



محمد جواد استادی | ایده رؤیابینی آگاهانه سال هاست ذهن پژوهشگران، عارفان و روان‌شناسان را به خود مشغول کرده است؛ تجربه‌ای که در آن فرد در میانه خواب درمی‌یابد که در حال رؤیاست و می‌تواند تا حدی مسیر آن را آگاهانه دنبال کند. «رابت و آگونر» از شناخته‌شده‌ترین نویسندگان و پژوهشگران این حوزه است. او دانش آموخته روان‌شناسی از دانشگاه دریک در آمریکا و رئیس پیشین «انجمن بین‌المللی پژوهش رؤیا» (IASD) است؛ نهادی علمی که به مطالعه میان‌رشته‌ای رؤیا از منظر روان‌شناسی، علوم اعصاب و فرهنگ می‌پردازد. واگونر از دهه ۱۹۷۰ با تمرین‌های شخصی وارد جهان رؤیای آگاهانه شد و بعدها دو کتاب مهم در این زمینه نوشت: «رؤیابینی آگاهانه: سفری به خویشتن» و «رؤیابینی آگاهانه، ساده و کاربردی». این آثار، با ترکیب روایت‌های شخصی، تأملات فلسفی و ارجاع‌های روان‌شناختی، به پلی میان تجربه و علم تعبیر شده‌اند. کتاب «رؤیابینی آگاهانه: سفری به خویشتن» در سال ۱۴۰۳ با ترجمه میثم همدمی از سوی انتشارات دانژه در ایران منتشر شد؛ اثری که به‌سرعت بحث‌های گسترده‌ای را میان علاقه‌مندان به روان‌شناسی، فلسفه ذهن و حتی معنویت برانگیخت.

در گفت‌وگوی پیش‌رو، واگونر از چگونگی شکل‌گیری مسیرش در کشف رؤیای آگاهانه، از نسبت این تجربه با ناخودآگاه و «خود برتر» و از مرز میان کنترل و تسلیم در خواب سخن می‌گوید. او رؤیای آگاهانه را نه صرفاً یک پدیده ذهنی، بلکه میدانی برای شناخت خویشتن، درمان روانی و بیدارشدن از محدودیت‌های فرهنگی می‌داند. از نظر او، رؤیا همچون ریاست و رؤیابین آگاه، ملوانی است که تنها با شناخت امواج و هماهنگی با نیروهای درونی می‌تواند در آن سفر کند. بااین‌حال، واگونر بر وجه تجربی و شخصی تأکید دارد و تصریح می‌کند علم هنوز از درک ژرف ساختار رؤیا و آگاهی فاصله دارد.

در ایران نیز، مسئله رؤیابینی و تجربه‌های آگاهی در خواب در سال‌های اخیر محل بحث و تأمل بوده است؛ به‌ویژه پس از پخش برنامه‌هایی چون «زندگی پس از زندگی» که نگاه تازه‌ای به تجربه‌های ماورایی گشود. از همین رو، انتشار و ترجمه آثار واگونر می‌تواند به گسترش گفت‌وگو درباره نسبت علم، تیر و تجربه درونی کمک کند. گفت‌وگوی حاضر، به هیچ‌وجه به‌منزله تأیید یا رد دیدگاه‌های مؤلف نیست، بلکه تلاشی است برای فراهم کردن بستری عقلانی و پژوهشی تا بتوان درباره ابعاد مختلف این پدیده؛ از روان‌شناسی و عرفان گرفته تا فیزیک ذهنی و فلسفه آگاهی گفت‌وگویی انتقادی و سنجیده شکل داد. رؤیا، همان‌گونه که واگونر در پایان می‌گوید، شاید آینه‌ای باشد که انسان در آن با خویشتن پنهان خود روبه‌رو می‌شود؛ آینه‌ای که مرز میان بیداری و خواب را به پرسشی فلسفی بدل می‌کند.

