

رؤیابینی آگاهانه

سفری به خویشتن

www.ketab.ir

رابرت واگنر

مترجم: میثم همدی



روایینی آگاهانه؛ سفری به خویشتن / رابرت واگنر : مترجم میثم همدی.

مشخصات نشر: تهران، دانه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۶۲۴ ص: جدول: قطع رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۹۶-۴

عنوان اصلی: Lucid Dreaming : Gateway to the Inner Self, 2009.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: سفری به خویشتن.

موضوع: روایینی آگاهانه.

موضوع: Lucid Dreams

شناسه افزوده: رابرت واگنر, Robert Waggoner, میثم همدی ۱۳۶۷, مترجم

رده بندی کنگره: BF۱۰۹۹

رده بندی دیوبی: ۱۵۴/۶۲

شماره کتابخانه ملی: ۸۳۸۴۴۶۶

وضعیت رکورد: فیبا

روایینی آگاهانه؛ سفری به خویشتن

تألیف: رابرت واگنر

مترجم: میثم همدی

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرای: میثم همدی

نمونه خوانی: سمیرا واحدی پور

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ - دوم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۹۶-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروشگاه اینترنتی دانه: www.danjehpub.com

قیمت: ۵۹۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	سخن مترجم
۱۱	در تحسین کتاب
۱۵	در مورد نویسنده
۱۷	قدردانی
۲۱	پیشگفتار
۲۵	بخش نخست
۲۷	عبور از دروازه
۵۱	آیا ملوان قادر است دریا را کنترل کند؟
۶۹	حرکت در فضای ذهن
۹۵	ورای اصل لذت فروید
۱۱۷	عامل مستقل و صدایی از ناهشیار
۱۴۳	مایهٔ احساسی و هیئت بررسی
۱۶۳	تجربهٔ نور آگاهی
۱۸۱	تماس با ناظر پنهان رؤیا
۱۹۹	پنج مرحلهٔ رؤیابینی آگاهانه

۲۱۷	بخش دوم
۲۱۹	خلق واقعیت رؤیا
۲۴۷	تنوع شخصیت‌ها در رؤیا
۲۷۱	صید اطلاعات در رؤیا
۳۰۳	التیام خویشتن و دیگران
۳۳۹	اتصال هشیارانه از طریق تله‌پاتی
۳۶۱	پیش‌اندیشی و الهام در رؤیابینی آگاهانه
۴۰۱	رؤیابینی آگاهانه در زمان
۴۳۹	تعامل با درگذشتگان
۴۷۱	خود یکپارچه در عالمی به‌هم‌پیوسته
۴۹۵	پیوست‌ها
۴۹۷	پاسخ به سؤالات متداول
۵۰۷	نکات و تکنیک‌ها
۵۴۱	افزوده مترجم
۵۴۳	کلیاتی راجع به خواب
۵۶۱	رؤیاهای آگاهانه‌ای که طی ترجمه کتاب از سر گذرانده‌ام

۵۹۳

تصاویر

۵۹۹

کتاب نامهٔ منتخب

۶۰۳

واژه‌نما

۶۱۳

موضوع‌نما

۶۲۰

نام‌نما

www.ketab.ir

پیشگفتار

بیش از سی سال است که رؤیابینی آگاهانه یا شفاف را تجربه می‌کنم، وضعیتی که طی آن فرد قادر است از این واقعیت که در حالت رؤیابینی حین خواب قرار دارد، آگاهی یابد. در این مدت حدود ۱,۰۰۰ رؤیای آگاهانه داشته‌ام. بیشتر این رؤیاها را در تعداد پرتعدادی از دفاتر ثبت رؤیا و فایل‌های کامپیوتری، ثبت نموده‌ام.

همچون بسیاری دیگر، در ابتدا، رؤیابینی آگاهانه یا هشیار را زمین‌بازی جذابی برای ذهن قلمداد کردم. طی این رؤیاها می‌توانستم به درختان پرواز کنم، از دیوارها عبور کنم، اشیایی را ظاهر کنم و حتی بر روی آب راه بروم - همه این کارها وقتی انجام می‌شدند که از قرار داشتن در حالت رؤیابینی آگاه بودم. بااین حال، به تدریج و با گذشت سال‌ها برخی رؤیاهای آگاهانه کلیدی و خاص، ذهنم را با احتمالی مواجه ساختند و آن این بود که شاید رؤیابینی آگاهانه دروازه‌ای باشد به سوی اطلاعاتی بسیار مهم‌تر.

