www.irtanic.com www.irtanic.com

GOD OF DREAMS

Farshad mirshekari

عالمی کو کاندر آن شاهی کنیم
ترک این سودا و گمراهی کنیم

تن رهانیم از خرابات و عدم
جان به سوی لامکان راهی کنیم

مقصد ما کی بود دیر فنا
همچو کوهیم از چه روکاهی کنیم

Recall of Nightmares

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

گزیده‌ای از کتاب

آفریدگار رؤیاها

نویسنده: فرشاد میرشکاری

اینستاگرام نویسنده: https://www.instagram.com/farshad_g.o.d/?hl=en

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

سرشناسنامه:میرشکاری/ سرکوه/ فرشاد/ ۱۳٦٦
عنوان و نام پدیدآورنده: آفریدگار رؤیاها /فرشاد میرشکاری سرکوه
مشخصات نشر:مشهد:سیمرغ خراسان /۱۳۹٤
مشخصات ظاهری: ۲۸ص ۵/۱٤×۵/۲۱ س م
شابک:۱-۸۷- ۸۰٤۱-٦۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:فیپا
موضوع: روانشناسی رویا /خواب
موضوع: رؤیابینی آگاهانه در بیداري
موضوع: مراحل اولیه و اساسی در کنترل عالم رؤیاها
رده بندی کنگره:۱۳۹٤ ۹م۹ر/۱۰۹۹ BF
رده بندی دیویی:۱۵٤/٦۳
شماره کتابشناسی ملی:۳٦٦۲۳۲۳

انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد-بلوار امامت-امامت ۲۳ پلاک ۱۶۶ تلفن ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰-Simorgh _khorasan@yahoo.com -

نام کتاب: آفریدگار رؤیاها
مولف:فرشادمیرشکاری سرکوهی
ناشر:انتشارات سیمرغ خراسان
گرافیک رایانه ای:گروه فنی سیمرغ خراسان
تیراژ:۱۰۰۰/جلد
قطع:رقعی/چاپ اول/۱۳۹٤
چاپ:دقت
شابک:۱-۸۷- ۸۰٤۱-٦۰۰-۹۷۸
قیمت: ۱٤۰۰۰ تومان

آدرس اینستاگرام نویسنده: https://www.instagram.com/farshad_g.o.d

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

فهرست مطالب

عناوین	صفحه
مقدمه	۹
وقت طلاست!	۱۲
فصل اول- رؤیا چیست؟	۱۳
سلاحی مرگبار و زندگی‌بخش به نام «ذهن ناخودآگاه»	۱۷
آیا شما خودآگاهی دارید؟	۱۹
چرا اکثر خواب‌هایمان را به یاد نمی‌آوریم؟	۲۱
۱- رؤیابینی ناخودآگاه (ناآگاهانه، احساسی و اجباری)	۲۲
۲- رؤیابینی آگاهانه	۲۲
چرا کابوس‌هایمان را به یاد می‌آوریم؟	۲۴
تشریح نمودار ذهن انسان	۲۶
حواس پنج‌گانه در عالم رؤیاها	۲۷
روند کنترل یک رؤیا چگونه است؟	۲۸
دو راه برای عبور از «حالت گذار»	۲۹
کنترل زمان را به دست بگیرید!	۳۰
کم‌خوابی و بی‌خوابی	۳۲