■ بسیاری از خوانندگان، کتاب شما را پلی میان تجربه شخصی و پژوهش علمی می‌دانند. آیا خودتان را بیشتر یک کاوشگر تجربی رؤیای آگاهانه می‌دانید یا یک نظریه‌پرداز علمی؟
تجربید سفر من در حوزه رؤیای آگاهانه به عنوان یک کاوشگر آغاز شد. هرچه در این مسیر عمیق‌تر شدم، آشکارتر شد که رؤیای آگاهانه، ماهیت اصول‌مند رؤیا و ساختار گسترده‌تر «خود» یا «خویشتن» را آشکار می‌کند؛ همان کلیتی که «من آگاه» یا «خود خودآگاه» در درون آن جای دارد. فهم اصول روان‌شناختی و سازوکار شکل‌گیری «خود»، پایه‌ای شد برای پیشروی بیشتر من در کاوش رؤیای‌های آگاهانه و تحقق نیت شخصی‌ام؛ یعنی شناخت ماهیت واقعی اشیا و هستی. پیشرفت در این سفر درونی مستلزم آن است که باورهای محدودکننده‌ای را که مانع‌شد می‌شوند، حل کنیم؛ به‌ترس‌های شخصی و فرهنگی روبه‌رو شویم تا آن‌ها را از میان برداریم و همان‌طور که آگاهی درونی‌ام بارها به من گفته است، بایدپذیریم که: «اعتماد کن؛ چیزی برای ترسیدن وجود ندارد؛ یعنی هدایت درونی را بپذیرا شو و به حمایت آن ایمان بیاور. به‌راستی، رؤیای آگاهانه در بسیاری از جنبه‌ها، هم علم است و هم هنر.

■ شما اغلب می‌گویید که در رؤیای‌های آگاهانه می‌توان با «ناخودآگاه» یا حتی «خود برتر» تعامل داشت. آیا این را صرفاً یک استعاره روان‌شناختی می‌دانید یا واقعیتی فراتر از ذهن فردی؟ خود چیست؟ آیا همان نقاب من خودآگاه است که چهره‌ای خوشایند از خویش به دیگران نشان می‌دهد؛ یا همان ذهن خودآگاه است که می‌کوشد از راه استدلال، تجربه یا فهمد؛ یا چیزی فراتر از این هاست؟

یکی از بزرگ‌ترین هدهای رؤیای آگاهانه برای تمام بشریت، امکان ارتباط واقعی با «خود بزرگ‌تر» است. باور من این است که جامعه جهانی باید این «خود گسترده‌تر» را درک کند تا بتواند رشد کند، به خلاقیت درونی دست یابد و بسیاری از مسائل را حل کند. «ذهن فردی» بر شالوده «خود بزرگ‌تر» استوار است.

■ منتقدان می‌گویند بسیاری از نمونه‌های کتاب شما بیشتر جنبه روایی و شخصی دارند تا علمی و مستند. شما چگونه میان تجربه ذهنی و اعتبار علمی تعادل برقرار می‌کنید؟
تجربه ذهنی همیشه پیش از شواهد علمی می‌آید؛ سپس، با گذشت زمان، علم به تأیید آن می‌رسد. در سال ۱۹۷۵، من خودم با تمرینی ساده یاد گرفتم چگونه رؤیای آگاهانه ببینم. شواهد علمی درباره رؤیای آگاهانه حدود سال ۱۹۸۰ منتشر شد. در طول آن پنج سال، فرصت داشتم تا شخصاً تجربه کنم، آزمایش کنم و دانش بدست آورم، هرچند دوستانم، جامعه و حتی دانشمندان می‌گفتند آگاه شدن در خواب و تأثیر گذاشتن بر رؤیا بی‌معناست. امروزه با جوانانی روبه‌رو می‌شوم که می‌گویند به‌سبب الهام از کتاب‌هایم، در مقطع دکتری روان‌شناسی تحصیل می‌کنند. آن‌ها می‌گویند رؤیای‌های آگاهانه خودشان بسیاری از نکات اساسی کتاب‌هایم را تأیید کرده است. برای سنجش اعتبار گفته‌هایم، همگان را تشویق می‌کنم که خودتان رؤیای آگاهانه را تجربه کنید و ببینید آیا آنچه من گفته‌ام با واقعیت درونی شما همخوان است یا نه.

■ در سنت‌های شرقی مانند بودیسم یا عرفان اسلامی، رؤیا

گفت‌وگو با رابرت واگونر، نویسنده آمریکایی کتاب «رؤیابینی آگاهانه؛ سفری به خویشتن»

رؤیا یا آزمایشگاه آگاهی؟



جایگاه معنوی و قدسی دارد. آیا میان رؤیای آگاهانه و این سنت‌های معنوی پیوندی می‌بینید؟

بله، من در بریتانیا سخنرانی‌هایی درباره رؤیای آگاهانه همراه با یکی از مشایخ صوفیه داشته‌ام. همچنین درباره این عربی، عارف قرن یازدهم میلادی، خوانده‌ام که به‌نظر می‌رسد رؤیابینی بسیار توانا و بینش‌مند بوده است. وقتی نخستین کتابم منتشر شد، ایمیلی از یکی از رؤسای یک معبد بودایی در اروپا در دریافت کردم. او نوشته بود سه سال در خواندن کتاب من به او کمک کرد تا بالاخره آنچه راهبان طی سه سال می‌کوشیدند به او بیاموزند، درک کند! او از من تشکر کرد که کتابی شفاف نوشته‌ام که برای پیروان هر سنت معنوی قابل فهم و استفاده است.