در بخش نخست کتاب، از سفرم به دنیای رؤیابینی آگاهانه می‌خوانید، سفری که با آزمایش‌هایی ساده آغاز می‌شود، آزمایشی مثل درخواست از یکی از شخصیت‌های رؤیا جهت توضیح در مورد نمادگرایی حاکم بر رؤیا یا پاسخ دادن به این سؤال که نمادی خاص در رؤیا به چه معناست. پاسخ‌هایی که به این سؤالات داده می‌شوند هم عناصر مورد انتظار و هم عناصر غیرمنتظره را در

برمی‌گیرند. عناصر قابل انتظار آن‌هایی بودند که کاملاً قابل درک و معقول به‌نظم می‌رسیدند، حال آنکه پاسخ‌های غیرمنتظره را بسیار غامض و گیج‌کننده می‌یافتم. اگر رؤیاهای آگاهانه محصول ذهن خودم بودند، پس چطور برخی از پاسخ‌هایی که از ذهنم سرچشمه می‌گرفتند کاملاً برایم غیرقابل انتظار و تکان‌دهنده می‌نمودند؟

من و سایرین، با واکاوی عمیق‌تر این معما، مرزهای ظاهری رؤیابینی را به‌گونه‌ای آگاهانه مورد تردید قرار دادیم و کوشیدیم چرایی این غیرمنتظرگی و ناشناخته بودن را دریابیم. رفته‌رفته و با باز شدن دروازه‌های بُعد ناهشیار ذهن، دست‌کاری رؤیاها و جهت‌دهی به اتفاقات رؤیاهایمان را رها ساختیم. اینجا بود که «پاسخ» در کمال شگفتی پدیدار شد. آگاهی درونی‌ای که در پس رؤیا نهفته بود توانست به سؤال ما پاسخ گوید و ما را به بینش برساند. نظریه کارل یونگ^۱ این بود که می‌توان به نتیجه واکاوی «نظام روانی»^۲ ناهشیار به یک «من یا ایگوی» درونی رسید؛ به باور من، واکاوی آگاهانه قابلیت آن را دارد که نشان دهد این باور یونگ تا اندازه‌ای درست است. علاوه بر رؤیابینی آگاهانه، همچون هیپنوتیزم عمیق، می‌توان «ناظر پنهان»^۳ نظریه یونگ^۴ را یونگ^۵ را یافت، ناظری درونی که رؤیابین می‌تواند با او ارتباط برقرار کند.

در بخش دوم کتاب، به بررسی محدودیت‌های آگاهی در دسترس رؤیابین شفاف می‌پردازم. در این بخش نمونه‌های متعددی از اکتشافات مفهومی در

^۱. Carl Jung

^۲. psychic system

^۳. در همین ابتدا لازم است که بین دو مفهوم ایگو یا من (ego) و خود (self) که بارها در کتاب تکرار می‌شوند، تمایز قائل شویم. در روان‌شناسی یونگی ایگو، مرکز هشیاری است، حال آنکه خود، مرکز کل شخصیت است. شخصیتی که هشیاری، ناهشیاری و ایگو را شامل می‌شود؛ اگر بخواهیم این مفاهیم را در قالب یک شکل نشان دهیم، خود دایره‌ای است که در مرکزش ایگو را به شکل یک نقطه جای داده است.

^۴. hidden observer

^۵. Ernest Hilgard

رؤیاهای خود و دیگران را نشان می‌دهم و نیز می‌کوشم به چگونگی دستیابی به اطلاعات حاصل از تله‌پاتی و الهام (پیش‌شناخت) با کمک رؤیابینی آگاهانه بپردازم. همچنین با کمک پژوهش‌های انجام‌شده از سوی دکتر اد کلاگ که خود از توان رؤیابینی آگاهانه برخوردار است، موضوعات التیام‌بخشی جسمی حین رؤیابینی آگاهانه، رؤیاهای آگاهانه توأمان، و تعامل با درگذشتگان در عالم رؤیا را واکاوی می‌کنم.

