

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

آفریدگار رویاها

GOD OF DREAMS

Farshad mirshekari

ترک این سودا و کمرای کنیم	عالمی کو کاغذِ آن شامی کنیم
جان به سوی لاکانِ راهی کنیم	تن را نیم از خرابات و عدم
بچو گویم از چه روکاهی کنیم	مقصد ما کی بود در فنا

Recall of Nightmares

فرشاد میرشکاری

مراخواندن کابوسها



گزیده‌ای از کتاب

آفریدگار رؤیاها

نویسنده: فرشاد میرشکاری



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

سرشناسنامه: میرشکاری / سرکوه / فرشاد / ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآورنده: آفریدگار رویاها / فرشاد میرشکاری سرکوه
مشخصات نشر: مشهد: سیمرخ خراسان / ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۲۸ص' ۵/۲۱×۵/۱۴ س م
شابک: ۱-۸۷-۸۰۴۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: روانشناسی رویا / خواب
موضوع: رویابینی آگاهانه در بیداری
موضوع: مراحل اولیه و اساسی در کنترل عالم رویاها
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ م۹/ر۹/۱۰۹۹ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۲۳۲۳

انتشارات سیمرخ خراسان

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

نام کتاب: آفریدگار رویاها
مؤلف: فرشاد میرشکاری سرکوهی
ناشر: انتشارات سیمرخ خراسان
گرافیک رایانه ای: گروه فنی سیمرخ خراسان
تیراژ: ۱۰۰۰/جلد
قطع: رقعی/چاپ اول/۱۳۹۴
چاپ: دقت
شابک: ۱-۸۷-۸۰۴۱-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

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

فهرست مطالب

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

- ۳۳ رؤیایینی آگاهانه در بیداری
- ۳۴ درمان کم خوابی و بی خوابی
- ۳۶ حتی در زمان خواب هم وقت خود را تلف نکنیم!
- ۳۷ **فصل دوم - اصول بنیادی عالم رؤیا**
- ۳۹ مراحل اولیه و اساسی در کنترل عالم رؤیاها
- ۴۱ آموزش تمرین و تمرکز در عالم رؤیاها
- ۴۳ قانون «شرایط ویژه - نیروهای ویژه»
- ۴۶ فناپذیری و قدرت مطلق
- ۴۷ **فصل سوم - باز نویسی قوانین عالم رؤیا**
- ۵۰ اکنون کدام پادشاهان بر عالم رؤیاهای ما حکومت می کنند؟
- ۵۱ درجات خود آگاهی (در عالم رؤیاها)
- ۵۳ ۰- رؤیایین ناخود آگاه (اجباری)
- ۵۴ ۱- تناقض یاب
- ۵۵ ۲- رؤیایین
- ۵۶ ۳- کابوس کش
- ۵۷ ۴- آفریدگار رؤیاها

۵۸ نمودار درصدی درجات خودآگاهی (در عالم رؤیاها)

۶۳ فصل چهارم - بی‌وزنی و پرواز

۶۶ I. پرواز همانند پروانه

۶۶ تمرین پرواز همانند پروانه

۶۸ II. پرواز همانند گنجشک

۶۸ تمرین پرواز همانند گنجشک

۷۰ III. پرواز همانند عقاب

۷۰ تمرین پرواز همانند عقاب

۷۲ IV. پرواز همانند سوپرمن

۷۲ تمرین پرواز همانند سوپرمن

۷۴ بهترین حالت پرواز کدام است؟

۹۳ فصل پنجم - چگونه قدرتمند باشیم؟

۹۶ I. بلند کردن اجسام فوق سنگین

۹۶ تمرین بلند کردن اجسام فوق سنگین

۱۰۲ II. مشت آهنین

۱۰۲ تمرین مشت آهنین

۱۰۹	III. دست‌های شمشیری و پنجه‌ی ببر
۱۰۹	تمرین دست‌های شمشیری و پنجه‌ی ببر
۱۱۵	فصل ششم - توانایی‌های ویژه
۱۱۷	کنترل افراد، اشیاء و سایر موجودات (دوازده نیروی ویژه)
۱۱۹	I. کنترل اشیاء
۱۱۹	تمرین کنترل اشیاء
۱۲۶	II. کنترل افراد
۱۲۶	تمرین کنترل افراد
۱۲۷	توضیحات تکمیلی پیرامون کنترل افراد و اشیاء
۱۳۳	III. متوقف نمودن زمان
۱۳۵	تمرین متوقف نمودن زمان
۱۴۱	IV. نامرئی شدن
۱۴۲	تمرین نامرئی شدن
۱۴۹	V. سپر انرژی (نامرئی)
۱۵۰	تمرین سپر انرژی (نامرئی)
۱۵۵	VI. عبور از دیوارها و سایر موانع
۱۵۶	تمرین عبور از دیوارها و سایر موانع

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

۲۱۹ III. کنترل باد

۲۲۰ تمرین کنترل خاک

۲۲۶ IV. کنترل خاک (سنگ)

۲۲۶ تمرین کنترل خاک (سنگ)