روزی در یک رؤیای آگاهانه، با دو مرد آسیایی روبه‌رو شدم که ردای ابریشمی سیاه بر تن داشتند. من آگاه بودم و آن‌ها هم آگاه بودند، هر سه از دیدن هم در فضای درونی آگاهانه شگفت‌زده شدیم؛ صبح از دوستان بودایی چینی‌ام پرسیدم: «چه کسانی ردای ابریشمی سیاه می‌پوشند؟» گفتند «راهبان تائوئیست». پرسیدم: «آیا تائوئیست‌ها آموزش رؤیای آگاهانه می‌دهند؟» پاسخ دادند که در میان آنان انجمن‌های مخفی‌ای وجود دارد که رؤیای آگاهانه و تمرین‌های کاوش درونی را تعلیم می‌دهند، اما افراد عادی از آن آگاه نیستند. فرهنگ‌های بومی دیگر نیز سنت‌هایی وجود دارد که هزاران سال است رؤیای آگاهانه را آموزش می‌دهند. رؤیای آگاهانه به همه ما این فرصت را می‌دهد که جهان‌های درونی خود را کشف کنیم.

■ یکی از نقدهای وارد بر کتاب شما این است که بر «کنترل» رؤیا تأکید دارد، در حالی که برخی معتقدند رؤیا عرصه‌ای برای تسلیم‌شدن» است نه مدیریت و هدایت. پاسخ شما به این دیدگاه چیست؟

من همواره رؤیابینان آگاه را تشویق می‌کنم که درک کنند آن‌ها رؤیای آگاهانه را کنترل نمی‌کنند؛ بلکه با خود رؤیا و با آگاهی بزرگ‌تر در تعامل‌اند. در کتاب نخست خود، از یک تمثیل استفاده کرده‌ام: «ملوان، دریا را کنترل نمی‌کند؛ همان‌طور که رؤیابین آگاه نیز رؤیا را کنترل نمی‌کند». ملوان باید با باد، امواج، جریان آب، کشتی و مهارت‌های خویش هماهنگ شود تا شاید به مقصد برسد که البته هرگز تضمینی برای آن وجود ندارد.

به همین ترتیب، رؤیابین آگاه باید با بهره‌گیری از فهم خود از قوانین رؤیا و با ذهنیتی هوشیار، با پهنه بی‌کران رؤیا و ناخودآگاه ارتباط برقرار کند. او می‌تواند بر رؤیا تأثیر بگذارد یا آن را تا حدی هدایت کند، اما هرگز نمی‌تواند آن را کنترل کند. تأثیرگذاری، بله، کنترل هرگز.

■ در روان‌شناسی دانشگاهی، رؤیای آگاهانه هنوز در حاشیه قرار دارد. به نظر شما چه موانع علمی یا نهادی موجب می‌شود این پدیده جدی گرفته نشود؟

به یاد دارم اورسولا فوس (Ursula Voss) در آلمان پژوهشی روی بیش از ۶۰۰ دانش‌آموز شش تا نوزده‌ساله انجام داد. او می‌خواست بداند رؤیای آگاهانه از چه سنی آغاز می‌شود. نتیجه نشان داد که حتی کودکانی در سن ۶ سالگی نیز تجربه رؤیای آگاهانه داشته‌اند. اگر گزارش‌ها را درست فهمیده‌باشم، بیش از ۲۵ درصد از کودکان هشت‌ساله چنین تجربه‌ای را گزارش کرده‌اند. در مجموع، بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان توانستند نمونه‌هایی از رؤیای آگاهانه خود (یا چندین مورد) را برای گروه پژوهشی بازگو کنند.

به‌نظر من، این یافته‌ها نشان می‌دهد رؤیای آگاهانه پدیده‌ای طبیعی و عادی است و حتی بدون آموزش یا آگاهی از مفهوم آن نیز رخ می‌دهد. من این مثال را می‌زنم چون بسیاری از مردم – و حتی برخی دانشمندان – فکر می‌کنند رؤیای آگاهانه نه یک شیوه است و نه نرمال، و این خود به مانعی فرهنگی و علمی بدل شده است.