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

رؤیابینی آگاهانه در بیداری ۳۳

درمان کم‌خوابی و بی‌خوابی ۳۴

حتی در زمان خواب هم وقت خود را تلف نکنیم! ۳۶

فصل دوم - اصول بنیادی عالم رؤیاها ۳۷

مراحل اولیه و اساسی در کنترل عالم رؤیاها ۳۹

آموزش تمرین و تمرکز در عالم رؤیاها ۴۱

قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه» ۴۳

فناناپذیری و قدرت مطلق ۴۶

فصل سوم - بازنویسی قوانین عالم رؤیا ۴۷

اکنون کدام پادشاهان بر عالم رؤیاهای ما حکومت می‌کنند؟ ۵۰

درجات خودآگاهی (در عالم رؤیاها) ۵۱

۰- رؤیابین ناخودآگاه (اجباری) ۵۳

۱- تناقض یاب ۵۴

۲- رؤیابین ۵۵

۳- کابوس‌کش ۵۶

۴- آفریدگار رؤیاها ۵۷

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

نمودار درصدی درجات خودآگاهی (در عالم رؤیاها) ۵۸

فصل چهارم - بی‌وزنی و پرواز ۶۳

I. پرواز همانند پروانه ۶۶

تمرین پرواز همانند پروانه ۶۶

II. پرواز همانند گنجشک ۶۸

تمرین پرواز همانند گنجشک ۶۸

III. پرواز همانند عقاب ۷۰

تمرین پرواز همانند عقاب ۷۰

IV. پرواز همانند سوپرمن ۷۲

تمرین پرواز همانند سوپرمن ۷۲

بهترین حالت پرواز کدام است؟ ۷۴

فصل پنجم - چگونه قدرتمند باشیم؟ ۹۳

I. بلند کردن اجسام فوق سنگین ۹۶

تمرین بلند کردن اجسام فوق سنگین ۹۶

II. مشت آهنین ۱۰۲

تمرین مشت آهنین ۱۰۲

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

III. دست‌های شمشیری و پنجه‌ی ببر ۱۰۹

تمرین دست‌های شمشیری و پنجه‌ی ببر ۱۰۹

فصل ششم - توانایی‌های ویژه ۱۱۵

کنترل افراد، اشیاء و سایر موجودات (دوازده نیروی ویژه) ۱۱۷

I. کنترل اشیاء ۱۱۹

تمرین کنترل اشیاء ۱۱۹

II. کنترل افراد ۱۲۶

تمرین کنترل افراد ۱۲۶

توضیحات تکمیلی پیرامون کنترل افراد و اشیاء ۱۲۷

III. متوقف نمودن زمان ۱۳۳

تمرین متوقف نمودن زمان ۱۳۵

IV. نامرئی شدن ۱۴۱

تمرین نامرئی شدن ۱۴۲

V. سپر انرژی (نامرئی) ۱۴۹

تمرین سپر انرژی (نامرئی) ۱۵۰

VI. عبور از دیوارها و سایر موانع ۱۵۵

تمرین عبور از دیوارها و سایر موانع ۱۵۶

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

VII. ذوب کردن اجسام با دست ۱۶۲
تمرین ذوب کردن اجسام با دست ۱۶۳
VIII. تغییر شکل یافتن و بزرگ شدن (مانند Hulk) ۱۶۸
تمرین تغییر شکل یافتن و بزرگ شدن (مانند Hulk) ۱۷۰
IX. کنترل روز و شب! ۱۷۵
تمرین کنترل روز و شب! ۱۷۵
X. خلق نمودن ۱۸۰
تمرین خلق نمودن ۱۸۱
XI. حذف (غیب) کردن ۱۸۷
تمرین حذف (غیب) کردن ۱۸۸
XII. انفجار (کابوس‌ها، موانع، دیوارها، صخره‌ها و حتی کوه!) ۱۹۴
تمرین انفجار (کابوس‌ها، موانع، دیوارها، صخره‌ها و حتی کوه!) ۱۹۴
فصل هفتم - کنترل چهار عنصر (آتش، آب، باد و خاک) ۲۰۱
I. کنترل آتش ۲۰۴
تمرین کنترل آتش ۲۰۵
II. کنترل آب ۲۱۱
تمرین کنترل آب ۲۱۲

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

III. کنترل باد ۲۱۹
تمرین کنترل خاک ۲۲۰
IV. کنترل خاک (سنگ) ۲۲۶
تمرین کنترل خاک (سنگ) ۲۲۶
فصل هشتم - فراخواندن کابوس‌ها ۲۳۳
کابوس کش (Nightmare Slayer) کیست؟ ۲۳۵
انواع کابوس‌ها و روش‌های در هم شکستن آن‌ها ۲۳۶
I. تعقیب و گریز توسط افراد و موجودات ترسناک ۲۳۷
II. زندانی شدن ۲۳۹
III. زخمی شدن و به قتل رسیدن توسط موجودات ترسناک ۲۴۰
فصل نهم - راز تبدیل کابوس به رؤیای طلایی ۲۵۳
چه افرادی کابوس می‌بینند؟ ۲۵۵
قانون تغییر ذهنیت ۲۵۶
شاه‌کلید ۲۶۷
حرف آخر ۲۶۸

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

مقدمه

کتابی که اکنون در دست شماست، بهترین و مؤثرترین روش‌های غلبه بر کابوس‌ها و کنترل عالم رؤیاها را به شما می‌آموزد. بدین معنی که **با یادگیری این توانایی‌ها، قادر خواهید بود کنترل کامل ذهن ناخودآگاه را به دست گرفته و پادشاه عالم رؤیاهای خویش باشید!**

