

خوابم چه می گوید

101 DREAM INTERPRETATION TIPS

مترجم: طناز شهیدی

Jane Teresa Anderson



101 DREAM

INTERPRETATION TIPS

خبرنامه چاه می گوید

جین ترزا اندرسون

نویسنده:

طناز شهیدی

مترجم:

مجید حیدری

مدیر هنری:

سیده رنجبران

ویراستار:

مریم عبدی

صفحه آرا:

زمستان ۱۳۹۹

چاپ اول:

واژه پرداز اندرسون

چاپ

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۲۳-۲

شابک:

۴۰۰۰ تومان

قیمت:

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

101 DREAM INTERPRETATION TIPS

اندرسن، جین ترزا

Anderson, Jane Teresa

عنوان و نام پدیدآور: خوابم چه می‌گوید: یکسند جین ترزا اندرسون :

مترجم طناز شهیدی : ویراستار نفیس رنجبران.

مشخصات نشر: تهران: شمعدونی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴۲۳-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 101dream interpretation tips

موضوع: خواب‌گزاری -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Dream interpretation -- Psychological aspects

شناسه افزوده: شهیدی، طناز، ۱۳۶۶-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۱۰۹۱

رده‌بندی دیویی: ۱۳۵/۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۳۷۳۲۷۴

فصل ۱- چگونه خواب‌ها را به خاطر بسپارید و ثبت کنید ۱۵

خوشامدگویی به همه خواب‌ها

اهمیت خواب دیدن

چگونه خواب‌ها را به ذهن بسپارید

چگونه اولین خواب شب را به ذهن بسپارید

چگونه دفتر خواب روزانه انتخاب کرده و از آن استفاده کنید

ذهنتان را آموزش دهید

خواب را در تاریکی ثبت کنید

آبره ده ، کلام جاری شود - اطلاعات نهان آشکار گردد

مشغله زادی دارید ؟ روش یک خطی

برای خودتان برنامه تفسیر خواب درست کنید

کتاب تمرین کیمیاگری خواب درست کنید

فصل ۲- نمادهای عجیب ۳۳

روش ۱- پرسش در مورد ویژگی نماد

روش ۲- به دنبال اصطلاحات عامیانه باشید

روش ۳- به یک آدم فضایی آموزش دهید

روش ۴- گفتگوی سریع

روش ۵- شعر سریع

روش ۶- بازی با کلمات مرتبط

روش ۷- تعیین موضوع خواب با کنار هم چیدن کلمات

روش ۸- دسته‌های پنج‌تایی

فصل ۳- موضوع‌های رایج خواب‌ها ۴۹

حرکت آهسته با پاهای چسبناک

افتادن دندان

سونامی و امواج جزرومدی

برهنگی در انظار عمومی

پیدا کردن اتاق‌های اضافی

دیدن حیوانات در خواب

تعقیب می‌شوید

غذا دادن به کودک و عوض کردن او

تست قابل استفاده؟

چرا می‌این ماشین را می‌رانند؟

ماشین دزد شده یا گم شده

پرواز کرد

دیر رسیدن

فصل ۴- کابوس‌ها و خواب‌های ترسناک ۷۱

روز گرندهاگ

چگونه دیگر خواب‌های تکراری بیند

خواب‌های ناخوشایند را دوست بداید

کابوس‌های کودکان

حضور شخصیتی شرور

دیدن تصاویر عجیب در اتاق خواب

از ترس می‌خکوب شده‌اید و نمی‌توانید فریاد بزنید

بدترین کابوس والدین

اگر خواب ببینید که مرده‌اید، در خواب خواهید مرد؟

خوابی بسیار هولناک

فصل ۵- اشخاص در خواب ۹۱

دیشب در خواب من چه می‌کردی؟
داشتن رابطه با دیگران
خیانت کردن همسر
دیدن خواب یک نوزاد یا کودک
پیغامی از جهان دیگر
والدین و سرپرست‌ها
یار یا همسر سابق
دید کردن نیمه گمشده در خواب
برادران و بیااهی‌لشگرها
فهرست خصوصیات