علم برای دهه‌ها رؤیا را نادیده گرفته است. باور دارم بخشی از این بی‌توجهی ناشی از تمایل ذهن خودآگاه به سلطه بر ناخودآگاه است. وقتی دانشمندان و دیگران با گستره و توانایی‌های شگفت‌آور ناخودآگاه روبه‌رو می‌شوند، این امر در چارچوب فکری آن‌ها نمی‌گنجد. البته ذهن خودآگاه بر

پایه زربرنای ژرف ناخودآگاه استوار است، اما بسیاری از دانشمندان ترجیح می‌دهند ناخودآگاه را انکار، نادیده یا از آن بترسند.

■ شما در کتاب خود تجربه‌هایی را توصیف می‌کنید که به‌نظر می‌رسد فراتر از روان‌شناسی متعارف‌اند، مانند ملاقات با موجودات یا دسترسی به دانشی ناشناخته. آیا باید این تجربه‌ها را صرفاً ذهنی دانست یا نشانه‌هایی از واقعیت‌های دیگر؟

به‌نظر من این تجربه‌ها باید بیانگر ماهیت پیچیده تجربه شخصی و ساختار درونی پشتیبان آن در نظر گرفته شوند. از دید من، روان‌شناسی متعارف باید درک خود از مفهوم «خود» را گسترش دهد تا بتواند به ژرفای روان انسان پی ببرد. وقتی چنین شود، ممکن است به ما کمک کند تا جهان را از زاویه‌ای نو ببینیم؛ به فهمی درست‌تر از «فرصت آموزشی زندگی» برسیم؛ درک دقیق‌تری از زمان و مکان پیدا کنیم و به نوعی از «فیزیک ذهنی» دست یابیم. همان‌طور که هواپیماهای عظیم به‌سبب شناخت عمیق از قوانین فیزیک طبیعی در آسمان پرواز می‌کنند، تصور کنید جامعه‌ای را که زیبایی فیزیک ذهنی را می‌فهمد و به‌کار می‌گیرد!

در کتاب‌هایم، هم تجربه‌های شخصی خودم از رؤیای آگاهانه و هم تجربه‌های دیگران را بیان کرده‌ام تا فواید متعدد این پدیده را روشن کنم، از جمله: ۱. یادگیری اصول حاکم بر حالت رؤیا؛ ۲. استفاده از رؤیای آگاهانه برای دسترسی به خلاقیت درونی؛ ۳. بهره‌گیری از آن برای درمان یا حل مسائل روانی و عاطفی؛ ۴. بهره‌گیری از آن برای درمان یا بهبود مشکلات جسمی؛ ۵. کاوش در ماهیت ژرف‌تر خود و ارتباط با آگاهی درونی؛ ۶. انجام تمرین‌های معنوی و کشف حقیقت اشیا و هستی. خوشبختانه پیام‌های فراوانی از رؤیابینان آگاه دریافت می‌کنم که می‌گویند به کمک رؤیای آگاهانه توانسته‌اند به یک یا چند مورد از این دستاوردها برسند.

■ برخی منتقدان دانشگاهی اشاره کرده‌اند در کتاب شما مرز روشنی میان روان‌شناسی، متافیزیک و معنویت وجود ندارد. آیا این «ابهام» راضع می‌دانید یا بخشی از جذابیت اثر؟
من روان‌شناسی، متافیزیک و معنویت را وجوه درهم‌تنیده تجربه انسانی می‌دانم؛ اموری که هر فرد، در مسیر کاوش آگاهانه رؤیا و رؤیای آگاهانه، ناگزیر با آن‌ها روبه‌رو می‌شود. این ارتباط متقابل میان‌شان اهمیت دارد. زبیراد جست‌وجوی فهم عمیق‌تر، هر یک به دیگری معنا و وضوح می‌بخشد.

