

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾

من در زمین جانشینی قرار می دهم.

(بقره/۳۰)

آفریدگار رؤیاها

فرشاد میرشکاری



سرشناسه: میرشکاری سرکره، فرشاد، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: آفریدگار رویاها = God Of Dreams / فرشاد میرشکاری.

مشخصات نشر: مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ص: مصور، جدول.

شابک: ۷-۰۷-۷۵۴۴-۶۲۲-۹۷۸: ۹۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: رویابینی آگاهانه

موضوع: Lucid dreams

موضوع: خواب دیدن

موضوع: Dreams

موضوع: خودآگاهی

موضوع: Self-consciousness (Awareness)

رده بندی کنگره: BF۱۰۹۹

رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۰۲۹۰۰

نام کتاب: آفریدگار رویاها

مؤلف: فرشاد میرشکاری سرکره

ناشر: سیمرغ خراسان

گرافیک رایانه‌ای: فرشاد میرشکاری سرکره

تیراژ: ۱۰۰۰/جلد

قطع: رقعی / چاپ اول / ۱۳۹۹

چاپ: دقت

شابک: ۷-۰۷-۷۵۴۴-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱۵	سرآغاز
۱۶	اهداف کلی این کتاب
۱۸	وقت طلاست!
۱۹	چرا سرگرمی؟
۲۱	فصل اول - رویا چیست؟
۲۵	سلاحی مرگبار و زندگی بخش به نام «ذهن ناخودآگاه»
۲۸	آیا شما خودآگاهی دارید؟

۳۲ تمرین تقویت نیروی خود آگاهی

۳۴ چرا اکثر خواب‌هایمان را به یاد نمی‌آوریم؟

۳۵ ۱- رؤیابینی ناخودآگاه (ناآگاهانه، احساسی و اجباری)

۳۶ ۲- رؤیابینی آگاهانه

۴۰ چرا کابوس‌هایمان را به یاد می‌آوریم؟

۴۲ تشریح نمودار ذهن انسان

۴۳ حواس پنج‌گانه در عالم رؤیاها

۴۴ روند کنترل یک رؤیا چگونه است؟

۴۶ «حالت گذار» یا برزخ رؤیا

۴۷ دو راه برای عبور از «حالت گذار»

۵۱ فصل دوم - اصول بنیادین عالم رؤیا

۵۳ کنترل زمان را به دست بگیرید!

۵۵ کم‌خوابی و بی‌خوابی

۵۷ رؤیابینی آگاهانه در بیداری

- ۵۸ تمرینی برای درمان کم‌خوابی و بی‌خوابی
- ۶۱ تمرین کسب خودآگاهی اولیه در خواب
- ۶۵ حتی در زمان خواب هم وقت خود را تلف نکنیم!
- ۶۶ مراحل اولیه و اساسی در کنترل عالم رؤیاها
- ۶۷ ۱- ایجاد تناقض
- ۶۸ ۲- آسیب‌ناپذیری در عالم رؤیاها
- ۶۹ ۳- افزایش نامحدود توانایی‌ها و کنترل کامل عالم رؤیاها
- ۷۱ آموزش تمرین و تمرکز در عالم رؤیاها
- ۷۳ قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه»
- ۷۶ فناپذیری و قدرت مطلق
- ۸۱ فصل سوم- بازنویسی قوانین عالم رؤیا
- ۸۴ اکنون کدام پادشاهان بر عالم رؤیاهای شما حکومت می‌کنند؟
- ۸۵ آیا هنوز وقت آن نرسیده است که از این کابوس بیدار شوید؟
- ۸۸ درجات خودآگاهی (در عالم رؤیاها)

۸۹	۰- رؤیابین ناآگاه (اجباری)
۹۰	۱- تناقض یاب
۹۱	۲- رؤیابین آگاه
۹۲	۳- کابوس کش
۹۳	۴- آفریدگار رؤیاها
۹۴	نمودار درصدی درجات خودآگاهی (در عالم رؤیاها)
۹۹	فصل چهارم - بی‌وفایی پرواز
۱۰۲	I. پرواز همانند پروانه
۱۰۲	تمرین پرواز همانند پروانه
۱۰۴	II. پرواز همانند گنجشک
۱۰۴	تمرین پرواز همانند گنجشک
۱۰۶	III. پرواز همانند عقاب
۱۰۶	تمرین پرواز همانند عقاب
۱۰۸	IV. پرواز همانند سوپرمن

۱۰۸ تمرین پرواز همانند سوپرمن

۱۱۰ بهترین حالت پرواز کدام است؟

۱۱۷ فصل پنجم - چگونه قدرتمند باشیم؟

۱۲۰ I. بلند کردن اجسام فوق سنگین

۱۲۱ تمرین بلند کردن اجسام فوق سنگین

۱۲۷ II. مشت آهنین

۱۲۸ تمرین مشت آهنین

۱۳۴ III. دست‌های شمشیری و پنجه‌ی ببر

۱۳۵ تمرین دست‌های شمشیری و پنجه‌ی ببر

۱۴۱ فصل ششم - توانایی‌های ویژه

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

۱۴۵ I. کنترل اشیاء

۱۴۷ تمرین کنترل اشیاء

سرآغاز

کتابی که اکنون در دست شماست، ثمره‌ی سال‌ها تجربه و آموزش و پژوهش بر موضوع برنامه‌ریزی ذهن و رؤیابینی آگاهانه است؛ و بهترین و مؤثرترین روش‌های غلبه بر کابوس‌ها و کنترل دنیای بی‌انتهای 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 سرنوشتی از پیش تعیین‌شده تصور می‌کنند. و در مجموع هر تلاشی برای کشف اسرار واقعیت انسان، درواقع دسترسی به دزدهای 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 و معماری 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 این که هر فردی قادر است با تمرین و ممارست این دانش را بیاموزد؛ زیرا تمامی آموزش‌های این کتاب صد درصد عملی بوده و کاملاً تجربی هستند.