بدون شک، در طول تاریخ، اساسی‌ترین کاوش بشر، تلاش برای شناخت واقعیت خویش بوده است. حتی می‌توان پیشرفت علوم مختلف روان‌شناسی و سایر علوم دیگر را نتیجه‌ی مستقیم یا غیرمستقیم این واکاوی پایان‌ناپذیر دانست. عده‌ای انسان را آزاد، مختار و تغییرپذیر می‌دانند؛ و گروهی دیگر او را مجبور، تغییرناپذیر و تابع سرنوشت از پیش تعیین‌شده می‌دانند. و درمجموع هر تلاشی برای کشف اسرار واقعیت انسان، درواقع دسترسی به ذره‌ای بسیار کوچک از وسعت بی‌نهایت اوست. قطره‌ای ناچیز که از دور، دریایی بی‌کران می‌نماید!

رؤیابینی آگاهانه یا Lucid Dreaming به معنی به دست آوردن «خودآگاهی» خویش، در عالم رؤیاها است. و تنها مقدمه‌ای برای شروع «کنترل عالم رؤیاها» است. این در حالی است که **توانایی کنترل عالم رؤیاها، هزاران بار ارزشمندتر از رؤیابینی آگاهانه است.** برخی افراد به‌صورت ذاتی، این استعداد را دارا می‌باشند. خود من همیشه و بلااستثنا رؤیاهای آگاهانه می‌بینم! اما خبر خوب این‌که هر فردی قادر است با تمرین و ممارست این کار را بیاموزد. زیرا تمامی این آموزش‌ها ٪۱۰۰ عملی بوده و کاملاً تجربی هستند.

ما از روش «برنامه‌ریزی مجدد ذهن ناخودآگاه» استفاده خواهیم نمود!

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

اهداف کلی این کتاب به ترتیب زیر است:

۱- از بین بردن ترس‌ها، کابوس‌ها و بختک‌ها و داشتن خواب راحت.

۲- آشنایی با واقعیت عالم رؤیاها؛ و اینکه تمامی این عالم خیالی (از یک قطره تا یک دریا) فقط حاصل تصورات و افکار خود ماست.

۳- آموزش آسیب‌ناپذیری، فناناپذیری و شجاعت در برابر کابوس‌ها.

۴- به شکار کابوس‌ها خواهیم رفت! لشکریان ترس را در هم خواهیم شکست؛ و تمامی آن‌ها را تار و مار خواهیم ساخت!

۵- در پایان تمامی نیروهای عالم رؤیاها را به کنترل خویش درآورده و پادشاه آن عالم خواهیم بود.

ممکن قادر نباشم تا تجربیات خودآگاهانه‌ی خویش را به‌صورت تمام و کمال به شما عرضه نمایم؛ اما همیشه به یاد داشته باشید در این مبارزه‌ی بی‌پایان، فقط تصمیمات (تلاش و کوشش) شماست که تعیین‌کننده خواهد بود! البته شما در این راه تنها و سرگردان نخواهید بود. این کتاب راهنما و محافظ شما (در عالم رؤیاها) است. و در کشف اصول و پیچیدگی‌های بنیادین آن عالم، شمارا یاری می‌نماید.

آموزش‌های ما در این کتاب شامل آزمون‌های پله به پله است؛ و این **تمرینات به نحوی طراحی گردیده‌اند که به شما اجازه می‌دهند تا بهترین وضعیت خودآگاهی خویش را بیابید.** و دست شما را کاملاً باز گذاشته‌ایم تا نیروهای عالم رؤیاها را آن‌گونه که دوست دارید و می‌پسندید، کنترل نمایید.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

کم‌خوابی و بی‌خوابی

خواب یکی از نیازهای غیرقابل‌چشم‌پوشی بدن ما است! کم‌خوابی و یا بی‌خوابی عوارض بسیار زیادی دارد. شاید کمی عجیب باشد، ولی کم‌خوابی و بی‌خوابی به هر دلیلی که باشد، به طرز شدیدی به سلامتی، فعالیت و سیستم ایمنی بدن شما آسیب می‌رساند.

درک این مسئله بسیار مهم است که کم‌خوابی و یا بی‌خوابی غالباً به دلایل اختلالات خواب بروز می‌نماید. اگر پس از یک خواب معمولی، در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید؛ یا این‌که حس کنید به‌هیچ‌وجه سرحال نبوده و به‌شدت خسته‌اید! احتمالاً **از این‌که دچار اختلالات خواب هستید یا از کم‌خوابی رنج می‌برید، بی‌خبر هستید.**

بی‌خوابی سبب امراضی همچون چاقی مفرط، پرخاشگری و عدم تمرکز،

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

استرس و اضطراب، اختلالات حافظه و شناخت، کاهش هوشیاری و کارایی، عارضه قلبی، سرطان و مرگ زودرس می‌شود!