■ در تجربه شما، چه رابطه‌ای میان رؤیای آگاهانه و آگاهی در زندگی بیداری وجود دارد؟ آیا می‌توان گفت فردی که در رؤیا آگاه‌تر است، در بیداری نیز خودآگاه‌تر می‌شود؟
من اغلب از اصطلاح «زیستن آگاهانه» (living lucidly) استفاده می‌کنم تا توضیح دهم که چگونه بینش‌های حاصل از رؤیای آگاهانه می‌توانند به بهبود زندگی بیداری منتقل شوند. برای مثال، بیش از ۱۰ سال پیش، هر سال در ماه‌های اوت و سپتامبر از تب یونجه رنج می‌بردم. مدام عطسه می‌کردم، سینوس‌هایم پر می‌شد، گلویم تنگ می‌گشت و احساس ناخوشایندی داشتم. روزی به دهنم رسید که تب یونجه چیزی جز یک ساخت ذهنی نیست و می‌توانم با روش «زیستن آگاهانه» آن را برطرف کنم. روند من چنین بود: ۱. با دقت افکارم را مشاهده می‌کردم و متوجه می‌شدم چه زمانی درباره تب یونجه فکر یا از آن می‌ترسم. ۲. همان لحظه به خود می‌گفتم: «نه، دیگه نه». ۳. سپس در درون خود نیت تازه‌ای را اعلام می‌کردم: «از این پس، به‌راحتی و طبیعی نفس می‌کشم». ۹۰ سال نخست علائمم ۷۰ درصد کاهش یافت، سال بعد ۹۰ درصد و در سال سوم ۹۵ درصد. از آن زمان تاکنون، کاملاً طبیعی نفس می‌کشم و دیگر تب یونجه ندارم.

وقتی شما ساخت ذهنی رؤیای آگاهانه را درک کنید، آنگاه به ساخت ذهنی رؤیای‌های معمولی و حتی زندگی بیدار نیز بینش بیشتری پیدا می‌کنید. در فصل پایانی کتاب دومم، روشی برای کشف فرایند ذهنی ساخت تجربه شخصی در بیداری ارائه داده‌ام تا هرکس بتواند در یابد چگونه ذهنش در شکل‌گیری واقعیت شخصی نقش دارد.

■ برخی روان‌شناسان هشدار می‌دهند تمرکز بیش از حد بر

رؤیای آگاهانه ممکن است به نوعی «گریز از واقعیت» تبدیل شود. آیا این نگرانی را جدی می‌گیرید؟
اگر رؤیای آگاهانه به‌شکلی سنجیده و آگاهانه به‌کار رود، باید به انسان کمک کند تا خود و ماهیت واقعی واقعیت را بهتر درک کند. اما همانند هر ابزار دیگری، استفاده از آن نیز نیازمند تعادل و دقت است. در کتاب‌هایم به رؤیابینانی که زیاد رؤیای آگاهانه می‌بینند توصیه می‌کنم زمانی را در دل طبیعت بگذرانند تا ارتباط‌شان با زمین و واقعیت عینی حفظ شود و دچار گسست درونی نگردند.

■ شما روش‌های گوناگونی برای القای رؤیای آگاهانه معرفی کرده‌اید. از میان آن‌ها، کدام روش را مؤثرتر می‌دانید و چرا؟
برای مبتدیان، روشی را پیشنهاد می‌کنم که آن را «نگاه به دستان» می‌نامم. در این روش، هر شب پیش از خواب، حدود پنج دقیقه به کف دستان خود نگاه کنید و هم‌زمان در ذهن تکرار کنید: «امشب در خواب، دستانم را خواهم دید و خواهم فهمید که در خواب هستم... امشب در خواب، دستانم را خواهم دید و خواهم فهمید که در خواب هستم...» در نهایت، در یکی از رؤیاهایتان، دستان خود را خواهید دید و ناگهان درخواهید یافت: «این دستان من است! پس من در خوابم!» در آن لحظه به خود بگویید آرام بمان، سپس رؤیا را آگاهانه کاوش کنید. برای افراد متوسط، استفاده از روش «قدرت تلقین» را توصیه می‌کنم. مثلاً پیش از خواب، در ذهن خود تکرار کنید: «امشب در خواب هشیارتر خواهم بود و هرگاه چیز عجیبی دیدم، خواهم فهمید که در خوابم». این جمله را به نیت درونی خود تبدیل کنید.

در کتاب دومم، از روشی سخن گفته‌ام که با آن توانستم ماهانه ۳۰ رؤیای آگاهانه تجربه کنم. نامش را گذاشته‌ام «پروورش ذهن آگاه». نکته مهم این است که در مسیر تجربه، یاد بگیرید و رشد کنید. تعداد رؤیای‌های آگاهانه مهم نیست؛ کیفیت آن‌ها اهمیت دارد. آیا رؤیای آگاهانه را بیشتر ابزاری برای «درمان روان‌شناختی» می‌دانید یا میدانی برای «کاوش فلسفی»؟

هر دو و حتی بیش از آن! رؤیای آگاهانه هم ظرفی برای درمان درونی و التیام روان است و هم افقی برای تأمل فلسفی درباره ماهیت آگاهی، واقعیت و خود انسان.