آنانی که رؤیابینی آگاهانه را تجربه کرده‌اند، در این بخش کتاب به تکنیک‌ها، نکته‌ها و چالش‌های فراوانی برمی‌خورند که می‌توانند در واکاوی‌های خود حین رؤیابینی آگاهانه، مدنظرشان قرار دهند؛ اما امید من آن است که توانسته باشم در این بخش، برای آن دسته از مخاطبانی که تاکنون رؤیابینی آگاهانه را تجربه نکرده‌اند یا درک درستی از آن ندارند، همچون یک انسان‌شناس عالم رؤیا عمل کرده باشم - وضعیت بررسی‌شده رؤیای آگاهانه را تشریح کرده‌ام، به عرف و آیین‌های حاکم بر آن پرداخته‌ام، ویژگی‌های ساکنان رؤیا و اشخاصی که رؤیابین‌های شفاف در فضای روان‌شناختی و به شکلی هشیار به تعامل با آنان می‌پردازند اشاره کرده‌ام. در پیوست‌های کتاب، برای آن دسته از افرادی که مایل به تجربه رؤیابینی آگاهانه‌اند یا می‌خواهند مهارت‌های رؤیابینی آگاهانه‌شان را ارتقا بخشند، توصیه‌ها و رهنمودهایی ارائه داده‌ام.

رؤیابینی آگاهانه ابزاری است که به واسطه‌اش می‌توانیم به واکاوی، آزمایش و بررسی ماهیت رؤیابینی و بنا به باور برخی، بررسی ماهیت بعد ناهشیار وجودمان بپردازیم - همان بعدی از خود، که تا اندازه زیادی برایمان ناشناخته است. همین یک ویژگی به‌تنهایی کافی است که روان‌شناسان، درمانگران، پژوهشگران حوزه ناهشیار، و رؤیابین‌ها به خاطرش علاقه شدیدی به تجارب و آزمایش‌های رؤیابین‌های شفاف نشان دهند. از نظر من، رؤیابینی آگاهانه، ابزار روان‌شناختی نیرومندی است که به کمکش می‌توان به‌گونه‌ای هشیار به بررسی رؤیاها و بعد ناهشیار وجود پرداخت.

کتاب حاضر از بسیاری جهات، پاسخی است برای آن گروه از افرادی که مدعی‌اند، رؤیایینی آگاهانه، صرفاً انتظاراتی را در برمی‌گیرد که به‌گونه‌ای خودکار مدل‌هایی ذهنی را برای تجربه شدن خلق می‌کنند. کوشیده‌ام با فراتر رفتن از مرزهای انتظارات در رؤیاهای آگاهانه نشان دهم، چیز بیشتری در این رؤیاها در جریان است. ما با آگاهی هشیارانه حین حالت رؤیایینی، به ابعاد ژرف‌تری از اطلاعات دسترسی پیدا می‌کنیم و درمی‌یابیم که به‌سختی می‌توان این اطلاعات عمیق را با انتظارات یا مدل‌سازی ذهنی توضیح داد. مسیری که طی می‌کنیم مناسب افراد کم‌جرئت یا آن دسته از افرادی نیست که با زندگی همراه با باورهای آزمون‌نشده راحت‌اند.

سفر به دنیای رؤیایینی آگاهانه درواقع سفری به بُعد هشیار و ناهشیار وجود شماست. در این دنیا، نه تنها باورها، تصورات، افکار و انتظارات شما - که اغلب در فضای رؤیا تحقق می‌یابند - بلکه ترس‌ها، امیدها، محدودیت‌ها و نیات شما هم برآورده می‌شوند. در واکنش به این احساس‌ها و تجلیات وجودی، راه خود را می‌یابید. امیدوارم این کتاب در طی مسیرتان راهنمایی شایسته باشد و بتواند جهت خودآفرینی‌ها و گام نهادن به بخش وسیع‌تر واقعیت را به رؤیا، آگاهی‌هایی در اختیارتان قرار دهد. برایتان سفری سلامت آرزو مند.

رابرت واگونر