پس اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید؛ یا احتمال می‌دهید که دچار اختلالات خواب باشید. بهتر است قبل از مصرف هرگونه دارو این متن را نیز مطالعه نمایید.

رؤیابینی آگاهانه در بیداری

حدود دوازده سال پیش، هم‌زمان با شروع کنترل رؤیاها، زمانی که در حال انجام مدیتیشن بودم به نیرویی شگفت‌انگیز پی بردم! بعدها آن را «رؤیابینی آگاهانه در بیداری» نامیدم. بدین‌صورت که با انجام این کار، قادر به خلق عالم رؤیاها در زمان بیداری بودم! و می‌توانستم به‌سادگی در زمان بیداری هم رؤیابینی کنترل‌شده داشته باشم. این کار هیچ‌گونه عوارضی نداشته و در زمان رؤیابینی، بدن ما کاملاً بی‌حرکت خواهد بود و کاملاً شبیه حالت خواب است. با این تفاوت که در این وضعیت، ذهن خودآگاه ما از همان ابتدا فعال است.

یکی از مفیدترین کاربردهای این روش، از بین بردن بی‌خوابی است! به‌عبارت‌دیگر، شما با انجام این تمرین، قادر خواهید بود تا هرگونه بی‌خوابی را درمان نمایید! و جالب‌تر این‌که **شما فقط با یک‌مرتبه انجام آن، درمان خواهید شد!** که این زمان حداکثر یک ساعت است.

روش انجام این تمرین بدین گونه است که پس از خالی نمودن ذهن و رساندن بدن به وضعیت ریلکس، به شما احساس نیاز به خوابیدن را القا می‌نماید! و اگر در لحظه‌ای که این احساس به شما دست می‌دهد، افکار خود را رها کنید، پس از چند ثانیه به خواب می‌روید!

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

درمان کم‌خوابی و بی‌خوابی

ما برای درمان بی‌خوابی از روش «رؤیابینی در بیداری» استفاده خواهیم کرد. البته به‌گونه‌ای که سریعاً به خواب برویم! پس کمی تغییرات در روش اصلی ایجاد می‌نمایم و قسمت‌های مربوط به رؤیابینی را حذف می‌کنم. **به‌گونه‌ای که با گرفتن اکثر انرژی شما، سریعاً به خواب بروید.**

فرمول زیر را به شما پیشنهاد می‌کنم:

۱- به پشت دراز بکشید و دست‌هایتان را به فاصله‌ی حدود ۵ تا ۲۰ سانتیمتری از بدن در دو طرف قرار دهید. توجه داشته باشید که بدن شما باید در وضعیت متقارن و کاملاً ریلکس باشد! به تصویر صفحه‌ی بعد توجه نمایید.

۲- چشم‌هایتان را ببندید و ۱۰ مرتبه نفس عمیق بکشید. حالت تنفس شما باید بسیار آهسته، پیوسته و طولانی باشد! یعنی زمان یک دم و بازدم، حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به طول بینجامد. پس بسیار آرام نفس بکشید و همزمان **فقط به تنفس خود فکر کنید!** و تمام تمرکز خود را به آن اختصاص دهید.

۳- پس از اتمام تنفس‌های عمیق و پیوسته، بدن شما به مرتبه‌ای از ریلکسیشن می‌رسد که قادر خواهید بود صدای ضربان قلبتان را بشنوید! و آن را احساس نمایید! (درحالی‌که در این وضعیت، قلب شما بسیار آرام می‌تپد).

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

۴- حالا کافی است **فقط به ضربان قلب خود فکر کنید!** و به مدت ۳ دقیقه تمام تمرکز خود را به آن اختصاص دهید. سپس با ضربان قلبتان هماهنگ شوید و حالت بی وزنی و گهواره را تجربه نمایید! و تا چند ثانیه‌ی بعد به خواب بروید.

توضیحات تکمیلی:

اگر دوست داشتید می‌توانید «رؤیابینی در بیداری» را نیز تجربه نمایید. فقط کافی است پس از انجام آخرین مرحله، همچنان تمرکز خود را حفظ نموده و فضایی را که دوست دارید تصور نمایید و در آن دنیا وارد شوید و آرزوهایتان را از نزدیک لمس نمایید. اکنون شما قادر خواهید بود تا در حال بیداری هم رؤیای آگاهانه ببینید!