■ یکی دیگر از نقدها این است که کتاب شما بیش از آنکه بر مطالعات بالینی تکیه کند، بر گزارش‌های شخصی متکی است. از زمان انتشار کتاب، آیا پژوهش‌های علمی تازه‌ای دیده‌اید که بتواند این نقاب را پاسخ دهد؟

بله. به‌تازگی در نشریه بین‌المللی پژوهش رؤیا (International Journal of Dream Research) مطالعه‌ای منتشر شده است که در آن رؤیابینی توانسته بود در رؤیای آگاهانه، تصاویری را مشاهده کند که قرار بود در آینده به‌صورت تصادفی انتخاب شوند. همچنین پژوهش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد رؤیای آگاهانه می‌تواند در درمان کابوس‌های مکرر ناشی از اختلال

استرس پس از سانحه (PTSD) مؤثر باشد. البته رؤیابینان بسیاری برایم نوشته‌اند که توانسته‌اند از طریق رؤیای آگاهانه، مشکلات روانی و عاطفی خود مانند اعتیاد، فوبیاها و وسوس‌ها را درمان کنند؛ با این حال، علم هنوز رؤیا و رؤیای آگاهانه را به‌طور جدی بررسی نکرده است و در حال حاضر نمی‌توانم به پژوهش‌های گسترده‌ای در این زمینه اشاره کنم. علاوه بر این، گزارش‌های متعددی از بهبودی‌های جسمی در رؤیای‌های آگاهانه دریافت کرده‌ام، اما متأسفانه در این حوزه هنوز تحقیقات اندکی صورت گرفته است.

■ در فرهنگ اسلامی و ایرانی، رؤیا گاه به‌عنوان الهام الهی و گاه به‌عنوان هشدار دیده می‌شود. آیا رؤیای آگاهانه نیز می‌تواند چنین نقشی داشته باشد، یا بیشتر ابزاری مدرن برای خودشناسی است؟

این یک نمونه شخصی از «رؤیای آگاهانه هشداردهنده» است که برای من حدود اول ژانویه ۲۰۲۲ رخ داد. خودم را دیدم که در ساختمانی در حال قدم زدن با افراد مختلف هستم. ناگهان از در، مادرزم «نانا» – که حدود ۱۵ سال پیش درگذشته بود – وارد شد. همان لحظه با خودم گفتم: «نانا فوت کرده، پس من حتماً در خوابم!» و آگاه شدم.

متوجه شدم او حدود چهل ساله به نظر می‌رسد، در حالی که هنگام مرگش در دهه ۸۰ زندگی بود. من خودم به‌تدریج یاد گرفته بودم وضعیت شخصیت‌های رؤیا را بررسی کنم (چون بعضی از چهره‌های متوفی ممکن است ساخته ذهن ما باشند و بعضی چیز دیگری). از او پرسیدم: «نانا، چه پیامی برایم داری؟» پاسخ داد: «می‌خواهم بدانی سپتامبر ماهی بسیار مهم است!» در همان لحظه به دهنم رسید که الان حدود اول ژانویه است. سپتامبر از تب یونجه رنج می‌بردم. مدام عطسه می‌کردم، سینوس‌هایم پر می‌شد، گلویم تنگ می‌گشت و احساس ناخوشایندی داشتم. روزی به دهنم رسید که تب یونجه چیزی جز یک ساخت ذهنی نیست و می‌توانم با روش «زیستن آگاهانه» آن را برطرف کنم. روند من چنین بود: ۱. با دقت افکارم را مشاهده می‌کردم و متوجه می‌شدم چه زمانی درباره تب یونجه فکر یا از آن می‌ترسم. ۲. همان لحظه به خود می‌گفتم: «نه، دیگه نه». ۳. سپس در درون خود نیت تازه‌ای را اعلام می‌کردم: «از این پس، به‌راحتی و طبیعی نفس می‌کشم». ۹۰ سال نخست علائمم ۷۰ درصد کاهش یافت، سال بعد ۹۰ درصد و در سال سوم ۹۵ درصد. از آن زمان تاکنون، کاملاً طبیعی نفس می‌کشم و دیگر تب یونجه ندارم.