فصل ۶- احساسات و عواطف در خواب ۱۱۱

نقاشی خلقیات
خشم و عصبانیت
گریه و اندوه
درد و آسیب
فشارسنج عاطفی

وقتی موضوعی منجر به اتفاقی دیگری می‌شود

فصل ۷- موقعیت خواب‌ها ۱۲۳

آب و مناظر دریایی
مناظر طبیعی
حمل و نقل و پیمودن مسیر
خانه‌ها و بناها

موجودات فرازمینی، بشقاب‌پرنده‌ها و موجودات فضایی

مقدمه

وقتی بچه بودم اغلب خواب دریاچه‌ای را می‌دیدم که در ظاهر یک منظره معمولی داشت، اما اگر روی چمن‌ها دراز می‌کشیدم و بر سطح آب متمرکز می‌شدم، اتفاقی سحرآمیز می‌افتاد، می‌توانستم درون دریاچه را ببینم؛ از سطح درخشان آب تا اعماق دریاچه و ماهی‌های کف آن را که کیلومترها پایین‌تر بود، می‌دیدم. جهانی مهیج پر از ماهی‌های رنگی استایی که بسیار متفاوت از فضای تیره دریاچه‌های انگلیس در دوران کودکی من بود.

امروزه در استرالیا زندگی می‌کنم، سرزمینی گرم و مرطوب و رنگارنگ، جایی که هر روز هنر نگاه‌کردن به مسائل و اجسام را در آن تمرین می‌کنم تا شگفتی‌های عمیق زندگی را که در خواب آشکار می‌شود، کشف کنم.

معنی خواب دوران بچگی‌ام مانند آب دریاچه، چندلایه بود. آیا نگاهی گذرا به زندگی آینده‌ام در استرالیا بود؟ یا مرآه‌ای که در عمق مسائل و اجسام ترغیب می‌کرد تا قدرت و زیبایی فوق‌العاده حقایق عمیق زندگی یا همان حقایقی که من را به این مکان هدایت کردند، کشف کنم؟

من به عنوان تحلیلگر خواب، مردم را دعوت می‌کنم تا از سطح وقایع معمول زندگی گذر کرده و به عمق آن‌ها بنگرند تا بفهمند چه چیزی به دیدگاهشان نسبت به جهان شکل داده و جایگاهشان را در زندگی تعیین می‌کند. سپس من به دنبال کیمیاگر خواب، دوباره آن‌ها را دعوت می‌کنم تا با به‌کارگیری اندکی علم کیمیاگری در خواب، این‌ها را تغییر دهند، با نگاه جدیدی به اطرافشان بنگرند و راه‌های جدیدی را برای عبور در دنیا برای خود ایجاد کنند.

من اساس تفسیر خواب و روش‌های کیمیاگری خواب را در ۱۰۱ رهنمود برای شما خلاصه کرده‌ام. ممکن است هر رهنمود در عین سادگی، چندلایه به نظر برسد. هرچه بیشتر در مورد اهمیت تفسیر خواب بدانید، هرکدام از این رهنمودها را عمیق‌تر بررسی خواهید کرد. در ابتدا، رهنمودهای ساده‌ای را مطالعه می‌کنید که برای شروع مناسب هستند. این

رهنمودها را به سرعت یاد می‌گیرید و مطالبی که با استفاده از این روش‌ها درباره خود و زندگی‌تان فرا می‌گیرید، شما را متحیر می‌کند. به مرور زمان بعد از کسب مهارت در فنّ تفسیر خواب و بازبینی همین رهنمودها، مابین این لایه‌ها، به مطالب گرانبهایی دست پیدا می‌کنید. ممکن است مثلاً از وجود ماهی‌های استوایی رنگارنگی آگاه شوید که در مراحل نخست، در خواب‌هایتان ندیده بودید و از این آگاهی شادمان شوید.

www.ketab.ir