روش صحیح خوابیدن و حالت متقارن بدن

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

سلاحی مرگبار و زندگی‌بخش به نام «ذهن ناخودآگاه»

چرا با اعتمادبه‌نفس، می‌توان هر غیرممکنی را ممکن نمود؟

چرا از هر چه بترسیم، همان بلا به سرمان می‌آید؟

آیا احساسات، همان ناخودآگاه ماست؟

سؤال مهم و اساسی این است که علت وجود ناخودآگاه چیست؟ و جواب ساده است؛ ذهن ناخودآگاه «سیستم کنترل خودکار بدن» ما است! و کنترل ٪۱۰۰ بدن ما را به دست دارد! این سیستم قدرتمند، سلول به سلول ما را کنترل می‌نماید. مثلاً تنظیم و زمان‌بندی سیستم تنفس، ضربان قلب، پلک زدن و واکنش‌های آنی ما در برابر خطرات! حتی انجام کارهایی از قبیل دوچرخه‌سواری، ابداعات، اختراعات و اکتشافات، تمامی زیرشاخه‌های هنر، مانند موسیقی و نقاشی، همچنین سایر ورزش‌ها، مانند تنیس، فوتبال و هزاران عمل دیگر! ولی نکته‌ی بسیار مهم این است که **این سیستم از خود هیچ اراده‌ای نداشته و توسط افکار، غرایز و احساسات ما کنترل می‌گردد.** مثلاً وقتی می‌ترسیم، غدد فوق کلیوی آدرنالین ترشح می‌کنند و ضربان قلب ما بالا می‌رود. یعنی کنترل ذهن ناخودآگاه توسط احساس ترس!

پیکاری دائمی میان منطق، غرایز و احساسات، برای به دست گرفتن این **سلاح مرگبار و زندگی‌بخش**، در جریان است! و در هرلحظه، با تصمیماتی که اتخاذ می‌نماییم، تعیین می‌کنیم که در کدام جبهه می‌جنگیم. این همان جنگ ازل تا ابد است! آری؛ جدال واقعی خیر و شر در درون خود ماست.

پیروز این مبارزه کیست؟

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

فصل دوم

اصول بنیادی عالم رؤیاها

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

اصول بنیادی عالم رؤیاها

هر عالمی قوانین خاص خود را دارد؛ و عالم رؤیاها نیز از این اصل مستثنا نیست! نکته‌ی جالب اینجاست که اگرچه قوانین عالم واقعیت سفت‌وسخت و تغییرناپذیر هستند ولی قوانین عالم رؤیاها دقیقاً معکوس بوده و همانند آب شکل‌پذیر هستند! و درواقع **قوانین عالم رؤیاها را خود ما می‌نویسیم.**

بی‌تردید همه‌چیز در عالم رؤیاها، ساخته‌وپرداخته‌ی ذهن ناخودآگاه ماست. از یک پر تا یک کوه، از یک هیولا تا بهترین دوستانمان! همه‌ی آن‌ها تخیلی بیش نیستند! فقط براثر شفافیت بیش‌ازحد رؤیا، به‌اشتباه گمان می‌کنیم که واقعی هستند.

قوانین عالم‌رؤیاها را خودمان می‌نویسیم؛ زیرا این عالم فقط متعلق به ماست!

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه»

در اینجا به توضیح نکات کلیدی و به‌شدت کاربردی در مبحث کنترل عالم رؤیاها می‌پردازیم؛ و یکی از بنیادی‌ترین اصول، یعنی قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه» را به شما می‌آموزیم. این قانون بدین معنی است: **برای داشتن هر توانایی ویژه در عالم رؤیاها، باید شرایط ویژه‌ی آن توانایی را فراهم‌سازیم!** مثلاً برای نوشتن یک نامه به قلم و کاغذ نیازمندیم.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

این قانون ساده، ولی کاربردی، شاه‌کلیدی برای داشتن نیروهای خاص در عالم رؤیاها است؛ و درواقع، **با انجام این حرکات ویژه، ذهن ناخودآگاه خویش را به آن‌ها عادت می‌دهیم! و آن را برنامه‌ریزی مجدد می‌نماییم. سپس با ایجاد هر یک از این شرایط ویژه، ناخودآگاه ما در پاسخ، توانایی‌های موردنظر را در اختیار ما قرار می‌دهد!**

اجازه دهید با یک مثال ساده، این قضیه را ملموس‌تر کنیم. آیا تابه‌حال به این موضوع دقت نموده‌اید همه‌ی ما (چه در خواب، چه بیداری) برای انجام هر کاری، ابتدا شرایط انجام آن کار را فراهم می‌نماییم! من همیشه عادت دارم (در عالم رؤیاها) برای ایجاد سپر انرژی، دست‌هایم را به دو طرف کاملاً باز می‌کنم؛ سپس ازجمله‌ی تلقینی سپر نامرئی استفاده می‌کنم!

