خطر روبرو شوید؛ دلیلی برای ترس وجود ندارد؛ چون این فقط یک خواب است! و شما هم کاملاً آسیب‌ناپذیر هستید! مطمئن باشید هیچ چیز خطرناکی وجود ندارد؛ و به خود بگویید: « این موجودات از من ضعیف‌تر هستند». با تمرین مستمر و تمرکز لازم، در کمتر از سه ماه، تمامی ترس‌های شما از مکان‌های تاریک و تنهایی در خواب از بین می‌رود.

### ۴) بختک

طبق تجربه‌ی شخصی بنده: بختک یا هر اسم دیگری به آن می‌دهند؛ در واقع وقتی رخ می‌دهد که ما بیش از اندازه استرس داشته و همچنین به شکل غیر

صحیح خوابیده باشیم. در این وضعیت، چندین بار و در فواصل زمانی کم، بیدار می‌شویم و دوباره به خواب می‌رویم! تا جایی که در خواب می‌بینیم: بیدار شده‌ایم... و ذهن ناخودآگاه به ما تلقین می‌کند که بدنمان فلج شده است! یا جسم سنگینی روی سینه‌ی ما قرار دارد! البته همه‌ی این اتفاقات فقط خواب است که به دلیل شفافیت زیاد آن، تصور می‌کنیم بیدار هستیم! و چون شرایط اولیه‌ی کنترل خواب رعایت نشده است؛ استرس بیش از اندازه، قدرت تمرکز ما را به شدت پایین آورده! و اکثر توانایی‌هایمان را از دست داده‌ایم. در این شرایط حاد، فقط یک فوق حرفه‌ای، توان مقابله با کابوس (بختک) را خواهد داشت! پس برای افراد تازه‌کار، بهترین راه فرار است!

در عالم رویاها، فقط یک قدرت مطلق وجود دارد؛ و آن هم نیروی ذهنی خود ماست! در واقع این نیرو، خطرناک‌ترین سلاح به شمار می‌رود! به این معنی که: ذهن ناخودآگاه ما می‌تواند، این سلاح را علیه خود ما به کار گرفته و ترسناک‌ترین کابوس‌ها را به جان ما اندازد. یا اینکه ما با استفاده از این نیرو، تمامی عالم رویا را به تسخیر خود درآورده و کابوس‌ها را (خلع سلاح نموده) در هم بکوبیم!

## دو راه برای فرار از بختک

۱) با بستن چشم‌هایمان بیدار شویم؛ و یا فضای خواب را تغییر دهیم. این کار ساده‌ترین کاری است که هر کسی می‌تواند در هنگام مواجه شدن با کابوس‌ها انجام دهد! پس فراموش نکنید: هر وقت توان مقابله با کابوس‌ها را نداشتید؛ فقط کافی است چشم‌هایتان را ببندید! تا سریعاً بیدار شوید.

۲) شجاعت خود را حفظ نموده و به خود بگوییم: این فقط یک خواب است؛ و با تمرکز کافی، پس از چند ثانیه بختک از بین می‌رود. البته بهترین راه برای مقابله با بختک، فقط نترسیدن است!

همه‌ی ما باید بیاموزیم که از رویاهای طلایی خود لذت ببریم! نه اینکه رویاهایمان را به دست کابوس‌ها بسپاریم و عذاب بکشیم!

نوشتن رویاهایتان را فراموش نکنید!











## فصل چهارم



کسب قدرت بسیار زیاده و ناممکنه

## کسب قدرت بسیار زیاد و نامحدود

ما در عالم رویاها کاملاً فناپذیر و به شدت قوی هستیم؛ و در واقع قدرت ما فقط حاصل قدرت ذهنی ماست.

### مرور خاطرات

حدود دو سال از روزی که برای اولین بار با قدرت تلقین و کنترل ذهن آشنا شده بودم می‌گذشت. من می‌توانستم خودم رویاهایم را برنامه‌ریزی کنم! و خواب‌هایی که دوست دارم را بینم. ولی هنوز یک مشکل بزرگ وجود داشت؛ و رویاهایم هیچ هیجانی نداشتند! حتماً منظورم را درک می‌کنید؟! بله دقیقاً... خوابم شده بود مثل شهربازی! همین بود که فکر کردم، بهتر است کمی هیجان اضافه کنم! و شروع کردم به طراحی فضاهای مبارزه‌ای (شبییه فیلم‌های اکشن!). با افزایش بیش‌ازاندازه‌ی قدرت بدنی (در خواب) شروع کردم؛ و با کمی تمرکز و دست‌کاری نیروی جاذبه‌ی خوابم، توانستم در عالم رویاهایم از خودم یک سوپرمن حسابی بسازم! الآن که بیش از ده سال از آن زمان می‌گذرد، هیچ کاری نیست که قادر نباشم در عالم رویاهایم انجام دهم!