۲۳۳ فصل هشتم - فراخواندن کابوس ها

۲۳۵ کابوس کش (Nightmare Slayer) کیست؟

۲۳۶ انواع کابوس ها و روش های در هم شکستن آنها

۲۳۷ I. تعقیب و گریز توسط افراد و موجودات ترسناک

۲۳۹ II. زندانی شدن

۲۴۰ III. زخمی شدن و به قتل رسیدن توسط موجودات ترسناک

۲۵۳ فصل نهم - راز تبدیل کابوس به رؤیای طلایی

۲۵۵ چه افرادی کابوس می بینند؟

۲۵۶ قانون تغییر ذهنیت

۲۶۷ شاه کلید

۲۶۸ حرف آخر

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 در مجموع هر تلاشی برای کشف اسرار واقعیت انسان، در واقع 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!

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، فناپذیری 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 به صورت 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، شما را 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.

کم خوابی و بی خوابی

خواب یکی از نیازهای غیرقابل چشم‌پوشی بدن ما است! کم خوابی و یا بی خوابی عوارض بسیار زیادی دارد. شاید کمی عجیب باشد، ولی کم خوابی و بی خوابی 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 کم خوابی و یا بی خوابی غالباً به دلایل اختلالات خواب بروز می‌نماید. اگر پس از یک خواب معمولی، در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید؛ یا این که حس کنید به هیچ وجه سر حال نبوده و به شدت خسته‌اید! احتمالاً از این که دچار اختلالات خواب هستید یا از کم خوابی رنج می‌برید، بی‌خبر هستید.

بی خوابی سبب امراضی همچون چاقی مفرط، پرخاشگری و عدم تمرکز،



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 رؤیایها، زمانی که در حال انجام مدیتیشن بودم به نیرویی شگفت‌انگیز پی بردم! بعدها آن را «رؤیابینی آگاهانه در بیداری» نامیدم. بدین صورت که با انجام این کار، قادر به خلق عالم رؤیایها 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 این که 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!

درمان کم‌خوابی و بی‌خوابی

ما برای درمان بی‌خوابی از روش «رؤیابینی در بیداری» استفاده خواهیم کرد. البته به گونه‌ای که سریعاً به خواب برویم! پس کمی تغییرات در روش اصلی ایجاد می‌نمایم و قسمت‌های مربوط به رؤیابینی را حذف می‌کنم. به گونه‌ای 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! (درحالی که در این وضعیت، قلب شما بسیار آرام می‌تپد).

رؤیا چیست؟ / ۱۵

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

سلاحی مرگبار و زندگی بخش به نام «ذهن ناخودآگاه»

چرا با اعتماد به نفس، می توان هر غیرممکنی را ممکن نمود؟

چرا از هر چه بترسیم، همان بلا به سرمان می آید؟

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 می نماید. مثلاً تنظیم و زمان بندی سیستم تنفس، ضربان قلب، پلک زدن و واکنش های آنی ما در برابر خطرات! حتی انجام کارهایی از قبیل دوچرخه سواری، ابداعات، اختراعات و اکتشافات، تمامی زیرشاخه های هنر، مانند موسیقی و نقاشی، همچنین سایر ورزش ها، مانند تنیس، فوتبال و هزاران عمل دیگر! ولی نکته ی بسیار مهم این است که این سیستم از خود هیچ اراده ای نداشته و توسط افکار، غرایز و احساسات ما کنترل می گردد. مثلاً وقتی می ترسیم، غدد فوق کلیوی آدرنالین ترشح می کنند و ضربان قلب ما بالا می رود. یعنی کنترل ذهن ناخودآگاه توسط احساس ترس!

پیکاری دائمی میان منطق، غرایز و احساسات، برای به دست گرفتن این سلاح مرگبار و زندگی بخش، در جریان است! و در هر لحظه، با تصمیماتی که اتخاذ می نماییم، تعیین می کنیم که در کدام جبهه می جنگیم. این همان جنگ ازل تا ابد است! آری؛ جدال واقعی خیر و شر در درون خود ماست.

پیروز این مبارزه کیست؟

رؤیا چیست؟ / ۱۷

فصل دوم



اصول بنیادی عالم رؤیاها

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 بر اثر شفافیت بیش‌ازحد رؤیا، به‌اشتباه گمان می‌کنیم که واقعی هستند.



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

قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه»

در اینجا به توضیح نکات کلیدی و به شدت کاربردی در مبحث کنترل عالم رؤیاها می پردازیم؛ و یکی از بنیادی ترین اصول، یعنی قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه» را به شما می آموزیم. این قانون بدین معنی است: برای داشتن هر توانایی ویژه در عالم رؤیاها، باید شرایط ویژهی آن توانایی را فراهم سازیم! مثلاً برای نوشتن یک نامه به قلم و کاغذ نیازمندیم.