به تصویر صفحه‌ی بعد توجه نمایید. به حالت بدن و دست‌ها دقت کنید! آری؛ ایجاد این شرایط ویژه (مانند حالت بدن و دست‌ها)، ذهن ناخودآگاه ما را وادار به ایجاد نیروهای ویژه (مانند سپر انرژی و یا صاعقه) می‌نماید! به همین سادگی...

این حرکات ویژه، کاملاً ظریف و دقیق طراحی گردیده‌اند! به‌نحوی‌که به‌راحتی ذهن شمارا برنامه‌ریزی مجدد می‌نمایند. ضمناً من بارها این کارها را انجام داده‌ام؛ و از بین هزاران حالت مختلف، بهترین و مؤثرترین حرکات (شرایط ویژه) را برای شما انتخاب نموده‌ام. البته مزیت اصلی شرایط ویژه این است که کاملاً سلیقه‌ای هستند! و در انتخاب آن‌ها، مختار هستید. هیچ اجباری در کار نیست. شما می‌توانید از هر حالتی که بیشتر می‌پسندید و حس شجاعت و قدرتمند بودن را به شما القا می‌کنند، استفاده نمایید.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

ایجاد سپر انرژی

ایجاد صاعقه!

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

فناناپذیری و قدرت مطلق

از کتاب قبل یاد گرفتیم که توانایی‌های ما در عالم رؤیاها، نامحدود هستند و حدومرز آن‌ها به میزان توانمندی ما در کنترل ذهنمان بستگی دارد! یعنی **خودباوری بیشتر مساوی است با توانمندی بیشتر!**

پس باید باور کنیم که آسیب‌ناپذیری و قدرت مطلق بودن در عالم رؤیاها به‌سادگی خوردن یک لیوان آب است. زیرا کنترل ذهن همانند دوچرخه‌سواری است؛ و زمانی که آن را یاد بگیرید، هرگز فراموش نخواهد شد.

تمامی نیروهای عالم‌رؤیاها را به کنترل خویش درآورید و بر آن عالم پادشاهی کنید!

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

فصل سوم

بازنویسی قوانین عالم رؤیاها

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

بازنویسی قوانین عالم رؤیاها

قوانین حاکم بر عالم رؤیاها، درواقع توسط ذهن ناخودآگاه ما (تحت فرمان ترس‌ها، غرایز و سایر احساسات) وضع گردیده‌اند. قوانینی به‌شدت ناجوانمردانه و ستمگرانه! اینجا (عالم رؤیاها) اکنون تحت سلطه‌ی ترس‌ها و کابوس‌های ما قرار دارد؛ و ما فقط یک مجرم تحت تعقیب هستیم. محکوم‌به فرار و غیرقابل‌بخشش! این شرح قوانین کنونی عالم رؤیاهای ماست.

اما فراموش نکنید که این اصول همانند آب شکل‌پذیرند. پس برای تغییرشان باید ظرف ذهن خود را عوض کنیم! یعنی **قوانین خودآگاهانه را جایگزین قوانین ناخودآگاه کنیم.**

در اینجا نکته‌ی بسیار مهمی وجود دارد؛ که نباید از آن غافل شد. این همان لحظه‌ای است که **باید در برابر خودمان بایستیم!** و ذهن ناخودآگاه خود را که بسیار مستحکم، نیرومند، چموش و فریبکار است، رام نماییم! البته، **ذهن ناخودآگاه ما در برابر تغییرات به‌شدت مقاومت خواهد نمود!** و راه دشواری در پیش خواهیم داشت.

ولی در پیمودن این مسیر تاریک، تنها اعتمادبه‌نفس ما چراغ راه خواهد بود؛ و من به شما قول می‌دهم که با داشتن خودباوری، موفق خواهید شد. زیرا من در سن هفده‌سالگی توانستم پس از سه سال این اژدها را رام نمایم. و با استفاده از نیروهای آن، توانستم کنترل تمامی این عالم را به دست گیرم. اکنون عالم رؤیا، بهشت شخصی من است! زیرا باور دارم که:

این عالم فقط متعلق به شخص من است. و باید آن را تصاحب نمایم.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

وضعیت و میزان توانایی‌های شما (پس از تشخیص تناقضات در عالم رؤیاها) فقط به میزان اعتمادبه‌نفس و تمرکز شما بستگی دارد؛ که من آن را به درجات زیر تقسیم‌بندی می‌نمایم:

۰- **رؤیابین ناخودآگاه (اجباری):** کنترل تمامی رؤیاها توسط ذهن ناخودآگاه.