### تمرین افزایش قدرت در خواب

حتماً این تمرین را با علاقه‌ی بیشتری انجام خواهید داد؛ چون به نظر من: خواب بدون قدرت بینهایت معنی ندارد!

کسب قدرت بسیار زیاد و نامحدود | ۶۹

آیا می‌توانید (در خواب) اجسام خیلی بزرگ و سنگین را به راحتی حرکت دهید؟ آیا این حرف خنده‌دار و محال است؟ آیا کنترل ذهن، این قدر مشکل به نظر می‌رسد؟ آیا دوست دارید کابوس‌ها، از این قدرت علیه شما استفاده کنند؟ آیا می‌خواهید همیشه در حال فرار باشید؟

نیرومند بودن در خواب، یکی از ارزشمندترین توانایی‌های هر انسان به شمار می‌رود؛ و نباید از آن غافل شد! آیا منطقی است که یک سرباز مسلح، سلاحش را کنار گذاشته و دست‌خالی با دشمن بجنگد؟! هرگز فراموش نکنید که: **چاره‌ی رهایی از کابوس‌ها، فرار نیست؛ بلکه رویارویی با آنهاست!** در این مورد نیز راه‌حل ساده است؛ ولی به زمان نسبتاً زیادی (حدود یک سال) برای تمرین و خبره شدن نیاز دارید.

به یاد داشته باشید، زمانی شروع به انجام این تمرین نمایید که تمرینات قبلی را انجام داده و توانایی‌های ایجاد تناقض در خواب و آسیب‌ناپذیری را به صورت کامل کسب نموده باشید!

فرض کنید جسمی به وزن یک‌تن یا بیشتر در مقابل شماست! و می‌خواهید آن را از زمین بلند کنید! همان‌طور که می‌دانید، باید از روش تناقض وزنی استفاده نمایید؛ اما مسلماً در اولین تمرین قادر به بلند کردن آن جسم نخواهید بود؛ و باید با اجسامی شروع کنید که در بیداری هم توان بلند کردن آنها را داشته باشید. کم‌کم نیرویتان را افزایش دهید و در خواب‌های بعد، اجسام سنگین‌تری را امتحان کنید! تا به این باور برسید که: **در عالم رویاها همه‌ی اجسام آن وزنی را دارند که ما فکر می‌کنیم باید داشته باشند!** وقتی به این باور برسید، می‌توانید

اجسامی را حرکت دهید که حتی سوپرمن هم قادر به حرکت دادن آنها نباشد!  
در عالم رویاها، هرگز برای حرکت دادن اجسام، انرژی خود را بیهوده  
هدر ندهید! و فقط روی جسم مورد نظر تمرکز کنید!

نوشتن رویاهایتان را فراموش نکنید!





















## حرف آخر

امیدوارم از خواندن این کتاب، آن‌طور که شایسته‌ی شماست، لذت برده باشید. اکنون که توانسته‌اید با موفقیت تمامی تمرینات جالب و عجیب من را به اتمام برسانید؛ احتمالاً یک سال از زمانی که شروع به خواندن این کتاب کرده‌اید می‌گذرد؛ و شاید هرگز فکر نمی‌کردید، خواندن کتابی به این کوچکی، این قدر طول بکشد؟! امیدوارم بتوانید از توانایی‌هایی که در این مدت کسب نموده‌اید، برای هر چه بهتر و لذت‌بخش شدن رویاهایتان استفاده نمایید. در پایان، از اینکه مرا باور کردید و از کتابم سرسری نگذشتید، بسیار تشکر می‌کنم. تنها امید من برای نوشتن این کتاب، فقط این بود که حداقل یک نفر بتواند با موفقیت آن را به اتمام رسانده! و به کابوس‌هایش برای همیشه پایان دهد.

**از آرزوهای مطلوب خود پیروی کنید!**

و

**در راه تحقق آن‌ها، هرگز دلسرد نشوید!**