وقتی شما ساخت ذهنی رؤیای آگاهانه را درک کنید، آنگاه به ساخت ذهنی رؤیای‌های معمولی و حتی زندگی بیدار نیز بینش بیشتری پیدا می‌کنید. در فصل پایانی کتاب دومم، روشی برای کشف فرایند ذهنی ساخت تجربه شخصی در بیداری ارائه داده‌ام تا هرکس بتواند در یابد چگونه ذهنش در شکل‌گیری واقعیت شخصی نقش دارد.

■ برخی روان‌شناسان هشدار می‌دهند تمرکز بیش از حد بر

آیا فکر می‌کنید رؤیای آگاهانه می‌تواند به‌عنوان ابزاری پژوهشی در علوم شناختی یا حتی در حوزه‌هوش مصنوعی به کار رود؟
بله، قطعاً. رؤیای آگاهانه می‌تواند ابزاری ارزشمند برای پژوهش در علوم شناختی باشد، زیرا امکان مشاهده و تحلیل مستقیم فرایندهای آگاهی، ادراک، حافظه و خلاقیت را در سطحی درونی و تجربی فراهم می‌کند، چیزی که می‌تواند در آینده، حتی در توسعه مدل‌های هوش مصنوعی الهام‌بخش باشد.

■ برخی گزارش‌ها حاکی از آن‌اند که رؤیای‌های آگاهانه شباهت‌هایی با تجربه‌های نزدیک به مرگ دارند. شما این شباهت‌ها را چگونه توضیح می‌دهید؟

برای پاسخ دقیق به این پرسش، لازم است آن گزارش‌ها را ببینم و بررسی کنم. بدون مشاهده و تحلیل جزئیات آن تجربه‌ها، نمی‌توانم نظر علمی یا معتبری ارائه دهم.

■ در ایران، یکی از بحث‌های مهم درباره مرز میان «رؤیای صادق» و رؤیای‌های شخصی است. آیا رؤیای آگاهانه می‌تواند به تشخیص این مرز کمک کند یا آن را پیچیده‌تر می‌کند؟
رؤیای آگاهانه می‌تواند در جنبه تجربی کاوش در داده‌های درونی و سنجش اعتبار آن‌ها مفید باشد. همان‌طور که در کتابم اشاره کرده‌ام، ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «آب، رنگ ظرف خود را می‌گیرد». این یعنی اطلاعاتی که دریافت می‌کنیم، متناسب با ظرف وجودی و حالت ذهنی خود ما شکل می‌گیرد. اگر درون فرد شفاف و آرام باشد، داده‌های دریافتی نیز شفاف‌تر خواهند بود، اما اگر شخص نسبت به دیدگاه یا نظام اعتقادی خاصی سوگیری داشته باشد، همان جهت‌گیری بر اطلاعات اثر می‌گذارد و گاه موجب تحریف یا انحراف در معنا می‌شود. در برخی موارد، رؤیابین آگاه اطلاعات یا تصاویری لفظی و مستقیم دریافت می‌کند و در موارد دیگر، پیام‌ها به‌صورت نمادین و استعاری آشکار می‌شوند. درک این نکته مهم است که نماد، معمولاً حامل اطلاعات بسیار بیشتری است؛ ازاین‌رو، در بسیاری از موارد ارزش و عمق معنایی بیشتری دارد.

■ در کتاب خود گاهی از اصطلاحات معنوی مانند «خود درونی» یا «آگاهی عمیق» استفاده می‌کنید. منتقدان این زبان را مبهم می‌دانند. چرا به‌جای واژگان صرفاً علمی، چنین تعبیری را برگزیدید؟

به یاد دارم خودنام‌ام که یونانیان باستان ۲۳ واژه برای «خود» داشتند. آیا این نشان از ابهام بود، یا تلاشی برای بیان پیچیدگی این پدیده شگفت وجود؟ هرچه در درک یک پدیده ژرف‌تر شویم، درمی‌یابیم که یک واژه برای توصیف همه ابعاد آن کافی نیست. از همین‌رو، من نیز واژگانی را برگزیده‌ام که بتوانند گستره و چندلایگی تجربه آگاهی را بهتر منتقل کنند.