۱- **تناقض یاب:** داشتن خودآگاهی ضعیف؛ و تشخیص رؤیا از واقعیت.

۲- **رؤیابین:** داشتن خودآگاهی نسبی؛ و حذف ترس‌ها و کابوس‌ها.

۳- **کابوس کش:** داشتن خودآگاهی بالا؛ و سلاخی نمودن کابوس‌ها.

۴- **آفریدگار رؤیاها:** داشتن خودآگاهی مطلق! پادشاهی عالم رؤیاها!

جنگی خونین میان: ترس‌ها، خشم، غرایز حیوانی و منطق (ذهن خودآگاه) ما

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

۳- کابوس‌کش (Nightmare Slayer): این فرد دارای خودباوری بالایی است؛ و پس از کسب خودآگاهی اولیه در عالم رؤیاها، به علت داشتن نیروها و توانایی‌های فرا بشری، **به‌جای فرار از دست کابوس‌ها، به استقبال آن‌ها می‌رود!** و درواقع کابوس‌ها جرأت ایستادن در برابر او را ندارند! زیرا سرگرمی او کشتن کابوس‌ها است.

دست یافتن به این جایگاه بسیار دشوار است. پس اگر می‌خواهید در آینده یک کابوس‌کش باشید؛ باید ابتدا توانایی‌های مقدماتی (مانند تناقض یابی، آسیب‌ناپذیری و قدرت بدنی بالا) را کسب نمایید؛ و سپس توانایی‌های ویژه (مانند کنترل آتش، آب، باد و خاک) را بیاموزید. که البته فراگرفتن این تمرینات به حداقل یک سال تمرین فشرده نیاز دارد.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

فصل پنجم

چگونه قدرتمند باشیم؟

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

چگونه قدرتمند باشیم؟

همه‌ی ما با مفهوم قدرت بسیار زیاد، آشنا هستیم و لزومی به زیاده‌گویی نیست. پس یک‌راست به سراغ اصل مطلب می‌رویم...

طی این سه آموزش ویژه که در پیش داریم؛ با کسب توانایی‌های لازم به جنگ با کابوس‌ها خواهیم رفت! ولی برای مبارزه‌ی نهایی باید کمی صبور باشید. تا به فصل هشتم «فراخواندن کابوس‌ها» برسیم.

به سرزمین کابوس‌ها و هیولاهای آدم‌خوار نزدیک می‌شویم. پس اگر توان مبارزه ندارید؛ عقب بایستید تا صدمه نبینید!

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

فصل ششم

توانایی‌های ویژه

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

توانایی‌های ویژه

اکنون که پس از ماه‌ها تمرین، سرانجام قدرت بدنی لازم را کسب نموده‌اید، وقت آن رسیده است تا کمی هم جادو بیاموزید! زیرا برای کشتن هیولاهای بسیار بزرگ و نیرومند، به چیزی بیش از قدرت بدنی بالا نیازمندیم.

آیا قادرید یک کابوس را از پا درآورید؟ چند کابوس را چطور؟

در میان انبوهی از کابوس‌های به‌شدت ترسناک، چه می‌کنید؟

آیا دوست دارید، صدها کابوس را یکجا از پا درآورید؟

آری؛ زمانی فرامی‌رسد که دیگر این کابوس‌های ضعیف، توان ایستادن در برابر ما را نخواهند داشت! و باید به سراغ هیولاهایی بزرگ‌تر و نیرومندتر برویم! تعجب نکنید! **کابوس‌ها چیزی جز ترس‌های پنهان در اعماق ذهن ناخودآگاه ما نیستند. پس حتی یک‌لحظه هم شک نکنید که کشتن یک کابوس مساوی است با کشتن یک ترس!**

با از بین بردن ترس‌های کوچک و نفوذ در اعماق ناخودآگاه، نوبت به نابودی ترس‌های واقعی و بزرگ‌تر می‌رسد. اینجاست که نهایت اعتمادبه‌نفس ما سنجیده خواهد شد! و البته **با نابودی تمامی این ترس‌ها، دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت!** در ادامه، دوازده توانایی ویژه را خواهید آموخت. که تمامی آن‌ها از اصل «شرایط ویژه- نیروهای ویژه» تبعیت می‌کنند! پس اگر در درک این قانون مشکلی دارید، مجدداً آن را بخوانید و یاد بگیرید.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