این قانون ساده، ولی کاربردی، شاه کلیدی برای داشتن نیروهای خاص در عالم رؤیایها است؛ و در واقع، 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 تا به حال 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 رؤیایها) برای ایجاد سپر انرژی، دست‌هایم را به دو طرف کاملاً باز می‌کنم؛ سپس از جمله‌ی 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! به نحوی که به راحتی ذهن شما را 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.

اصول بنیادی عالم رؤیاها / ۲۱



ایجاد سپر انرژی



ایجاد صاعقه!

فناپذیری و قدرت مطلق

از کتاب قبل یاد گرفتیم که توانایی‌های ما در عالم رؤیاها، نامحدود هستند و حدود 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 به سادگی خوردن یک لیوان آب است. زیرا کنترل ذهن همانند دوچرخه‌سواری است؛ و زمانی که آن را یاد بگیرید، هرگز فراموش نخواهد شد.



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

فصل سوم



باز نویسی قوانین عالم رؤیاها

بازنویسی قوانین عالم رؤیاها

قوانین حاکم بر عالم رؤیاها، در واقع توسط ذهن ناخودآگاه ما (تحت فرمان ترس‌ها، غرایز و سایر احساسات) وضع گردیده‌اند. قوانینی به شدت ناجوانمردانه و مستمگرانه! اینجا (عالم رؤیاها) اکنون تحت سلطه‌ی ترس‌ها و کابوس‌های ما قرار دارد؛ و ما فقط یک مجرم تحت تعقیب هستیم. محکوم به فرار و غیرقابل بخشش! این شرح قوانین کنونی عالم رؤیاهای ماست.

اما فراموش نکنید که این اصول همانند آب شکل پذیرند. 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 به شدت مقاومت خواهد نمود! و راه دشواری در پیش خواهیم داشت.

ولی در پیمودن این مسیر تاریک، تنها اعتماد به نفس ما چراغ راه خواهد بود؛ و من به شما قول می‌دهم که با داشتن خودباوری، موفق خواهید شد. زیرا من در سن هفده سالگی 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.

وضعیت و میزان توانایی‌های شما (پس از تشخیص تناقضات در عالم رؤیاها) فقط به میزان اعتماد به نفس 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

۳- کابوس کش (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 تناقض‌یابی، 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.



فصل پنجم



چگونه قدرتمند باشیم؟

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 نینید!



فصل ششم



توانایی‌های ویژه

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 بالان نیازمندیم.

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

در میان انبوهی از کابوس‌های به شدت 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 یک لحظه 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 اعتماد به نفس 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.

I. کنترل اشیاء

آیا دوست دارید همانند جادوگرها (از دور) اجسام را به حرکت در آورید؟ این کار بسیار لذت بخش است؛ ولی شما برای انجام آن، به اعتماد به نفس و تمرکز بسیار بالایی نیاز دارید. من در سن هجده سالگی، پس از چهار سال توانستم، این توانایی را کسب نمایم؛ و امیدوارم که شما بتوانید سریع تر از من به آن دست بیابید!

تمرین کنترل اشیاء

پس از ایجاد فضای مطلوب؛ روی جسم مورد نظر خود تمرکز نموده و سعی کنید آن را جابه جا 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 جابه جا خواهد شد. حرکت کن!

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

- ۱- دست راست خود را به سمت جسم مورد نظر بگیرید و روی آن تمرکز نمایید.
 - ۲- دستتان را کمی به سمت بالا حرکت دهید؛ و سپس از این جمله ی تلقینی استفاده کنید: حرکت کن! Move. (من معمولاً از واژه های لاتین جهت ایجاد شرایط ویژه استفاده می کنم! زیرا همیشه مؤثرتر هستند).
- البته مثل همیشه نباید انتظار داشته باشید که در چند تمرین اول، اتفاق خاصی بیفتد. پس اعتماد به نفس خود را از دست ندهید! و این تمرین را تا رسیدن به موفقیت ادامه دهید. به تصاویر صفحه ی بعد توجه نمایید.



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 پر کاربرد و حیاتی، در زمان مواجهه با یکی از شرایط زیر است:

- ۱- داشتن اهدافی در آن سوی موانع! مانند رسیدن به دوستی در آن طرف دیوار.
- ۲- باز کردن راه برای حمله به کابوس‌ها! تعجب نکنید! در هنگام کنترل عالم رؤیاهای، 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.

اکنون که 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 منحصر به فرد 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! به عبارت دیگر برخلاف دیگر تمرینات، در اینجا فقط کافی است که یک دیوار داشته باشیم! نه بیشتر.

تمرین عبور از موانع و دیوارها

تمرین بدین گونه است که روبه روی دیوار موردنظر بایستید و به آن چشم بدوزید. سپس (به عنوان 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 اعتماد به نفس کافی داشته باشید، کار ساده‌ای خواهد بود.



راز تبدیل کابوس به رؤیای طلائی / ۳۵

جدول تمرینات عبور از دیوارها و سایر موانع

شرح رؤیا	نتیجه‌ی تمرین			تاریخ
	ضعیف	خوب	عالی	



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