■ آیا تجربه‌های رؤیای آگاهانه به شما در مواجهه با اضطراب‌ها، ترس‌ها یا بحران‌های زندگی روزمره کمک کرده‌اند؟ می‌توانید نمونه‌ای شخصی بیان کنید؟

بله. این را می‌توانم «یک رؤیای آگاهانه بیداری» بنامم. سال‌ها پیش، یک بعدازظهر نشستم برای مراقبه. هرچه عمیق‌تر رفتم، توانستم «خود درونی‌ام» را حس کنم. در آن لحظه با پرسشی گشوده از او پرسیدم: «چه پیامی برایم داری؟» ناگهان بسیار روشن شنیدم: «می‌خواهیم ۱۰ هزار دلار برای دوستت پل ده... در زادگاهت بفروستی». با شنیدن این، با تعجب از حالت مراقبه بیرون آمدم.

در زندگی بیداری، دوستم پل در زادگاه من و حدود هشت ساعت دورتر زندگی می‌کرد. معمولاً او را در پایان هر سال می‌دیدم و با هم دیدار می‌کردیم. روز بعد، بعدازظهر دوباره برای مراقبه نشستم. باز هم همان ظاهرهای حضور درونی و حتی انرژی مادر متوفی پل را حس کردم. پرسیدم: «چه پیامی برایم دارید؟» باز همان پاسخ را شنیدم: «می‌خواهیم ۱۰ هزار دلار برای دوستت پل ده... در زادگاهت بفروستی». به‌سختی باورم می‌شد که دوباره همان پیام را شنیده‌ام!

چون ۱۰ هزار دلار مبلغ بزرگی بود، نزد همسرم رفتم و ماجرا را گفتم. گفتم: «اگر چنین خوابی را دو بار می‌دیدم، می‌دانستم باید کاری بکنم. پس این هم نشانه‌ای است که باید کاری کنیم». او موافقت کرد. برای پل نامه‌ای فرستادیم: «ما دوستانت هستیم و اگر کمکی خواستی، در خدمتیم» و چکی هزار دلاری به‌عنوان شروع ضمیمه کردیم. چهار روز بعد تلفن زنگ زد؛ پل بود. ابتدایم توانستم حرفش را بفهمم چون بسیار احساساتی بود. بعد آرام شد و گفت: «هفته پیش سیر قبر مادرم فریاد زدم که اگر کسی کمک نکند، خودم را می‌کشم». با نگرانی پرسیدم چه اتفاقی افتاده است. گفت دو‌ماه پیش پدر هشتاد‌ساله‌اش در حمام افتاده و لگنش شکسته است. اکنون در خانه سالمندان است؛ گفته بودند به او آموزش می‌دهند دوباره راه برود، اما پل فهمیده بود که هیچ درمانی نمی‌گیرد و هرگز دوباره راه نخواهد رفت. پرسیدم: «چرا به ۱۰ هزار دلار نیاز داری؟» پاسخ داد که می‌خواهد پدرش را به خانه بیاورد تا خودش مراقبش باشد و دوباره راه رفتن را بیاموزد. برای این کار باید حمام خانه را برای استفاده یک فرد سالخورده تغییر دهد. با شنیدن این ماجرا، مبلغ کامل را برایش فرستادیم. او حمام را تغییر داد، پدرش بازگشت و بیش از ۶ سال دیگر نزد او زندگی کرد. این مثال را آوردم تا بگویم آگاهی درونی فقط در خواب و رؤیای آگاهانه نیست؛ من به آگاهی درونی‌ام تکیه می‌کنم و می‌دانم هرگاه لازم باشد، مرا هدایت خواهد کرد.

■ دو در پایان، اگر بخواید تنها یک وعده یا دستاورد مرکزی برای رؤیای آگاهانه نام ببرید، آن چه خواهد بود؟ خودشناسی، آزادی ذهنی یا کشف واقعیتی وری زندگی بیدار؟
همان‌گونه که پیشین‌ها نیز دریافته‌اند، رؤیای آگاهانه دروازه‌ای است به بی‌کرانگی ظاهری خود و آفرینش‌های آن. با هدایت درونی و اعتماد ژرف، سرانجام انسان را به نقطه‌ای می‌رساند که احساس می‌کند باید از ساختارهای ذهنی فراتر رود و داوطلبانه خود ساخته ذهن؛ را به واقعیتی حقیقی بسپارد. چه شگفت‌انگیز است که این بی‌نهایت ظاهری درنهایت به یگانگی درهم‌پیوند هستی منتهی می‌شود و از سوی دیگر، همان یگانگی درونی خود را در هیئت بی‌نهایت آشکار می‌کند. رؤیا در حقیقت، همه‌دیه‌ای است برای همه آفرینش و هم‌راهی است به سوی یگانگی‌ای که همه‌چیز از آن برمی‌خیزد.

Info@ostadiofficial.ir