I. کنترل اشیاء

آیا دوست دارید همانند جادوگرها (از دور) اجسام را به حرکت درآورید؟ این کار بسیار لذت‌بخش است؛ ولی شما برای انجام آن، به اعتمادبه‌نفس و تمرکز بسیار بالایی نیاز دارید. من در سن هجده‌سالگی، پس از چهار سال توانستم، این توانایی را کسب نمایم؛ و امیدوارم که شما بتوانید سریع‌تر از من به آن دست بیابید!

تمرین کنترل اشیاء

پس از ایجاد فضای مطلوب؛ روی جسم موردنظر خود تمرکز نموده و سعی کنید آن را جابه‌جا نمایید. در هنگام تمرکز، این متن تلقینی را در ذهن خود تکرار نمایید: این فقط یک رؤیاست. کنترل کامل این جسم به دست من است. این جسم با دستور من جابه‌جا خواهد شد. حرکت کن!

بهتر است برای ایجاد شرایط ویژه از روش زیر استفاده کنید:

۱- دست راست خود را به سمت جسم موردنظر بگیرید و روی آن تمرکز نمایید.

۲- دستتان را کمی به سمت بالا حرکت دهید؛ و سپس از این جمله‌ی تلقینی استفاده کنید: حرکت کن! Move. (من معمولاً از واژه‌های لاتین جهت ایجاد شرایط ویژه استفاده می‌کنم! زیرا همیشه مؤثرتر هستند).

البته مثل همیشه نباید انتظار داشته باشید که در چند تمرین اول، اتفاق خاصی بیفتد. پس اعتمادبه‌نفس خود را از دست ندهید! و این تمرین را تا رسیدن به موفقیت ادامه دهید. به تصاویر صفحه‌ی بعد توجه نمایید.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

VI. عبور از دیوارها و سایر موانع

آیا دوست دارید، همانند ارواح، از دیوارها و سایر موانع رد شوید؟ این توانایی، یکی از نیروهای خیلی خاص، بسیار پرکاربرد و حیاتی، در زمان مواجه با یکی از شرایط زیر است:

۱- داشتن اهدافی در آن‌سوی موانع! مانند رسیدن به دوستی در آن‌طرف دیوار.

۲- باز کردن راه برای حمله به کابوس‌ها! تعجب نکنید! در هنگام کنترل عالم رؤیاها، کابوس‌ها از شما می‌گریزند؛ زیرا قصد شکار آنها را دارید!

۳- فرار از کابوس‌ها. البته برای فردی که توان عبور از دیوار را دارد، فرار از دست کابوس‌ها، کاملاً بی‌معنی است!

۴- برای از بین بردن «کابوس دالان تنگ و تاریک»! منظورم کابوس دیوارهایی است که به شما نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوند، تا جایی که افراد معمولی در میان آن‌ها له می‌گردند! و هراسان از خواب می‌پرند.

اکنون‌که شرایط و دلایل لازم برای عبور از موانع را دانستیم، وقت آن رسیده است تا تمرین را شروع نماییم. قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه» را که فراموش نکرده‌اید! این تمرین نیز شرایط ویژه و منحصربه‌فرد خود را دارد. شما در اینجا می‌آموزید که برای عبور از دیوارها، چه شرایط ویژه‌ای را باید رعایت نمایید. یکی از مزایای این نوع تمرینات، فضای آرام و بدون کابوس آن‌ها است! به‌عبارت‌دیگر برخلاف دیگر تمرینات، در اینجا فقط کافی است که یک دیوار داشته باشیم! نه بیشتر.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

تمرین عبور از موانع و دیوارها

تمرین بدین گونه است که روبه روی دیوار موردنظر بایستید و به آن چشم بدوزید. سپس (به‌عنوان شرایط ویژه) کف دست چپ خود را روی دیوار قرار داده و به خود بگویید: این دیوار مانند خمیر نرم است! حالا ابتدا دست چپتان را وارد دیوار نموده و سپس خودتان نیز از آن عبور کنید! اگر اعتمادبه‌نفس کافی داشته باشید، کار ساده‌ای خواهد بود.

www.irtanin.com www.irebooks.com www.omideiran.ir

جدول تمرینات عبور از دیوارها و سایر موانع

تاریخ	نتیجه‌ی تمرین			شرح رؤیا
	عالی	خوب	ضعیف	